

2021 | 2



Special Spitzen- und Leistungssport

Neue Landeskader: Parkour und TeamGym

Alles, außer gewöhnlich: Aerobicturnen und Rope Skipping

Gesundheitsgefahren durch Bewegungsmangel

PREMIUM SPORTSFOOD
MADE IN GERMANY

ENERGYBODY
SYSTEMS



MEHR GELD FÜR EURE VEREINSKASSE MIT SPORTNAHRUNG.

WIR LIEFERN
EUCH DIE
WERBUNG!

Unterstütze jetzt deine Vereinsmitglieder bei einem gesunden Lifestyle und helfe beim Optimieren sportlicher Leistungen. Wir liefern euch die Produkte dafür und bessern gleichzeitig eure Vereinskasse auf!

☑ KEIN AUFWAND

☑ KEINE VERSTECKTEN KOSTEN

☑ KEINE MINDESTABNAHME

JETZT INFORMIEREN:

WWW.ENERGYBODY.COM/VEREIN



MADE WITH PASSION
SINCE 1988

StartSchuss!

Leistungssport im BTV



Der Bayerische Turnverband hat sich mit der neuen Satzung, die im September 2020 verabschiedet wurde, auch eine neue Struktur gegeben. Der Sport, als Kernbereich des Verbandes, wurde neu aufgestellt und gliedert sich in die Bereiche Leistungs- und Breitensport. Damit genügen wir nunmehr auch den Vorgaben, die aus Sicht der staatlichen Sportförderung an uns gestellt werden.

Eine weitere Aufgliederung des Bereichs Leistungssports erfolgt in den Spitzensport – mit den vier olympischen Sportarten Gerätturnen weiblich, Gerätturnen männlich, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen. Zum Leistungssport zählen die Sportarten, die nicht im olympischen Programm vertreten sind, aber auch Europa- und Weltmeisterschaften im Wettkampfkalender verankert haben und als Sportarten bei den World Games vertreten sind. Dazu zählen derzeit: Aerobicturnen, Orientierungslauf, Parkour, Rhönradturnen, Rope Skipping, Sportakrobatik und TeamGym.

Der BTV stellt sich der Herausforderung, die eine Strukturänderung dieser Größenordnung mit sich bringt und nimmt die Umsetzung in Angriff, um sich zukunftsorientiert den wachsenden Anforderungen zu stellen und sich zielgerichtet zu positionieren.

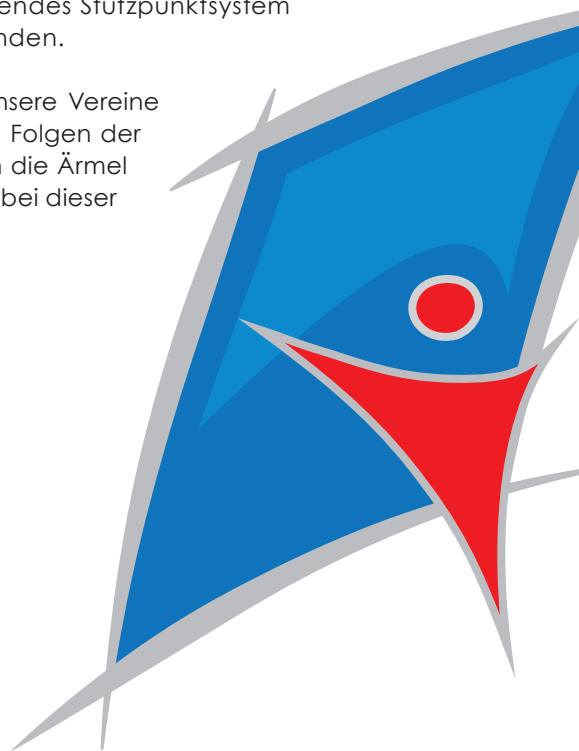
Seit Anfang Januar ist die hauptamtliche Stelle der Spitzen- und Leistungssportkoordination besetzt und durch die Einrichtung von Lenkungsstäben in den olympischen Sportarten ein weiterer Schritt hinsichtlich der Professionalisierung der Nachwuchsleistungssportstrukturen in die Wege geleitet.

Umstrukturierungen gehen nicht reibungslos und konfliktfrei von statten. Stets soll dabei die Sache im Vordergrund stehen und persönliche Belange nicht oberste Priorität besitzen. Nach dieser Prämisse haben wir unser Tun und Handeln ausgerichtet, denn nur gemeinsam können wir das bewegen, was uns am Ende (hoffentlich) den Erfolg beschert.

Der solide Breitensport ist nach wie vor in jedem Verein die Grundlage für einen erfolgreichen Leistungssport. Das gesamte System wird nur erfolgreich sein, wenn wir diesen Zusammenhang nicht vergessen und vor allem die Basis stärken. Und genau das wird eine der großen Herausforderungen sein, denen wir uns verstärkt stellen müssen. Mit dem neuen Nachwuchsleistungssportkonzept, das sich der Sport in Bayern gegeben hat, ist es erstmals durch ein auszubauendes Stützpunktsystem möglich, auch in die Fläche zu kommen bzw. die Regionen besser einzubinden.

Die aktuell größte Herausforderung für den Sport in allen Bereichen, für unsere Vereine und auch für uns als Verband, wird es sein, die massiven und gravierenden Folgen der Corona-Pandemie mit den langen Lockdown-Zeiten zu überstehen, danach die Ärmel hochzukrempeln und den Wiederaufbau anzugehen. Ich wünsche uns allen bei dieser bevorstehenden Aufgabe viel Kraft und vor allem auch Zuversicht.

Oskar Paulicks
Vizepräsident Leistungssport



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %
Vereins-
Rabatt

Verschieben
auf Januar
2022



HARD BEAT

TOURNEE
2022

Fr., 07.01.2022, 19 Uhr

Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG

Sa., 08.01.2022, 14 & 19 Uhr

München

OLYMPIAHALLE

So., 09.01.2022, 14 & 19 Uhr

Bamberg

brose ARENA

TICKETS & INFORMATIONEN

Mitglieder von BTV-Vereinen (Rabatt-Code: BTV-Rabatt) und GYM CARD-Inhaber (GYM CARD-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Infos unter (0511) 980 97 98. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit.

Inhalt

6 FITMACHER WISSEN

- Gesundheitsgefahren durch Bewegungsmangel

8 VOR ORT

- Die Spitzensport-Trainerinnen und Trainer des BTV

10 ANPACKEN

- Bayerischer Turnverband featuring Medienmanagement

12 KINDERTURNEN

- FAMILIENTURNEN inklusiv

13 BTV STARS

- Kennt ihr schon den Parkour-Landeskader?
- Rhythmische Sporgymnastik: Bundeskadergymnastinnen im Interview
- Lilly & Jana: zwei Sportakrobatinnen auf internationalem Niveau

22 QUALIFIZIERUNG

- Highlight-Lehrgänge
- Trainer C Gerätturnen Breitensport oder Leistungssport

26 AKTIVTIPP

- Springen und Landen - das Handwerkszeug im Parkour

28 KÖNNERVEREIN

- Gym Tittmoning - Stätte der Turnprofis und Fitness-Fans

30 SPOTLIGHT

- Die bayerischen Rhönradtturnerinnen auf dem Weg zur Weltmeisterschaft

32 EHRENSACHE

- Einfach mal danke sagen - Ehrungen innerhalb eines Vereins

34 ORGA TIPP

- Trampolinturnen im Verein - was tun in der aktuellen Situation?
- Der digitale BayernTurner - so funktioniert's
- Stammtisch statt Sporthalle - Bayerns Turner vernetzen sich digital

39 FITMACHER

- Bayerische Oler laufen im Nationaltrikot
- Wettkampfsport Rope Skipping
- Aerobicturnen - faszinierend und vielseitig
- Internationaler Sport in Bayern - Orientierungslauf

46 ANDERSMACHER

- TeamGym Landeskader
- Training im heimischen Garten - das geht auch auf Leistungssport-Niveau!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei geschlechterspezifischen Begriffen die maskuline Form verwendet. Diese Form versteht sich explizit als geschlechtsneutral. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.
Coverfoto: Freepik.com

Rhythmisch
Sportgymnastik

14

Orientierungslauf

39

Gesundheitsgefahren durch Bewegungsmangel



Kinder und Jugendliche müssen sich endlich mehr bewegen!

Laut aktueller Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht ausreichend. Zudem ließen sich mehr als fünf Millionen vorzeitige Todesfälle jedes Jahr vermeiden, wenn sich die Bevölkerung weltweit mehr bewegen würde. Aus diesem Grund hat die WHO neue Aktivitätsempfehlungen für verschiedene Bevölkerungsgruppen herausgegeben.

Unter anderem empfiehlt die neue Richtlinie allen Kindern und Jugendlichen im Alter von fünf bis 17 Jahren, mindestens 60 Minuten pro Tag mit moderater bis hoher Intensität aktiv zu sein. Zudem sollten hochintensive Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, an mindestens drei Tagen pro Woche durchgeführt werden, da körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen mit verbesserter körperlicher, geistiger und kognitiver Gesundheit verbunden ist.

Weiterhin sprechen die neuen Richtlinien die Empfehlung aus, die Zeit, die Kinder und Jugendliche im Sitzen

verbringen, zu begrenzen. Dies betreffe insbesondere die Zeit, die sie am Handy oder vor dem Computer verbringen.

Prof. Renate Oberhoffer-Fritz leitet den Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der TU München, dessen Forschungsschwerpunkt die Prävention von Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, im Kindes- und Jugendalter ist. Dabei werden kardiovaskuläre (Herz und Gefäße betreffende) Risikofaktoren bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Schwangeren untersucht, zudem etabliert der Lehrstuhl nichtinvasive, alters- und geschlechtsspezifische Referenzdaten und erfasst bestimmende Faktoren der Sporttauglichkeit jugendlicher Sportler. Für gesunde und chronisch kranke Kinder und Jugendliche werden Bewegungskonzepte entwickelt und Präventionsprogramme ausgewertet.

In ihrer Funktion als Dekanin der Fakultät und Inhaberin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie ordnet Prof. Oberhoffer-Fritz die neuen Aktivitätsempfehlungen der WHO ein:

Prof. Renate Oberhoffer-Fritz über...



...die Umsetzbarkeit der neuen Aktivitätsempfehlungen der WHO für Kinder und Jugendliche:

„Die aktuellen WHO-Empfehlungen 2020 gehen von einer durchschnittlichen körperlichen Aktivität von 60 Minuten pro Tag aus – beliebig über die Woche verteilt, im Bereich mäßiger bis stärkerer Belastung überwiegend im Ausdauerbereich. Dies ist durch die Sportstunden in der Schule oder im Verein, aber auch in Form des täglichen bewegten Schulwegs zu Fuß oder mit dem Fahrrad sowie mit jedem Spielsport in der Pause (Ballspielen, Fangenspielen u. a.) zu erzielen. Für Kinder und Jugendliche, die bislang eher inaktiv war, gibt es die ermutigende Botschaft: Jede Bewegung ist besser als keine! Dies trifft auch für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen zu, die in den WHO-Empfehlungen ebenso als Zielgruppe genannt sind.“

...die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung und Aktivität auf Kinder und Jugendliche:

„Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter hat positive physiologische und funktionelle Effekte auf den sich entwickelnden Organismus, zum Beispiel auf das Muskelwachstum und die Knochendichte, auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie die Lungenfunktion, auf den Zucker- und Lipidstoffwechsel. Außerdem auf exekutive Funktionen wie Balance, Geschicklichkeit, Fein- und Grobmotorik sowie auf mentale

Gesundheit und letztlich auch auf die Gehirnleistung. Wer sich als Kind regelmäßig bewegt und Sport treibt, nimmt diesen Lebensstil in das Erwachsenenalter mit. Übrigens werden diese Effekte teilweise schon in die Wiege gelegt: Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft trägt zur Gesundheit des Nachwuchses bei – daher gibt die WHO hierzu auch erstmals gesonderte Empfehlungen.“

...Maßnahmen, durch die Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität motiviert werden können:

„Hier spielen sicher bewegungsfreundliche Angebote in der unmittelbaren Umgebung eine große Rolle, zum Beispiel sichere Fahrradwege, ansprechend gestaltete Pausenhöfe sowie vernünftig ausgestattete Sporthallen. Wichtig ist aber auch die Vorbildfunktion der Eltern, Wochenenden aktiv zu gestalten, sowie die Vielfalt moderner Sportangebote im Schul- und Vereinssport.“

...die Auswirkungen der fortschreitenden Digitalisierung und der Entwicklung von eSports auf die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen:

„eSports als sportlicher Gebrauch von Videospielen beinhaltet zwar eine gewisse eigenmotorische Betätigung, taktisches Denken und kommunikative Fähigkeiten, kann aber Sport und Bewegung keinesfalls ersetzen. Der Einsatz digitaler Technologien kann allerdings dazu beitragen, körperliche Aktivität zu fördern, zum Beispiel durch App-gesteuerte Bewegungsinterventionen oder durch Nutzen digitaler Landkarten.“

...die Auswirkung der COVID-19-Pandemie auf die Aktivitätsempfehlungen der WHO für Kinder und Jugendliche:

„Generell ist während der COVID-19-Pandemie ein verstärktes sitzendes Verhalten zu erwarten. Dies sollte nach den neuen WHO-Leitlinien ein bestimmtes altersentsprechendes Maß nicht überschreiten, weil es eben nicht gesundheitsfördernd oder besser eher gesundheitsschädlich ist. Meist verbunden mit der sogenannten ‚screen time‘ sind negative Auswirkungen auf Fitness, Körperkomposition und Stoffwechsel, Sozialverhalten und Schlaf zu befürchten. Erste Studienergebnisse aus Kanada belegen dies.“

Die Spitzensport-Trainerinnen und Trainer des BTV

Klassischerweise ist das Hauptziel von Trainer*innen, die jeweiligen Sportler*innen durch entsprechende Trainingsmethoden dabei zu unterstützen, bestimmte Ziele zu erreichen. Dabei darf man allerdings die pädagogische Bedeutung des langfristigen Prozesses für die Persönlichkeitsentwicklung junger Sportler nicht außer Acht lassen. Deshalb muss der/die Trainer*in im Leistungssport neben den eigentlichen Tätigkeiten als Trainer, Talentsucher, Talentförderer, Koordinator, Planer und Organisator von Training und Wettkampf eine ganze Reihe weiterer und wichtiger Rollen übernehmen. Das Hauptaufgabenfeld unserer Landes- und Verbandstrainer liegt in der Durchführung des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstraining

der Kaderathleten der jeweiligen Sportart. Deshalb tragen sie eine hohe pädagogische Verantwortung für diese Kinder und Jugendlichen, die sich entwicklungs- und sozialpsychologisch gesehen in einem entscheidenden Prozess ihrer Entwicklung befinden. Das sportpraktische Handeln des Trainers mit der Zielsetzung einer systematischen Förderung der sportlichen Leistung bedeutet daher zugleich auch immer ein pädagogisches Handeln unter der Zielsetzung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung der Athlet*innen. Unsere Landestrainer*innen fungieren zusätzlich als Vermittler zwischen Verein, BTV, DTB, Schule und Eltern.



Kurt Szilier

Landestrainer

Geräturnen männlich

- **Alter:** 64 Jahre
- In dieser Position **seit 1985**
- **Hauptaufgaben:** Organisation und Durchführung der Kadermaßnahmen auf bayerischer Ebene. Vorbereitung der Turner auf die nationalen und internationalen Wettkämpfe auf hohem Niveau.
- **Darum bin ich Trainer geworden:** Weil ich mich als ehemaliger Spitzenturner vom Trainerberuf angezogen gefühlt habe und ich meine eigenen Kenntnisse und Erfahrungen an Turner weitergeben wollte.



Zoltán Csuka

Verbandstrainer

Geräturnen männlich

- **Alter:** 38 Jahre
- In dieser Position **seit September 2019**
- **Hauptaufgaben:** Leistung- und spitzensportorientiertes Training, Betreuung der Turner des Landes- und Bundeskaders, Zusammenarbeit mit dem Landestrainer
- **Darum bin ich Trainer geworden:** Turnen und Trainersein ist meine Leidenschaft, außerdem arbeite und trainiere ich gerne mit Kindern.



Dominik Prosch

Verbandstrainer

Geräturnen männlich

- **Alter:** 37 Jahre
- In dieser Position **seit September 2019**
- **Hauptaufgaben:** Kadertraining (AK 9-12)
- **Darum bin ich Trainer geworden:** Weil ich Athleten beim Erreichen ihrer sportlichen Ziele helfen möchte. Weiterhin reizt mich die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Turnertypen, sowie die immer wieder neuen Aufgaben mit dem Athleten umzusetzen. Außerdem bin ich Trainer geworden um Erfolg zu haben.



Adila Mammadova

Landestrainerin

Rhythmische Sportgymnastik

- **Alter:** 60
- In dieser Position **seit 2015**
- **Hauptaufgaben:** Training mit Bundes- und Landeskader Athletinnen, Stützpunkttraining in Nürnberg, Begleitung Kader-Athletinnen bei den Wettkämpfen auf Bayerische, Bundes- und internationaler Ebene als Trainerin sowie Bundes- und FIG-Kampfrichterin und bei DTB-Lehrgängen. Ich bin als Referentin bei BTV Aus- und Fortbildungen für RSG-Trainerinnen tätig und nehme selber an DTB- und BLSV Fortbildungen teil. Zu meinen Aufgaben gehört auch die Sichtung von Nachwuchsgymnastinnen und die Organisation, Durchführung und Bewertung des Landeskader-Tests.
- **Darum bin ich Trainerin geworden:** Ich stamme aus einer sportlichen Familie. Meine Mutter spielte Basketball in der Junioren-Nationalmannschaft von Aserbaidschan und mein Vater war professioneller Fußballer und nach seiner aktive Karriere Präsident des größten staatlichen Sportvereins. Sport gehörte zu unserer Familie. Mit sieben Jahren habe ich mit RSG angefangen und es ist zu meinem Leben geworden. Ich war jahrelang in der Nationalmannschaft RSG in Aserbaidschan und habe den Trainer-Beruf als meinen Traumberuf ausgewählt. Als Studentin der Hochschule für Sport in Baku habe ich meine Trainertätigkeit angefangen und kann mir keinen anderen Beruf für mich vorstellen.



Viola Gaida

Landestrainerin

Trampolinturnen

- **Alter:** 38 Jahre
- **Trainerin seit:** Meine Trainertätigkeit begann vor über 20 Jahren am Bundesstützpunkt Salzgitter. 2008 zog es mich nach Christchurch, Neuseeland, wo ich für ein Jahr im Leistungszentrum für Turnen und Trampolin als Trainerin arbeitete. Danach arbeitete ich für diverse Vereine, Stützpunkte und Landesturnverbände als verantwortliche Trainerin für Trampolin. Seit 2018 bin ich beim BTV als Landestrainerin angestellt.
- **Hauptaufgaben:** Betreuung des Landes- und Bundeskaders, Talentsichtung und Talentschulung, Zusammenarbeit mit den Bayerischen Trampolinvereinen und Aus- und Fortbildung der Trainer und Kampfrichter
- **Darum bin ich Trainerin geworden:** Ich selber begann im Alter von 5 Jahren mit dem Trampolinturnen. Durch das Training am Bundesstützpunkt habe ich sehr früh Erfahrungen für den Leistungssport sammeln können. Neben dem sportlichen Erfolg fand ich beim Trampolin eine tolle Gemeinschaft und ich begann, weltweit tolle Menschen kennenzulernen. Nach meiner eigenen sportlichen Karriere war ich glücklich, dass ich durch die Trainertätigkeit dieser Gemeinschaft erhalten bleiben durfte und dass ich all meine Erfahrungen an junge Athleten und Trainer weitergeben kann und sie auf ihrem Weg unterstützen darf.



Markus Thiel

Landestrainer

Trampolinturnen

- **Alter:** 49 Jahre
- Trainer **seit 1989** und im BTV **seit 2003**
- **Hauptaufgaben:** Sichtung und Förderung von jungen engagierten Trampolinathleten*innen in Bayern, welche sich dem Leistungs- und Spitzensport verschrieben haben. Dienort ist hauptsächlich LLZ München.
- **Darum bin ich Trainer geworden:** Weil es mir in die Wiege gelegt wurde. Zudem habe ich einige tolle Trainer kennenlernen können und möchte gerne einer von diesen sein. Es ist ein super, abwechslungsreicher Beruf. Man lernt viele verschiedene Charaktere kennen. Und man arbeitet gemeinsam an höchsten Zielen. Die Perfektion ist die Herausforderung.



Stefan Mutiu

Landestrainer

Gerätturnen weiblich

- **Alter:** 30 Jahre
- In dieser Position **seit 2018**
- **Hauptaufgaben:** Talentsichtung, Talentgewinnung, Talententwicklung sowie Aus- und Weiterbildung von Trainern, Betreuung der Turnerinnen des Landeskaders sowie der bayerischen Turnerinnen mit Bundeskaderstatus.
- **Darum bin ich Trainer geworden:** Diese Sportart liegt mir schon lange im Blut und ich denke, dass ich mit all meiner Erfahrung von über 20 Jahren in der Turnhalle, sowohl als Athlet als auch als Trainer, andere Athleten unterstützen kann, um ihre Ziele zu erreichen.

Bayerischer Turnverband featuring Medienmanagement



Der Studiengang Medienmanagement der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt gibt Studierenden die Möglichkeit, durch verschiedene Projekte Einblicke in die Praxis zu erhalten und das eigene Wissen und Können zu vertiefen. Im siebten Semester findet das Projekt C statt. Hier kooperiert die Hochschule mit Unternehmen und Vereinen aus der Region. Innerhalb des Projektes erstellen die Studierenden verschiedene Medienprodukte, wachsen über sich hinaus und unterstützen gleichzeitig den jeweiligen Auftraggeber.

Wusstest Ihr, dass der BTV bereits zum wiederholten Mal Teil dieses Studierendenprojektes war?

Wir – Theresa, Sophia, Pia, Jule und Stephanie, durften im Wintersemester 2020/2021 den Bayerischen Turnverband bei der Lehrgangsbewerbung auf Instagram unterstützen und möchten heute unsere Erfahrungen mit Euch teilen.

Angefangen hat unser Projekt mit einem Kick-Off Meeting im November, bei welchem wir Christine Königes – die Projektbetreuende seitens des BTV – kennenlernen durften. Wegen Corona fand dieses Treffen leider nicht persönlich statt, sondern musste durch ein Zoom-Meeting ersetzt werden. Hier besprachen wir unsere ersten Schritte und teilten Verantwortliche für die ver-

schiedenen Aufgabengebiete ein. Theresa übernahm die Projektleitung, Jule und Pia waren in der Konzeption tätig, Sophia und Stephanie arbeiteten in der Produktion. Ausgerichtet war unsere Arbeit dabei immer auf die Planung, Organisation und Durchführung multimedialer Inhalte sowie die Übermittlung des Alleinstellungsmerkmals der Lehrgänge des BTV über die Plattform Instagram. Damit wollten wir vor allem die Instagram Follower des BTVs erreichen und dazu ermutigen, Wissen und Können über verschiedene Lehrgänge zu erweitern.

Wir haben Postings und Stories erstellt, in denen alle wichtigen Informationen zu den Lehrgängen und Trainer-Assistenten-Ausbildungen zu finden waren. Mitgewirkt haben bei der Erstellung ganz besonders die Konzeption, welche ein Grobkonzept und Feinkonzepte erstellt hat. Die Produktion hat aufbauend auf dieser Grundlage die Ideen gekonnt in optisch ansprechende Designs umgesetzt. Wichtig für uns war dabei das Eintauchen in den Turnsport. Als eher unerfahrene Turnerinnen war es von hoher Bedeutung, uns mit den Fachbegriffen auseinanderzusetzen und Euch so möglichst viele Informationen mitgeben zu können. Aber auch eine gute Planung und reibungslose Kommunikation zwischen uns und Christine war notwendig. Das Projekt stand auf Grund der aktuellen Lage daher ganz unter dem Motto des agilen Projektmanagements. Durch das Wegfallen von persönlichen Treffen war hohe Spontaneität nötig und so wurde das Projektmanagement-Tool Trello zu einem wichtigen Teil unserer Zusammenarbeit. Dadurch konnten wir alle möglichst schnell miteinander interagieren und gute Ergebnisse erzielen.



Sind Euch unsere Feed-Posts aufgefallen?

Denn mit unserem Projekt haben wir nicht nur ein neues Design für die Lehrgänge des BTV auf Instagram eingeführt, sondern gleichzeitig einen Bereich der Verbandskommunikation fokussiert, der bisher aus zeitlichen Gründen zu kurz kam. Schaut' doch gerne einfach nochmal auf dem Instagram-Kanal des BTV (@turnen.bayern) vorbei.

Nachdem wir 15 Feedposts und 82 Story-Slides gepostet haben, war unser Projekt im Januar beendet und wir konnten in einer gemeinsamen Abschlusspräsentation alles Revue passieren lassen.

Aus der realitätsnahen Kooperation mit dem BTV konnten wir einige Learnings für die Zukunft mitnehmen: Beispielsweise, dass Kommunikation einer der Schlüsselfaktoren zu jeder erfolgreichen Projektarbeit ist. Außerdem haben wir festgestellt, dass ein internes und externes Erwartungsmanagement wichtig ist, um sich über das Ziel und den Erfolg eines Projektes im Klaren zu sein. Motivation, Verlässlichkeit und freundschaftliche Kommunikation waren zudem Faktoren, die sich durch unsere gesamte Projektarbeit gezogen haben. Das galt nicht nur in Bezug auf unsere Zusammenarbeit im Projektteam, sondern auch für den BTV als Verband. Das Ganze also getreu dem Motto: We are one team!

Zum Abschluss wollen wir uns für die sehr nette und immer respektvolle Zusammenarbeit mit dem BTV bedanken. Wir konnten viel für unsere berufliche Zukunft lernen und obendrauf gab es ein Projektzeugnis, das definitiv bei der nächsten Bewerbung zum Einsatz kommen wird! Wir hoffen, dass die Kooperation zwischen der Hochschule und dem BTV weiterhin bestehen bleibt und dadurch noch weitere coole Projekte entstehen werden.

Hochschulkooperationen im BTV

Seit bereits 3 Jahren laufen im BTV Kooperationen mit verschiedenen Hochschulen Bayerns – ein Bereich, der konstant wächst. Inzwischen haben wir mit acht verschiedenen Hochschulen in den Bereichen Sportwissenschaften, Betriebswirtschaft sowie Medienmanagement Projekte sowie Abschlussarbeiten mit Studenten laufen. Eine Win-Win Situation für beide Seiten: Die Studenten sammeln wertvolle Praxiseindrücke und wir können wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Praxisprojekte bei Events optimale für unsere Verbandsarbeit nutzen.

FAMILIENTURNENinklusive

Familien-sport ist für den bayerischen Turnverband ein bekanntes Kompetenzfeld, denn seit Jahrzehnten stehen auch die Familien als Zielgruppen im Fokus: vom „Mutter-und-Kind-Turnen“ über das „Eltern-und-Kind-Turnen“ bis zum „Familieturnen“.

Brandneu ist die Teilnahme am Partnerschafts-Netzwerk zur Realisierung des Projektes **FAMILIENSORTinklusive** unter erfreulicher Beteiligung des Bayerischen Landes-Sportverbandes mit einer Vielzahl an Sport-Fachverbänden und Familienorganisationen in Bayern. Hier ist der Bayerische Turnverband – derzeit vertreten durch den Inklusionsbeauftragten Günter Dietz- ein wichtiger Netzwerkpartner. Es geht darum, noch gezielter Familien mit beeinträchtigten Kindern einzubeziehen: in Sport, Spiel – und eigentlich überall. Auch der BTV Präsident Dr. Alfons Hölzl hat bereits sein Interesse bekundet.

Das Projekt **FAMILIENSORTinklusive** ist eine Initiative der Hochschule für angewandtes Management (HAM) in Ismaning bei München. Als Projektleitung steht Prof. Dr. Sandra Müller zur Verfügung. Sie wird unterstützt von Prof. Dr. Peter Kapustin, der bereits 1982 die Familien-sportgruppe der Lebenshilfe in Würzburg als Projekt seines sportwissenschaftlichen Institutes an der Universität Würzburg gegründet hatte. Als Ansprechpartner ist das Assistenten-Team bestehend aus Ben Birzer, David Möller und Anna Sehorz für die Interessenten da. Gefördert wird das Vorhaben vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

Es wurde eine Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen: Nach der 1. virtuellen Expertengesprächsrunde am 27. Januar 2021 mit 70 TeilnehmerInnen stehen nun die konkrete Gründung, Erweiterung bzw. Öffnung von Familiengruppen auf der Agenda der Experten aus Vereinen, Verbänden und Interessensgruppen. Es steht immer die Zielgruppe „Familien mit beeinträchtigten Kindern“ im Fokus. Es geht darum, vor Ort in unseren Turn- und Sportvereinen Möglichkeiten für gemeinsame Bewegung zu schaffen.

Das Projekt „FAMILIENSORTinklusive“ richtet sich u.a. an Turn- und Sportvereine, die sich über das Projekt informieren oder über Kooperationsmöglichkeiten diskutieren möchten.

Interessiert?

Sprechen Sie uns an unter 089-4535457-160 oder schreiben Sie uns: Daniel.Moeller@fham.de

NICHTS MEHR VERPASSEN!

FOLGE UNS AUF



[btv.turnen](https://www.btv.turnen)



[turnen.bayern](https://www.turnen.bayern)



[turnenbayern](https://www.turnenbayern)

Kennt ihr schon den Parkour-Landeskader?



Mit Vito Stefanutti und Alexander Siemens können wir die ersten Mitglieder des Landeskers Parkour vorstellen. Wir hoffen 2021 auf die ein oder andere Möglichkeit, damit die Athleten bei Wettbewerben an den Start gehen können.

**Interessiert Du Dich auch für den Wettkampfsport?
Dann melde Dich gerne bei uns.**

Tobias Seifinger, Projektleiter Parkour
✉ tobias.seifinger@btv-turnen.de



Vito Stefanutti

Alter:
21 Jahre

Lieblings-Move:
Bars: Full-In
Back-Out

Vito Stefanutti

So lange mache ich bereits Parkour: 7 Jahre

Darum liebe ich Parkour: Ich kann meine eigenen Limits physisch und psychisch pushen.

Meine Ziele im Landesker: Noch mehr pushen!
"Steh auf und mach es noch einmal!", mit dieser Einstellung gehe ich nach jedem Niederschlag und nach jedem Sturz zurück und mach es besser. Dadurch konnte ich zu dem Punkt kommen, an dem ich bin.



Alexander Siemens

Alter:
20 Jahre

Lieblings-Move:
der Cat Vault
auch bekannt als
„Katzensprung“

Alexander Siemens

Heimatverein: ETSV 09 Landshut

So lange mache ich bereits Parkour: 9 Jahre

Darum liebe ich Parkour: Weil es mir hilft, meine Sorgen los zu lassen und der Sport mich einfach glücklich macht. Meine Ziele im Landesker: Erfahrungen zu sammeln, mich verbessern, ein Top-Athlet zu werden und mir irgendwann auch den Meisterschaftstitel holen. In meinem Leben habe ich schon immer sehr viele Sportarten ausgeübt, aber nie gespürt, was wirklich meine Leidenschaft ist. Als ich Parkour für mich entdeckt habe, war es klar und deutlich, dieser Sport ist perfekt für mich. Ich werde diesen Sport mein Leben lang praktizieren, mich von jedem Moment inspirieren lassen und alles dafür geben, meinen Traum vom Profisportler zu verwirklichen, um diese Leidenschaft beruflich auszuüben.

Rhythmische Sporgymnastik: Bundeskadergymnastinnen im Interview

Anastasia Fuchs

Anastasia ist 10 Jahre alt, kommt aus Augsburg und seit diesem Jahr ist sie rhythmische Sportgymnastin im Bundeskader.

Bei einem Wettkampf ihrer Cousine war Anastasia begeistert von den bunten Anzügen der Gymnastinnen und deren Übungen mit den Geräten. Anastasia wollte sich gleich selber ausprobieren und fing mit 4 Jahren mit dem Kleinkinderturnen beim TSV Westhofen an. Bereits ein Jahr später wurde sie von ihrer Trainerin ausgewählt, um in die Leistungsklasse zu wechseln. Damals trainierte sie drei Mal die Woche für zwei bis drei Stunden.

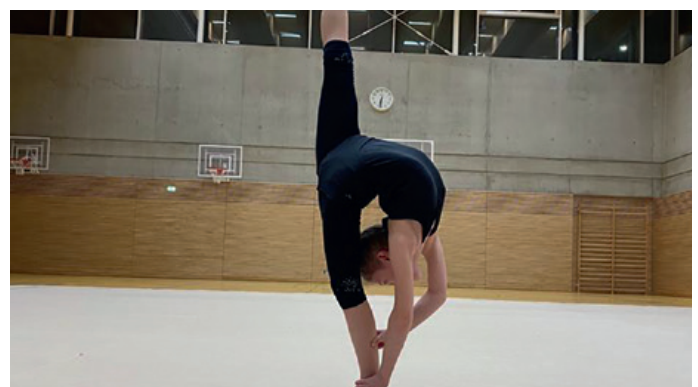
2020 lud Adila Mammadova - Landestrainerin für Rhythmische Sportgymnastik - Anastasia zum Turntalent-Schul Pokal ein. Die Junge Gymnastin trat für die Turntalent Schule Nürnberg an und erturnte sich den achten Platz. Nach diesem Erfolg wurde Anastasia für den Bundeskader vorgeschlagen und ist seit 2021 eine Bundeskadergymnastin. „Ich habe nicht damit gerechnet, aber ich bin sehr stolz auf mich, im Bundeskader zu sein!“ antwortet Anastasia darauf, was es ihr dieser Schritt bedeutet. Das Training absolviert die ehrgeizige Turnerin weiterhin in ihrem Heimatverein TSV Westhofen. Zusätzlich nimmt sie am Kadertraining von Adila Mammadova teil. Mittlerweile trainiert Anastasia 17 Stunden die Woche verteilt auf 5 Tage. Dabei sind Fleiß, Ausdauer, Geduld und Beweglichkeit laut Anastasia sehr wichtig in der Rhythmischen Sportgymnastik. „Und natürlich muss man ganz viel Spaß daran haben!“ betont die Gymnastin, dessen Lieblingsgerät übrigens der Ball ist.

Dascha S.: Was begeistert dich am meisten an diesem Sport?

Anastasia: Ich finde es toll bei Wettkämpfen, wie sich die Mädchengegenseitig anfeuern. Mir gefallen die schönen Anzüge und das Turnen mit den Geräten!

Dascha S.: Was sind deine sportlichen Ziele für die Zukunft?

Anastasia: Ich möchte fleißiger und härter trainieren, um einmal für die deutsche Nationalmannschaft turnen zu dürfen!



Sophia Simeonov

Die 10-jährige Sophia Simeonov kommt aus Fürth und turnt beim TSV 1846 Nürnberg in der Leistungsgruppe. Seit 2020 ist sie Mitglied im Bundeskader der Rhythmischen Sportgymnastik.

Ihre Leidenschaft für die Rhythmische Sportgymnastik entdeckt Sophia mit 4 Jahren. Als ihre Tante aus Bulgarien mit ihren Gymnastinnen am Pastorelli Cup in Nürnberg teilnimmt ist Sophia begeistert vom Sport und möchte sofort in einem Verein anfangen. Ihre Mutter erlaubt es ihr zunächst nicht und so geht Sophia zunächst erfolgreich dem Schwimmsport nach. Da ihr Herz auch nach zwei Jahren für die RSG schlägt, gibt Sophias Mutter nach und meldet sie bei den Anfängern des TSV 1846 Nürnberg an. Der Anfang war für die junge Gymnastin schwer, denn mit 6 Jahren waren ihr die anderen Mädchen ein bis zwei Jahre voraus. Das Training, welches zwei Mal die Woche stattfand, zahlte sich aus und Sophia holte die anderen Mädchen auf und wurde an der Turntalent Schule in Nürnberg angenommen.

Beim Turntalent-Schul Pokal 2019 konnte Sophia Simeonov bereits den 10. Platz ergattern, 2020 wurde sie sogar 5. Die Gymnastin trainierte hart und zeigte ihr Können beim Landeskadertest – mit Erfolg – denn daraufhin wurde sie in den Bundeskader aufgenommen.

Momentan trainiert die Bundeskadergymnastin sechs Mal die Woche in der Vereinsturnhalle beim TSV 1846 Nürnberg. Wichtige Eigenschaften für erfolgreiche Gymnastinnen sind für Sophia starker Wille und Ehrgeiz, denn „nur so kann man seine Ziele erreichen!“.

Dascha S.: Was magst du am meisten an der RSG und hast du ein Lieblingsgerät?

Sophia: Ich mag die Beweglichkeit, auch wenn es schwer ist. Aber eigentlich mag ich alles an diesem Sport. Und nein, ein Lieblingsgerät habe ich nicht. Momentan trainiere ich Ball und Keule, da mag ich die Keulen lieber, weil ich das schon länger trainiere. Aber eigentlich mag ich alle Geräte, solange sie klappen!

Dascha S.: Mit der Aufnahme in den Bundeskader bist du deinen eigentlichen Zielen nähergekommen, welche sind das?

Sophia: Ich möchte Deutsche Meisterin werden und Weltmeisterin. Und irgendwann zur Olympiade!



Alina Ott

Für die 11-jährige Alina Ott aus Nürnberg steht Rhythmische Sportgymnastik an erster Stelle. Sie liebt ihr Hobby und arbeitet hart für ihre Erfolge. Seit 2019 ist sie Mitglied im Bundestalentkader der Rhythmischen Sportgymnastik. Als Alina mit drei Jahren eine Gymnastin im Fernsehen sieht, möchte sie es gleich selbst ausprobieren. So turnt Alina zuhause herum, versucht sich in den Spagat zu setzen und Brücken zu machen. Ihre Eltern brachten sie daraufhin zur Gymnastik beim TSV 1846 Nürnberg, wo sie zwei Jahre später bereits in die Leistungsklasse wechselte. Mit 7 Jahren trainierte Alina Ott in der Nürnberger Turntalent Schule.

Die junge Gymnastin zeigte hervorragende Leistungen. Beim Turntalent Schul-Pokal 2019 konnte sich Alina den dritten Platz sichern und wurde somit für den Bundeskader nominiert. 2019 erhielt Alina den Status Bundestalentkader Gymnastin, den sie bis heute halten konnte.

Seit Beginn ihrer Sportkarriere, hat sich Alinas Trainingspensum enorm gesteigert. Statt ein bis zwei Mal die Woche, wie zu Beginn, trainiert Alina sechs Mal die Woche drei bis vier Stunden in der Turnhalle und zusätzlich zu Hause. Zudem durfte die erfolgreiche Bayerische Meisterin bereits an zwei Internationalen Trainingslagern mit Weltmeister-Trainerinnen teilnehmen. Mit ihren Trainerinnen Adila Mammadova und Christina Frank, mit denen sie von Beginn an trainiert, konnte sich Alina Ott auch schon bei zahlreichen Internationalen Wettkämpfen messen. Bei den Deutschen Meisterschaften erreichte Alina zuletzt den dritten Platz.

Um Erfolg in diesem Sport zu haben, braucht es laut Alina Willen, Geduld und Ehrgeiz. Gelengigkeit sei zwar von Vorteil, jedoch könne und solle jedes Mädchen Rhythmische Sportgymnastik ausprobieren! Außerdem betont Alina Ott, dass ihre Eltern sie bei allem stets unterstützt haben, was für sie besonders wichtig war.

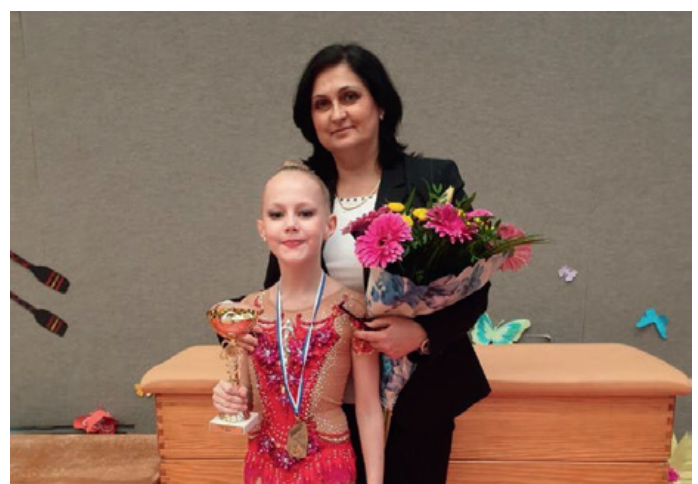
Dascha S.: Was fasziniert dich am meisten an der Rhythmischen Sportgymnastik und hast du ein Lieblingsgerät?

Alina: Ich liebe mein Hobby! Es gefällt mir neue Übungen, Elemente und Risiken zu trainieren. Eigentlich sind alle Geräte meine Lieblingsgeräte, die Keulen sind aber mein Favorit!

Dascha S.: Alina, was sind deine weiteren Ziele?

Alina: Ich bin sehr stolz darauf, dass sich die harte Arbeit bis jetzt ausgezahlt hat und ich im Bundestalentkader bin. Ich will weiterhin ehrgeizig und hart arbeiten um Deutsche Meisterin zu werden und irgendwann an den Weltmeisterschaften teilnehmen.

Wir wünschen allen Mädchen viel Erfolg in ihrem sportlichen Werdegang!



AIRTRACK-VERLEIH

AirTrack Factory

AirTrack P3



- Vielseitiges Top-Modell
- Langsames und einfaches Pellen sowie straffes und schnelles Profi-Pellen

Maße: 12 x 2 x 0,3m

AirBeam



- Optimale Trainingsmöglichkeit für komplexe Schwebelkenelemente
- Geeignet für drinnen und draußen

Maße: 5 x 0,4m

AirRolls



- Unterstützung beim Erlernen von Überschlagsbewegungen und Aufschwüngen
- Zusätzliches Training des Gleichgewichtsinns

Maße: rot ø 0,9 x 1,2m, gelb ø 0,75 x 1,2m, blau ø 0,6 x 1,2m

AirBox



- Nutzung des kompletten Sets als kindgerechtes Sprunggerät
- Kombination mit einer Airtrack für methodische Trainingsübungen

Maße: 1,4 x 2,8 x 0,3m

Preise

Verleihpreise AirTrack P3

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	100 €
Turn- und Sportverein	200 €
Sonstige Institutionen	400 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Verleihpreise AirRolls, AirBox, AirBeam

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	25 €
Turn- und Sportverein	50 €
Sonstige Institutionen	100 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Die genannten Preise verstehen sich pro Woche und zzgl. MwSt. Die AirTrack-Verleihprodukte lagern in Würzburg und München. Selbstabholung wird bevorzugt, eine kostenpflichtige Lieferung ist nur bedingt möglich.

Kontakt

Ihr überlegt, euch für euren Verein ein AirTrack-Produkt zuzulegen oder ihr wollt euren Mitgliedern einfach mal etwas Besonderes bieten? Bei uns könnt ihr die Produkte unverbindlich ausleihen und testen.

✉ info@btj.de oder ricarda.regler@btv-turnen.de
 ☎ 089 15702-321
 ☎ 089 15702-317
 📍 BTV e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

btv-turnen.de/airtrack-verleih

Lilly & Jana: zwei Sportakrobatinnen auf internationalem Niveau



Foto: Felix Kuntoro



Foto: Jasmin Winterholler

Jana Semenchenko und Lilly Maresch, zwei Sportakrobatinnen von der Startgemeinschaft des TSV 1860 Friedberg und des SAV Augsburg-Hochzoll, waren ihrem Ziel schon so nahe: Sie hatten sich für die Weltmeisterschaft der Sportakrobatik im Mai 2020 qualifiziert. Als Damen-Paar in der Kategorie „Age Group 11-16“ hätten sie an diesem Saisonhöhepunkt in der Schweiz teilgenommen.

Corona machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Die Weltmeisterschaften wurden um über ein Jahr verlegt und somit hat für die beiden eine erneute Qualifikationsphase begonnen. Doch die Sportlerinnen lassen sich nicht unterkriegen. Sie setzen alles daran, um ihren Lebenstraum im Juni 2021 verwirklichen zu können.

Dafür trainiert das Damenpaar fünf Mal die Woche für ca. drei bis vier Stunden und bewältigt zusätzlich noch Choreografie-Trainings, mehrtägige Lehrgänge und den schulischen Alltag.

Jana und Lilly können schon jetzt etliche Erfolge vorweisen. So haben die beiden bereits im Nachwuchsbereich ordentlich abgesahnt, bevor sie innerhalb kürzester Zeit in die Leistungsklasse aufgestiegen sind. Insgesamt konnten sie schon sechs Bayerische Meistertitel und drei Deutsche Meistertitel für sich verbuchen. Hinzu kommen eine Deutsche Vizemeisterschaft, ein Deutscher Mannschafts-Meistertitel, ein Vizemeister-Titel mit der Mannschaft und sechs

Bronze-Podestplätze bei Deutschen Meisterschaften. Im Landeskader sind sie seit 2017 fester Bestandteil.

Auch international holten sich die beiden Augsburgerinnen schon 18 erste Plätze bei verschiedenen Turnieren, meist gleich im Komplettpaket, in der Balance- und Dynamicübung sowie dem Finale und das nicht selten inklusive der Tageshöchstwertung. Bei so vielen Erfolgen wurde der Bundestrainer Igor Blintsov auf die beiden aufmerksam und seit 2019 sind die Namen Jana Semenchenko und Lilly Maresch auch auf der Bundeskaderliste zu finden.

Wie alles begann

Die 11-jährige Lilly Maresch begann als Eineinhalbjährige mit dem Mutter-Vater-Kind-Turnen beim SAV Augsburg-Hochzoll und arbeitete sich durch ihren großen Ehrgeiz immer frühzeitig in die nächsthöheren Gruppen vor, bis sie schließlich mit knapp fünf Jahren in die Mini-Leistungsgruppe aufgenommen wurde. Ab diesem Zeitpunkt trainierte Lilly durchgehend in der Formationsart Damenpaar. Neben dem inzwischen sehr zeitintensiven Training besucht sie die 6. Klasse eines Gymnasiums. Viel Zeit für ihre anderen Hobbies Malen, Basteln, Nähen und das Treffen mit Freundinnen bleibt bei diesem Pensum

nicht, aber Lilly weiß, was sie will und wofür sie trainiert. Das Ziel der ehrgeizigen Sportlerin ist nach wie vor die nächste Weltmeisterschaft.

Jana hat vor ca. zehn Jahren beim TSV Friedberg mit ihrer Sportakrobatik-Karriere begonnen. Ihre Zeit als Oberfrau war nur von sehr kurzer Dauer und schnell stellte sich heraus, dass sie ihre Stärken eindeutig als Unterfrau aus-

die sie auf Anhieb gegen weitaus Ältere gewannen. Bereits nach einem halben Jahr gemeinsamen Trainings konnten die Mädchen in die Leistungsklasse wechseln. Mit diesem Wechsel wurde für Friedberg Nina de Schoenmacker (geb. Wente), mit Unterstützung durch Sandra Maresch, Trainerin des Damenpaares und nach deren Umzug in die Schweiz, wo sie nun als Sportakrobatik-Berufstrainerin arbeitet, bekam Maresch vorübergehend



Foto: AcroSportTV



Foto: Felix Kuntoro

spielen kann. Die inzwischen 15-Jährige kommt auf ca. 20 Wochenstunden Training, davon auch einige Stunden selbständig zuhause. Denn mit dem alleinigen Training in der Halle ist es nicht getan. Zusätzlich trainierte sie bis zu Beginn der Corona-Pandemie auch noch eine Gruppe Nachwuchssportler. Jana absolviert gerade die 10. Klasse der Realschule und möchte nach dem diesjährigen Abschluss die Fachoberschule besuchen.

Vor fünf Jahren haben Jana und Lilly schließlich in einer Startgemeinschaft des TSV 1860 Friedberg und des SAV Augsburg-Hochzoll mit ihrem gemeinsamen Training begonnen. Von Anfang an dabei: Lillys Mutter Sandra Maresch (SAV Augsburg-Hochzoll), welche die Formation als Trainerin die ganze Zeit über begleitete.

Anfangs kümmerte sich zudem Corina Wittmann, die für den Nachwuchsbereich beim TSV Friedberg zuständig war, intensiv um die beiden Akrobatinnen. Sie war es auch, die 2016 die Startgemeinschaft der jungen Talente vorgeschlagen hatte, da Janas Oberpartnerin zu groß wurde und Lillys Unterpartnerin wachstumsbedingt eine sportliche Pause einlegen musste. Die Chemie zwischen den beiden stimmte vom ersten Moment an und schon sieben Wochen nach ihrem ersten Training hatten sie ihren ersten gemeinsamen Wettkampf: die Bayerische Meisterschaft,

Unterstützung von Wladislaw Ljubimov, der mittlerweile ebenfalls als Berufstrainer im Ausland tätig ist. Auch in der Leistungsklasse präsentierte sich das Damenpaar von seiner besten Seite und konnte von Anfang an überzeugen und zahlreiche Titel und Podestplätze erturnen.

Voraussetzungen

Die Erfolge, die die beiden Mädchen bisher vorweisen können, bedeuten natürlich nicht nur harte Arbeit. Laut Sandra Maresch gibt es vier wichtige Punkte, die man für den Leistungssport braucht: Talent, Wille, Durchhaltevermögen und Glück. Das Talent ist die Basis, aber die Sportler*innen müssen den Willen mitbringen, etwas leisten zu wollen, sich dafür immer wieder zu quälen und an ihre Grenzen zu gehen. Aber das alles bringt nichts, wenn man nicht das Glück hat, den oder die richtigen Partner zu finden. Gerade in der Sportakrobatik ist das perfekte Zusammenspiel der Sportler*innen sehr wichtig. Das Vertrauen zueinander muss bei den vielen Wurf- und teilweise sehr hohen Balanceelementen 100 prozentig da sein. Außerdem müssen innerhalb einer Formation die Größe und der Altersunterschied passen. Hier gibt es bestimm-

te Vorschriften, die eingehalten werden müssen. Wenn in einer Formation der Oberpartner z. B. plötzlich einen Wachstumsschub macht und der oder die Unterpartner nicht, kann es sein, dass das Größenverhältnis nicht mehr stimmt. Dann hat diese Formation wenig Chancen, im Leistungssport mithalten zu können. „Das ist oft hart für die Sportler*innen, wenn Formationen deshalb getrennt werden müssen. Da können ganz schnell einige Jahre harte Arbeit umsonst gewesen sein“, weiß Maresch zu berichten.

Aber auch andere Faktoren sind wichtig für den Leistungssport. „Die Eltern müssen mitspielen“, meint Alexander Baur, Vorstand des SAV Augsburg-Hochzoll. Zu den vier bis fünf Trainingseinheiten wöchentlich kommen noch Wochenend- und Ferien-Lehrgänge und natürlich die Wettkämpfe in ganz Deutschland und im Ausland. Das kostet nicht nur Zeit, sondern auch Geld.

Von Seiten der Vereine müssen auch einige Rahmenbedingungen geschaffen werden. Für das fast tägliche Training sind nicht nur ein gutes Equipment und eine Halle mit ausreichend Hallenzeiten für die Sportakrobat*innen von Nöten, sondern natürlich auch Trainer*innen. Diese müssen genug Zeit aufbringen können und auch bereit sein, sich ständig fortzubilden und engen Kontakt zu anderen Trainern von Bundeskader-Sportlern zu halten. Das ist ein großer zeitlicher Aufwand für die ehrenamtlichen Trainer.

Und nicht zuletzt ist ein gutes Team innerhalb des Vereins wichtig. Alle müssen Hand in Hand miteinander arbeiten und sich gegenseitig unterstützen, sei es bei den Vorbereitungen von Turnieren, dem Instandhalten der Wettkampfanzüge, bei Kampfrichtereinsätzen und den vielen kleinen Dingen, die im Hintergrund laufen.

Sportliche Ziele

Gemeinsame Ziele haben Jana und Lilly noch jede Menge. Da wäre in erster Linie die nochmalige Nominierung zur WM in Genf, diesmal aber für 2021, an der aktuell gearbeitet wird. Das gestaltet sich derzeit zwar schwierig, da aufgrund der Corona-Lage keine Bundeskader-Lehrgänge und Wettkämpfe stattfinden können, aber auch hier gibt es Lösungen: Es werden Videos von allen Elementen und Übungen gedreht und an den Deutschen Sportakrobatik Bund geschickt, damit sich der Bundestrainer und sein Team eine Vorstellung vom Leistungsstand der beiden machen können. Somit ist der Traum von der Weltmeisterschaft noch lange nicht ausgeträumt, denn die Chancen für 2021 stehen sehr gut. Außerdem haben die beiden Mädchen noch die Europameisterschaft im Oktober 2021 in Italien im Blick. Auch die WM in Baku 2022 ist nicht mehr in weiter Ferne. Aufgeben werden Jana und Lilly sicher nicht!

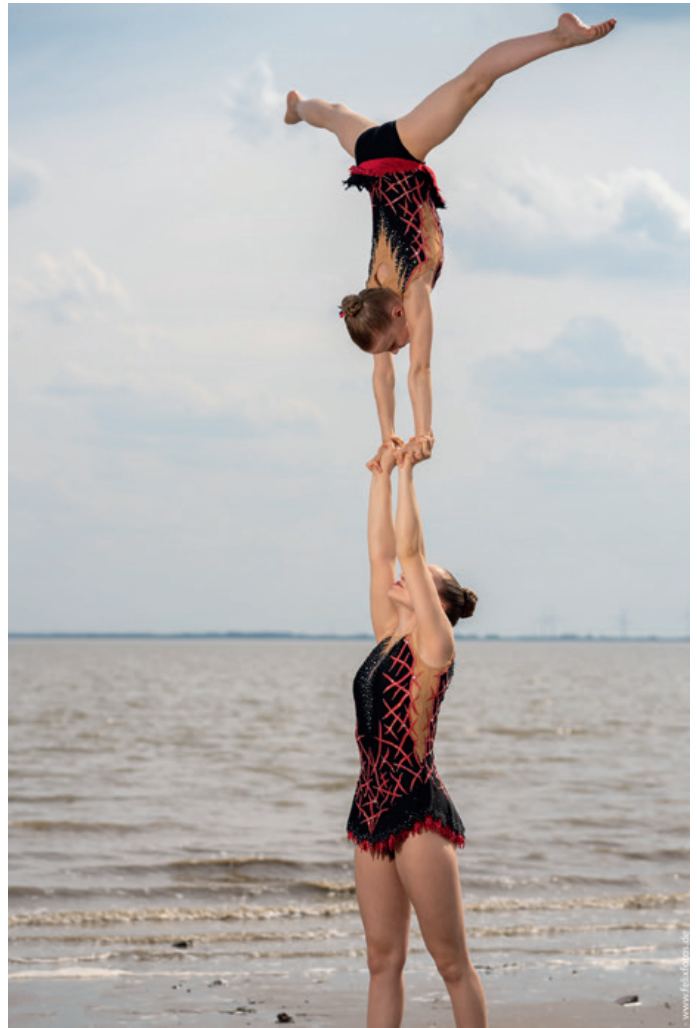


Foto oben und unten: Felix Kuntoro





Foto: Felix Kuntoro



Foto: Felix Kuntoro

Nationale Erfolge

2017

Deutsche Meisterschaften Schüler:	3. Platz in Balance
Deutsche Mannschaftsmeisterschaft:	2. Platz

2018

Deutsche Meisterschaften Schüler:	2. Platz Balance 3. Platz Dynamic
Deutsche Meisterschaften Jugend:	1. Platz Balance 3. Platz Dynamic 3. Platz Mehrkampf

2019

Deutsche Meisterschaften Schüler:	1. Platz Balance 1. Platz Dynamic
Deutsche Meisterschaften Jugend:	3. Platz Balance 3. Platz Mehrkampf

Einige Internationale Erfolge

2018

Internationaler Sachsenpokal in Riesa:	1. Platz Balance 1. Platz Dynamic 1. Platz Finale Tageshöchstwertung (Age Group)
--	---

2019

Kinder Surprise Acrobatics Tournament in Mogilev/Weißrussland:	1. Platz Balance 1. Platz Dynamic 1. Platz Finale Tageshöchstwertung (gesamt)
Internationaler Zwinger Acro Cup in Dresden:	1. Platz Balance 1. Platz Dynamic 1. Platz Finale Tageshöchstwertung (Age Group Paare)

2020

Nominierung zur Weltmeisterschaft in Genf	Coronabedingt keine Wettkämpfe
---	--------------------------------

Highlight-Lehrgänge



Ab sofort stellen wir euch in jeder Ausgabe ausgewählte Lehrgänge und Ausbildungen vor, die in den nächsten Monaten anstehen. Alle unsere Ausbildungsangebote findet ihr außerdem im neuen Bildungsprogramm 2021 – dieses könnt ihr einfach auf www.bipro.bayern-turner.de online abrufen, dort durchblättern und euch direkt zu euren Lieblingslehrgängen anmelden.

Wir passen die Planung unserer Lehrgänge natürlich laufend den aktuellen Entwicklungen der Corona-Pandemie und den entsprechenden Vorgaben der Regierung an. Meldet euch aber trotzdem für die Lehrgänge an, damit wir sehen, wie hoch das Interesse ist. Können Präsenz-Veranstaltungen nicht stattfinden, versuchen wir, diese auf Online umzustellen. Die Teilnahmegebühren werden erst nach Durchführung fällig, sodass eine Anmeldung auch bei Nicht-stattfinden für euch kein Risiko birgt.

Außerdem haben wir bereits jetzt ein breites Angebot an Online-Lehrgängen – sichert euch jetzt schnell die begehrten Plätze und verlängert eure Lizenzen bequem von zuhause.

Jetzt anmelden: **WEB** anmeldung.btv-turnen.de

Neue Akzente für Gesundheitssport

LG-Nr.: 3080064
Termin: 24.04.2021
Ort: Breitengüßbach

Der BTV bietet hier neue Trends und kreative Variationen bereits altbewährter Trainingsformen an. Ein abwechslungsreicher Lehrgang mit neuen Akzenten für ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Training. Durch den Einsatz diverser Kleingeräte setzt du andere Akzente, gleichzeitig bleibt das Training spannend und motivierend. Die Teilnehmer der Vereinsstunden werden immer wieder neugierig sein auf dieses Training. Daher ist dies für den Vereins- und Gesundheitssport eine tolle Bereicherung.

Vielfalt im Kinderturnen

LG-Nr.: 3090006
Termin: 08.05.2021
Ort: Fürth

Was bedeutet Inklusion für mich und meine Arbeit im Verein? Welche Praxis-Inhalte eignen sich für die Gestaltung von inklusiven Bewegungsangeboten? Wie kann ich kleine Spiele und Bewegungslandschaften so verändern, dass alle Kinder mitmachen können? Wir vermitteln euch Ideen, praktische Tipps und Übungen für eure Stunden, um die Teilhabe aller Kinder zu ermöglichen. Das Kennenlernen des Andersseins sowie erste Impulse und Anregungen im Umgang mit inklusiven Gruppen sollen beitragen, bestehende Angebote weiter zu öffnen.

Turn10®-Grundlizenz

LG-Nr.: 3010060
Termin: 05.06.2021
Ort: Maßbach

Einführung in das Turn10®-Wettkampfprogramm, neue Version ab 2018: allgemeine Bestimmungen, Wettkampfsystem und Bewertungsregeln, Geräterichtlinien, Elementkataloge, Leitbilder, Bewerten von Übungen, Kampfrichterprüfung auf der Basisstufe.

Aufbaumodul Trainer C Rhythmische Sportgymnastik

LG-Nr.: 2051901
Termin: 02.07.-12.09.2021
Ort: Oberhaching

Umfassende Grundausbildung in der Rhythmischen Sportgymnastik unter Berücksichtigung methodisch-didaktischer Prinzipien; Hinführung zum wettkampfund leistungsorientierten Training; Grundlagen zur Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des wettkampforientierten Trainings; Einführung in das Kampfrichterwesen.

Senioren-sport vielseitig: "Yes we can: vielfältiges Gesundheitssporttraining – auch online!"

LG-Nr.: 3100004
Termin: 20.03.2021
Ort: Online

WS 1: Kreativ fit- Mobil, Fit und Fun! Hier werden praktische Fertigkeiten zum muskulären Training (Kräftigung, Mobility und Koordination, Entspannung) sowie theoretische Inhalte zum ganzheitlichen Gesundheitssport geschult. WS 2: Home Workout mit Hand- und Putztuch – Hier werden Ideen für ein Home Workout mit Hand- und Putztuch bzw. mit Alltagsmaterialien, die jeder zu Hause zur Verfügung hat, gezeigt. Zudem erläutert die Referentin notwendige technische Details, um ein Online-Training für Teilnehmer anschaulich und motivierend zu gestalten.

Aufbaumodul Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

LG-Nr.: 3090052
Termin: 28.05.-06.06.2021
Ort: Denkendorf/Online

Sport- und Modellstunden, fachspezifische Theorieinhalte (sportpädagogische Grundlagen, motorische Entwicklung, kindgerechte Trainings- und Bewegungslehre, soziale Kompetenzen), Spiele für alle Altersklassen, Entspannung, Erlebnispädagogik, methodische Wege für das Turnen an Geräten, Akrobatik und Jonglage, Koordinationstraining, Kindertänze, Bewegungsgeschichten und -landschaften; 28. - 30.05.2021 als Online-Seminar

Yoga Workshop Rückbeugen

LG-Nr.: 3080052
Termin: 27.03.2021
Ort: Online

Dieser Workshop widmet sich ganz der Asana-Gruppe Rückbeugen und der Gestaltung einer Unterrichtsstunde mit diesem Schwerpunkt. Berücksichtigt werden dabei die Aspekte der körperlichen, energetischen und seelischen Wirksamkeit und Ausrichtung, die Einfluss auf alle Elemente einer Unterrichtsstunde haben.

Basismodul Breitensport/Leistungssport

LG-Nr.: 3510021
Termin: 16.04.-18.04.2021
Ort: Online

Jede Ausbildung zum Trainer/Übungsleiter C setzt sich aus einem Basismodul (24 LE/UE) und einem Aufbaumodul (ca. 96 LE/UE) zusammen. Vor jedem Aufbaumodul zum Trainer/Übungsleiter C muss ein Basismodul absolviert werden. Im Basismodul werden alle sportartübergreifenden Theorieinhalte vermittelt, welche für die weiteren Trainer/Übungsleiter C Aufbaumodule relevant sind. Die sportpraktische Ausbildung erfolgt in den jeweiligen Aufbaumodulen.

Aufbaumodul Trainer C Breitensport Parkour

LG-Nr.: 2041001
Termin: 07.05.-11.07.2021
Ort: München

Die Ausbildung vermittelt den Teilnehmern umfassende Kenntnisse in Philosophie und Werten von Parkour, parkourspezifische Bewegungslehre und Methodik. Des Weiteren werden grundlegende Fertigkeiten und Bewegungsformen im Parkour, Spiele und Spielformen, Freerunning und Tricking geschult und anhand von praktischen Beispielen behandelt.

Aufbaumodul Übungsleiter C Breitensport Jugendturnen

LG-Nr.: 4031900
Termin: 23.5.-04.07.2021
Ort: Oberhaching

Die Ausbildung zum ÜL C Jugendturnen bietet vielfältige Einblicke in die verschiedenen Wettkampfklassen KGW/ TGW/TGM sowie Tuju-4-Kampf. Des Weiteren werden Grundlagen der motorischen Entwicklung, der Prävention sexualisierter Gewalt im Sport sowie des Aufwärmens für Gerätturnen und Boden geschult. Außerdem zeigt die Ausbildung spezifische Anforderungen und Übungsgeräte für Wettkämpfe, mögliche Entspannungsformen in der Sportstunde und bietet einen Einblick in die Kategorie Gymnastik-Rhythmus-Tanz.

Trainer C Gerätturnen Breitensport oder Leistungssport

Was ist die richtige Wahl?

Wenn man sich entschieden hat, eine Übungsleiterausbildung zu beginnen, steht man vielleicht etwas ratlos vor der Vielzahl der Möglichkeiten, in welche Richtung man sich nach dem Absolvieren des Basismoduls spezialisieren möchte.

Vor allem im Bereich des klassischen Gerätturnens steht man häufig vor der Qual der Wahl. Da der BTV seit 2020 auch die Ausbildung zum Übungsleiter C Gerätturnen Breitensport anbietet, stellt sich der ein oder andere Interessent die Frage, was die richtige Ausbildung für seinen Trainerjob im Verein ist.

Vielleicht können wir etwas helfen...

Wer mit seiner Turngruppe regelmäßig im Jahr an mehreren Wettkämpfen im Gerätturnen teilnimmt und auch die Trainingseinheiten sportartspezifisch, leistungssteigernd und wettkampforientiert gestalten will, sollte die Ausbildung zum Übungsleiter C Gerätturnen absolvieren. Ob Leistungs- oder Breitensport, klären wir später.

Wer hingegen höchstens ein- bis zweimal im Jahr an einem Wettkampf teilnimmt, eventuell auch gemischt mit anderen Sportarten, und die Übungsstunden mit einem breitgefächerten Angebot gestaltet, ist wahrscheinlich besser im Bereich Kinderturnen aufgehoben und kann hier die Übungsleiterlizenz C Profil Kinder/Jugendliche Schwerpunkt: Kinderturnen erwerben.

Fällt die Wahl auf Gerätturnen gilt es nun zu entscheiden, ob man den leistungssportlich orientierten Gerätturnbereich bis zu den Anfängen des Spitzensports abdecken möchte oder ob die Trainertätigkeit eher im Bereich des breitensportlichen Gerätturnens anzusiedeln ist.

Aufbaumodul Breitensport: vielfältiges Angebot

Die Ausbildung zum Aufbaumodul Übungsleiter C Gerätturnen Breitensport (1. Lizenzstufe) spiegelt das vielfältige Angebot des Bayerischen Turnverbandes im Bereich Gerätturnen wider. Im Aufbaumodul erhält man eine

Einführung in den wettkampforientierten Breitensport des Gerätturnens. Diese Lizenz ist für alle geeignet, die im Wettkampfbereich Turn10, P-Programm oder LK-Programm tätig sind.

Aufbaumodul Leistungssport: hier geht's bis an die Spitze

Im Gegensatz dazu bildet der Trainer C Leistungssport – Gerätturnen die Möglichkeit, sich bereits in der ersten Lizenzstufe in Richtung Leistungs-/Spitzensport zu qualifizieren – evtl. bereits mit der Idee, später mit der Trainer-B (2. Lizenzstufe) oder sogar der Trainer-A-Ausbildung (3. Lizenzstufe) auf Bundesebene fortzufahren.

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die im Gerätturnen auf einem hohen wettkampf- und leistungsorientierten Niveau tätig sein wollen (AK- und Kür-Programm). Die Inhalte sind dabei auf Athleten und Trainer ausgerichtet, die mind. 4-5 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. Ein allgemeines Grundverständnis zu den turnerischen Elementen wird bei dieser Ausbildung vorausgesetzt. Sollte eine weitere Ausbildung zum Trainer B Leistungssport Gerätturnen männlich oder weiblich über den DTB angestrebt werden, so muss sogar diese Lizenz vorab absolviert werden.

Bitte beachten: Vor den jeweiligen Aufbaumodulen muss das Basismodul absolviert werden, das seit 2021 für beide Ausrichtungen (Breiten- und Leistungssport) gleichermaßen gültig ist.

Es gibt noch einige Termine bis Ende des Jahres, bei denen Plätze frei sind – teilweise finden diese auch komplett online statt!

WEB anmeldung.btv-turnen.de

SPORT-THIEME®

Partner des

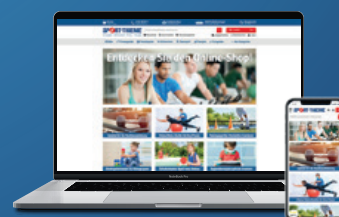


SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



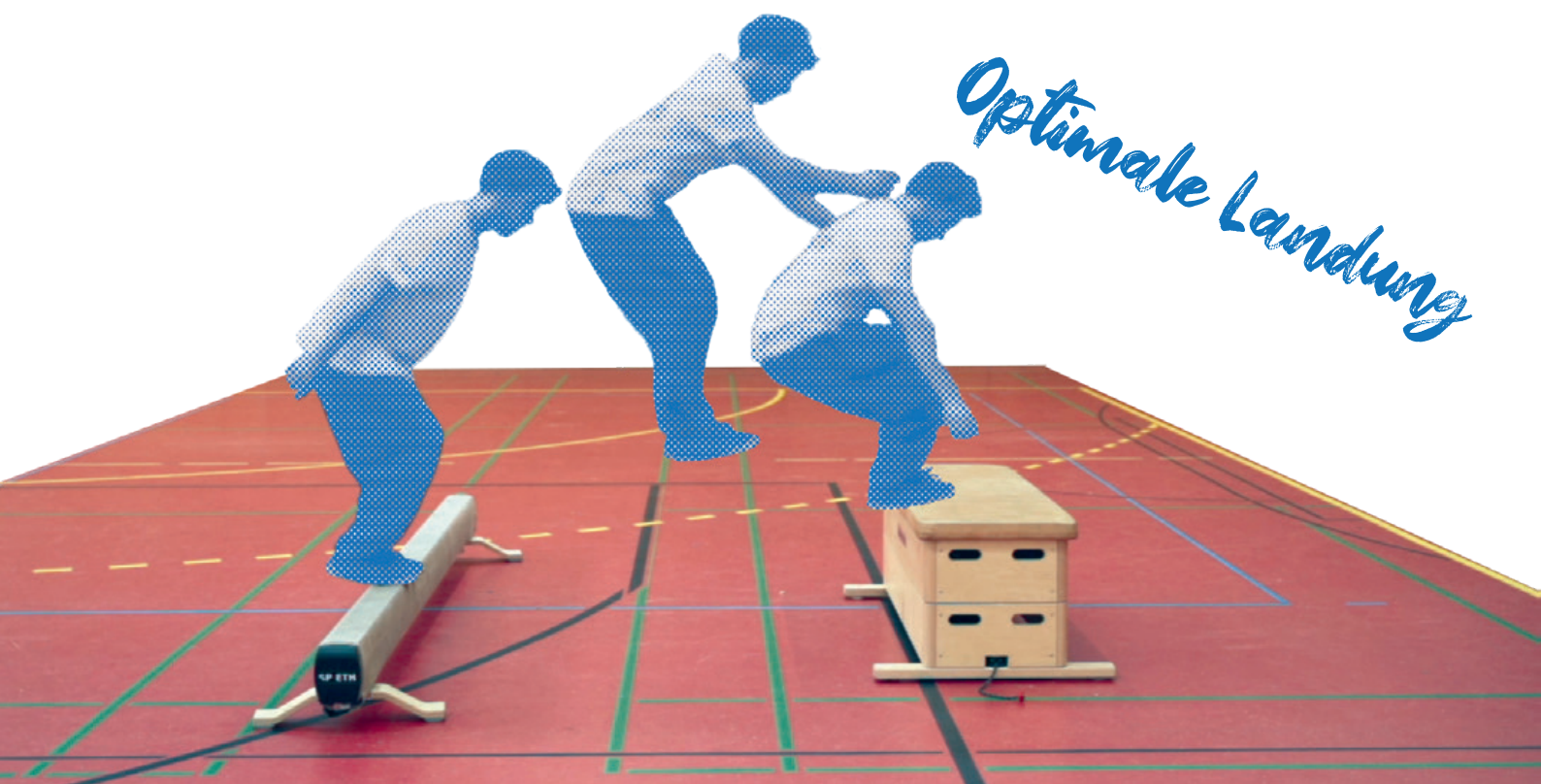
Springen und Landen - das Handwerkszeug im Parkour



Springen und Landen sind grundlegend im Parkour. Hat man ein paar biomechanische Prinzipien verinnerlicht, werden Sprung- und Landebewegungen zu Spielzeugen, die frei angewandt werden können.

Unser Körper ist ein in sich geschlossenes System, in dem alles verbunden ist. So komplementiert ein Armschwung die Sprungbewegung der Beine.

Achtet bei der Landung darauf, dass die Fußposition nicht zu stark auf den Zehenspitzen ist - das verhindert, dass man bei der Landung nach vorne kippt. Zu vermeiden ist auch, dass die Ferse auf dem Boden aufschlägt. Verinnerlichen lässt sich eine gute Landung mit leichtem und leisem auf der Stelle hüpfen. Die Ferse ist dabei immer knapp über dem Boden, berührt ihn aber nicht. Achtet auch darauf, dass die Knie bei der Landung nicht



zusammenschlagen. Optimalerweise ist der Federweg der Beine bei der Landung der Größe des Sprungs angemessen. Kleine Sprünge müssen nicht bis in die tiefe Hocke abgefangen werden.

Anwendung findet das Ganze unter anderem im Präzisionssprung (Präzi). Hierbei möchte man präzise auf etwas landen. Gute Athleten springen in Höhe auf Stangen und bleiben darauf stehen. Sicherheit wird durch kleinschrittiges Üben der Teilbewegungen und einen wachsenden Erfahrungsschatz garantiert.

- Balance in Landeposition
- Springen mit Fokus auf Timing des Armschwungs
- Füße in der Flugphase vor den Körper bringen
- Fall- und Sicherheitsbewegungen (von der Kante "bouncen"; fallen und rollen)

Bekommt man in der Luft kalte Füße und "überlegt" es sich anders, indem man beispielsweise versucht, noch mit einem Fuß auf dem Boden zu landen, ist die Grätsche über dem Landeobjekt der Worst Case. Das passiert bei Sprüngen, bei denen man sich nicht sicher ist. Wer gewissenhaft kleine Sprünge mit einem Fokus auf saubere Technik trainiert und auf Signale des Körpers bezüglich Unsicherheiten oder Angst hört, geht hier den sichersten Weg.

Bordsteinkanten und niedrige Mauern oder Stangen sind optimale Trainingsgeräte und so gut wie überall zu finden.



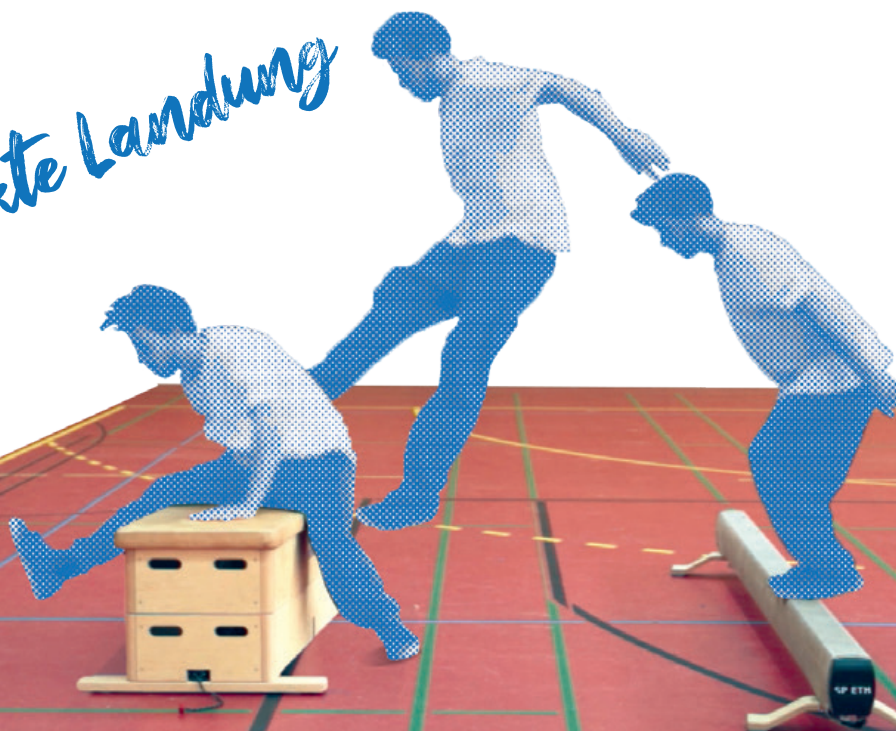
WEB btv-turnen.de/parkour

Auf unserem Youtube-Kanal findet ihr dieses und viele weitere Tutorials sowie unser Parkour-Imagevideo - schaut doch mal rein!



PARTNER OF
PARKOUR.ORG

Missglückte Landung



Gym Tittmoning - Stätte der Turnprofis und Fitness-Fans



Gym Tittmoning ist das erste private Kunstturnzentrum in Deutschland und steht vor allem durch seine erfolgreiche 1. und 2. Bundesliga Mannschaft als TSV Tittmoning im Fokus der deutschen Turnwelt.

Doch der Anfang war alles andere als einfach und kostete viel Zeit und Aufbauarbeit. Alles begann mit einer kleinen Kunstturnabteilung im 20 km entfernten Traunreut. Hier war nur ein normales Vereinstraining möglich. Dr. Andreas Greither, der seine Töchter beim TuS Traunreut angemeldet hatte, erkannte das Problem, dass in dieser Sportart ohne Spezialhalle mit feststehenden Geräten und Schnitzelgruben-Einrichtung kein Leistungssport möglich ist. Da ließ er den Traum von einer ca. 700 qm großen Kunstturnhalle wahr werden und errichtete eine solche, neben seiner Firma in Tittmoning.

2008 öffnete das Gym und die Traunreuter Kunstturngruppe siedelte um nach Tittmoning.

Im kleinen Örtchen Tittmoning gab es nur eine kleine Turnabteilung und somit musste viel aktive Werbung für das Turnen betrieben werden. Die Einführung eines altersübergreifenden Level-Programms half dabei, Mitglieder zu gewinnen. Unabhängig vom Alter können hier Kinder mit dem Turnen beginnen und qualifizieren sich bei internen Wettkämpfen fürs nächste Level. Jüngere, besonders talentierte Turnerinnen werden aus diesem Programm genommen und gezielt im AK-Programm geschult.

Nach über zwölf Jahren kommen inzwischen Turnerinnen aus einem Umkreis von 50 km ins Training nach Tittmoning. Über 100 Mitglieder verzeichnet das Gym heute. Das Trainingsangebot geht ab drei Jahren los und deckt alle Wettkampfangebote von Bundesliga, Landesliga und Gauliga ab. Zum Teil trainieren im Gym auch Turnerinnen, die für andere Vereine im Wettkampf starten.

Mit den Bundeskaderturnerinnen Fritzi Massakomis (NK 1, Bronzemedaille bei der DJM 2020), Michaela Mühlhofer (NK 2, Gewinnerin des Kaderturn Cups AK 11 2020) und der Landeskaderturnerin Emily Mühlberger (Bundeskader 2019/2020) zeigt sich das Gym zur Zeit sehr erfolgreich auch im Spitzensport.

Doch das Gym Tittmoning ist bei vielen auch als „Trainingslager“ bekannt. Die Halle ist mit den besten Geräten und Trainingsmöglichkeiten ausgestattet und wird ständig nachgerüstet.

Hier können sich Vereine und Gruppen am Wochenende oder in den Ferien einmieten. Neben dem Training in der Halle kann man sich im Anschluss im Gym-eigenen Pool (im Sommer) oder in der Sauna entspannen.

Es fanden schon viele Landeskaderlehrgänge dort statt. Das Gästeverzeichnis im Gym ist lang. Angefangen von nationalen und internationalen Teams bis hin zu Nationalmannschaften haben viele bereits ihr Trainingslager abgehalten. Sogar die Olympiavorbereitung von Jessica Lopez für Rio 2016 fand dort statt.

Das Gym hat auf Mallorca einen Partnerverein Club Xelska. Der freundschaftliche Austausch ist für alle eine Bereicherung. Spanische Turnerinnen nehmen an Bundesligawettkämpfen und internationalen Wettkämpfen gemeinsam mit den Gym-Turnerinnen teil. Diese wiederum machen jedes Jahr ein Trainingslager auf Mallorca. Desweiteren organisiert das Gym Tittmoning auch internationale Wettkämpfe. So fand 2011 und 2012 der U13 Länderkampf dort statt.

Die Finanzierung ist ein nicht zu unterschätzendes Problem bei einer solchen Unternehmung. Deshalb gibt es parallel zum Turnen auch den Bereich Fitness. Das Gym betreibt zusätzlich ein komplettes Fitnessstudio mit Kursen wie Pilates, Indoor Cycling und eine Reha-Abteilung. Wo es zu Beginn nur zehn Turnerinnen, ist das Unternehmen Gym-Trainingcenter inzwischen auf knapp 500 Mitglieder an diesem kleinen Örtchen wachsen.

Es ist nur mit viel Arbeit und guter Unterstützung der Geschäftsleitung möglich, so etwas auf die Beine zu stellen. Es gab viele Höhen und Tiefen in diesen Jahren. Doch die Leidenschaft zum Turnsport gibt den optimistischen Blick in die Zukunft.

Natalie Pitzka



Auf dem Bild von links:
Fritzi Massakomis, Emily Mühlberger, Michaela Mühlhofer



GYMNASTIVAL

SAVE THE DATE

Gymnastival am 09. / 10.10.2021

btv-turnen.de/kongresse

Die bayerischen Rhönradturnerinnen auf dem Weg zur Weltmeisterschaft



Im Jahr 2020 haben sich mit Annika Fischer, Leonie Sauter, Alisha Bahcic, Lea Gmeiner (alle TV Senden Ay), Karina Peisker, Stefanie Peisker (beide TSV Weilheim), Carina Weissenberger (TG Würzburg), Kim Woessner (TSG Estenfeld), Hanna Krückel und Leonie Strauss (beide ASV Rimpf) 10 Athletinnen für die WM Qualifikationen empfohlen – ein absoluter Rekord für den BTV.

Das Jahr 2020 veränderte vieles in der Sportwelt. Auch für die bayerischen Topathletinnen im Rhönradturnen hat die Nachricht der Corona-Pandemie im März viele Veränderungen gebracht. Die Absage der WM-Qualifikationen und letztlich der WM in New York stellte die aussichtsreichen Rhönradturnerinnen vor eine neue Situation, mit der jeder individuell umzugehen lernen musste.

Wir haben mit den Athletinnen gesprochen und sie nach ihren Reaktionen, Zukunftsplänen, dem Trainingsneuanfang nach dem ersten Lockdown sowie der potentiellen Aussicht auf eine neue WM in 2021 befragt.

Leonie Strauss vom ASV Rimpf ist eine der zwei jüngsten Qualifikantinnen, die zum ersten Mal an einer WM-Qualifikation teilnehmen dürfen. „Ich hatte mich schon darauf eingestellt, dass die Wettkämpfe ausfallen werden. Deshalb habe ich mich schon im Voraus damit abgefunden. Für mich hat sich nicht wirklich viel verändert, da die Wettkämpfe ja nur verschoben und nicht aufgehoben wurden. Es hat ein bisschen gedauert und natürlich sind durch die lange Pause auch Lücken entstanden, aber sonst sind wir wieder gut ins Training reingekommen und es hat sich nicht besonders viel verändert.“

Beim TV Senden haben sich Alisha Bahcic, Annika Fischer, Lea Gmeiner und Leonie Sauter qualifiziert.

Leonie: „Erst fand ich es schade, hatte mich sehr darauf gefreut, vor allem, weil wir eine Quali ausgerichtet hätten. Dann war ich aber auch froh, weil ich noch nicht ausreichend vorbereitet war, da ich erst in die Altersklasse aufgestiegen bin. Jetzt freue mich auf nächstes Jahr und versuche mich bestmöglich vorzubereiten und sehe darin eine Chance, mich besser vorzubereiten, als es für 2020 möglich gewesen wäre und so eine gute Leistung zu zeigen. Auf die neuen Trainingsbeschränkungen haben wir uns sehr gut eingestellt. Wir wärmen uns mittlerweile draußen vor der Halle auf (ca. 30 min.), dann haben wir eine Stunde in Kleingruppen von ca. 5-7 Personen Intensivtraining in der Halle mit Rad, danach kommt eine andere Gruppe, bei der es genauso abläuft. Ich finde, durch das einstündige Intensivtraining schafft man fast genauso viel im Training wie vorher und auch das Aufwärmen ist intensiver, weil man sich dafür genug Zeit nimmt.“

Alisha ist schon seit ein paar Jahren in der Erwachsenenklasse:

Alisha: „Zum einen bin ich natürlich sehr enttäuscht, ich habe mich sehr auf den Wettkampf gefreut, Familie und Freunde wären auch alle zum Zusehen gekommen. Ich habe mich, wie die anderen auch, mit viel hartem Training auf die WM-Qualifikation vorbereitet. Dass sie dann abgesagt wurde ist schon sehr ärgerlich. Zum anderen war ich erleichtert, da ich durch den Ausfall des Wettkampfs zur Hochzeit meiner Tante konnte (die jedoch letztendlich

wegen Corona doch auch ausfallen musste). Durch Corona hat sich meine Einstellung nicht geändert, ich bin immer noch motiviert und habe Spaß am Turnen! Ich will auf jeden Fall die Chance nutzen, 2021 nochmal bei der WM-Quali anzutreten. Unser Verein hat sehr gut wieder in den Sport gefunden, sogar mit einigen Vorteilen: Wir sind in kleine Gruppen aufgeteilt, dadurch sind Räder nicht mehr so oft belegt und man hat selbst mehr Zeit und Platz zum Turnen. Trotz der verkürzten Trainingszeit ist das Training durch die wenigen Turner bei weitem intensiver."

Annika: "Ich habe jahrelang auf diesen Wettkampf hingearbeitet und war natürlich enttäuscht, als die WM-Qualifikation abgesagt wurde. Trotzdem finde ich, dass es die richtige Entscheidung war. In der Corona-Zwangspause habe ich mich trotzdem fit gehalten und konnte bei der Wiedereröffnung der Turnhallen mit mehr Energie als zuvor durchstarten. Ich hoffe die WM-Qualifikation und die WM können nächstes Jahr wie geplant stattfinden. Für mich wäre es das erste Mal, dass ich bei der WM-Quali turnen kann, und ich werde natürlich wieder an den Start gehen. Ich habe mich sehr auf die Wiederaufnahme des Trainings gefreut, auch wenn wir in Kleingruppen trainieren und nie das ganze Team da ist. Durch die verkürzte Zeit (50 min) kam mir das Training effektiver vor, auch durch die wenigen Turner."

Die jüngste der Sendener Rhönrathletinnen ist Lea Gmeiner. Sie ist eine der großen Hoffnungen des BTV für die WM.

Lea: „Ich fand es am Anfang schade, aber dadurch haben wir jetzt mehr Zeit, besser zu werden. Sonst hat sich eigentlich nicht viel verändert. Ich möchte unbedingt 2021 an den WM-Qualis teilnehmen. Die neue Trainingsaufteilung mit den kleineren Gruppen, finde ich sogar besser.“

Carina Weissenberger vom TV Würzburg sieht es sehr gelassen.

Carina: „Die Absage der WM 2020 hat mich nicht allzu sehr getroffen, da ich mir sehr geringe Chancen auf eine Teilnahme ausgerechnet hatte. Es hätte mich aber sehr gefreut, an der WM-Quali teilzunehmen und diese Erfahrung mitzunehmen. Mein Rhönrathleben war zunächst ab März natürlich fast nicht mehr vorhanden und bestand aus Sport zuhause. Wir hatten in der TGW aber Glück und durften ab Mai wieder das Außengelände nutzen, wo wir uns zu regelmäßigen Workouts trafen. Ab Juni konnten wir dann sogar schon in die Halle und langsam wieder unser Training aufnehmen. Ich habe vor, auch 2021 an der WM-Quali teilzunehmen.“

Aus dem Süden Bayerns haben sich die Schwestern Stefanie (Juniorinnen) und Karina Peisker (Erwachsene) vom TSV Weilheim qualifiziert.

Stefanie: „Natürlich war ich enttäuscht, als die Quali und die WM abgesagt wurden, schließlich hat man jahrelang darauf hintrainiert, es so weit zu schaffen und dann wird einem das Ziel weggenommen. Jedoch habe ich zu dem Zeitpunkt schon mit der Absage gerechnet und

da ich monatelang kein Rhönrath turnen durfte, wäre ich sowieso nicht in der Verfassung gewesen, in der ich gerne gewesen wäre, wenn ich bei der Quali antreten würde. Bei mir hat sich in den letzten Monaten viel verändert. In der Zeit des ersten Lockdowns habe ich mich auf mein Abitur vorbereitet, welches ich dann im Juni geschrieben habe. Ich bin jetzt also fertig mit der Schule und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Bezgl. der WM 2021 ist bei mir alles sehr unsicher, da ich eigentlich ab Herbst 2020 nach Südamerika gehen wollte, um als Freiwillige zu arbeiten. Durch Corona muss das jetzt in sehr abgeänderter Form stattfinden und dementsprechend kann ich noch nichts mit Sicherheit sagen, was meine zukünftigen Monate betrifft. Das Training an sich läuft gut, jedoch ist es für mich persönlich etwas schwierig, wieder in die alte Form zurückzufinden, nachdem man so lange Zwangspause hatte. Bei vielen Teilen muss ich mich wieder neu überwinden, sie zu turnen, obwohl ich sie früher sehr sicher konnte.

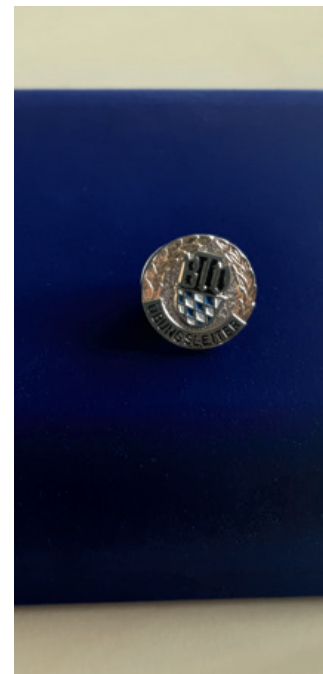
Karina ist zum Studium nach Hamburg gegangen und musste sich einen neuen Verein suchen, dort wurde sie in Trittau heimisch.

Karina: „Zunächst war ich natürlich sehr enttäuscht, habe allerdings in Anbetracht der Situation schon mit einer Absage der WM gerechnet. Nach der anfänglichen Enttäuschung habe ich die Absage als Chance aufgefasst nun ein Jahr zusätzliche Vorbereitungszeit auf die WM 2021 nutzen zu können. Unter Einhaltung der Corona-Hygienevorschriften durften wir bis zum zweiten Lockdown wieder regelmäßig trainieren und konnten daran arbeiten, den durch die Pause entstandenen Trainingsrückstand wiederaufzuarbeiten. Ich werde mein Bestes versuchen und mich auf die WM-Quali 2021 vorbereiten. Ob das mit der Qualifikation dann klappt ist natürlich die Frage, aber das wird sich zeigen.“

Peter Peisker

Hinweis der Redaktion: Das Interview wurde bereits vor dem zweiten Lockdown im Herbst geführt. Die WM ist weiterhin für Juli 2021 in New York geplant.

Einfach mal danke sagen - Ehrungen innerhalb deines Vereins



Du freust dich mit Sicherheit schon genau so sehr wie wir darauf, wenn sich hoffentlich ganz bald die Tore zu unseren Turnhallen wieder öffnen, Begegnungen mit Freunden wieder möglich sind und wir unser geliebtes Vereinsleben endlich zurückbekommen! Dann kommt auch die Zeit, in der wir uns wieder umarmen oder zum Dank die Hände schütteln dürfen.

Wieso also nicht jetzt schon überlegen, wer sich in den letzten Jahren besonders herausragend im Verein engagiert hat – egal ob in der Verwaltung, Organisation oder in der Turnhalle im Sportbetrieb. Und dann einfach mal DANKE sagen!

Denn gerade während oder nach schwierigen Zeiten ist es wichtig, diesen Mitgliedern die Wertschätzung für ihre geleistete Arbeit entgegenzubringen, die sie sich redlich verdient haben. Denn wer geschätzt wird, der bleibt dem Verein auch noch viele weitere Jahre treu. Der Vereinsnachwuchs nimmt sich solche Menschen zum Vorbild und tritt im besten Fall später in deren Fußstapfen!

Der BTV unterstützt dich und deinen Verein dabei. Wir erstellen für dich die Urkunden, schicken dir Ehrennadeln zu und helfen dir bei allen sonstigen Fragen rund um das Thema.

Diese Ehrungen sind innerhalb des Vereins möglich:

- Für verdiente **Mitarbeiter*innen in Mitgliedsvereinen** oder -abteilungen des BTV:
BTV-Ehrennadel in „Bronze“, „Silber“, „Silber mit

Gold“, „Gold“, „Gold mit kleinem Kranz“, „Gold mit großem Kranz“, „Gold mit großem Kranz und Jahreszahl“ (auf Wunsch mit Urkunde)

- Für verdiente **Übungsleiter*innen in Mitgliedsvereinen**, -abteilungen und -gruppen des BTV:
BTV-Übungsleiternadel in „Silber“, „Silber mit Gold“ und „Gold“, „Gold mit Jahreszahl“ ab 25 Jahren in fünfjährigem Turnus, beginnend nach 10 Jahren Tätigkeit (auf Wunsch mit Urkunde)

Diese offiziellen Auszeichnungen lassen sich z. B. im Rahmen einer kleinen Feier (sobald sie denn wieder erlaubt sind) oder eines Festakts verleihen, mit persönlichen kleinen Geschenken ergänzen und zu einem ganz besonderen Moment für die Geehrten gestalten.

Unser Team Service berät dich gerne zu allen Ehrungen, den jeweiligen Voraussetzungen und zur Beantragung.

✉ info@btv-turnen.de
☎ 089 15702-314.

Das Antragsformular für Ehrungen findest du auf der Website:

WEB btv-turnen.de/ehrungen

SPORTNANKA

**OFFIZIELLER
AUSRÜSTER DES**



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



40%

**für alle
BTV-Vereine**
bei Teamsportbestellungen
ab 10 Teilen, inkl. Sport Nanka Logo

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Nutzt unseren Muster-, Druck-, und Premiumservice! Wir freuen uns auf Eure Anfragen!

Dr.-Dörfler-Str. 6
92224 Amberg

+49 (0) 9621 - 91 70 99-0
+49 (0) 9621 - 91 70 99-99

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de

Trampolinturnen im Verein - was tun in der aktuellen Situation?



Weltweit haben wir seit Anfang 2020 ein beherrschendes Thema. Das sportliche Treiben ist dadurch extrem eingeschränkt. Und vor allem ist es die Unklarheit darüber, wie es weitergeht, mit der wir nur schwer umgehen können. Während sich der Kadersport ein paar Sonderregeln erkämpfte und wenigstens das Training aufrechterhalten kann, so sind jedoch für fast alle anderen sportlich begeisterten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen die Türen der Sporthallen zu. Viele sind in den Monaten recht erfinderisch geworden, um zum einen die Mitglieder bei der Stange zu halten, aber auch, um mal andere Dinge auszuprobieren.

Kann so aus der Not vielleicht auch etwas Neues, ja gar etwas Gutes entstehen?

Gerade in den Randsportarten, weit abseits von mediatem Interesse, übernehmen viele enthusiastische Menschen die Verantwortung in den Vereinen und führen zahlreiche Kinder und Jugendliche an Sportarten heran und fördern sie. Es ist wohl eher selten, dass man zum Förderer des Trampolinsports wird, wenn man diesen nicht selber betrieben hat oder es die eigenen Kinder tun.

Aber woher weiß man eigentlich, wie es geht?

Neben den Ausbildungsmöglichkeiten der Verbände und dem Erfahrungsaustausch unter Trainern*innen haben YouTube und Co. längst Einzug ins Lehrwesen gehalten. Viele gute Beiträge sind mittlerweile zu finden. Doch eine Schwierigkeit bleibt: Was passt auf meine

Athleten*innen? Oft ist es ein Ausprobieren, Erfahrung sammeln und wieder neu erfinden. Dies setzt aber einen gewissen Mut und Willensstärke voraus, von seinem gewohnten Weg abzuweichen.

Doch was, wenn dieser Weg durch höhere Einflüsse ohnehin versperrt ist?

In diesem Dilemma befinden wir uns gerade. Somit ist nicht nur die Zeit, sondern auch die Freiheit gegeben, sich von den Zwängen des Alltags zu befreien.

Gerade wenn es um Leistungssport geht, fühlt man sich als Trainer*in oft nicht entsprechend gut aufgestellt. Man glaubt, es fehlt an so vielen Dingen. Man hetzt von Wettkampf zu Wettkampf. Macht sich Sorgen um das Vorankommen der Athleten*innen. Findet keine Zeit, um sich selbst weiterzubilden. Und dann noch der unliebsame, immer größer werdende administrative Aufwand.

Also heißt es, aus dem jetzigen Zustand ausbrechen. Wir wissen nicht, wann wir wieder in gewohnte Abläufe zurückkehren werden. Dies ermöglicht es uns jetzt, sich selber, aber auch seine Athleten*innen sowie die Aufgabe im Verein neu zu beleuchten.

Welche Ziele haben wir im Verein? Welche davon sind für mich als Trainer*in wichtig? Habe ich Athleten*innen, von denen ich weiß, welche Ziele sie haben?

Da im Sport die Grenzen zwischen dem Einstieg, dem Breiten- und Wettkampfsport und dem Leistungs- bis hin

zum Spitzensport meist fließend sind, stößt man vor allem in der Vereinsarbeit immer wieder an Grenzen. Natürlich haben wir im Verein immer die Möglichkeit, ein gezieltes Angebot auszuschreiben. Aber sind wir dann auch bereit, auch nur die passende Klientel aufzunehmen? Es ist klar, dass sich die Kinder erst einmal aus Interesse und Spaß an der Sportart in einem Verein anmelden. Trampolinturnen als Leistungssport betreiben zu wollen, dürfte anfangs nicht im Vordergrund stehen. Den meisten ist nicht einmal bekannt, dass es Wettbewerbe bis hin zu Olympischen Spielen in dieser Disziplin gibt.

Möglichkeiten im Verein eruieren und nutzen

So ist es je nach den Möglichkeiten einer Vereinsgruppe notwendig, über die zukünftigen Stufen zu informieren. In Gesprächen mit Eltern sind die möglichen Wege aufzuzeigen. Dies hilft, Missverständnissen vorzubeugen und schafft Bindung und Vertrauen.

Dabei sollte je nach Ersteinschätzung (Probetrainings) dem/der Athlet*in ein passendes Angebot gemacht werden. Diese Angebote können ganz unterschiedlich sein. Dabei berücksichtigt man am besten die Möglichkeiten des Vereins. Welche Trainingszeiten kann ich anbieten und wie oft? Auch in kleinen Vereinen ist es möglich, Gruppen unterschiedlich zu gestalten. Alter und Anspruch sollten hier maßgeblich sein. In einer homogenen Gruppe fühlen sich alle wohler und ganz gleich, auf welchem Niveau man den Sport ausüben möchte, es wird den Beteiligten mehr Spaß bereiten. Dabei darf der eigene Wunsch des Trainers nicht zu kurz kommen. In welchem Bereich möchte man sich engagieren? Am besten bespricht man dies auch mit den Verantwortlichen. Auch werden Weiterbildungen oft gerne gesehen und teilweise bezuschusst. Dies kann sich später auch in anderen Bereichen des Lebens auszahlen. Es ist sinnvoll, sich auch persönlich den zeitlichen Rahmen abzustecken und diesen ebenfalls zu kommunizieren.

Auch als Trainer*in gilt: Weiterentwicklung ist das A und O

Viele junge Trainer*innen steigen dann in den Wettkampfsport ein, wenn es Athlet*innen mit dem entsprechenden Können gibt. Aber man könnte dies Sache auch anders angehen und sich ganz gezielt eine Gruppe aufbauen, mit der man klare Ziele erreichen möchte. Hier kann man gegebenenfalls auf die eigene sportliche Erfahrung zurückgreifen. Die Möglichkeiten im Wettkampfsport sind aber sehr vielfältig. Es ist angebracht, sich zu informieren. Und auch wenn diese Erfahrung nicht vorliegt, kann man nichts falsch machen. Jeder Trainer wird früher oder später mal an Grenzen stoßen und sich Rat einholen müssen. So lange man sich die Zeit nimmt, seine Arbeit hin und wieder zu betrachten, wird man Lösungen finden. Nur Mut! Hindernisse und auftauchende Probleme sind nichts weiter als Herausforderungen, welche zu bewältigen sind. Gerade in einer so kleinen Sportart wie dem Trampolinturnen lohnt es sich, mit Kollegen im Austausch zu stehen. Wenn es die Regionalität zulässt, sind Trainingspartnerschaften ein sehr gutes Mittel, um Möglichkeiten zu erweitern.

Auch beim Bayerischen Turnverband kann man sich Hilfe suchen. Ob direkt bei den entsprechenden zuständigen Personen, wie den Landestrainern, oder auch den ehrenamtlich Verantwortlichen. Das Fortbildungsangebot des Verbandes ist umfangreich und auch der Einblick in andere Sportarten lohnt sich. Was auf alle Sportarten gleichermaßen zutrifft ist, dass eine systematische sportliche Grundlagenausbildung das Erlernen der Kernsportart vereinfacht. Es gibt viele Kinder und Jugendliche, welche mehr als nur mal einen Salto schlagen möchten. Sport heißt auch, sich sportlich vergleichen zu wollen. Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder Ehrgeiz und Durchhaltevermögen entwickeln. Gerade hierin liegt ein Vorteil einer Individualsportart. Es kommt immer nur auf einen selbst an. Im Trampolinturnen steht man als Athlet*in recht häufig vor Herausforderungen. Das Erlernen eines neuen Übungsteils verlangt Mut und Überwindung. Doch bei Gelingen ist einem mindestens ein Grinsen oder Lächeln gewiss.

Einstieg in den Leistungssport wagen

Immer wieder hört man, dass ein*e Athlet*in wegen des Talents besser sei als andere. Doch ist dies wirklich so? Es zeigt sich, dass diese Sportler*innen, auch meist mehr investieren und vor allem auch mehr Unterstützung hatten. Viele Trainer*innen wagen mit ihren Kindern und Jugendlichen nicht mehr den Schritt in den Leistungssport. Gründe werden verschiedene genannt. Solange man aber ein motiviertes Kind hat, muss man nichts weiter tun als anzufangen. Hilfsmittel kann z.B. die Rahmentrainingskonzeption sein. Diese beinhaltet Anhänge mit Sichtungsvorschlägen oder auch Leitlinien in der Methodik. Wie weit man glaubt, kommen zu können, spielt keine Rolle, sondern nur, dass man beginnt. Solange bei den Aktiven Freude an der Sache spürbar ist und diese auch rückgemeldet bekommt, ist man richtig unterwegs. Für sehr Ehrgeizige gibt es Strukturen im Verband, hinter denen auch Fördermöglichkeiten stecken. Talentsichtungs- oder Landeskader bieten gute Unterstützungen. Möchte man weit nach oben kommen, stehen sportbezogene Schulen oder Ausbildungen zur Verfügung. Und weil manchmal individuelle Lösungen gefunden werden müssen, stehen die Landestrainer parat.

Leider sind wir derzeit ausgebremst. Aber die Zeit für attraktiven Trampolinsport und auch die Nachfrage nach diesem wird wiederkommen. Jetzt bietet sich die Chance, Überlegungen zu Rahmenbedingungen anzustrengen. Dann muss man beim Startschuss nur noch loslaufen, oder besser springen!

So hoffe ich auf ein baldiges Wiedersehen in den Sporthallen.

Markus Thiel, Landestrainer Trampolinturnen im BTV

Wer sich angesprochen fühlt und noch Fragen hat, kann sich gerne an das Team des BTV wenden.



btv-turnen.de/trampolinturnen/trampolinallgemeines

Der digitale BayernTurner - so funktioniert's



Seit Januar gibt es unseren BayernTurner auch als digitale und interaktive Version. Diese kannst du entweder über den Browser auf www.bayern-turner.de aufrufen oder du lädst dir einfach die dazu passende BayernTurner App runter (erhältlich für iOS und Android).

Falls du bereits ein bestehendes Abo hast und du das Rückmeldeformular im Dezember/November nicht ausgefüllt hast, dann hole das bitte nach. Wir brauchen deine E-Mail-Adresse, um dir die Leseberechtigung zu erteilen. Zum Formular kommst du ganz einfach auf bayern-turner.de.

Wenn du dich im letzten Jahr schon zurückgemeldet hast, musst du nichts weiter tun

– eventuell liest du diese Ausgabe schon digital ☺

Ein paar Schritte musst du vor dem Lesen noch erledigen:



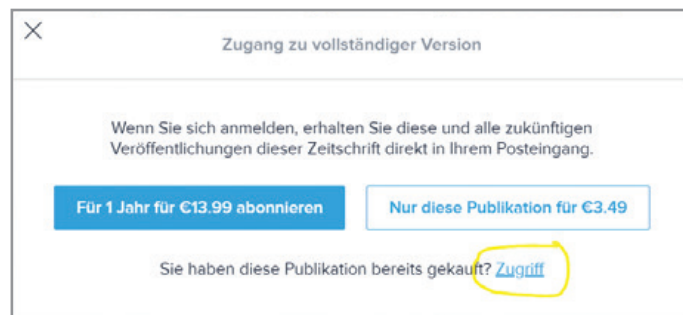
- Sobald du von uns die Leseberechtigung erhalten hast und eine neue Ausgabe verfügbar ist, bekommst du automatisch eine E-Mail mit einem Link von uns.
- Öffne den Link und erstelle dir mit deiner hinterlegten E-Mail-Adresse einen Leseraccount - nur damit kannst du die Publikationen lesen. Dieser Account kostet dich natürlich nichts extra.

So erstellst du deinen Leser-Account:

1



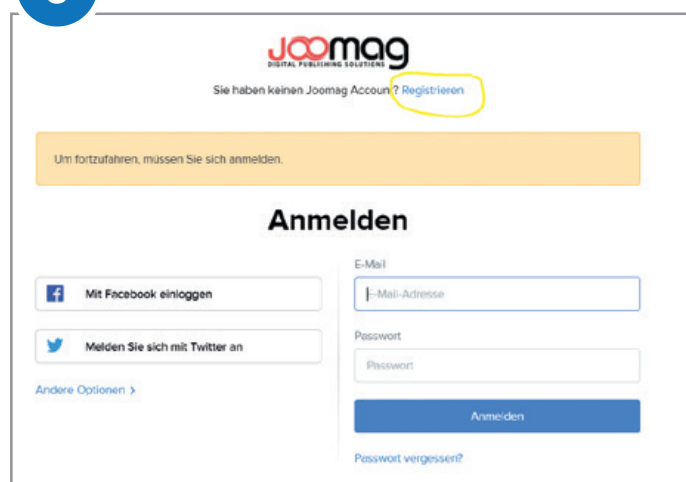
2



Klicke nun unten auf „Zugriff“ – nutze keinesfalls die Buttons oben, sonst bezahlst du dein Abo doppelt!

Klicke in dieser Ansicht auf „Vollversion“

3



Klicke oben auf Registrieren

4



Gib hier deine Daten ein. Wichtig ist, dass du dieselbe E-Mail-Adresse angibst, auf die du den Link geschickt bekommen hast! Dann nur noch auf „Registrieren“ klicken.

- Du erhältst dann noch eine E-Mail von unserem Anbieter Joomag, um deinen Account zu aktivieren. Ein letzter Klick und fertig!
- Bei Erscheinen jeder neuen Ausgabe erhältst du eine Mail mit solch einem Link. Dann musst du dich nur noch in deinen Account einloggen und kannst loslesen!

Bitte beachte: Aus technischen Gründen bekommst du nach Rückmeldung deiner Mail-Adresse immer erst die darauffolgende Ausgabe.

Und noch ein wichtiger Hinweis zur App: Wenn du dir die BayernTurner-App im Apple App Store oder Google Play Store herunterlädst, schlägt sie dir vor, dort direkt ein Abo abzuschließen und extra dafür zu bezahlen. **Das musst du natürlich nicht machen!** Wenn du ein BayernTurner-Abo hast, ist dieses bereits bei uns hinterlegt. Logge dich auch in der App einfach mit deinem Leseraccount (wie du diesen erstellst, kannst du oben nachlesen) ein, dann hast du vollen Zugriff auf all deine Ausgaben.

Stammtisch statt Sporthalle - Bayerns Turner vernetzen sich digital

In normalen Zeiten wäre Dascha Schloss vom Turngau Unterdonau am Donnerstagabend um 19:30 Uhr selbst im Training. Doch wegen Corona sitzt sie heute in einer Videokonferenz. Es ist bereits der zweite digitale Turnerstammtisch, bei dem sich interessierte Funktionäre des BTV aus ganz Bayern über verschiedene Kommunikationsthemen unterhalten.

Dascha erklärt, wie man mit einem Newsletter die eigenen Mitglieder noch besser erreichen und über Neuigkeiten informieren kann. Die 23-Jährige ist Mitglied im Vorstand des Fachgebietes Kommunikation des BTV. Der Verband nutzt dieses Werkzeug selbst, um seine Funktionäre schnell und unkompliziert zu erreichen und über Neuigkeiten zu informieren.

Am Stammtisch sollen aktuelle Themen behandelt werden. Videos drehen stand schon auf der Agenda. Auch das Recht am eigenen Bild. Eingeladen sind alle, die sich in den Gliederungen und Fachgebieten des Bayerischen Turnverbandes um die Öffentlichkeitsarbeit kümmern. „Die Leute vermissen den gegenseitigen Austausch und die gemeinsamen Unterhaltungen“, stellt Andreas Berndt als Vorsitzender des Fachgebietes Kommunikation fest.

Neben dem Newsletter war auch der Digitale Bayernturner ein Thema beim Stammtisch. Vorgestellt haben ihn Carina Förg, im Hauptamt zuständig für die Verbandskommunikation, und Stefan Franz. Der stellvertretende Fachgebietsvorsitzende hält dieses Format für einen Erfolg: „Ohne Corona wäre das gar nicht möglich gewesen. Wir hätten ohne den Schub in der Digitalisierung nie so viele Menschen auf einmal erreicht.“

Die Idee für den Stammtisch hat der Landesausschuss im Sommer des vergangenen Jahres geboren. Im Dezember fand dann die erste Veranstaltung statt. Im Februar bereits die Zweite. Jedes Mal ein voller Erfolg. Die nächsten Themen stehen auch schon fest. Unter anderem wird es dieses Jahr noch um die digitale Fotodatenbank gehen. Aber auch an einem viel größeren Stammtisch arbeitet der Landesausschuss. So könnte das Thema „Lockerungen im Sport – wie geht's weiter“ im Rahmen einer digitalen Podiumsdiskussion mit Vertretern aus dem Turnverband und den Sportvereinen stattfinden.

Der nächste Kommunikationsstammtisch soll im April stattfinden. Die Einladung geht an die stellvertretenden Vorsitzenden für Öffentlichkeitsarbeit und die Vorsitzenden in den Gauen, Bezirken und Fachgebieten. Wer außerdem mit dabei sein will, kann sich gerne an diese oder den Landesausschuss wenden.

Andreas Berndt



Bayerische OLER laufen im Nationaltrikot



Unter den 15 Elite- und 28 Nachwuchskaderathletinnen und -athleten, die vom TK OL für die Saison nominiert worden, sind auch drei bayerische Läufer.

Ole Baath vom TSV Jetzendorf und Jakob Oechler vom OLV Landshut, die sich in den letzten Jahren in der deutschen Spitze etabliert haben, sind damit erstmals in den Nachwuchskader bei den Herren 16 berufen.

Riccardo Casanova von der OLG Regensburg ist wie im Jahr 2020 wieder in den Perspektivkader im Elitebereich berufen worden.

Der Deutsche Biathlon-OL Verband hat in seinen Kader den Niederbayern Jonas Friebe von der OLA TSV Deggen-dorf berufen. Der H 18 Läufer hofft auf eine Teilnahme an der 16. Biathlon-OL WM im böhmischen Riesengebirge. Für alle Nachwuchsläufer bleibt zu hoffen, dass in der Saison 2021 zahlreiche Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene stattfinden können.

Wettkampfsport Rope Skipping



Von links: Olivia Gessner, Verena Silbereisen, Anna Uhl, Julia Schmidt

Das Geheimrezept wettkampferfahrener Rope Skipperinnen

Rope Skipping wird als Sport immer populärer und ist auch bereits im Fitnessbereich eine gängige Ergänzung zum Training. Der gestiegene Bekanntheitsgrad ist auch durch die vielen Erfolgsgeschichten im Wettkampfbereich zu begründen. Unsere bayerischen Vereine sind sehr aktiv im nationalen, aber auch internationalen Wettkampf. Der TSV Wacker 50 Neutraubling hat bereits viele Erfolge gefeiert. Die Springer*innen konnten bereits internationale Wettkampfluft schnuppern. Zu den wohl größten Erfolgen zählt die Weltmeisterschaft 2018 in Shanghai, bei der für den TSV Wacker 50 Neutraubling sowohl im Einzel- als auch im Gruppenwettkampf Platzierungen auf dem Treppchen erzielt wurden. Derartige Leistungen können selbstverständlich nicht ohne das richtige Training erreicht werden. Die Springer*innen des TSV Wacker 50 Neutraubling verraten in einem kleinen Steckbrief ihr „Geheimrezept“ für diese Erfolge:

Wettkampfteam

Die Springerinnen des Wettkampfteams können mit einer sehr langjährigen Rope Skipping-Erfahrung punkten. Julia Schmid (26 Jahre) ist dem Sport am längsten treu. Sie springt bereits seit 18 Jahren. Aber auch Verena Silbereisen (23 Jahre) kann auf 16 Jahre Rope Skipping zurück-

blicken. Die beiden jüngeren Teammitglieder Anna Uhl (20 Jahre) und Olivia Gessner (19 Jahre) springen auch bereits seit 14 bzw. 12 Jahren.

Gemeinsam als 4er Team starteten sie erstmalig 2017 im Gruppenwettkampf. Dadurch, dass alle Springerinnen bereits jahrelange Erfahrung im Einzelwettkampf haben, kann diese Stärke im Gruppenwettkampf genutzt werden.

Zusammen konnte das Team sowohl nationale als auch internationale Erfolge einfahren. Seit 2014 sind die Vier amtierende deutsche Meister, zudem sind sie deutsche Rekordhalter im Double Dutch Speed Relay.

Über die Landesgrenzen hinaus ist das Wettkampfteam in der EM 2017 in Portugal, WM 2018 in Shanghai und EM 2019 in Graz unter den TOP-10 Platzierungen in der Gesamtwertung. Bei der EM 2019 in Graz konnte der 3. Platz im Double Dutch Pair sowie im Single Rope Pair Freestyle erzielt werden. Die Top-Platzierung des Teams ist der 2. Platz im Single Rope Pair Freestyle bei der WM 2018 in Shanghai.

Das Erfolgsgeheimnis des Wettkampfteams:

„Über die Jahre sind wir als Team im sportlichen, aber auch privaten Bereich sehr eng zusammengewachsen. Dadurch können wir uns im Training zu 100 Prozent aufeinander verlassen und motivieren uns gegenseitig, um am Ende unsere gemeinsamen sportlichen Ziele zu erreichen.“

Neben hartem Training gehören also auch Vertrauen und Willensstärke zu den geheimen Zutaten des gemeinsamen Erfolgs.

Im Team ist man stark, aber auch der Einzelwettkampf hat seinen Reiz.

Anna Uhl und Olivia Gessner



Die Springerinnen Anna Uhl (20 Jahre) und Olivia Gessner (19 Jahre) wurden bereits im Wettkampfteam des TSV Wacker 50 Neutraubling vorgestellt. Beide sind neben den Gruppenwettkämpfen noch im Einzelwettkampf sehr aktiv und erfolgreich. Anna Uhl startete ihre Karriere im Einzelwettkampf im Jahr 2010 und konnte sich in mehreren Jahren (2013, 2014, 2016, 2018, 2019) den Titel der deutschen Meisterin sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich erkämpfen. Spitzenleistungen erzielte sie bei der WM 2018 in Shanghai, bei der sie den 1. Platz im Freestyle und den 1. Platz in der Triple Under-Disziplin erreichte.

Ihr persönliches Erfolgsgeheimnis: „Jahrelanges und kontinuierliches Training ohne größere Verletzungen.“

Auch Olivia Gessner kann im Einzelwettkampf auf eine sehr erfolgreiche Wettkampfgeschichte zurückblicken. Mit ihren 19 Jahren hat sie bereits zweifach den Titel der deutschen Meisterin im Jugendbereich eingefahren (2017, 2018). Zu ihren größten Erfolgen im Einzelwettkampf

zählen wohl die Platzierungen bei der Europameisterschaft 2019 in Graz. Hierbei erzielte sie den 1. Platz im Freestyle und den 1. Platz in der Triple Under-Disziplin.

Das Erfolgsgeheimnis von Olivia lautet: „Im Training und beim Wettkampf immer alles geben und den Spaß dabei nicht verlieren.“

Um im eigenen Verein eine ähnliche Erfolgsgeschichte zu verzeichnen, empfiehlt es sich, neben dem Showtraining separate Übungsstunden ausschließlich für den Wettkampfsport anzubieten. Neben der gewissen Portion Eigenmotivation und Zielstrebigkeit spielt natürlich die Rolle des Trainers als Motivator eine große Rolle. Auch der Austausch zwischen den Vereinen und eine regelmäßige Teilnahme an Trainingscamps eignen sich hervorragend, um sein eigenes Können zu verbessern und auszubauen. Wie die oben beschriebenen Erfolgsgeschichten zeigen, kommt der Wettkampferfolg zum einen natürlich durch regelmäßiges Training und langjährige Rope Skipping-Erfahrung. Einer der Hauptfaktoren für den Erfolg ist es aber, auch bei dem harten Training den Spaß nie zu verlieren.

Kathrin Schwab

WEB btv-turnen.de/rope-skipping

Aerobicturnen - faszinierend und vielseitig



Das Team steht mit dem Trainer bereit. Ein letzter Tipp – ein tiefer Atemzug – konzentrierte Blicke. Der Sprecher ruft auf und die Sportler betreten die Wettkampffläche. Die Fans jubeln. Die ersten Takte der Musik sind zu hören, die Choreografie startet und die Energie auf der Fläche explodiert. Fast eineinhalb Minuten geben die Sportler alles. Die Kraft, Eleganz und der Spaß sind ihnen anzusehen.

Die Atmosphäre des Wettkampfsportes Aerobicturnen ist nur schwer in Worte zu fassen. Die Vielseitigkeit, der Teamgeist, die Dynamik und alles begleitet von der Musik. Aerobicturnen begeistert weltweit!

Was ist Aerobicturnen?

Allgemein versteht man unter Aerobicturnen die Fähigkeit, ununterbrochen komplexe und hochintensive Bewegungen auf eine sportarttypische Musik zu zeigen. Das klingt für die meisten erst einmal ziemlich verwirrend – ist es aber nicht!

Aerobicturnen ist ein Wettkampfsport, der seine Ursprünge in der Erfindung des „aeroben“ Trainings in den 60er Jahren findet (US-amerikanischer Arzt Dr. med. Kenneth H. Cooper). Weltbekannt wurde Aerobic 1982 durch Jane Fonda, die Fitness-Aerobic als Gymnastikprogramm vermarktete.

In der heutigen Wettkampfform werden in flüssigen Bewegungen klassische Aerobic-Schritte, gymnastische Kombinationen und turnerische Schwierigkeitselemente als Choreografie auf eine Wettkampfmusik präsentiert. Es kann in Gruppen, Trios, Paaren und Einzeln in verschiedenen Altersklassen gestartet werden. Aerobicturnen ist seit 1995 eine turnerische Sportart der FIG und international als Aerobic Gymnastics bekannt. Neben Landes- und Bundeswettkämpfen werden Deutsche, Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen. Zudem ist Aerobicturnen teil der internationalen World Games (nicht olympischer Sportarten).

Die Wettkampf-Kategorien Aerobic Dance und Aerobic Step gehören ebenfalls zum Aerobicturnen. Hier werden

keine Schwierigkeitselemente gezeigt. Im Aerobic Dance enthält die Choreografie einen sportartfremden Tanzstil (z.B. Streetdance). Beim Aerobic Step interagieren die Sportler*innen mit einem Stepbrett und zeigen ihre Übung auf und mit dem Step.

Das Kampfgericht bewertet drei verschiedene Bereiche: Die Kreativität und Umsetzung der Choreografie (A-Note), die Ausführung und Synchronität (B-Note) sowie die Schwierigkeitselemente (S-Note). Der Oberkampfrichter gibt Abzüge bezüglich allgemeiner Inhalte (z.B. fehlerhafte Kleidung).

Die Herzstücke der Choreografie

Eine Wettkampfübung besteht aus Aerobic-Schritten, Schwierigkeitselementen und dem generellen Inhalt. Dies alles wird auf eine Wettkampfmusik gezeigt (1:20 min, durchschnittlich 130-145 BPM).

Aerobic-Schritte: In 8-Count-Sequenzen werden Aerobic-Grundschriffe (z.B. Kick oder Lurch) zusammen mit Armbewegungen möglichst kreativ und komplex aneinandergereiht und im Takt der Musik gezeigt.

Schwierigkeitselemente: Es gibt vier Elemente-Klassen: Statische Kraft (z.B. L-Support: Stütz auf den Händen im L-Sitz, Beine und Po werden in der Luft gehalten), Dynamische Kraft (z.B. Liegestütz), Balance und Beweglichkeit (z.B. Drehungen, Standspagat) und Sprünge (z.B. Spagatsprung). An Sprünge können Liegestütz- oder Spagat-Landungen angefügt werden.

Genereller Inhalt: Dieser Bereich ist sehr vielseitig und umfasst alle Verbindungen zwischen Schritten und Elementen. Hierzu zählen Partnerarbeit und -Figuren, Akrobatische Elemente wie Bogengang, Flick-Flack oder (freies) Rad oder einfallsreiche Übergänge zwischen Boden, Stand und Luft.

Hallo Jungs und Männer - nicht nur für Mädchen und Frauen!

Die Sportart richtet sich nicht ausschließlich an Mädchen und Frauen. Aerobic-Turnen ist kein reiner Frauensport und vom Klischee „Hopsen im Glitzeranzug“ weit entfernt! Es benötigt Kraft, Ausdauer, Dynamik, Koordination und Teamgeist. Jungen und Männer sind herzlich willkommen. In Bayern ist derzeit ein männlicher Aerobic-Sportler aktiv, der sich über Verstärkung freuen würde. „Das Training ist so vielseitig und man lernt viele Sachen aus ganz unterschiedlichen Bereichen – die Choreografie mit Sequenzen aus Turnen, Akrobatik oder das Gefühl für die Musik – das ist total cool und fasziniert mich. Man braucht für Aerobicturnen Kraft, Dynamik und Beweglichkeit -man muss sehr fit sein! Am meisten gefällt mir aber das Miteinander im Training und am Wettkampf“ erzählt Ingmar begeistert.

„Aerobicturnen ist so viel mehr als nur ein Sport – für mich ist es eine zweite Familie“

Auf die Frage „Was macht Aerobicturnen für dich aus?“

antworten die bayerischen Sportler*innen ganz unterschiedlich. Vor allem der Spaß, das gemeinsame Training und die vielen erlebten Momente sind für alle sehr wichtig. „Aerobicturnen ist so faszinierend. Ich kenne keine Sportart, die so abwechslungsreich und vielseitig ist. Wir trainieren hart, mit viel Anstrengung und Ehrgeiz, dennoch macht es unfassbaren Spaß und der Teamgeist ist sehr motivierend! Der Nervenkitzel kurz vorm Start und dann beginnt die Musik und man ist voller Energie – man fühlt sich wahnsinnig gut während der Übung“ sagen Antonia, Maria und Lara. Entscheidend ist vor allem das Miteinander: „Aerobicturnen ist viel mehr als nur ein Sport. Man verbringt so viel Zeit miteinander - für uns ist es wie eine zweite Familie!“ meinen Eva und Sarah. „Außerdem ist es sehr vielfältig: Man braucht Kraft, Ausdauer und Ehrgeiz, aber auch Balance, Beweglichkeit und Koordination. Ich finde diese Sportart einzigartig!“

Das Training – Aerobicturnen etwas für dich und deinen Verein?

Es ist erkennbar, wie komplex und vielseitig diese Sportart ist. Neben den Aerobic-Schritten lassen sich viele Bereiche aus anderen Sportarten finden, ob Turnen, Akrobatik oder Tanz.

Grundsätzlich sollten Interesse und Spaß an Gymnastik, Turnen, Rhythmus und Musik vorhanden sein. Aber auch hartes Training und Kraftanstrengung sollte man nicht scheuen. Wie in jedem Leistungssport ist ein regelmäßiges, vielseitiges Training Pflicht.

Das Training setzt sich aus mehreren Bereichen zusammen: Der/Die Trainer*in bzw. ein/e Choreograf*in erstellt eine Wettkampfübung, welche die Sportler*innen erlernen. Parallel werden die Schwierigkeitselemente sowie Beweglichkeit, Balance, Kraft und Ausdauer trainiert. Aber auch Turn- und Akrobatik-Elemente, Haltungsübungen oder Präsentation sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Text: Ramona Hartinger

Fotos: Rainer Fleck, Ramona Hartinger

Interesse an Aerobicturnen? Dann informiert euch auf

WEB dtb.de/aerobicturnen

oder spricht direkt einen der bayerischen Vereine an (Ansprechpartner TSG Pastetten oder TSV Unterföhring)!

Internationaler Sport in Bayern

- Orientierungslauf



Gastgeber des diesjährigen ARGE ALP Wettkampfwochenendes im Orientierungslauf wird im Herbst der Freistaat Bayern sein. Durchführen soll die Veranstaltung die OLG Regensburg, die dafür schon stark in den Vorbereitungen steckt.

Erwartet werden rund 600 Sportlerinnen und Sportler aus dem Gebiet der ARGE ALP, die nördlich von Regensburg in einem anspruchsvollen Gebiet den Wettstreit suchen. Die ARGE ALP ist ein Zusammenschluss von Bundesländern und Kantonen aus Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz, die sich schon 1972 zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen haben, um die gemeinsame Entwicklung und Zusammenarbeit zu fördern. Neben der Abstimmung bei wirtschaftlichen Prozessen (Infrastruktur, Tourismus) sollen auch die Kultur, der Umweltschutz im Alpenraum und die Begegnung von Familien gefördert werden. Gerade für letzteres ist der Sport der Türöffner für freundschaftliche Begegnungen.

Vergleichswettkämpfe zwischen „Nationalmannschaften“ der 10 Mitgliedsländer finden in drei Winter- und sechs Sommersportarten statt, unter anderem Ski Alpin, Sportklettern, Fußball, Leichtathletik und auch in der BTV-Sportart Orientierungslauf. Somit ist der Turnverband einer der wenigen Sportverbände im BLSV, die an einem solchen Austausch beteiligt sind.

Deshalb ist es auch für den BTV eine besondere Ehre, dass die OLG Regensburg im Namen der Bayerischen Staatsregierung den Wettkampf ausrichten darf. Die

Ausrichtung wechselt jährlich zwischen den Mitgliedsstaaten. Dies sind Bayern aus Deutschland, Salzburg, Tirol und Vorarlberg aus Österreich, Trentino, Südtirol und die Lombardei aus Italien sowie St. Gallen, Tessin und Graubünden aus der Schweiz. Einen Gaststatus genießt Baden-Württemberg, da das Bundesland kein Vollmitglied der ARGE ALP ist.

2011 war der Orientierungslaufwettkampf des ARGE ALP zuletzt im Freistaat zu Gast. Die OLG Regensburg war auch damals Ausrichter. 2004 und 1993 fanden die Wettkämpfe im Raum München statt. Ausrichter war damals der TSV Grünwald, dessen Orientierungslaufabteilung nicht mehr besteht. Die Orientierungsläufer in der Landeshauptstadt laufen nun für den OC München.

Die beste Platzierung für die bayerischen Orientierungsläufer bisher war der dritte Platz in der Länderwertung im Jahr 2018 im Gebiet des Flumserberg im Kanton St. Gallen. Die Bayern hoffen, dass sie in diesem Jahr einen kleinen Heimvorteil haben und wieder auf den dritten Platz gelangen, da das Laufgebiet durch Wettkämpfe in benachbarten Wäldern nicht ganz unbekannt ist.

Größte Unsicherheit ist allerdings die weitere Entwicklung der Corona-Pandemie. Diese hatte leider dafür gesorgt, dass die in Trentino geplante Veranstaltung im Herbst 2020 abgesagt werden musste. Die Oler der OLG müssen allerdings jetzt schon in Vorleistung für die Veranstaltung im Herbst gehen, mit Absprachen mit den Gemeinden und Behörden zur Genehmigung. Der größte „Batzen“ ist

aber die Aufnahme der Orientierungslaufkarte, an der Gesamtleiter Alfons Ebner schon seit einigen Monaten mit seinem Team arbeitet.

Auftakt ist planmäßig am Samstag, 09.10.2021 um 13:30 Uhr mit einem Massenstart für den Staffelwettbewerb. Hier starten drei Läufer in den unterschiedlichen Altersklassen von D/H 14 bis D/H 70 und älter nacheinander als Team. Bei den Jüngsten, den Damen und Herren 12, starten zwei Läuferinnen bzw. Läufer. Ihr Lauf fließt zwar in die Länderwertung ein, soll aber auch den Jüngsten das Lauferlebnis und das besondere ARGE-ALP-Feeling bieten.

Am Sonntag, den 10.10.2021, findet dann der Einzellauf über die klassische Distanz statt. Als Abschluss ist am Nachmittag die Siegerehrung und Bekanntgabe der Länderwertung gegen 14:30 Uhr geplant. Ausgangspunkt für beide Wettkämpfe ist das Waldgebiet südlich der Ortschaft Hetzenbach (93199 Zell). Die Teilnehmer erwartet ein hügeliges Gelände im Bayerischen Vorwald mit einem dichten Wegenetz und vielen Felsen und Felsformationen, die besonders das Orientierungsvermögen fordern, während in den offenen und gut belaubten Waldgebieten die Kondition gefordert wird - also genau die Mischung, die man sich für hochwertige OL-Wettkämpfe wünscht.



Die ARGE-ALP im Internet

WEB argealp.org/de

Der ARGE-ALP Sport mit den Länderwertungen in den Sportarten:

WEB argealp-sport.org/de/aktuelles

Ralph Körner hat auf der Seite des Fachgebietes Orientierungslauf einen kleinen geschichtlichen Rückblick auf die Wettkämpfe und die Platzierung der Bayerischen Oler zusammengestellt:

WEB btv-turnen.de/orientierungslauf/wettkampfe/argealp

Die „kleine Schwester“ des ARGE ALP

Nach dem Fall des eisernen Vorhangs und den politischen Veränderungen ist 1991 der ALPEN-ADRIA-Cup entstanden, in dem sich Orientierungsläufer in einem weiteren Länderkampf messen. Neben einigen Ländern der ARGE ALP Region gehören noch weitere Bundesländer aus Österreich, Slowenien und Kroatien zu dieser Gruppe.

Bayerische Orientierungsläufer nehmen seit 2003 an diesem Ländervergleich teil. Die Länderwertung wird in der Wertung aus drei Wettkämpfen ermittelt. Neben Staffel- und einem Einzel-OL in der Langdistanz findet noch ein Einzellauf im Mitteldistanz-OL statt. Die Beste Platzierung für Bayern war der 2. Rang im Jahr 2011, Austragungsort war Rijeka in Kroatien.

Nach 2009 in Regensburg hätte 2020 der OC München den ALPEN-ADRIA südlich der Landeshauptstadt ausrichten wollen. Aufgrund der Absage aller Wettkämpfe wurde dies auf 2022 verschoben. Informationen dazu auf:

WEB btv-turnen.de/orientierungslauf/wettkampfe/alpenadria



TeamGym Landeskader

TEAMGYM

Durch die Umstrukturierung des BTV liegt nun auch TeamGym im Bereich des Leistungssport. Wir Turner*innen und Trainer*innen sind demgegenüber sehr positiv gestimmt. Deshalb freuen wir uns auch, dass wir in Bayern 2019, zusammen mit dem Landesfachausschuss, einen neuen TeamGym-Landeskader vorbereiten und diesen letztendlich gegen Ende 2020 einberufen durften.

Der Landeskader bietet ein zusätzliches Training für all diejenigen, die im TeamGym hoch hinaus wollen. Hier trainieren aus bayerischen TeamGym-Vereinen oder Mannschaften die besten bayerischen Athlet*innen. Diese haben durch einen absolvierten Kadertest und im Rahmen von Kadermaßnahmen zusätzliche Trainingseinheiten, um sich weiterzuentwickeln und sich für die Bundesebene zu empfehlen.

Der Landeskader ermöglicht den Turnern die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und bietet somit die Möglichkeit, sich, wenn die Lust besteht, für die Bundesebene vorzubereiten. Dadurch besteht die Chance, zusammen mit dem DTB an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen - wie zum Beispiel an der EM.



Patrick Braun, Landesfachwart im TeamGym, erzählt: „Viele unserer Trainer*innen und Turner*innen haben an diversen Europameisterschaften teilgenommen oder auf anderen Ebenen das deutsche TeamGym im Ausland vertreten.“ Das hat seine Vorteile, erklärt der Landesfachwart: „Somit, finde ich, haben wir eine gute Trainingsgrundlage für den Landeskader, um den teilnehmenden Athlet*innen das

bestmögliche Training zu garantieren und sie optimal auf die Bundesebene vorzubereiten –zeitgleich erhöhen wir auch noch das TeamGym-Niveau in Bayern.“

Der Landeskader bietet freiwillig Trainingsschulungen für interessierte Vereine an und versucht so, noch mehr Turnvereine für das TeamGym zu interessieren

„Das TeamGym ist eine noch recht unbekannte Sportart in Bayern und Deutschland“ erwähnt Friederike Mertes, Trainerin der TeamGym-Abteilung vom SV Lohhof. „Des-

halb müsste man versuchen, die neue Leistungssportart schneller und informativer an die Vereine zu bringen.“ Hier hilft der Talentsichtungskader, dieser ist dazu da, Talente im TeamGym zu finden und interessierte Turner*innen, die den Kadertest im ersten Anlauf nicht geschafft haben, zu fördern. Gleichzeitig kann so aber auch ganz neue Interessenten den Einstieg ins TeamGym zu ermöglichen. Rudi Schuster und Andrea Eder, beide Trainer beim SV Bruckmühl, betreuen den Landeskader – viele ihrer Turner*innen sind auch in der Nationalauswahl für den Bundeskader vertreten. Sie erzählen, dass der Einstieg in die TeamGym-Welt zwar einfach, aber mit vielen Regeln verbunden ist. Denn: „Wenn man versucht, den Einstieg aus dem Gerätturnen in das TeamGym von heute auf morgen zu machen, dann kippt man förmlich aus dem Stuhl. Die internationalen Regeln der Bundesklasse sind zwar alle gut beschrieben und leicht nachzulesen, doch die Menge der Informationen ist überwältigend.“ Hier gilt es, Ruhe zu bewahren und einfach einen Schritt nach dem anderen zu machen. Rudi und Andrea erzählen: „Der Sport ist es auf alle Fälle wert, sich mit der Umstrukturierung aus dem Gerätturnen auseinanderzusetzen. In jeder Sportart ist es schwierig, zu wechseln, aber keine Sportart hat so viel Mannschaftsgeist und Zusammenhalt wie eine Mannschaft aus dem TeamGym.“

Der SV Lohhof erzählt seine eigene TeamGym Geschichte

Im Jahre 2000 gab es das erste TeamGym-Team und schneller als gedacht kamen nach und nach weitere Teams dazu: alles Mädels, die bei Bayerischen Meisterschaften, Wettkämpfen in Baden-Württemberg und dem BerlinCup vertreten waren.

Der Vorstand des SV Lohhof unterstützte von Anfang an das TeamGym und war der „neuen“ Sportart gegenüber sehr aufgeschlossen. So aufgeschlossen, dass z. B. der heutige Landeskader und Talentsichtungskader oft in den Räumlichkeiten des Vereins trainiert.

Der erste offizielle internationale Wettkampf, bei dem der SV Lohhof den 5. Platz erreichte, war der CEC – Central European Competition, der 2014 in München/Haar stattfand.

Gleich ein Jahr später, 2015, entstand der „Bayernkader“, in den es direkt fünf SVL Turnerinnen geschafft haben. Mit dem Bayernkader fuhr 2016 zum ersten Mal ein deutsches Junioren-Team, dem auch vier SV Lohhof-Turnerinnen angehörten, zur EM.

Durch viele Lehrgänge, Wettkämpfe und Trainingslehrgänge des Bayernkaders in Lohhof stieg das Interesse am TeamGym. Die TeamGym-Trainer des Lohhofer Vereins

gaben ihr Wissen intern weiter und es kamen immer mehr Teams in verschiedenen Wettkampfklassen dazu.

Der Bayernkader war für die TeamGym-Trainer eine gute Aus- und Weiterbildung, die durch den dänischen Honorartrainer Patrick Braun seit 2015 in Bayern angeboten wurde

Für kurze Zeit gab es beim SVL auch eine Mixmannschaft. Dadurch gab es für drei Lohhofer Jungs 2018 die Möglichkeit, zusammen mit sechs Turnerinnen und zwei Trainerinnen an der TeamGym-EM in Portugal teilzunehmen.

Mittlerweile ist der SV Lohhof einer der größten und erfolgreichsten TeamGym-Vereine Bayerns und ist in allen weiblichen Wettkampfklassen vertreten. Aktuell zählt er acht Teams, zehn Trainer*innen und fünf Kampfrichter.

Trainerin Friederike Mertes erzählt aus ihren Erfahrungen

Ich lernte das TeamGym 1994 beim TSV Schliersee kennen. Durch viele nationale und internationale Wettkämpfe, wie z. B. die erste offizielle TeamGym EM 1996 in Finnland, fand ich immer mehr Gefallen an der Sportart und bin ihr auch nach meiner aktiven Zeit treu geblieben.

Aller Anfang ist schwer: Ich begann mit 12/13jährigen Turnerinnen das TeamGym-Training, parallel allerdings starteten sie im Gerätturnen und im Laufe der Zeit stellte es sich als schwierig heraus, zweigleisig zu trainieren. Wir entschieden uns für das TeamGym und haben es bis heute nicht bereut.

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem dänischen Honorartrainer Patrick Braun erfuhr ich von TeamGym-Ausbildungen in Dänemark, die ich zusammen mit zwei weiteren SVL-Trainern absolvierte. Da Skandinavien gegenüber Deutschland um Jahre voraus ist, bekamen wir in Windeseile mehr Wissen und Sicherheit, schwierigere Sprünge zu trainieren, zu halten und zu sichern.

Der Nachwuchs unseres Vereins begann lange Zeit mit dem klassischen Gerätturnen in der Jugend. F und wechselte danach komplett zum TeamGym.

Mittlerweile läuft das Training im SVL allerdings trotzdem zweigleisig, wer zu uns kommt kann frei entscheiden, ob man das klassische Gerätturnen trainieren möchte oder TeamGym.

Dennoch merken wir - je älter unsere Mädchen werden, desto wichtiger wird der Teamgeist, den das TeamGym ausmacht. Selbst in der Seniorenklasse haben wir viele, die eigenständig ins TeamGym wechseln. Ich glaube, der Wert, den die Turner*innen schätzen ist: Man braucht keine einzelne Leistungsträger, sondern alle im Team sind wichtig und wertvoll. Ein Team ist nur so gut wie die erste gemeinsam getunte Bahn. Gute Einzelleistungen alleine bringen nichts.

Viele Turnerinnen aus meiner ersten TeamGym Mannschaft sind selbst noch aktiv im TeamGym und trainieren

als Übungsleiterinnen jüngere Turnerinnen. Sie geben ihre Erfahrungen weiter und teilen ihr Wissen untereinander. Das wiederum zeigt, dass sich der Sport ständig entwickelt.

Persönlich habe ich gemerkt: Der Wechsel vom Gerätturnen zum TeamGym ist nicht so schwer, wie viele glauben, da die Grundelemente wie Rondat, Flickflack oder Salto die gleichen sind.

Und hoffentlich wird einem jetzt dieses Jahr, wenn Wettkämpfe wieder stattfinden dürfen, mit dem neuen vereinfachten Reglement in Bayern auch die Furcht genommen, z. B. eine Bodengymnastik zu gestalten. Der Vorteil in unserem Sport ist, dass die TeamGym Familie in Bayern nicht so groß ist, aber alle stehen zusammen und helfen einander. Man kann jederzeit jeden fragen und steht nie alleine da.

WEB btv-turnen.de/teamgym



Landeskader- und Nationalauswahl Turnerinnen, in den Räumlichkeiten des SV Lohhofs



Die TeamGym-Abteilung des SV Lohhof

Training im heimischen Garten - das geht auch auf Leistungssport-Niveau!



Corona hat den Vereinen so einiges abverlangt und tut das noch immer – geniale Ideen sind also gefragt. Beim MTV Stadeln in Fürth haben die Leistungsturner ihr Training kurzerhand in den Garten einer der Turnerinnen verlegt – inklusive aufwändig organisiertem Balken! Die 14-jährige Anna Karolina Kotulla berichtet, wie sie mit viel persönlichem Einsatz und mit Hilfe des Vereins, der Eltern und sogar Sponsoren eine ganz besondere Art des Trainings für ihr eigenes Wettkampf-Team und die anderen Turner ermöglichen konnte – vielleicht auch eine Inspiration für andere Vereine?

Anfang Juni und mitten im Lockdown suchten unsere Trainer nach einer Möglichkeit, auch außerhalb der Turnhalle (wegen der schwer umsetzbaren Hygienekonzepte) ein Training abzuhalten. Soziale Kontakte wurden ja heruntergefahren usw.

Sehr enttäuscht und demotiviert redete ich mit meinen Eltern über die Gesamtsituation. Einer der vielen Leitsprüche meiner Mutter ist: Pläne sind da, um sie zu ändern... Also, liebe Mum, zaubere doch mal und verschaffe uns irgendwie ein Training! Wir waren gut bei der Bezirksmeisterschaft in Bad Tölz, waren sehr gut bei den regionalen Wettbewerben und nun... Stillstand!

Eine verrückte Idee wird in die Tat umgesetzt

Nach vielem Grübeln und Bitten entschieden meine Eltern, das Projekt Gartenturnen zu starten. Viel frische Luft, Einbindung meiner Trainerinnen, einiges an Desinfektionsmitteln, Wahrung von Abstandsregeln – klingt doch genial! Das nächste kleinere Problem bestand darin, dass wir zwar eine große Gartenfläche hatten, aber keine Gerätschaften. Meine Airtrack reichte zwar fürs Erste, aber Balken oder sonstiges? Fehlanzeige. Mir kam die verrückte Idee, spontan einen Balken zu kaufen – um dann festzustellen, dass die Preise sehr, sehr hoch waren.

Beim Surfen im Netz auf Ebay-Kleinanzeigen fand ich dann einen gebrauchten Balken, den eine Schule aussortiert hatte und der zum Verkauf stand. Guter Zustand und in Norddeutschland abzuholen. Ähm... wir sind in Bayern... Balken in Norddeutschland... Spedition zu teuer... wieder eine Hürde zu lösen! Hier ermutigten mich wieder meine Eltern im Netz nach einer Spedition zu suchen, die einen Balken durch ganz Deutschland transportiert, von oben nach unten. Gesagt, getan, gefunden! Hier ist zu sagen, dass zwar mein komplettes Taschengeld und Oma-Geld drauf gingen, aber die Sache war und ist es wert. Okay, meine Eltern gaben auch die restlichen paar Kröten dazu :-).

Der Balken kam mit leichter Verspätung gegen 21 Uhr an. Die Freude war so groß, dass ich bereits am Abend ein paar Übungen geturnt habe. Ich kann mich noch genau daran erinnern, da ich an diesem Abend von Mücken zerstoßen wurde. Meiner Trainerin Christine habe ich natürlich auch sofort geschrieben, dass nun endlich, nach einer langen Zeit ohne Training, unser Gartenprojekt/Gartenturnen starten konnte.

Zusammenhalt im Verein ist alles!

Christine Wiedenbauer ist seit 50 Jahren im Verein und hat die Ehrenurkunde der Stadt Fürth erhalten. Alle Trainer sind immer für uns und für mich da. Christine ist, wie ich, sehr leistungsorientiert. Christina Casper, unsere zweite Trainerin, hilft uns in den Feinheiten, ist auch für die Kleinen da. Christina war auch diejenige, die mit uns im leichten Regen trainierte und uns später Tee und Kakao gab. Jenny ist Wettkampfrichterin und bringt uns die Atmosphäre des Wettkampfes bei, trainiert, lacht, und macht ab zu auch einfach Quatsch mit uns.

Mein Wettkampf-Team besteht aus vier weiteren Turnerinnen – Xenia, Julia, Melina, Helen. Wir haben uns von Anfang an sehr gut verstanden, trafen uns auch außer-

halb des Trainings. Leider ist dies coronabedingt auch eingeschlafen, was ich sehr schade finde. Wie alle anderen versucht man mit Videokonferenzen in Kontakt zu bleiben.

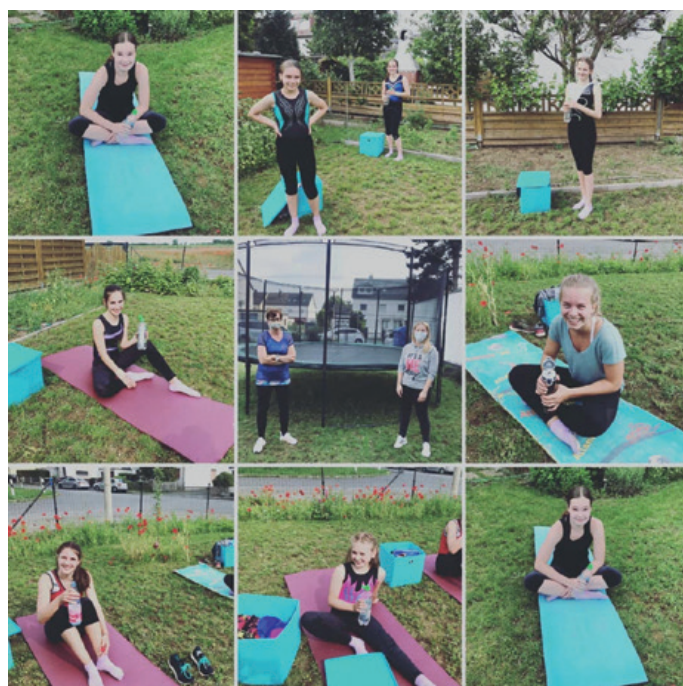
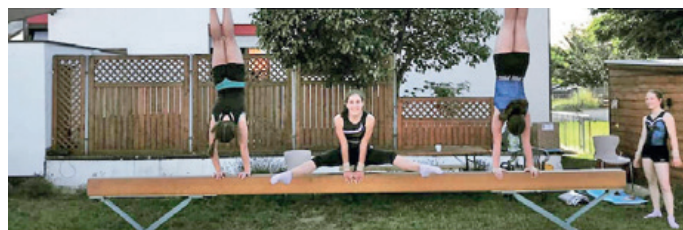
Das Gartenprojekt fanden wir also eine sehr schöne Möglichkeit zur Trainingsaufnahme nach dem ersten Lockdown und als Abwechslung. Wir haben uns wiedergesehen und geturnt. Eigentlich waren die anderen ja „nur“ Besucher, die ein wenig trainiert haben :-). Alle Turnerinnen, ob groß oder klein, Trainerinnen und natürlich ich am meisten, waren begeistert, dass wir endlich wieder trainieren konnten.



Durch das Sponsoring des örtlichen Rewe-Marktes bzw. Herrn Kneuer mit Wasser und Co., die Hilfe meiner Eltern und der Firma SoftMaker, meine Trainerinnen, die das Hygienekonzept mal schnell nach draußen verlegten und unseren Hausmeister, der kurz den Balken um 21 Uhr aufbaute, war es möglich, dass Groß und Klein wieder trainieren konnten - nicht in der Halle, aber im Garten.

Text: Anna Karolina Kotulla

Fotos: privat/Uwe Schwarzbach



So könnt Ihr unser Team Service erreichen

Telefon



089 15702 -314

Mo-Do: 08:00-17:00 Uhr

Fr: 08:00-15:00 Uhr

E-Mail



info@btv-turnen.de

Online



btv-turnen.de



Herzlich Willkommen

Bezirk Unterfranken - Turngau Schweinfurt-Haßberge: 1. FC 1945 Geldersheim e. V.

BayernTurner Impressum

Inhaber, Herausgeber und Verlag:

Bayerischer Turnverband e. V.,
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel. 089 15702-323
Fax 089 15702-317
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen
sowie der Redaktion.

E-Mail: info@btv-turnen.de
Internet: www.bayern-turner.de

Verantwortliche Redakteure:

Carina Förg
Zentralredaktion und Satz
E-Mail: carina.foerg@btv-turnen.de

Satz:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Design und Layout:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Abo-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
info@btv-turnen.de

Anzeigen-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
Anna Lierow, verantwortlich
anna.lierow@btv-turnen.de

Druck:

Gebr. Geiselberger GmbH (s.o.)
ISBN 0005/72341
Erscheinungsweise:
6 Mal im Jahr
(am 15. eines ungeraden Monats)

Abonnementpreis Bundesrepublik

Deutschland jährlich € 36,- (Sonderkon-
ditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich
€ 30,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter
und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-,
Bezirks- und Landesebene: jährlich
€ 21,- digitales + Print-Abo bzw. € 18,- rein
digitales Abo) einschließlich Versandkosten
und MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 %
MwSt zzgl. Versandkosten.
Keine Haftung für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Bilder, kein Anspruch
auf Veröffentlichung. Zur Veröffentli-

chung angenommene Originalbeiträge
gehen in den Besitz des BTV über. Alle
Rechte vorbehalten. Nachdruck oder
sonstige Verbreitung nur mit ausdrück-
licher Genehmigung und Quellenan-
gabe gestattet. Die mit Namen oder
Kürzel gezeichneten Artikel und Berichte
geben nicht unbedingt die Meinung des
Verbandes oder der Redaktion wieder.
Jede im Bereich eines gewerblichen
Unternehmens hergestellte und benützte
Kopie dient gewerblichen Zwecken
gem. § 54 (2) UrhG und verpflichtet zur
Gebührenerstattung an die VG WORT,
Abteilung Wissenschaft, Goethestraße 49,
80336 München, von der die einzel-
nen Zahlungsmodalitäten zu erfragen
sind. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist
München.

Fachgebiete:

- Bewegungskünste, Show und Gestal-
tung
- Fitness und Aerobic
- Gerätturnen
- Gesundheits- und Präventionssport
- Gymnastik und Tanz/Rhythmische
Sportgymnastik
- Parkour

- Musik und Spielmannswesen
- Turnerjugendwettkämpfe
- Kinderturnen
- Orientierungslauf
- Rhönradturnen
- Rope Skipping
- Sportakrobatik
- Sport für Ältere / S-Klasse
- TeamGym
- Trampolinturnen
- Turnerische Mehrkämpfe
- Wandern, Natursport und weitere
„Outdoor“-Aktivitäten



Nächster Redaktionsschluss:
10. April 2021

DAS BAYERISCHE KINDERTURNABZEICHEN



Plant ihr bereits den Wiedereinstieg eures Vereins? Dann sichert euch heute schon das Kinderturnabzeichen Löwenstark!

Alle Informationen zu löwenSTARK:
loewenstark.btv-turnen.de



GERÄTTURN-KONGRESS

SAVE THE DATE

Gerätturnkongress am 11.09.2021 in Unterhaching

btv-turnen.de/kongresse