



Nachrichten / Hintergrund

Was für ein Gefühl, am Reck durch die Luft zu fliegen

Nationalmannschafts-Turner Robert Weber spricht darüber, wie er Arbeit und Sport verbindet, über Trainingsmethoden und sein Gewicht



Großansicht

Deutschlands Ausnahmeturner ist Fabian Hambüchen. Doch zur deutschen Turn-Nationalmannschaft, die 2008 bei der Europameisterschaft in Lausanne sensationell und zum ersten Mal die Silbermedaille gewann, gehört mit Robert Weber aus Wolfsburg auch ein Athlet aus unserer Region. Sein großes Ziel ist es, 2012 an den Olympischen Sommerspielen in London teilzunehmen. In Peking war er vor zwei Jahren schon als Ersatzturner dabei.

Joachim Landrath: Wie bist Du eigentlich zum Kunstturnen gekommen?

Das ist schon so lange her, fast 20 Jahre. Eigentlich durch einen Bekannten. Der hat mich einfach mal mitgenommen in die Halle in Ehmén, als ich 5 Jahre alt war oder 6. Da bin ich dabei geblieben. Einmal Blut geleckert und nie wieder losgekommen.

Mattis Hartwig: Was sind Deine Lieblingsgeräte?

Pauschenpferd und Reck. Die liegen mir am besten. An diesen Geräten habe ich meine größten Erfolge gefeiert. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man so am Reck durch die Luft fliegt.

Landrath: Bis 2002 warst Du in der 2. Bundesligamannschaft in Ehmén und irgendwann kam dann die Umstellung zum Profi. Was hat Dich bewogen, das professionell anzugehen und was hat sich dann geändert?

Das hatte eigentlich nur einen Grund, das war die Umstellung bei der Arbeit. Ich habe bis zu meinem 20. Lebensjahr eine Ausbildung bei Volkswagen gemacht. Als ich damit fertig war, habe ich erst mal drei Monate in der Produktion im Drei-Schicht-System gearbeitet. Das war natürlich hart – für Sport war da keine Zeit mehr.

Aber bei VW gibt es extra Stellen für Leistungssportler. Das heißt, man arbeitet dreimal pro Woche den ganzen Tag, und den Rest kann man trainieren. Wenn ich Lehrgänge oder Wettkämpfe habe, werde ich freigestellt, aber voll bezahlt. Volkswagen kommt mir da wirklich entgegen. Ohne VW wäre es mir gar nicht möglich, Sport auf dieser Ebene zu betreiben.

Hendrik Hammer: Hat Dich die Schule früher beim Trainieren gestört?

Nee, die Schule hat mich nicht gestört. Man stört sich höchstens selber beim Training. Zur Schule musste man ja hin, man konnte gar nicht anders. Ich bin von der Schule gekommen, habe den Rucksack in die Ecke geschmissen, bin dann erst mal mit Freunden Fußball spielen gegangen. Danach ging's sofort zum Training. Schule und Turnen waren damals für mich Pflichtveranstaltungen. Ich bin da von klein auf hingegangen, das war für mich normal. Fußball oder mit Freunden draußen rumspielen, das war für mich etwas Besonderes.

Hammer: Wussten Deine Sportlehrer schon immer, wie gut Du werden würdest?

Mein Heimtrainer in Ehmén hat an mich geglaubt. Aber die Sportlehrer in der Schule? Schwierig zu sagen. Ich habe als Fünfjähriger mit Turnen angefangen, bin erst danach in die Schule gekommen. Deswegen war ich von Anfang an der Beste in Sport. Die Lehrer wussten, dass ich turne. Ich hatte immer 'ne 1 auf dem Zeugnis.

Hartwig: Gab es in Deiner Jugend Rückschläge, so dass Du gedacht hast: So, jetzt reicht's?

Ja, oft. Als Leistungssportler ist man oft verletzt. Aber so richtige Rückschläge durch schwere Verletzungen gab es keine.

Aber als ich in die Pubertät kam und die Freunde anfangen, mit Mädchen zu flirten oder ins Kino oder Schwimmbad zu gehen und ich dann immer wieder in diese Halle musste, die ich schon so viele Jahre kannte, da hatte ich eigentlich keine Lust mehr auf Turnen. Wären meine Eltern nicht da gewesen und hätten mir den Rücken gestärkt, dann würde ich heute nicht mehr turnen. Dafür bin ich ihnen heute dankbar – was ich damals nicht war.

Landrath: Es gibt Kraft- und Techniktraining, Übungstraining, Konditionstraining – wie teilt sich das bei Dir auf?

Jeder Trainingstag ist individuell und ganz anders aufgebaut. Am Anfang der Woche bekomme ich einen Plan von meinem Trainer Reinhard Rückriem. Da steht drauf, was dran ist. Montags zum Beispiel nur Elemente. Krafttraining ist eigentlich jeden Tag dran, denn ohne Kraft geht die Sportart nicht so richtig. Mittwoch ist ein Tag, an dem ich nur Übungen mache, zwei Stück, und das war's dann auch.

Techniktraining, also das Lernen neuer Elemente, mache ich Ende oder Anfang des Jahres – außerhalb der Wettkampfzeit. Es wird immer schwieriger, Neues zu entwickeln, weil die Übungen immer länger und komplizierter werden.

Hartwig: Woran liegt es, dass es stets Steigerungen gibt?

Der Code ist heutzutage nach oben offen. Es gibt keine 10,0 mehr, deswegen streben alle Turner nach immer anspruchsvolleren Übungen.

Es ist wie mit Computern oder Autos, die werden auch immer weiter entwickelt. Und genauso ist es in unserer Sportart. Im Turnen kann man immer neue Elemente erfinden. Bei Fußball läuft man hinter einem Ball her, und es sieht immer gleich aus. Vielleicht hat sich die Taktik etwas geändert.

Aber beim Turnen kann man etwas Eigenes einbringen. Es wird immer vorangehen. Natürlich ist auch der Untergrund beim Bodenturnen heute ganz anders, und die Geräte werden immer besser und sicherer.

Hammer: Glaubst Du, dass Du besser bist, als die Trainer, die Du hattest?

Das ist 'ne gute Frage! Ich denke schon, ja. Die Trainer haben erstens in einer anderen Zeit geturnt. Was die damals gemacht haben, war für sie ganz schwer, aber für mich wäre es heute ganz einfach. Genauso wird es wahrscheinlich sein, wenn ich alt bin und Aktive betreue. Auch von den Erfolgen her habe ich schon mehr erreicht als meine Trainer.

Landrath: Woraus achtest Du bei Deiner Ernährung?

Außerhalb der Wettkampfzeit achte ich kaum drauf. Da esse ich auch unregelmäßig oder auch mal Burger. Aber speziell vor den Wettkämpfen versuche ich mich ausgewogen zu ernähren, mit viel Obst und Gemüse, aber insgesamt nicht zu viel. Ich bin zum Glück nicht der Typ, der ansetzt. Wenn ich eine Zeit lang wenig Sport treibe, geht mein Gewicht eher runter, weil ich dann weniger Hunger habe.

Mattis Hartwig: Was für Methoden beim Training benutzt Du? Machst Du auch Videoanalysen von Elementen, die Du neu lernst?

Als das Nationalteam 2009 in Japan war, haben wir dort gesehen, dass jeden Tag das ganze Training per Video aufgezeichnet und analysiert wird. Jetzt haben wir auch mit Videoanalysen angefangen. Speziell auf Lehrgängen der Nationalmannschaft arbeiten wir sehr, sehr viel mit Videotechnik. Da haben wir drei Kameraleute, Hochgeschwindigkeitskameras und sogar Sensoren an den Geräten, um zum Beispiel die Schwingungen an der Reckstange zu messen. Die Aufnahmen schauen sich dann mehrere Experten an und geben Ratschläge. Man kann Elemente so schneller lernen.

Hammer: Hast Du mal Breakdance gemacht?

Ja, in der Disko hab' ich es mal versucht. Was Breakdancer so machen, das finde ich schon super. Und das ähnelt unserem Sport durchaus. Wir machen auch Kreisflanken, die heißen bei uns Thomas-Flanken. Breakdancer oder B-Boys machen die dann entgegengesetzt. Dann denkst du, du machst schon 20 Jahre Sport, und dann kommen die an und machen so leicht 'ne Drehung, die Du gar nicht kannst. Das stört mich schon ein bisschen.

Hartwig: Gab es mal ein Element, dass Du angefangen hast zu trainieren, um dann zu merken, dass dieses Element doch nichts für Dich ist?

Das gab es schon oft. Es gibt Elemente, die schafft man ab und zu, würde sie aber nie in einem Wettkampf turnen, weil sie viel zu schwierig und risikobehaftet sind. Ich habe zum Beispiel am Reck den Kovac-Salto gestreckt mit ganzer Drehung geübt, das ist eines der schwierigsten Elemente. Ich habe es vielleicht 1000 Mal probiert und nur ein einziges Mal geschafft.

Landrath: Was könnte man tun, um Turnen für Kinder und Jugendliche wieder interessanter zu machen?

Man sollte Kinder gerade in der Anfangszeit nicht den Spaß durch zu häufiges und zu hartes Training nehmen. Wenn sie dabei lachen können, gehen sie gerne hin. Am besten sollten sie sagen: Mama, da möchte ich am liebsten schon morgen wieder hin. Ich habe oft gesehen, dass schon siebenjährige Kinder regelrecht getrimmt wurden.

Hammer: Was würdest Du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Die richtige Antwort wäre jetzt wohl: ein Pauschenpferd. Mal überlegen. Ein glaube, einen Fernseher.