



Zusammen trainiert: Über 40 Leichtathleten trainierten im Wintersried in Ibach unter den Augen hochkarätiger Gasttrainer. Bild Thomas Bucheli

Abschlusstraining mit Gasttrainern

Leichtathletik. – Am Samstag absolvierten die Schwyzer Athletinnen und Athleten des ganzen Kantons ein gemeinsames Training im Wintersried in Ibach. Das TK-Team unter der Leitung des Schübelbachers Markus Bucher lud zum 4. und abschliessenden Wintertraining nach Innerschwyz. Als Gasttrainer mit dabei waren Hansruedi Meyer (Disziplinentrainer Wurf bei Swiss Athletics), Philipp Huber (Disziplinentrainer Mehrkampf bei Swiss Athletics) und Egon Flattich (Chef Leistungszentrum Höfe). Die über vierzig Trainingsteilnehmer konnten sich bei den sechs Trainern, vorerst bei herrlichstem Sonnenschein, nach dem obligaten Aufwärmen für drei Diszi-

plinen aus dem Angebot des Kugelstossens mit Dartfish-Analyse, des Stabhochsprungs, des Staffelttrainings, des Hochsprungs, des Hürdensprints oder des Diskuswerfens entscheiden. Auch der Abteilungschef der kantonalen Abteilung Sport, Hansueli Ehrler, besuchte neben den beiden LVS-Co-Präsidenten Susi Thalman und Peter Wullschleger die eifrig trainierenden Leichtathleten.

Kurz vor Ende der vier Trainingsstunden mussten die Athleten ihre Übungen abbrechen, da intensiver Regen mit heftigem Wind einsetzte. Doch dafür durften sie sich danach an einem offerierten Spaghettiplausch erlaben. (busch)

KTV MUOTATHAL

U21-Elite: TV Uster – KTV Muotathal 28:28 (15:19). – In einem weiteren entscheidenden Spiel musste der KTV gegen den TV Uster antreten. Beide Teams haben den Ligaerhalt noch nicht gesichert. Man durfte also ein spannendes Spiel erwarten. Die Muotathaler starteten stark und konnten bis 7 Tore vorlegen, es sah nach einem «lockeren» Spiel aus. Ob die Muotathaler 60 Minuten dieses Niveau halten können, war allerdings noch offen. Wie oft schon kam in der 2. Halbzeit ein Einbruch: Prompt

musste Muotathal um den Sieg zittern. Der TV Uster ging bald in Führung, nicht unverdient. Für beide Mannschaften zählte nur ein Sieg richtig, denn alles andere wäre negativ für den Ligaerhalt. In der letzten Minute konnte Muotathal noch den Ausgleich erzielen. Der Spielstand war für beide Teams okay, der Ligaerhalt allerdings noch nicht. (mb)

KTV Muotathal: Betschart Sandro, Betschart Viktor 2, Christen Philipp 4, Gwerder Jan, Gwerder Silvano 2, Heinzer David, Heinzer Kevin 10, Imhof Nick 1, Kurti Shendrit, Schelbert Micha 9, Schelbert Urs, Weissen Robin.



Erfolgreiche Mädchenriege Seewen

Die Mädchenriege Seewen nahm mit drei Mannschaften an den kantonalen Meitlimeisterschaften Hallenspiele in Pfäffikon teil. In drei Kategorien bewiesen die Mädchen ihr Können in den Disziplinen Unihockey und Netzball. Mit viel Kampfgeist und Einsatz kämpften die Teilnehmer um Punkte. In der Endabrechnung belegten die ältesten Teilnehmer in der Kategorie A den zehnten Rang. Die Mannschaft der Kategorie B erreichte den 14. Rang. Die jüngsten Mädchen in der Kategorie C erreichten erfreulicherweise mit dem dritten Rang sogar einen Podestplatz.

Bild Roman Nussbaumer

Max Heinzer fechtet weiter auf Weltklasse-Niveau

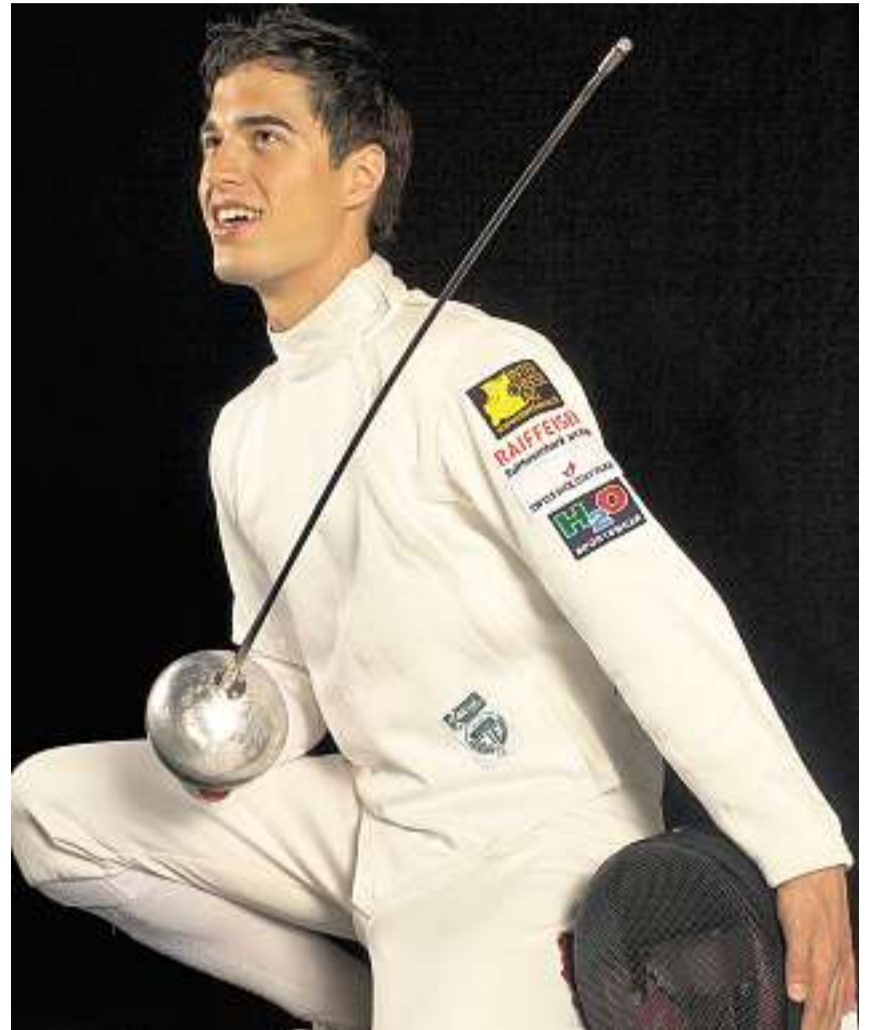
191 Teilnehmer aus 31 Nationen waren am legendären Heidenheimer-Pokal am Start. Max Heinzer war dank der Welttrangliste als Nr. 10 des Turniers gesetzt und somit direkt für das 64er-Tableau qualifiziert.

Fechten. – Der erste Kampf gegen den Portugiesen Felipe Pequito war mit 15:7 eine deutliche Angelegenheit. Max Heinzer war von Beginn an enorm offensiv und gab dem Portugiesen keine Chance, ins Gefecht zu finden.

Im 32er-Tableau zeigte Max Heinzer gegen den Deutschen Norman Ackermann eine hervorragende Leistung. Bis zum 9:9 war der Kampf ziemlich ausgeglichen, danach nahm Max Heinzer deutlich mehr Risiko in Kauf und wurde dafür belohnt. Mit schönen Treffern konnte er den Deutschen mit 15:10 besiegen.

Wieder an Rota gescheitert

Im Achtelfinale war Alfredo Rota aus Italien zum dritten Mal in dieser Saison die Endstation für Max Heinzer. Im Februar verlor Max am Weltcup in Legnano 15:10, in Bern 15:11 und diesmal mit dem engsten Score von 14:15. Trotz dem leichten Aufwärtstrend ist diese dritte Niederlage gegen Rota die ärgerlichste, da Max Heinzer einen sehr guten Start gezeigt hat und nach 30 Sekunden bereits mit 5:0 führte. Danach stellte der mehrfache Olympiamedaillen-Gewinner aus Italien seine Taktik komplett um und holte auf. Schliesslich setzte er den entscheidenden Treffer zum 15:14-Sieg gegen Heinzer. Dies bedeutete den 11. Schlussrang, damit war Max Heinzer ein weiteres Mal bester Schweizer in dieser Saison. Gleich da-



Einmal mehr bester Schweizer: Max Heinzer etabliert sich immer mehr als die Nummer 1 in der Schweiz.

hinter klassierte sich Benjamin Steffen auf dem 12. Rang.

Vom 22. bis 29. April wird Max Heinzer die Schweiz an den Militärweltmeisterschaften in Caracas (Venezuela) vertreten. Danach folgen die Weltcup-Turniere in Paris, Sydney, Bogotá und Buenos Aires. (pd)

Schlussrangliste (191 Teilnehmer, 31 Nationen): 1. Pavel Sukhov, Russland. 2. Bas Verwijlen, Holland. 3. Gauthier Grumier, Frankreich. 3. Gabor Boczko, Ungarn. – **Ferner die Schweizer:** 11. Max Heinzer. 12. Benjamin Steffen. 23. Valentin Marmillod. 30. Nicolas di Maggio. 72. Fabian Kauter. 78. Michael Kauter. 82. Giacomo Paravicini. 121. Flavio da Silva Souza. 134. Vincent Kauter. 146. Sebastien Lamo. 156. Tobias Messmer. 161. Jérôme Schmidlin.

Fortbildung in der Sportart Turnen

Die Jugend+Sport-Leiter im Turnbereich wurden in Schwyz durch fordernde und lehrreiche Lektionen weitergebildet. Auch ein wichtiger Vortrag stand im Fokus des Interesses.

Von Thomas Bucheli

Turnen. – Am Samstag trafen sich 38 Leiterinnen und Leiter und die Experten Pia Haslimann (Kursleiterin), Thomas Suter, Ruedi Schnyder, Hansueli Gehringer, der kantonale Sport-Abteilungschef Hansueli Ehrler und ein Gastreferent zur J+S-Modulkurs-Fortbildung in der Sportart Turnen. Der Kurs fand in den Sporthallen der Schwyzer Kantonsschule KKS statt. Nach einem Aufwärmen mit einer chinesischen Art von Badminton und In-

formationen über das J+S-Kernlehrmittel standen erste Blöcke im Grundlagenspiel Völkerball, im Powerwork und Gerätevarianten auf dem Programm. «Im Völkerball müssen die Spieler Fangen und Werfen, Reagieren und teamorientiert handeln. Ich will ihnen die Vorzüge dieses Ballspiels und verschiedenste Formen aufzeigen», so Thomas Suter. In den Gerätevarianten präsentierte Ruedi Schnyder akrobatische Einlagen und Körperspannungsvarianten, welche viel Selbstvertrauen brachten.

Harte Körperarbeit

In der Powerwork-Lektion forderte die Kursleiterin die Leiterinnen und Leiter extrem heraus. Im Programm, welches Aerobic-, Box- und Dantao-Teile beinhaltete, stiessen die Teilnehmer teilweise an ihre körperlichen

Grenzen. Auch mit Inhalten aus dem Power-Yoga wurden alle gefordert. «Wir führen im Kanton Schwyz zweimal einen Kurs im Frühling und einmal im Herbst durch, damit sich die zahlreichen Leiter weiterbilden können», so Pia Haslimann.

Nach den wichtigen Informationen über Jugend+Sport, welche von Hansueli Ehrler ausgeführt wurden, stand ein Vortrag über die Suchtprävention an. Dabei informierte Marc Ringgenberg über viele wichtige Details. Nach einer weiteren Praxislektion in den drei verschiedenen Sportarten standen zum Abschluss Spiele und eine Lektion Selbstverteidigung im Angebot.

Die zahlreichen Leiter erfuhren in Schwyz viel Neues und Wissenswertes, welches sie ihren sportlichen Schützlingen vermitteln können.



Vertrauen schaffen: Beim J+S-Modulkurs Turnen stand unter anderem auch «Gerätevarianten» auf dem Programm.

Bild Thomas Bucheli