

Schefer erzielt international gute Resultate

Rhythmische Gymnastik Leni Leufen und Lea Schefer sind auch für das Jahr 2019 für die nationalen Nachwuchskader nominiert. Leufen schaffte den Sprung vom B- ins A-Kader, Schefer ist im erweiterten A-Kader.

Leni Leufen, Jahrgang 2008, gehört seit Anfang Jahr dem Nachwuchskader A an. Sie konnte dank ihrer guten Leistungen an den Kadertests und der Schweizer Meisterschaft 2018 den Sprung vom Nachwuchskader B ins Nachwuchskader A schaffen. Lea Schefer, Jahrgang 2007, wurde dem erweiterten Nachwuchskader A zugeteilt.

Beide Gymnastinnen sind Mitglieder der RG Berneck (Unterriege STV Berneck), trainieren im regionalen Leistungszentrum der Rhythmischen Gymnastik in St. Gallen (RLZ RG Ost) und werden somit 2019 für temporäre Kaderzusammenzüge des Schweizerischen Turnverbandes nach Magglingen eingeladen.

Bereits haben Leni Leufen und Lea Schefer Anfang Februar den ersten Kadertest des laufen-

den Jahres absolviert, bevor sie Anfang März in die nationale Wettkampfsaison starten werden. Sie haben dafür in den einwöchigen Semesterferien Ende Januar über 40 Stunden im Leistungszentrum trainiert. An den anstehenden Wettkämpfen haben die beiden Gymnastinnen bis zu vier Übungen von je 1,5 Minuten, davon drei mit Handgeräten (Ball, Band und Reif), vor kritischem Kampfgericht zum Besten zu geben.

Auch mentale Stärke ist gefordert

Um die Leistungen auf dem Teppich möglichst fehlerfrei abrufen zu können, ist vor allem auch mentale Stärke gefordert. Nur wer sportlich und mental in der Lage ist, Topleistungen zu erbringen, hat in dieser körperlich und koordinativ sehr anspruchsvollen



Leni Leufen (l.) und Lea Schefer sind an den Kaderzusammenzügen dabei.

Bild: pd

Sportart eine Chance, auf nationaler oder sogar internationaler Ebene vorne mitmischen zu können.

Lea Schefer hat über Weihnachten in Dubai (Vereinigte Arabische Emirate) einen Wettkampf mit internationaler Beteiligung absolviert. Sie durfte dank einer gut präsentierten Übung mit dem Band eine Goldmedaille mit nach Hause nehmen. Zusammen mit der Ballübung, bei der sich doch einige grössere Fehler einschlichen, wurde sie gesamthaft Zehnte.

Am Wochenende vom 9. und 10. März starten Leni Leufen und Lea Schefer sowie die Gymnastinnen ihrer Stammriege, der RG Berneck, in Ems in die nationale Wettkampfsaison. Bis dahin gilt für alle, sich möglichst optimal auf den Wettkampf vorzubereiten. (pd)