

EXTRA: Unsere Turner (V) – Vom Talent bis zum Spitzenathleten

Früh beginnen, viel trainieren

Beispiel Turncup – Siebenjährige bereiten sich auf den Hochleistungssport vor

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Sebastian Krimmer hat es bis in die Nationalmannschaft geschafft, Emelie Petz in die Bundesligamannschaft des MTV Stuttgart, und die TSG Backnang turnt in der Regionalliga – der Rems-Murr-Kreis hat gute Turner hervorgebracht. Sabine Ruopp, im Turngau für den Leistungssport zuständig, ist zufrieden – und doch auch wieder nicht.

Einmal im Monat trainiert sie Mädchen des Jahrgangs 2010. Sie nehmen am Talentcup II teil, einem Wettkampf, der den Einstieg in den Leistungssport bedeutet. Die Kinder müssen mindestens zwei Wettkämpfe turnen und im Durchschnitt beider Wettkämpfe eine vorher festgelegte Punktzahl erreichen. Dann werden sie zum Landesfinale zugelassen. Die besten 20 des Landesfinals werden zum Kadertest eingeladen. Ruopp: „Da geht's dann richtig zur Sache. Dort beginnt der Hochleistungssport.“

Die Mädchen fangen früh an. Es geht nicht anders. Übungen, die bei Olympischen Spielen in den 1950er Jahren geturnt wurden, zählen heute zum Repertoire der Kreisligen.

Sabine Ruopp: „Die Sportart hat eine wahnsinnige Entwicklung genommen, und jedes Kind muss im Grunde die Entwicklung im Schnellverfahren durchmachen, muss all das lernen. Das ist immens viel. Deshalb kann man auch nicht erst mit 13, 14 Jahren anfangen.“

Der Talentcup bietet die Einstiegschance dazu, aber die Vereine halten sich sehr zurück. Nur die SF Lorch und der SG Weissach im Tal haben Turnerinnen geschickt. Warum? Reicht das Niveau dazu nicht aus?

Rems-Murr-Vereine leisten gute Arbeit

„Nein“, sagt Ruopp. „In den Vereinen wird gute Arbeit geleistet, das sieht man an der Leistungsdichte bei den Gaumeisterschaften.“ Der Turngau Rems-Murr liegt bei den Punktzahlen weit über den von anderen Turngaue. „Wir haben hier eine riesengroße Breite und viele Ligamannschaften, zum Teil mit zwei Mannschaften pro Verein.“

Das ist allerdings gleichzeitig auch ein Problem, denn die Vereine fürchten, ihre Talente abgeben zu müssen. Ein Zweitstartrecht gibt es in diesem Alter nicht. Deshalb scheiterte vor Jahren der Plan, die Besten bei einem Verein zu bündeln. Ruopp kann die Vereine verstehen, findet es aber



Wer im Turnen weit nach vorne kommen möchte, muss früh beginnen. Der Einstieg in den Leistungssport ist der Talentcup. Sabine Ruopp trainiert mit Kindern, die in diesem Jahr sieben Jahre alt werden. Bild: Steinemann

auch schade: „Wenn man's in den jungen Jahren nicht macht, hat man die Chance nie mehr.“

Das harte Training (wer's bis zum Kunstturnforum Stuttgart schafft, übt bis zu fünfmal in der Woche, jeweils zwei bis drei Stunden) sei ein Gewinn nicht nur im sportlichen Bereich. „Das wirkt sich positiv auf alle Bereiche im Leben aus.“

Die Backnangerin sieht im Talentcup ohnehin mehr. Den Sprung in den Hochleistungssport schaffen nur wenige. Alle Teilnehmer aber lernen dabei eine Menge, das sie nachher in den Wettkampfgruppen der Heimatvereine einbringen können.

Die besten Turner im Kreis gibt es bei der

TSG Backnang (Frauen halten sich nur mit eigenen Turnerinnen in der Regionalliga) und beim TSV Schmiden. „Männlich und weiblich“, sagt Sabine Ruopp. Bei den Mädchen gibt's darüber hinaus noch SV Remshalden, TSV Leutenbach, TSV Schnait, TSV Miedelsbach, SG Schorndorf und SF Lorch. „Danach wird's dann sehr dünn.“ Der STV Schorndorf zum Beispiel muss mit dem TV Wetzgau zusammen eine Mannschaft bilden.

Und all das bezieht sich fast ausschließlich auf Mädchen. Jungs tauchen bei den Turnern kaum auf. Wo sind die alle?

„Die spielen Fußball“, sagt Sabine Ruopp.

Der Turncup

■ Der Turncup II ist ein Pilotprojekt, an dem sich fast alle Turngaue in Baden-Württemberg beteiligen.

■ Im Turngau Rems-Murr ist er das einzige Instrument zur Talentförderung. Die läuft ansonsten in den Vereinen.

■ Das funktioniert in einigen Vereinen sehr gut. Am erfolgreichsten sind dabei die TSG Backnang und der TSV Schmiden.

Hambüchen muss sich warm anziehen

Im September 2007 haben wir selbst erfahren, wie schwer Turnen ist

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

2007 war's, da haben wir uns innerhalb unserer Serie Selbstversuch an die Geräte gewagt. Mit bescheidenem Erfolg, wie der Text beweist.

Die deutschen Turner haben bei der Weltmeisterschaft in Stuttgart die Weltelite das Fürchten gelehrt. Wenn das kein Grund ist für uns, das mal selbst auszuprobieren? Und siehe da: Das Ergebnis überrascht alle: Weltmeister Fabian Hambüchen muss sich warm anziehen.

Erst einen Yurchenko, dann den Ginger-Salto und schließlich einen Kamasutra. Halt, falsch, das war was anderes. Kamasutra heißt das. Was das allerdings genau bedeutet, weiß ich nicht, als ich mich auf den Weg zum Training mache. Die Trainingsgruppe beim VfL Waiblingen ist mit Bedacht ausgewählt. Da hat's zwar auch ei-

nige Jungspunde, aber eben auch ältere Semester: Gerhard Schelling zum Beispiel ist 80. Man muss sich ja nicht gleich mit den Topleuten messen.

Trainer Helmut „Pit“ Benhelm bereitet uns sorgfältig auf die gewaltigen Belastungen vor, die da noch kommen sollen. Locker machen, laufen, ein bisschen dehnen. Das steck' ich alles locker weg, bis er den Blödsinn mit den Bauchmuskeln anfängt. Wär' wirklich nicht nötig gewesen.

Wie ein Tischfußballmännchen

Endlich geht's an den Barren und es zeigt sich: So eine Turnstunde macht einen wieder jung. „Also“, meint Pit Benhelm, „Kinder lässt man am Anfang einfach schwingen.“ Also schwinde ich und fühle mich ein wenig wie ein Tischfußballmännchen an einer Stange. „Du machst das gar nicht schlecht“, sagt Pit. Motivation ist alles.

Schwingen hab ich bald drauf. Pit erhöht den Schwierigkeitsgrad. Schwingen, links auf den Holm setzen, schwingen nach rechts, absetzen. Und danach direkt von links nach rechts wechseln. Auch das funktioniert gar nicht schlecht. Nur: Als ich mich links auf den Holm absetze, sehe ich

am Barren neben mir einen im Handstand stehen: Ludwig Gregori, 68 Jahre alt. Ich wechsele auf die rechte Seite.

„Das ist gar nicht so schwer“, sagt Pit. „Du musst nur in den Armen festbleiben.“ Es sind immer die Kleinigkeiten, die die großen Probleme bereiten.

Endlich gehen wir ans Reck. Wie der Hambüchen da immer drum herum fliegt, toll. Unser Reck taugt jedoch nicht zum Fliegen, zumindest nicht drum herum. Es ist gerade mal auf Brusthöhe. „Versuch mal, in den Stütz zu springen“, sagt Turnkollege Helmut. Ich glaub', er traut mir nicht sonderlich viel zu.

Wichtige Körperteile schützen

Pit erweist sich dagegen als kompetenter Fachmann, der sofort das Potenzial im Schüler erkennt. „Mach mal einen Aufschwung!“ Das Geheimnis beim Aufschwung ist, dass man die Arme im richtigen Moment streckt. Sonst können wichtige Teile der Körpermitte in Mitleidenschaft gezogen werden. Beim zweiten Mal klappt's. „Und jetzt einen Umschwung. Ich helf dir.“ Bei so viel Zuversicht will ich nicht zurückstehen. Schwung und - puh,

der kleine Schubser von Pit hätt' mich fast dreimal um die Stange gejagt.

Ha, Herr Hambüchen. So was haben Sie nicht im Programm! Allerdings turnt der auch allein. Folglich versuche ich das ebenfalls. Und siehe da: Ich komme hoch, einmal rum, und jetzt soll ich gleich noch einen Unterschwung folgen lassen. Na denn.

Okay, die Übung wie ein Maikäfer auf dem Rücken zu beenden ist ein spontaner kreativer Einfall von mir. Über mir sehe ich schon wieder einen im Handstand stehen. Kurz unterhalb der Decke balanciert Götz von dem Bussche an den Ringen.

Ein bisschen dämpft das doch meine Euphorie. Vielleicht sind's auch meine Handinnenflächen, die sich allmählich auflösen. Zum Abschluss soll's noch einen Handstand auf dem Bodenbarren geben. Ludwig Gregori bietet sich als Double an - für das Foto. „Die gleiche Frisur haben wir ja.“

Pit aber meint, ich müsse das schon selber erledigen. Er hilft mir auch. Und tatsächlich: Irgendwann stehe ich, er lässt mich los und - „drei Sekunden“. Dafür hat sich's doch gelohnt zu kommen.

Ach ja, da war noch was. Warum muss sich Fabian Hambüchen nun warm anziehen? Ich habe gehört, es soll einen kalten Winter geben.



Sebastian Krimmer. Bild: Baumann



Pia Tolle. Bild: Gentsch/dpa

Top-Athleten im Kreis

Von Krimmer bis Geßwein

(gni). Turnerische Disziplinen erfordern ungemein viel Training – und zumeist auch schon in jungen Jahren. Im Rems-Murr-Kreis haben es einige Athleten damit bereits ziemlich weit gebracht.

Die Mädchen aus Backnang stehen noch ganz am Anfang einer Turnkarriere. Sollten sie den Sprung ins Rampenlicht schaffen, so ist das immer noch ein sehr eingeschränkter Lichtkegel. Zu größerer Bekanntheit – und womöglich auch finanzieller Belohnung – bringen es die wenigsten. Fabian Hambüchen zum Beispiel ist eine der Ausnahmen. Der Olympiasieger und bekannteste deutsche Turner trainiert 25 bis 30 Stunden in der Woche. Der FC Bayern München, einer der erfolgreichsten Fußballvereine der Welt, trainiert im Höchstfall zweimal am Tag jeweils 90 Minuten lang. Doch während seine Spieler Millionen verdienen, gehen Turner in der Regel leer aus. Sie müssen froh sein, wenn sie die Deutsche Sporthilfe unterstützt.



Tim-Oliver Geßwein.

Der Rems-Murr-Kreis kann durchaus mit Spitzturnern aufwarten. Der Backnanger Sebastian Krimmer zählt zum Nationalteam, holte 2010 mit der Mannschaft Platz drei bei der Weltmeisterschaft in Rotterdam. Dreimal wurde er Deutscher Vizemeister. In die weibliche Nationalmannschaft geschafft hat es Pia Tolle aus Remshalden-Geradstetten. Mit dem MTV Stuttgart war sie 2012 Deutsche Mannschaftsmeisterin. Zum Bundeskader gehören aktuell auch Emelie Petz (TSG Backnang) und Carlo Hörr (TSV Schmiden).

Der Waiblinger Tim-Oliver Geßwein zählt zu den besten Trampolinspringern. Im Synchronspringen wurde er 2014 U-19-Vizeweltmeister.

In der rhythmischen Sportgymnastik ist Schmiden das Zentrum der Topgymnastinnen. Hier befindet sich das Nationalmannschaftszentrum. Die Schmiden sind sehr erfolgreich, gerieten aber auch wegen der rüden Methoden zweier Trainerinnen in die Schlagzeilen. Die hatten die Athletinnen nicht nur gedrillt (Schläge, Essensverbot, Beschimpfungen und Beleidigungen laute die Vorwürfe), sondern einer Gymnastin sogar in Deutschland nicht zugelassene Medikamente gegeben, um sie nach Verletzungen schneller wieder fit zu bekommen. Die Trainerinnen wurden zu Geldstrafen verurteilt. Sie sind mittlerweile nicht mehr im Zentrum beschäftigt.

Angst und Trainingsfleiß

Lange vorbei – Schorndorf brachte früher Turnerinnen bis in die Nationalmannschaft

30 Stunden pro Woche hat Fabian Hambüchen im Vorfeld der Turn-Weltmeisterschaft trainiert. Kunstturnen zählt zu den trainingsintensivsten Sportarten überhaupt. Und das schon von den ersten Turnstunden an.

Norbert Thiel ist Trainer beim STV Schorndorf. Zusammen mit seiner Frau Tessa hat er Conny Hauser bis in die Nationalmannschaft gebracht. Damals mischte die Thielgruppe ganz oben mit. 1994 war sie sogar deutscher Mannschaftsmeister. Mitt-

lerweile backt auch sie kleinere Brötchen. „Die Kinder geben heute zu früh auf“, sagt Thiel. Dabei ist es gerade im Turnen wichtig, sich durchzubeißen.

Mit fünf Jahren sollten die Kinder beginnen, mit zweimal zwei Stunden Training in der Woche. Schon ein Jahr später erhöht sich das Pensum auf sechs bis acht Stunden. Mit sieben sollten sie viermal zweieinhalb Stunden in der Halle stehen. „Damit man ein bisschen was sieht.“ Und dass man sich an die wirklich schwierigen Übungen wa-

gen kann. 18 bis 24 Stunden haben Conny Hauser und ihre Kolleginnen früher in der Woche trainiert und sich auch in den Ferien nicht ausgeruht. Thiel: „Da ist auch was vorwärtsgegangen.“ Heute fange er nach den Sommerferien „quasi von vorne an“.

Bei allem Trainingsfleiß, das größte Problem ist die Angst. Es erfordert Mut, wenn Mädchen zwischen sieben und elf die Riesenfelge am Reck (mit Hilfestellung) probieren. Die Turnerinnen früher hätten die Angst schneller überwunden. (gni)



Turnen ist ganz einfach – oder? Bild: Steinemann