

Kunstturnen In professioneller und ruhiger Atmosphäre feilen die Nachwuchs-Kunstturnerinnen in Rüti an ihren Übungen

Konzentriertes Training vor dem Ernstkampf

Heute stellen sich die Nachwuchsturnerinnen der Region an den Schweizer Junioren-Meisterschaften in Lenzburg der Konkurrenz. Ein Augenschein im Training in Rüti zeigt: Sie sind bereit.

Stephan Kälin

Die erste Aufwärmrunde ist locker. Musik läuft im Hintergrund. Die 14-jährige Andrina Kläy (Hinwil) und die 12-jährige Olivia Widmer (Hinwil) unterhalten sich während des Laufens. Die beiden Mädchen gehören zu den Turnerinnen, die im Regionalen Leistungszentrum in der Kunstturnhalle Schwarz in Rüti gefördert werden und turnen beide bereits in einem nationalen Kader.

Weitere Mädchen schliessen sich den beiden an. Es folgen Kraft- und Dehnübungen. Der Ustermer Assistenztrainer Flavio Fanconi unterstützt sie dabei. Aus dem Stand springen die Mädchen auf meterhohe Matten, wippen an Bankrändern auf und ab, machen Kurzsprints und Saltos mit gestreckten Körpern auf einem grossen Trampolin. Das alles geschieht ruhig und ohne Hektik. Die Mädchen kennen die Übungen in- und auswendig.

Alle Mädchen qualifiziert

Die Schweizer Meisterschaften der Juniorinnen stehen vor der Tür. Alle 14 Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, die im Regionalen Leistungszentrum trainieren, haben sich qualifiziert. Die Erwartungen sind nicht gerade niedrig: «Die fünf Mädchen der Leistungskategorie P4 sollen unter die ersten zehn kommen», so der Cheftrainer Alexander Naun. Aber der Wettkampf habe seine eigenen Gesetze, relativiert er.

Mittlerweile hat das Training an den Geräten begonnen. Romina Bertschinger



Der Überschlag auf dem Schwebbalken gelingt: Andrina Kläy erhofft sich einen guten Wettkampf dieses Wochenende. (hul)

ger landet auf dem schmalen Schwebbalken nach einem Vorwärtssalto. Die elegante Handbewegung und der Knicks folgen automatisch und fast nebenbei – der Ausdruck im Gesicht bleibt konzentriert, im Kopf wird der nächste Schritt vorbereitet. Sie habe am meisten Angst auf dem Balken, sagt die 13-Jährige. Der Stufenbarren liege ihr am besten. Vor einer Woche konnte Bertschinger einen gelungenen Einstand im Schweizer Juniorinnen-Nationalkader feiern. Sie belegte den achten Rang am Züri-Oberland-Cup in Uster.

Andrina Kläy lässt den einen Holmen des Stufenbarrens los, fliegt durch die Luft, fängt sich mit beiden Händen

am zweiten Holmen auf und schwingt sich rundherum. Das Gerät knarrt. «Und Vollgas, komm!», feuert der ehemalige Nationalkaderturner Fanconi sie an. Die 14-Jährige setzt zu einem Abgang mit zweifachem Salto an – und landet auf dem Hintern. Ein Aufblitzen in den Augen verrät Ehrgeiz. Sie überlegt aber nicht lange und bereitet sich auf einen weiteren Versuch vor.

25 Stunden Training pro Woche

Kläy ist bereits länger im Schweizer Juniorinnen-Nationalkader. Sie trainiert 25 Stunden pro Woche in der Kunstturnhalle in Rüti. «Es gefällt mir immer noch, auch wenn ich praktisch keine

Freizeit habe», sagt die Hinwilerin. Motivationstiefs kennt sie nur, wenn ihr etwas nicht gelingt, das sie eigentlich kann. An den Schweizer Meisterschaften erhofft sie sich einen guten Wettkampf. «Ich möchte in einen Gerätefinal kommen», gibt sie ihr Ziel bekannt.

Auch Romina Bertschinger hat nicht das Gefühl, wegen des Kunstturnens etwas zu verpassen: «Das ist mein Hobby. Die anderen machen dafür andere Sachen.» Am Morgen geht sie in die Schule und am Nachmittag ins Training. Jeden Tag. Damit das klappt, braucht es viel Koordination. Für das Abstimmen der Trainings mit dem Stundenplan der Turnerinnen ist Alexander Naun zuständig.

«Normalerweise sind die Schulen sehr kooperativ. Die Mädchen sind meist auch sehr gute Schülerinnen», so Naun.

Tipps des Trainerteams

Das Training im Regionalen Leistungszentrum findet in ausgesprochen ruhiger Atmosphäre statt. Die Turnerinnen gehen ihre Übungen mehrheitlich selbstständig durch. Hin und wieder hört man die Tipps des beobachtenden Trainerteams. Mit bestimmtem Ton bringen sie konkrete Verbesserungsvorschläge an. Bei sehr guten Leistungen klatscht Cheftrainer Naun auch mal in die Hände und ruft ein anerkennendes «Respekt» in die Halle. «Beim Einstudieren neuer Übungen sieht die Situation jeweils anders aus», erklärt Naun. Dann stehen er und seine Assistenztrainer viel öfter bei den Geräten, stützen die Mädchen und geben Anweisungen. «So kurz vor dem Wettkampf müssen die Turnerinnen die Übungen aber selbstständig beherrschen.»

Die Kunstturnhalle füllt sich immer mehr. Die jüngsten, erst achtjährigen Talente haben heute ebenfalls ihr Training. Dorian Valvason schaut seiner Tochter Lea beim Aufwärmen zu. «Wenn dein Kind so beweglich ist, suchst du nach einer passenden Freizeitbeschäftigung und landest beim Kunstturnen», erklärt er. Seine Tochter trainiert zusammen mit den anderen Achtjährigen neun Stunden pro Woche im Regionalen Leistungszentrum.

Für Nachwuchs ist gesorgt

Während die für die Schweizer Meisterschaften Qualifizierten ihre Übungen auf den Geräten perfektionieren, haben die sechs jüngsten Mädchen ihre kleinen Körper in Schaukeln verformt. Sie liegen auf dem Bauch, halten den Oberkörper und die Beine in die Luft und wippen von der einen Seite auf die andere. Die Körperspannung ist perfekt. Das Regionale Leistungszentrum braucht sich um den Nachwuchs des Nachwuchses nicht zu sorgen.

Der Weg zur Spitzturnerin

Der Einstieg ins Kunstturnen erfolgt meistens über spezialisierte Kunstturnerinnenriegen, die Mädchen ab sechs Jahren offenstehen. Bei Interesse und Talent hat die Turnerin die Möglichkeit, sich für die Aufnahmeprüfung ins Nachwuchskader anzumelden. In diesem Kader trainieren die Mädchen weiterhin in ihren Vereinen und in einem regionalen Zentrum.

Seit 1995 betreibt der Zürcher Turnverband in Rüti ein solches Regionales Leistungszentrum (RLZ), wo die besten Nachwuchs-Kunstturnerinnen der Region trainiert werden. Im RLZ trainieren Turnerinnen ab dem siebten Altersjahr bis zum Übertritt ins Verbandszentrum des Schweizerischen Turnverbands und zur Zugehörigkeit zum Nationalkader.

Ein achtköpfiges Trainerteam ist in Rüti für die Ausbildung des Nachwuchses zuständig. Neben dem vollamtlichen Cheftrainer Alexander Naun und seinen Assistenztrainern sind auch ein Ballettlehrer und eine Tanzlehrerin im RLZ angestellt. Neben der sportlichen Ausbildung ist das Trainerteam um eine bestmögliche Koordination von Sport, Schule und medizinischer Betreuung besorgt.

Ein Bestandteil der Ausbildung ist das Bestreiten von nationalen und internationalen Wettkämpfen. An den jährlichen Schweizer Meisterschaften der Juniorinnen, die dieses Wochenende in Lenzburg ausgetragen werden, treten Turnerinnen in den Kategorien P1 bis P6 gegeneinander an. Die Mädchen im Alter von 9 bis 15 Jahren messen sich am Stufenbarren, Sprung, Balken und Boden. (snk)

Wie viel Drill braucht es im Training?

Stephan Kälin

Seit September 2008 ist der Deutsche Alexander Naun Cheftrainer der Kunstturnerinnen am Regionalen Leistungszentrum des Zürcher Turnverbands. Der 44-Jährige war selbst Kunstturner und hat an Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Vor seinem jetzigen Engagement war Naun Cheftrainer im Landesleistungsstützpunkt der Kunstturnerinnen in Düsseldorf. Seine beste Turnerin, Simon Kuhlmann, wurde im Jahr 2007 Deutsche Vizemeisterin.

Sie haben langjährige Erfahrung sowohl als Trainer als auch als Turner. Welche Eigenschaften zeichnen eine gute Kunstturnerin aus?

Alexander Naun: Gute Turnerinnen sind Bewegungstalente. Sie brauchen viel Selbstdisziplin, Motivation und müssen ihre Körper koordinativ im Griff haben. Ausserdem braucht Kunstturnen viel Kraft und eine schnelle Auffassungsgabe.

Was macht Ihrer Meinung nach einen guten Trainer aus?

Geduld, Geduld und nochmals Geduld. Ausserdem muss ein Trainer auch Fehler zulassen können. Die Mädchen turnen auf sehr hohem Niveau. Da ist es nur natürlich, dass Fehler passieren. Daraus können sie lernen. Ich versuche als Trainer vor allem, eine Kontinuität in der Leistung zu erreichen. Natürlich ist es notwendig, dass ein Trainer selbst ein gutes Verständnis der Turntechnik mitbringt.



Alexander Naun. (hul)

Gibt es im Umgang mit den Turnerinnen oder im Training Unterschiede zwischen Deutschland und der Schweiz?

Das Training ist überall gleich und der Umgang mit den Mädchen hängt sehr von der Person des Trainers ab. Allerdings gibt es Unterschiede im Umfeld des Trainingsbetriebs. In der Schweiz ist es etwas schwieriger, eine gute Koordination zwischen der Schule und dem Training zu erreichen. Das liegt hauptsächlich an den unterschiedlichen kantonalen Regelungen der Schulen. Grundsätzlich habe ich hier aber positive Erfahrungen mit den Schulen gemacht.

Woher kommt die Motivation der Kunstturnerinnen, in so jungen Jahren eine derart zeitaufwändige Sportart auszuüben?

Die Mädchen müssen die Motivation selber mitbringen. Sie müssen eine

grundlegende Lust an diesen nichtalltäglichen Bewegungen haben. Spass ist eine grosse Motivation.

Kommt es vor, dass Eltern ihre Töchter zum Training drängen?

Wenn das Kind nicht will, funktioniert es nicht. Mit dem Kunstturnen kann man anders als beim Tennis kein Geld verdienen. Das ist wohl der Grund, weshalb die Eltern meist nicht mehr als einen gesunden Ehrgeiz entwickeln.

Kunstturnen ist eine der wenigen Sportarten, wo bereits kleine Kinder an ihre Leistungsgrenzen gebracht werden. Wie viel Drill braucht es im Training?

Es braucht vor allem Konsequenz. Das Motto lautet «Fördern durch Fordern». Dabei darf aber auf keinen Fall vergessen werden, dass wir es mit Menschen zu tun haben und nicht mit Objekten. Die Turnerinnen sind ganz normale Mädchen mit den üblichen Ängsten und Problemen. Es ist klar, dass sie nicht jeden Tag Bestleistungen vollbringen können.

Erhalten die Mädchen mentale Unterstützung? Schliesslich müssen sie viel unter einen Hut bringen und überall gute Leistungen zeigen.

Wir sind dabei, eine Mentaltrainerin zu engagieren. Deren Aufgabe ist es dann, auf die einzelnen Mädchen einzugehen und bei Ängsten und sonstigen Schwierigkeiten zu helfen.

Die Gesundheit und vor allem auch das Gewicht sind heikle Themen bei Kunst-

turnerinnen. Spielt das bereits bei diesen jungen Mädchen eine Rolle?

Nein. Das Gewicht spielt keine grosse Rolle mehr. Durch die Verbesserung der Geräte ist das Gewicht nicht mehr so wichtig. Die Kraft ist viel wichtiger. Wir führen auf jeden Fall keine regelmässigen Gewichtskontrollen durch. Wir haben einen eigenen Verbandsarzt, der die Turnerinnen einmal im Jahr untersucht und bei Verletzungen die letzte Entscheidungsinstanz über den Start bei Wettkämpfen ist. Verletzungen treten im Verhältnis zu den zahlreichen Trainingsstunden aber selten auf. Meistens hängen sie mit dem Wachstum zusammen.

Was unterscheidet Kunstturnerinnen auf diesem Niveau von Gleichaltrigen?

Turnerinnen sind wahnsinnig diszipliniert. Meist überträgt sich das auch auf die Leistungen in der Schule. Die Mädchen, die im Regionalen Leistungszentrum trainieren, sind ausnahmslos gute Schülerinnen. Wahrscheinlich liegt das daran, dass sie gelernt haben, ihre Zeit gut einzuteilen.

Die Turnerinnen haben in Rüti gute Trainingsbedingungen. Was erwarten Sie an den Schweizer Meisterschaften in Lenzburg?

Die Trainingsstruktur in Rüti ist wirklich praktisch optimal. Die Turnerinnen sind engagiert, und ich habe ein sehr gutes Trainerteam. Ich erwarte, dass sich alle fünf Turnerinnen, die in der Leistungskategorie P4 starten, unter den besten zehn klassieren. Im P3 erwarte ich vier Mädchen unter den ersten zehn.

Pulsmesser