

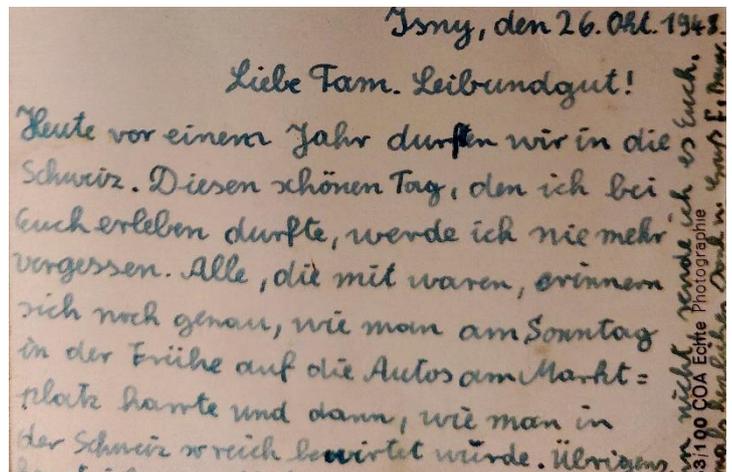
# Rosmarie Schoch-Leibundgut - Lebensbesrieb

## für die Ausstellung im Ortsmuseum Flawil, Herbst 2021



Geboren am 3. Juni 1941 in Flawil, aufgewachsen auf der Stocken im Bauernhaus meiner Grosseltern. Mein Vater war zu jener Zeit im Militärdienst, es war ja Krieg. Aussergewöhnlich war, dass General Guisan meinem Vater die Nachricht meiner Geburt persönlich überbrachte, weil er gerade die Truppe besuchte. Nach mir sind nochmals eine Schwester und zwei Brüder geboren.

In den Jahren 1948 bis 1953 nahmen meine Eltern Kinder aus Deutschland und Frankreich auf, die sich vom Krieg erholen sollten, die dann bei uns 3 Wochen und sogar bis 3 Monate blieben. Das Ganze wurde von der Gemeinde Flawil organisiert. Das war für uns ein unvergessliches Erlebnis, und bis eute habe ich immer noch Kontakt, der mal zwischendurch abgebrochen wurde, durch den Tod meiner Eltern. Aber meine Geschwister haben sich immer wieder gefragt, was wohl aus ihnen geworden ist. Durch das Adressbuch meiner Mutter habe ich dann den Kontakt wieder herstellen können, und so besuchen oder telefonieren wir uns bis heute.



Es war eine wunderbare Kinderzeit, die ich erleben durfte. Bewegung war für mich schon immer wichtig. und so trat ich auch dem Turnverein bei. Durch meinen Onkel, der im Radfahrerverein Flawil im Vorstand sass, kam ich zum Kunstradfahren. Vom Turnen her war ich ja sehr beweglich, und so fand ich grosse Freude, mich auf dem Rad zu bewegen. Flawil war zu dieser Zeit eine Hochburg in Sachen Kunstradfahren und Radball. Jahrelang holten sie den Schweizermeistertitel im Einer-Kunstradfahren, bei den Damen und bei den Herren. Walter Sommer und Violette Wiesner, um nur zwei Namen zu nennen, waren es, die uns trainierten und uns die Übungen beibrachten. Es gab verschiedene Gruppen in Einzel

und Zweierformationen oder 6-er Reigen. Unsere Trainingshalle war die Reithalle an der Magdenauerstrasse in Flawil. Der Schweiz. Radfahrer und Motorfahrer-Bund, so hiess damals der Verein, brachte ein Übungsverzeichnis für Kunstfahren und Kunstreigen heraus.

**78. Kehrlenkersitzsteigerfahren**

Der Fahrer sitzt (auf dem Hinterrad fahrend) bei querstehendem Vorderrad im Lenker. Der Lenker ist im Rücken. Bei vorwärts rollendem Rad tritt der Fahrer rückwärts. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig.

**79. Kehrlenkersitzsteigerfahren rückwärts**

Wie bei Übung 78 bei rückwärts rollendem Rad tritt der Fahrer vorwärts. a) Runde, beliebig. b) Runde, beliebig mit 3—5 Drehungen. c) Wechselrunde, beliebig. d) Wechselrunde, beliebig mit 3—5 Drehungen anschließend. Bei den Drehungen kann angefaßt werden.

**80. Dornenstandsteigerfahren**

Mit einem Fuß auf dem Pedal, einem Fuß auf dem Hinterdorn und Heben des Vorderrades. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig. c) Runde, freihändig. d) Wechselrunde, freihändig. (Sattel zwischen den Beinen.)

**81. Pedalstandsteiger**

Vom Seitenstand aus mit einem Bein durch den Rahmen treten und Heben des Vorderrades. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig.

**82. Pedalstandsteiger rückwärts**

Wie Übung 81 bei rückwärts rollendem Rad. a) Runde, beliebig. b) Runde mit 3—5 Drehungen.




83—84
85—86

**83. Steuerrohrsteigerfahren**

Der Fahrer sitzt auf dem Steuerrohr, das Vorderrad vor sich. a) Runde, beliebig. b) Runde, freihändig. c) Wechselrunde, freihändig. d) Runde, freihändig, anschließend 3—5 Drehungen, wobei angefaßt werden kann. e) Runde, freihändig, mit einem Bein gestreckt.

**84. Steuerrohrsteiger rückwärts**

Wie Übung 83 bei rückwärts rollendem Rad. a) Runde, beliebig. b) Runde, freihändig. c) Wechselrunde, freihändig. d) Runde, freihändig, anschließend 3—5 Drehungen auf dem Hinterrad, wobei angefaßt werden kann. e) Wechselrunde, freihändig, anschließend 3—5 Drehungen auf dem Hinterrad, wobei angefaßt werden kann.

**85. Kehrsteuerrohrsteigerfahren**

Der Fahrer sitzt auf dem Steuerrohr, das Vorderrad im Rücken. Bei vorwärts rollendem Rad tritt der Fahrer rückwärts. a) Runde, beliebig. b) Runde, freihändig. c) Wechselrunde, freihändig.

**86. Kehrsteuerrohrsteiger rückwärts**

Wie Übung 85. Bei rückwärts rollendem Rad tritt der Fahrer vorwärts. a) Runde, beliebig. b) Runde, freihändig. c) Wechselrunde, freihändig. d) Runde, freihändig, anschließend 3—5 Drehungen auf dem Hinterrad, wobei angefaßt werden kann. e) Wechselrunde, freihändig, anschließend 3—5 Drehungen auf dem Hinterrad, wobei angefaßt werden kann.




87—88
89—90

**87. Standsteiger mit umgekehrtem Rad**

Bei umgekehrtem Rad, mit dem Sattel nach unten, steht der Fahrer über dem Tretlager auf den Pedalen, das Vorderrad vor sich angefaßt und vorwärts tretend. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig. Der Aufsprung bzw. Übergang muß ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

**88. Standsteiger mit umgekehrtem Rad rückwärts**

In derselben Radstellung wie bei Übung 87 tritt der Fahrer hier rückwärts. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig. Bei der Ausführung c) nach Vollendung der Runde 3—5 Drehungen ausführen; beliebig.

Darin stehen alle Übungen, die man an der Meisterschaft zeigen kann. Bei den Wettkämpfen konnten innerhalb von 8 Minuten bis zu 30 Übungen aus dieser Wertungstabelle gefahren werden. Insgesamt sind es 109 Übungen, die zur Auswahl standen. Um an der Meisterschaft teilnehmen zu können, musste ein Fahrprogramm erstellt werden, das genau dem Ablauf der eingereichten Übungen entsprechend gefahren werden musste. Der Anfang und das Ende mussten genau den Vorgaben anfangen und beendet werden. Der Verein stellte uns die Velos zur Verfügung. Vor den Meisterschaften bin ich jeden Tag nach der Arbeit trainieren gegangen. Es machte mir sehr viel Spass, und so trainierte ich auf die Meisterschaft für Damen. In den Jahren 1960, 1962, 1963 holte ich bei der Meisterschaft den 2. Rang und im Jahre 1961 den ersehnten Meistertitel, gerade zu meinen 20. Geburtstag.

Wie bei allen Sportarten hat sich natürlich auch in diesem Sport viel geändert.



Mein jüngster Bruder Kurt, der ebenfalls das Kunstradfahren ausübte, holte sich im gleichen Jahr wie ich den Jugendmeistertitel. So wurden wir zu vielen Anlässen eingeladen, mein Bruder war auch ein guter Kunstturner, und so war unser Programm mit vielen turnerischen Elementen besetzt.

Unvergesslich blieb mir auch das Mitmachen bei der 1100-Jahr-Feier in Flawil. Unser Verein hat sich bei diversen Anlässen, sei es am Umzug oder im Abendprogramm beteiligt.

Die Ostschweizer Amateur-Rundfahrt führte am zweiten Tag durch Flawil und war Etappenort. Ich und eine Kollegin vom Verein hatten die ehrenvolle Aufgabe, die Spitzenfahrer mit Blumen und Küssen zu ehren. Die Siegerehrung und Preisverteilung fand im Gasthaus Toggenburg statt.



### Die Ostschweizer Amateur-Rundfahrt in Flawil

Viel Volk umsäumte die Strasse, als am Donnerstagabend die internationalen Rad-Amateure auf ihrer Rundfahrt durch die Ostschweiz in Flawil, dem zweiten Etappenort, eintrafen. Mit fast drei Minuten Vorsprung ging, stark umjodelt, Willi Spuhler als Etappensieger durchs Ziel auf der Magdenaurstrasse, gefolgt vom 29jährigen Italiener, Licio Franceschi, Rita Fortin und Rosa Leibundgut hatten die ehrenvolle Aufgabe – manche Tochter hat sie vielleicht beneidet – mit Blumen und Küssen die Spitzenfahrer zu ehren. Der sympathische Zürcher Erwin Jaisli wurde nach seiner Ankunft mit dem weissen Ledertricot eingekleidet.

Die Siegerehrung und Preisverteilung im Gasthaus Toggenburg erfolgte mit einem herzlichen Willkommgruss der Präsident des Rad- und Motorfahrervereins Flawil, Walter

Sommer. Er dankte dabei allen, die sich für die Organisation der Etappenankunft zur Verfügung gestellt hatten. Im Namen der Behörden und der Bevölkerung Flawils begrüsste Gemeindevorstand Arnold Schiess die Rennfahrer und Ökziden in der untergotenbürgischen Metro-pole, gratulierte den Spitzenfahrern u. wünschte der Ostschweizer Rundfahrt einen unfallfreien, vom Wetter begünstigten Verlauf. Die Rangverbindung nahen hierauf der Präsident der Jury, Christian Mettler, vor. Dank der Spenderfreudigkeit der Flawiler Gönner und Radsportfreunde konnten bis zum 25. Rang schöne Preise abgegeben werden. Der Etappensieger erhielt eine prächtige Holzplakette aus dem Flawiler Kunststicker Johann Ulrich Steiger. Bei schmissiger Tanzmusik der Kapelle «Bachelors» klang die Fete der Etappenankunft aus.

Im Jahre 1964 heiratete ich, und so fand das Radfahren ein Ende. Ich zog nach Herisau, wo ich dem Turnverein beigetreten bin. Schon bald aber wurde ich angefragt, ob ich die Leitung als Oberturnerin übernehmen würde, weil diese Stelle neu besetzt werden musste. Durch meine Vorgeschichte hatte ich natürlich gute Voraussetzung für diesen Posten. Es machte mir riesig Spass, und für die Turnveranstaltungen stellte ich alle Turnübungen selber zusammen, sogar die Bekleidung zu den einzelnen Darbietungen nähte ich selber. Der Höhepunkt aber war



Der Sieger der Etappe Schwanden—Flawil, Willi Spuhler (Mitte), wird in Flawil von Ehrendamen beehrt und beglückwünscht. (Foto Walliser, Flawil)

das Eidgenössische Turnfest in Aarau. Wunderschönes Wetter und viele schöne Erinnerungen an diese 2 Tage. Zum Abschluss wie immer an einem Turnfest die Gesamtübung der Turnerinnen aller Vereine.

Der frühe Tod meines Vaters, ich war erst 30 Jahre alt, und der Mutter nach 4 Jahren war für mich ein schwerer Schlag. Mein Vater war erst 60 und noch so voller Lebensfreude. Er hatte noch grosse Pläne, was er dann alles nach seiner Pensionierung noch machen wollte. So schnell und unerwartet konnte das Leben vorbei sein. Das war für mich ein Wendepunkt, weil ich auch noch vieles machen wollte, und das aber mit der Einstellung meines Mannes nicht möglich war. So kam es dann zur Scheidung nach 12 Jahren.

Ich zog dann nach St. Gallen und musste mein Leben neugestalten. Ich arbeitete zuerst ein paar Jahre bei der Firma Läkerol und dann bei der Brauerei Schützengarten im Sekretariat. Im Jahre 1977 lernte ich dann meinen jetzigen Mann kennen. Wir heirateten im Jahre 1981. In den folgenden Jahren besuchte ich viele kreative Kurse, zum Beispiel das Bauernmalen. Viele schöne Dinge habe ich gemalt, vom Kleiderbügel bis zum Kleiderschrank. Eine grosse Leidenschaft war das Kaffeerahmdeckeli sammeln. Durch einen Zeitungsbericht, der über die Kaffeerahmdeckeli berichtete, nahm ich mit dieser Person Kontakt auf. Schon bald fand die erste Kaffeerahmdeckeli-Börse am 10. September 1983 in Zofingen statt. Jedes Jahr wurde nun so ein Tauschtreffen organisiert. Daraus entstanden auch viele Freundschaften schweizweit. Mit den schönen Bildern konnte man so manche schönen Sachen herstellen, zum Beispiel: Memorys, aus Kartonwaschtonnen schöne Papierkörbe, verziert mit Kaffeerahmdeckeli usw. Mir war wichtig, dass man aus Abfall nochmals was Schönes herstellen konnte. Später habe ich aus Kalenderbildern wunderschöne Geschenktaschen hergestellt.

Bei einem Besuch der Schwägerin meines Mannes machte ich Bekanntschaft mit der Fussreflexzonenmassage, die sie bei mir und meinem Mann anwendete. Ich wollte mehr erfahren, weil mich sehr beeindruckte, was diese Methode alles im Körper beeinflussen kann. Ich besuchte einen Kurs, und mehr zu erfahren, und erst dann entschloss ich mich, eine Ausbildung zu machen. Daheim habe ich mir eine Praxis eingerichtet und dann meine Kundinnen mit viel Freude behandelt.



Bei einem Besuch im Kneipp Hof Dussnang, wo uns die Kneippmethode vermittelt wurde, war ich so begeistert von der Kneippmethode, dass ich mich dem Kneippverein St. Gallen anschloss.

Mit 60 Jahren hörte ich auf zu arbeiten, und machte dann die 2-jährige Ausbildung zur Kneipp-Gesundheitsberaterin. Schon meine Mutter behandelte uns immer mit Wickeln und natürlichen Mitteln, wenn wir krank wurden. In den 20 Jahren, die ich nun als Kneippgesundheitsberaterin tätig bin, habe ich in vielen Kursen die Kneippmethode weitervermittelt und viele Tipps, wie man mit natürlichen Mitteln eine Krankheit behandeln kann, weitergegeben. Die Kneippmethode ist weltweit bekannt, wissenschaftlich vollumfänglich anerkannt und basiert auf den fünf Säulen: Lebensordnung, Wassertherapie, Heilkräuter, Ernährung und Bewegung. Diese ergänzen sich harmonisch und unterstützen sich gegenseitig sinnvoll in ihrer Wirkung. Nun bin ich schon 20 Jahre im Vorstand und seit 10 Jahren Präsidentin des Kneippvereins St. Gallen. Dieser ist der älteste Kneippverein der Schweiz und hat die meisten Mitglieder.

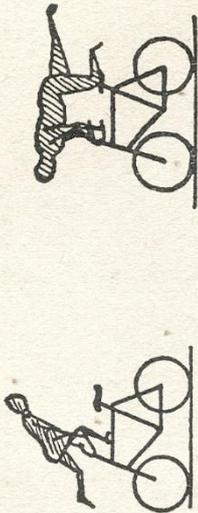
Zusätzlich habe ich noch eine Ausbildung bei der Kräuterakademie in Salez gemacht, denn die Kräuter haben bei mir immer einen grossen Stellenwert gehabt, stelle ich doch verschiedene Kräuterkissen, Salben und Tinkturen her.

Heute bin ich 80 Jahre, wohne in Gais, wo die Natur so nahe ist, wo es sich gut leben lässt.



### 37. Rahmenbeugestandfahren rückwärts

Wie Übung 36, nur muß das Rad rückwärts rollen. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig. c) Runde, einhändig. d) Wechselrunde, einhändig.



38—39

40—41

### 38. Kehrrahmenbeugestandfahren

Vom Kehrlenkerfahren aus Stand mit einem Fuß auf dem oberen Rahmenrohr, ein Bein nach hinten gestreckt. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig. c) Wechselrunde, einhändig. d) Das gestreckte Bein wird zum Antrieb des Vorderrades genommen.

### 39. Kehrrahmenbeugestand rückwärts

Wie Übung 38, nur muß das Rad rückwärts rollen. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig. c) Wechselrunde, einhändig.

### 40. Sattelkniefahren

Vom normalen Reitsitz aus ein Knie auf dem Sattel, ein Bein nach hinten gestreckt. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig. c) Wechselrunde, einhändig.

### 41. Sattelkniefahren rückwärts

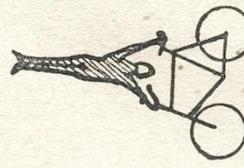
Wie Übung 40, nur muß das Rad rückwärts rollen. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig.



42



42 c



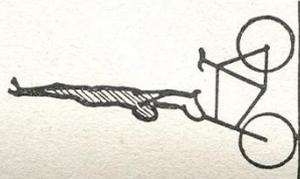
43

### 42. Lenkerbeugestandfahren

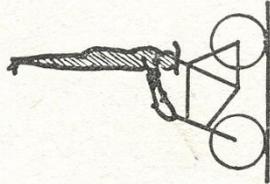
Vom Kehrlenkersitzfahren aus beide Füße gegen den Lenker gestemmt zum Steuern und beide Hände am Sattel. a) Runde. b) Wechselrunde. Ein Fuß am Lenker, ein Bein nach rückwärts gestreckt, eine Hand am Sattel, die andere am Lenker. c) Runde. d) Wechselrunde

### 43. Sattel- und Lenkerhandstand

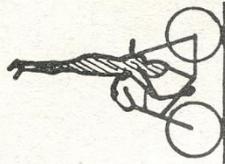
Eine Hand am Lenker, eine Hand am Sattel. a) Runde. Arme dürfen eingeknickt sein. b) Wechselrunde wie a. c) Runde mit durchgedrückten Armen. d) Wechselrunde wie c. Bei eingeknickten Armen darf der Körper nicht abgestützt werden (Abwertung 100%).



44



45



46

### 44. Lenkerhandstand

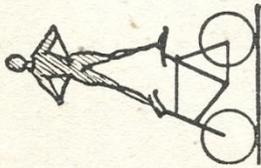
Beide Hände am Lenker. a) Runde mit eingeknickten Armen. b) Wechselrunde wie a. c) Runde mit durchgedrückten Armen. d) Wechselrunde wie c. (Kann in Front oder Kehrfahrt ausgeführt werden.) Bei eingeknickten Armen darf der Körper nicht abgestützt werden (Abwertung 100%).

### 45. Kopfstand auf dem Sattel

Kopf auf dem Sattel, beide Hände am Lenker. a) Runde. b) Wechselrunde.

### 46. Schulterstände

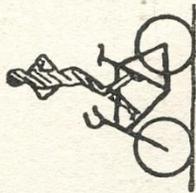
Eine Schulter auf dem Sattel, beide Hände am Lenker. a) Runde. b) Wechselrunde. Eine Schulter auf dem oberen Rahmenrohr, Hände am Lenker und Rahmenrohr. c) Runde. d) Wechselrunde. Eine Schulter auf dem oberen Rahmenrohr, eine Hand am Lenker, mit der anderen ein Pedal antreiben. e) Runde. f) Wechselrunde.



47

#### 47. Freier Sattel-Lenkerstand

Mit einem Fuß auf dem Sattel und dem anderen auf dem Lenker freistehend. a) Runde. b) Wechselrunde.



48

#### 48. Freier Rahmenstand

Der Fahrer steht in der Fahrrichtung über dem oberen Rahmenrohr, mit einem Fuß auf das schräge Rahmenrohr und dem anderen gegen das Sitzrohr gestemmt. Der Körper muß aber senkrecht über dem Rahmen stehen. Der Lenker darf nicht angefaßt und auch nicht mit den Knien berührt werden, andernfalls Abwertung in der Ausführung; ferner dürfen sich die Füße nicht berühren, sonst 100% Abwertung. a) Runde. b) Wechselrunde.



49—50



51—52



53

#### 49. Fronthangfahren

Mit beiden Händen auf den im Rücken befindlichen Lenker gestützt, das Vorderrad zwischen den Beinen, linker Fuß nach hinten auf dem linken Pedal, rechter Fuß nach hinten auf dem rechten Pedal, vorwärts tretend. a) Runde, beliebig. b) Nach Beendigung der Runde muß ein Stillstand ausgeführt werden, womit die Übung beendet ist.

#### 50. Fronthangfahren rückwärts

Wie Übung 49, das Rad rollt rückwärts, der Fahrer tritt rückwärts.

66

#### 51. Kehrhangfahren

Gesicht nach dem Sattel, stützt sich der Fahrer mit beiden Händen auf den vor sich habenden Lenker, das Vorderrad zwischen den Beinen, linker Fuß auf dem rechten Pedal, rechten Fuß auf dem linken Pedal, rückwärts tretend. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig. Bei c) und d) muß der Stillstand nach Beendigung der Runde ausgeführt werden. Beim Stillstand freihändig wird der Lenker unter die beiden Achseln geklemmt.

#### 52. Kehrhangfahren rückwärts

Wie Übung 51 bei rückwärts rollendem Rad vorwärts tretend. a) Runde, beliebig. b) Wechselrunde, beliebig.

#### 53. Sattellage

Mit dem Bauch auf dem Sattel liegend, Kopf zwischen dem Lenker, Füße nach hinten gestreckt. a) Runde, beliebig. b) Runde, einhändig. c) Wechselrunde, einhändig. d) Runde, beliebig. e) Wechselrunde, freihändig. f) Mit den Oberschenkeln auf dem Sattel und den Schultern oder Oberarmen auf dem Lenker liegend, die Arme seitwärts und die Füße nach hinten gestreckt. g) Wie f) in der Wechselrunde.



54



55



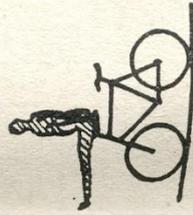
56 b

#### 54. Sattelstützwaage

Vom Hinterraddornstand aus eine Hand am Sattel, mit Ellenbogen am Leib gestützt, Füße nach hinten gestreckt, die andere Hand am Lenker. a) Runde. b) Wechselrunde.

#### 55. Lenkerstützwaage

Vom Kehrstand auf den Vorderdornen eine Hand am Lenker mit Ellenbogen am Leib gestützt, Füße über dem Vorderrad gestreckt, die andere Hand am Sattel. a) Runde. b) Wechselrunde.



57

#### 56. Wasserwaage

Vom Kehrlenkersitz mit dem Rücken auf dem Lenker liegend, hierfür die Füße bei a) Runde unter dem Sattel, bei b) Runde auf dem Sattel liegend, und bei c) Wechselrunde auf dem Sattel liegend.

67

