

DURCH AUSDAUER ZUM ERFOLG

Viel Begeisterung, Zähigkeit und jahrelanges intensives Training sind nötig, um als Kunstturnerin und -turner bei Wettkämpfen punkten zu können. Die Turnerinnen des hsb befinden sich bereits auf Erfolgskurs – und verdienen dafür jede Menge Anerkennung.

Der Tsukahara-Sprung, benannt nach seinem Erfinder, dem legendären japanischen Kunstturner Mitsuo Tsukahara, erfordert vollste Konzentration. Nach dem Anlauf von maximal 25 Metern erfolgt der Einsprung aufs Brett, danach ein Rondat (= Radwende) auf den Sprungtisch, nach dem sogenannten Abdruck vom Tisch ein Salto rückwärts zum Stand ...

„Turnen ist Spitze“ steht auf dem T-Shirt von Nicole Fritz, die nach dem schwierigen Tsukahara-Sprung einwandfrei zum Stehen kommt. Große Spitze sind auf jeden Fall die Leistungen der Kunstturnerinnen des hsb, die täglich in der Karl-Rau-Halle trainieren.

Nach dem Warmlaufen und verschiedenen Dehnungsübungen geht es zum Krafttraining. Eineinhalbfacher Schraubensalto auf dem Boden, Überschlag mit anschließendem Bücksalto am Sprungtisch, Handstand und Riesenfelge am Stufenbarren, Salto rückwärts auf dem nur 10 cm breiten Schwebebalken – in makelloser Haltung, mit Schwung und Eleganz, absolvieren die Turnerinnen der ersten Mannschaft die schwierigsten Übungen.

Begeisterung trotz hartem Training

Aber auch die Nachwuchsturnerinnen halten eindrucksvoll mit. In etwa zwei Meter Höhe übt zum Beispiel Nicola Hochholzer, Erstklässlerin aus Nattheim, am Reck die Riesenfelge. Ihre kleinen Hände stecken dabei in schützenden Wollhandschuhen, ein großer, zwischen den Füßen eingeklemmter Schwamm sorgt dafür, dass sie die Beine bei der Übung schön beieinander und gestreckt hält. Auf dem Schwebebalken absolviert währenddessen die elfjährige Chiara Bosch, vielversprechendes Heidenheimer Nachwuchstalent, scheinbar mühelos Salto rückwärts und vorwärts.

Kunstturnen gehört zu den trainingsintensivsten Sportarten. Drei Stunden Training, je nach Qualifikation drei- bis sechsmal jede Woche und das jahrelang, erfordern unglaublich viel Disziplin. Neben Schule und Hausaufgaben bleibt da wenig Freizeit für anderes. Doch die Begeisterung scheint zu überwiegen. „Das viele Training hat mich noch nie gestört. Und Freundinnen vermisse ich nicht, denn sie sind ja alle hier“, erklärt stellvertretend für ihre Kameradinnen die 17-jährige Lena Romul, die in die 12. Klasse der Maria-von-Linden-Schule geht.

„Die Übungen jeden Tag sind schon eine Qual und gehen an die Kraftreserven. Aber die Mädchen halten durch“, lobt Trainerin Judith Welt ihre Turnerinnen. 75 Mädels und

Jungs gehören zum Bereich Gerät-/Kunstturnen der Turnabteilung des hsb. „Die Jungs können bisher auf diesem Niveau noch nicht mithalten. Die Nachfrage ist da und das Potenzial im Entstehen, doch es fehlt das Geld für Trainer.“

Zur Zeit steht an seinen wenigen freien Wochenenden lediglich der Steinheimer Marcel Niess, selbst erfolgreicher Turner des KTV Stuttgart, den Heidenheimern zur Verfügung. „Je früher Kinder für diesen Sport mit dem Training beginnen, desto besser lässt sich feststellen, wie viel Talent vorhanden ist, was möglich ist und wohin der Weg führen kann“, sagt Judith Welt.

Da das schwere Training oft schon im Vorschulalter erfolgt, steht das Kunstturnen immer wieder mal in der Kritik. Wie bei jedem anderen Leistungssport, der im frühen Kindesalter beginnt, wird der Vorwurf erhoben, dass Kinder in so jungen Jahren noch nicht in der Lage sind, Vor- und Nachteile des Hochleistungssports zu überblicken bzw. schon gar nicht entscheiden können, ob sie sich in die Tretmühle des Spitzensports begeben möchten.

„Die Freude am Turnen muss von den Kindern selbst kommen. Ist das nicht der Fall, scheitern die ehrgeizigsten Eltern“, sagt dazu Judith Welt. „Bei den Kleinen machen wir viele Übungen spielerisch und verpacken diese, um sie attraktiver zu machen, beispielsweise in Wettspiele. In der Pubertät verändert sich dann alles. Entweder hören die Kinder ganz auf oder es packt sie erst richtig der Ehrgeiz.“

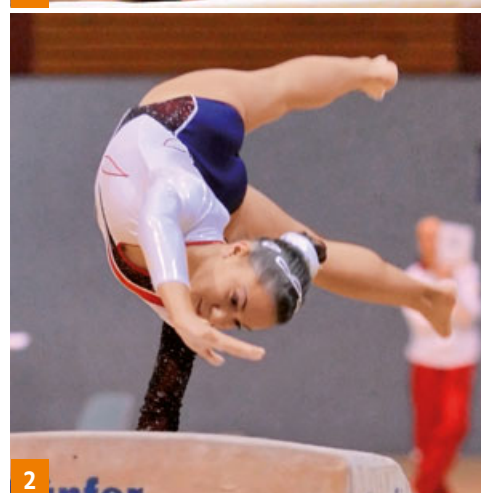
Punkten mit echter Motivation

Der Nachwuchs kann auf Turngau-Ebene Spitzenniveau erreichen und sich immer wieder für das Landesfinale qualifizieren. In den Ligabetrieb kommen die Kinder erst ab zwölf Jahren.

„Hierfür kommen nur Turnerinnen mit eisernem Willen, Talent und einem Elternhaus, das mitspielt, in Frage“, erklärt Judith Welt, seit 1997 Trainerin beim hsb. Wer ihr bei ihrer Arbeit zusieht, begreift schnell,

[1] Das Training der Mädchen ist für Judith Welt eine echte Lebensaufgabe.

[2] Jessica Schiele bei der Radwende über den Sprungtisch. [3] Nicole Fritz am Stufenbarren. [4] Korrektur beim Rad: Judith Welt mit ihrer Tochter Anika Müller.





5



6



7

dass sie „ihre Kinder“ mit riesigem Engagement und echter Leidenschaft motiviert. „Ich selbst habe mit Ballett und Schwimmen begonnen, aber Kunstturnen gefiel mir schon immer. Als meine eigenen Kinder zu turnen anfangen, besuchte ich Lehrgänge beim Schwäbischen Turnerbund und fuhr häufig in das Leistungszentrum Ulm, um noch mehr in den Leistungsbereich hineinzukommen.“

Allerdings hätte sie sich damals nicht träumen lassen, wie konsequent sich die beiden Töchter Anika und Jule – „mein Sohn wollte leider nichts davon wissen“ – ebenfalls diesem Sport widmen würden. „Sowohl Anika, die noch aktiv in der 1. Mannschaft ist, als auch Jule, die für die 2. Mannschaft bei Wettkämpfen punktet, haben den Trainerschein gemacht und die C-Lizenz erhalten“, sagt sie nicht ohne Stolz. „Jule hat jetzt – ganz frisch – auch noch den Trainer-B-Schein.“

Judith Welts Tochter Anika Müller, mit ihren 23 Jahren die älteste Turnerin in der Bundesliga-Mannschaft, schafft nicht nur auf dem Barren einen perfekten Spagat, als berufstätige Physiotherapeutin muss sie diesen auch zeitlich hinkriegen. „Da ich während der Woche nur drei- bis viermal trainieren kann, komme ich zum Ausgleich

auch noch jeden Samstagvormittag.“ Ihre Hauptaufgaben sind das Einstudieren neuer Übungen, Choreographien und Showauftritte. Außerdem ist sie Kampfrichterin. Trotz des berufsbedingt sehr eingeschränkten Trainings zeigte sie beim zweiten Bundesliga-Wettkampf Mitte Juni in Karlsruhe die gleichen guten Leistungen wie im vergangenen Jahr.

Anikas Schwester Jule Müller (21) trainiert genauso konzentriert und kompetent wie ihre Mutter die Nachwuchsturnerinnen, ein Halbtagsjob nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau bei der Telekom, der viele Überstunden mit sich bringt. „An je-



dem Wochenende ist zusätzlich etwas los, abgesehen von unseren Fahrten zu den verschiedenen Wettkämpfen in ganz Deutschland, wo wir dann auch noch übernachten.“

Das Kunstturnen wird vom Deutschen Turnerbund seit kurzer Zeit offiziell als „Gerätturnen“ bezeichnet (Geräteturnen mit „e“ ist der falsche, umgangssprachliche Ausdruck). Das klassische Gerätturnen umfasst bei Männern Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck, bei Frauen Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Übliche Wettkampfformen sind die Mannschaftswettbewerbe im Mehrkampf, Einzel-Mehrkämpfe und Wertungen an Einzelgeräten.

Aufstieg in die 2. Bundesliga

Die „glorreichen Sieben“, nämlich Nicole Fritz, Amelie Bock, Leonie Grützmaker, Anika Müller, Lena Romul, Sophia Jooß und

Viele Punkte für perfekte Haltung: Jessica Schiele beim Sprung, der Bestandteil des klassischen Gerätturnens der Frauen ist. Die Turnerin hat sich regelmäßig für die deutsche Meisterschaft qualifiziert.



[5] Die 1. Mannschaft der Kunstturnerinnen: Leonie Grützmaker, Amelie Bock (stehend), Anika Müller, Lena Romul, Nicole Fritz (knieend) sowie Sophia Jooß und Jessica Schiele im Spagat. [6] Jessica Schiele bei einer Bodenübung. [7] Anika Müller schlägt ein freies Rad auf dem Schwebebalken.

errang, seitdem jedes Jahr im Sprungfinale ist und auch in diesem Jahr zu den besten Mehrkämpfern in der 2. Bundesliga gehört.

„Mit ‚nicht mehr erreichen‘ ist gemeint, im Rahmen unserer begrenzten räumlichen Bedingungen“, erläutert Judith Welt, „mit der Ausstattung unserer Halle, die z. B. keine Schnitzelgrube zum Trainieren von gefährlicheren Sprüngen hat, und mit unseren begrenzten finanziellen Mitteln für Trainer. Für unsere Anzahl von Turnerinnen haben wir einfach zu wenige Trainer.“

Nicole Fritz ist laut Judith Welt ein echtes Talent, trotzdem will die Schülerin des Hellenstein-Gymnasiums nach ihrem Abitur im nächsten Jahr erst mal überlegen, wie ihr Weg weitergehen soll. „Vielleicht mache ich erst ein soziales Jahr“, meint sie. Und sie glaubt nicht, dass ihr späterer Beruf irgendetwas mit Sport zu tun haben wird.

Die Qualifikation für die deutsche Meisterschaft hat sich in den letzten Jahren regelmäßig auch Jessica Schiele erturnt, ebenfalls Schülerin am Hellenstein-Gymnasium.

„Sie ist von Anfang an, schon in der ersten Klasse, als Talent aufgefallen. Ihre beson-

dere Stärke im Wettkampf ist die Ausdrucksstärke, die bei Kampfrichtern gut ankommt. Sie ist sozusagen ein Showtalent“, bestätigt Judith Welt. Glücklicherweise hat Jessica Schiele eine Knieverletzung, die sie für eine Weile „kampfunfähig“ gemacht hatte, auskurieren und überwinden können.

Einen Leistungssprung nach vorn hat in den letzten zwei Jahren Lena Romul gemacht. Gute Mannschaftsturnerinnen, die ihren Platz in der 1. Mannschaft haben, sind ebenso Sophia Jooß, Amelie Bock und Leonie Grützmaker.

Als Anwärterin für die 1. Mannschaft gilt zur Zeit Chiara Bosch. Die Elfjährige, seit 2005 aktiv, hat schon viele Pokalwettkämpfe gewonnen. Ihr Lieblingsgerät ist der Stufenbarren, Kunststurnen für sie, neben Skifahren, die schönste Sportart.

Aber auch einige zehnjährige und jüngere Mädchen stehen bereits als vielversprechender Nachwuchs auf der Matte. Dass sie zusätzlich zum Schulstress so unermüdlich und hart trainieren, ist eine bewundernswerte Leistung.

Ab und zu heißt es: Showtime

Ein willkommener Ausgleich zum Wettkampfprogramm sind für die Turnerinnen verschiedene Showauftritte. Hier können sie einmal ohne Wettkampfdruck zeigen, was sie können.

„Zwerge sind so dumm wie Stroh ...“, klingt der Titelsong des Zwergefilms von Otto Waalkes aus dem Kassettenrecorder und schon stapfen die kleinen Nachwuchsturnerinnen im Takt dazu los. Hochkonzentriert und ohne Fehler bilden sie Forma-

Jessica Schiele, haben bereits den Sprung in die 2. Bundesliga geschafft. Ein Riesenerfolg, von dem erstaunlich wenig die Rede ist, obwohl er ebenso hart erkämpft wurde wie der anderer Heidenheimer Sportler.

„Wir sind damit sozusagen am Ziel, mehr können wir nicht mehr erreichen“, sagt dazu die 17-jährige Nicole Fritz, die bereits mit 13 Jahren die erste deutsche Meisterschaft

Epcos-Areal in den Seewiesen



Aktuell sind Räume von 30 bis 200 qm in günstiger Lage zu vermieten.

Infrastruktur wie Service, Sekretariat sowie Besprechungs- und Seminarräume sind vorhanden.

Sven Profendiener, Wirtschaftsbeauftragter der Stadt Heidenheim, freut sich auf Ihren Anruf!

Grabenstraße 15, 89522 Heidenheim
fon 0 73 21 3 27 - 10 80, fax 0 73 21 3 23 - 10 80
swen.profendiener@heidenheim.de

Hier ... könnte Ihr neues Büro,
Ihre Werkstatt oder
Ihre Produktionsstätte sein!

Technologiezentrum
Heidenheim GmbH





8



9

[8] Magische Poesie: Die Nachwuchsturnerinnen bei der Gala 2008.

[9] Gelenkig wie ein Schlangemensch: Elisa Kuen. [10] Pause für die Nachwuchsturnerinnen. [11] Im Spagat: die Clowns Chiara Bosch und Selina Frey-Sander.

er zum Landeskinderturnfest in Schwäbisch Gmünd aufgeführt wurde, mit viel Lob und Beifall belohnt worden ist.

Förderer sind sehr willkommen

Ob Tanz, meisterhafte Übungen aus dem Wettkampfprogramm, spektakuläre Boden- und Trampolinvorfürungen – die nächste Gelegenheit, alles live zu erleben, bietet sich bei der 2. Turngala am 16. Januar 2010 in der Karl-Rau-Halle, bei der die Mädchen und Jungen ihre Höchstleistungen präsentieren werden.

Wie in so vielen anderen Fällen, hängt auch die Weiterentwicklung des Bereichs Gerät-/Kunstturnen im hsb von einer zusätzlichen finanziellen Unterstützung ab. Es wurde daher ein Förderkreis gegründet (Mindestbeitrag 20 Euro pro Jahr). „Bei der Turngala können sich zukünftige Förderer selbst davon überzeugen, wie förderungswürdig unsere Mannschaften samt Nachwuchs sind“, sagt Judith Welt und hofft, dass auch in Zukunft möglichst viele Turnbegeisterte bereit sind, die Nachwuchsturner und -turnerinnen auf ihrem langen Weg zum Erfolg zu unterstützen. js

Weitere Infos und Adressen im Internet unter <http://www.hsb-kunstturnen.de.vu>.



10



11

tionen, schlagen Räder, Purzelbäume und Salti. Der Auftritt sitzt schon nach wenigen Übungsstunden und kann öffentlich vorgeführt werden, beispielsweise beim Stadtteilfest der Voithsiedlung Mitte Juli.

Artistik auf dem Schwebebalken

Wirklich bezaubernd ist auch die Zirkus-Show, bei der die Turnerinnen in phantasiereichen Kostümen echte artistische Kunststücke auf dem schmalen Schwebebalken

in immerhin 1,25 m Höhe vorführen. Lisa Wendt führt als Zirkusdirektorin den Einmarsch ihrer Artisten an.

Die Clowns erobern den Balken mit Spagaten, Handständen und Rückwärtssalti, „Schlangemensch“ Elisa Kuen verdreht ihren Körper, als wäre er aus Gummi, und Seiltänzerin Lisa Bauder schwebt mit ihrem graziösen Schirmchen im wahrsten Sinne über den Balken. Kein Wunder, dass die Zirkus-Show, die im Juli bei der Eröffnungsfei-

Die Geschenkidee...

Kino-Gutschein
Capitol, KinoCenter Heidenheim
 und **Kinopark Aalen... Ab 5,-**



Erhältlich an den Kinokassen
 oder einfach online bestellen:
www.kino-hdh.de
www.kino-aa.de

www.hueper.de