

2020 | 4

Special Gerätturnen, Gymnastik & Tanz

Gerätturnen im Wandel

Deutsches Gymnastik Abzeichen

Parkour im BTV

GERÄTTURN-KONGRESS

12. / 13.09.2020 - Unterföhring

Von der Basis bis zur Spitze!



GYMNASTIVAL

Gymnastik, Tanz, Fitness, Aerobic, Gesundheitssport

17./18.10.2020



YOGA- & ENTSPANNUNGSKONGRESS

21./22. November 2020 – Würzburg

Yoga, QiGong, Faszien, Gesundheitssport



btv-kongress.de

StartSchuss!

Turnsport in Zeiten von Corona



Die Athletinnen und Athleten unserer olympischen Turnsportarten waren in den letzten Jahren national und international durchaus erfolgreich. Von Teilnahmen bei Europa- und Weltmeisterschaften bis hin zu Olympischen Spielen war alles dabei. Besonders erfreulich ist, dass dabei auch Medaillen errungen wurden.

Unser gesamter Sportbereich hat natürlich durch den Stillstand der letzten Monate einen massiven Dämpfer erlitten. Auch wenn der Betrieb in den Vereinen mit deutlichen Einschränkungen langsam wieder anläuft, wird es lange dauern, bis die Defizite in sportlicher und finanzieller Hinsicht wieder ausgeglichen werden können.

Es ist damit zu rechnen, dass wir auch in Bayern heuer keine größeren Wettbewerbe mehr werden abhalten können. Dass die olympischen Spiele verschoben wurden, muss aus bayerischer Sicht nicht unbedingt ein Nachteil sein, denn gerade unsere Leistungsträger hatten in diesem Jahr mit zahlreichen Verletzungen zu kämpfen, die auch operative Eingriffe nach sich gezogen haben. Mit der Verschiebung hat man etwas Luft für die Regeneration und die Erlangung der vollständigen Fitness erhalten.

Es sind zugegebenermaßen unruhige Zeiten. So befinden wir uns derzeit gerade auch in einer Phase der Neustrukturierung des Turnsports in Bayern, insbesondere auch des Leistungssports. Ausgelöst wurde diese notwendige Umstrukturierung vor allem durch das neue Leistungssportkonzept des DOSB und in der Folge durch das neue Nachwuchsleistungssportkonzept des BLSV. Damit einhergehend gibt es für den Breiten- und Leistungssport völlig neue Förderrichtlinien des Staates. Der Dominoeffekt geht so weit, dass sich der BTV veranlasst sieht, diesen neuen Entwicklungen durch eine neue Satzung Rechnung zu tragen. Die Auswirkungen ziehen sich durch alle Verbandsbereiche – von den Gliederungen über die Fachgebiete bis zu Änderungen in den hauptamtlichen Zuständigkeiten und Verantwortungsbereichen. Schlagworte sind dabei Effektivität, Effizienz und Entlastung des Ehrenamtes.

Veränderungen bringen zunächst Unruhe und Unsicherheit aber auch Chancen für die Zukunft mit sich. Wir hoffen, durch die Veränderungen für unsere Vereine ein verbessertes Angebot und einen besseren Service bieten zu können.

Oskar Paulicks
Vize-Präsident Olympischer Turnsport



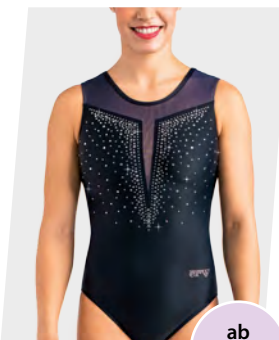
Trainings- & Wettkampfanzüge



DYLA*
11843.07/6³ ab 55,00 €



ARVENN*
11848.07/9^{1,3} ab 85,00 €



MURRON*
11881.07/3^{1,2,6} ab 55,50 €

@ervy_sports_fashion
/ERVYSportsFashion

DYLA*
11843.07/1³

ab 55,00 €



Für Kinder und Erwachsene



ILKA*
11895.09/4^{1,3}

ab 79,00 €



FEYRA*
11914.07/1^{1,3,6} ab 55,00 €



ALEXANDRINA*
11892.09/3^{1,3,7} ab 123,00 €



PAVO*
11644.07/4^{1,5} ab 57,00 €



LUMIRA*
11771.08/5^{1,2,6} ab 111,00 €



EFFIE*
11904.08/3^{1,3} ab 87,00 €

Materialzusammensetzungen der gezeigten Artikel:

¹⁾ 82% Polyamid/18% Elasthan

²⁾ 92% Polyamid/8% Elasthan

³⁾ 87% Polyester/13% Elasthan

⁴⁾ 80% Polyamid/20% Elasthan

⁵⁾ 87% Polyamid/13% Elasthan

⁶⁾ 90% Polyamid/10% Elasthan

⁷⁾ 85% Polyester/15% Elasthan

*Abbildung ähnlich
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Besuchen Sie unseren
ERVY-Shop in München!



ICA SPORTS
Dein Sport. Dein Style.



@ica.sports
www.icasports.de

ICA Sports GmbH

Rothmundstr. 1 • 80337 München

Tel.: +49 (0)89 - 45 02 85 86

Email: info@icasports.de

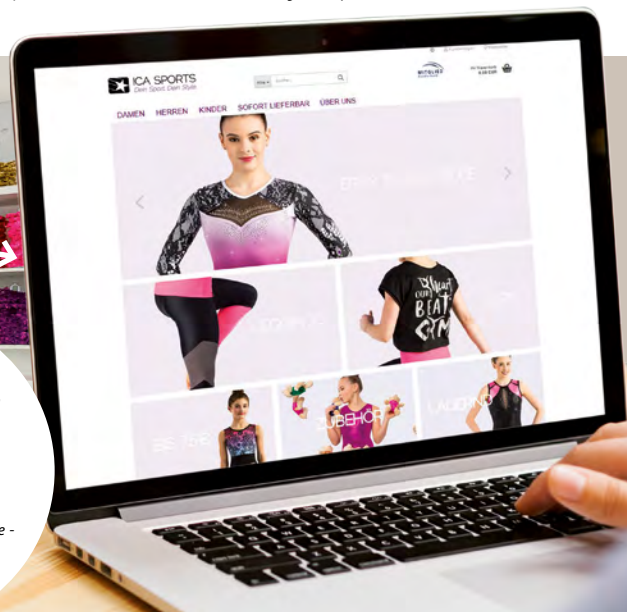
Inhaber: Katerina Buijs, Stephanie Henkel

Erhalten Sie zusätzlich auf
Ihre ERVY-Turnanzugbestellung

10% Rabatt

Rabattcode:
ERVYICA10

- nur online auf www.icasports.de -
- gültig bis zum 14.08.2020 -



6

Inhalt

6 FITMACHERWISSEN

- Dropout im weiblichen Kunstturnen

8 VORORT

- In der Geschäftsstelle des BTV

10 CORONA SPEZIAL

- So fleißig waren unsere Kadertrainer
- Home Training
- Wer braucht schon eine Turnhalle?
- Turn10@ Home Cup - ein riesiger Erfolg
- #stayhome aber #stayfit - eine erfolgreiche Kampagne geht zu Ende

18 BTV STARS

- Hanna Schöttner - Bayerns Star in der
Gymnastik- und Tanz-Szene

20 QUALIFIZIERUNG

- Parkour nimmt im BTV weiter Fahrt auf
- Das Comeback des Mobilisationstrainings
- Trainer C Gerätturnen Breitensport oder Leistungssport

26 KÖNNERVEREIN

- Die Erfolgsgeschichte des TSV Unterföhring -
im Gespräch mit Thomas Peischl

28 SPOTLIGHT

- Bundestrainerin Ulla Koch im Interview
- Adila Mammadova und ihre RSG
Turn-Talentschule

34 AKTIVTIPP

- Das Deutsche Gymnastik Abzeichen (DGA)

36 EHRENSACHE

- Gerätturnen im Wandel
- Stellungnahme zur negativen Berichterstattung
über Kampfrichter*innen
- Ursprünge der Gymnastik

40 ORGATIPP

- Wie organisiere ich einen Wettkampf?

43 FITMACHER

- Immer mehr im Kommen: Gerätturnen für
Erwachsene
- Eine ganz besondere Gruppe: die Abteilung
Senioren-Tanz der TSG Hochzoll

51 ANDERSMACHER

- Auch Schülerinnen und Schüler zeigen ihr Können
in der Sportart Gymnastik und Tanz

56 NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN UND GAUEN**62 IMPRESSUM**

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



Dropout im Kunstturnen



RSG Turn-Talentschule

31

Dropout im weiblichen Kunstturnen



Der frühzeitige Karriereabbruch talentierter Athleten¹ stellt eines der zentralen Probleme der Nachwuchsförderung im Leistungssport dar. Auch im Gerätturnen belegen zahlreiche Studien hohe Dropout-Quoten. Auffällig im weiblichen Kunstturnen ist, dass die Karrieren bereits nach wenigen internationalen Meisterschaftseinsätzen beendet werden und – bedingt durch den frühen Einstieg in den Leistungssport – der Ausstieg bereits in einem sehr jungen Alter erfolgt. Angesichts der Tatsache, dass die Athletinnen bis zur ersten internationalen Meisterschaft fast 10 Trainingsjahre absolviert haben, ist der Einsatz objektiv gesehen riesig, der Gewinn jedoch gering (Frei, Lüsebrink, Rottländer & Thiele, 2000). Im Kunstturnen der Frauen wurden in der Vergangenheit als Erklärungsansätze häufig anthropometrische Merkmale herausgehoben. Die Turnerinnen würden zu groß und zu gewichtig und könnten daher ihre Leistung im obersten Leistungsbereich nicht mehr erbringen. Nachdem die Versuche, Karriereabbrüche im weiblichen Kunstturnen auf Veränderungen hinsichtlich anthropometrischer Daten und Leistungsdaten zurückzuführen, keine Belege erbracht haben (Lindner, Caine & Johns, 1991; Claessens & Lefevre, 1998), geht man heute in der Fachliteratur davon aus, dass Dropouts im Wesentlichen durch psychosoziale Faktoren bedingt sind.

Vor diesem Hintergrund wurde eine Forschungsarbeit mit Kunstturnerinnen des Deutschen Turner-Bundes durchgeführt, in der neben körperlichen (Größe und Gewicht) und leistungsbezogenen Daten (Wettkampfergebnisse, standardisierte Leistungsvoraussetzungstests) vor allem psychosoziale Faktoren erfasst wurden. Die Untersuchungsgruppe rekrutierte sich aus neun bundes-

deutschen Stützpunkten, in denen besonders Turnerinnen der AK 9 bis AK 15 trainierten. Insgesamt nahmen 102 Turnerinnen (Alter zu Studienbeginn $M = 10.78$, $SD = 1.75$) teil und alle Athletinnen waren seit mehreren Jahren im Kunstturnen aktiv.

Ergebnisse

In einem Beobachtungszeitraum von 15 Monaten ergab sich bei den untersuchten Nachwuchsturnerinnen eine Dropout-Quote von 29.4%. Nach den Aussagen der beteiligten Personen (Turnerinnen sowie deren Eltern und Trainer) haben von den 30 Dropouts 13 Turnerinnen (43.3%) selbst entschieden, vollständig aus dem Turnen auszusteigen. Weitere sieben Turnerinnen (23.3%) haben das Turnen aufgrund der Entscheidung ihrer Trainer aufgegeben. Des Weiteren reduzierten acht Athletinnen (26.7%) auf eigenen Wunsch ihr Training, sodass sie aus dem Leistungsbereich des Kunstturnens ausschieden. Bei zwei Turnerinnen (6.7%) trafen die Trainer die Entscheidung einer Trainingsreduktion. Somit können die Aussteigerinnen in verschiedene Dropout-Typen entsprechend der Tabelle eingeteilt werden.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in unbestimmten Kontexten auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form impliziert stets die gleichzeitige Berücksichtigung aller Geschlechter.

² Abkürzungen Interviews: E = Eltern, I = Interviewer, Tr = Trainer, Tu = Turnerin

Tab. Dropout-Typen (Noe, 2019, S. 76)

	Vollständiger Ausstieg	Ausstieg Leistungssport	n
selbstbestimmt	13	8	21
fremdbestimmt	7	2	9
n	20	10	30

In der Analyse zeigt sich außerdem, dass zahlreiche Faktoren Einfluss auf Dropout-Ereignisse haben können. Welche Variablen tatsächlich einen Dropout auslösen, hängt einerseits von der Wahrnehmung der Turnerinnen ab, andererseits davon, ob es sich um selbstbestimmte oder fremdbestimmte Dropouts handelt.

Die sportliche Leistungsfähigkeit spielt insbesondere bei fremdbestimmten Dropouts eine große Rolle, was sich an den folgenden Aussagen zeigt:

Tr²: Wofür investieren wir so viel Zeit und so viel Arbeit mit dem Mädchen, wenn es nicht an die Spitze kommt?
(Noe, 2012, S. 113)

Tr: Also jetzt sortieren wir aus, weil wir merken, dass einige einfach nicht so gut sind, dass sie die anderen praktisch ausbremsen.
(Noe, 2012, S. 113)

Aufgrund der hohen Prognoseunsicherheit bezüglich der Leistungsentwicklung wäre es jedoch sinnvoll, Turnerinnen bei Leistungsstagnationen nicht frühzeitig auszusortieren, um der individuell unterschiedlichen Entwicklung gerecht zu werden (Hoffmann, 2013). Dies ist wegen der Rahmenbedingungen, insbesondere wegen des Mangels an qualifizierten hauptamtlichen Trainern, nicht an allen Stützpunkten möglich.

Die Gründe für selbstbestimmte Dropouts erscheinen vielfältiger und können in diesem Artikel nicht alle berücksichtigt werden. Am häufigsten wurden Probleme im Bereich der Athletin-Trainer-Beziehung genannt (36.8%), denn die Beziehung zum Trainer hat starken Einfluss auf das Wohlbefinden der Athletinnen.

Tu12: Und was mich auch ziemlich aufgeregt hat, ist immer dieses Bloßstellen vor den anderen. Immer wenn man mal irgendwas nicht richtig gemacht hat, wurde immer direkt durch die ganze Halle gebrüllt und das haben dann auch alle anderen mitgekriegt. Also wenn man sich da einfach mal in die Umkleide setzt und ruhig darüber redet. Und eigentlich finde ich das auch nicht normal, dass man einfach direkt angebrüllt wird.
(Noe, 2012, S. 93)

Interessant ist, dass Verletzungen mehrfach thematisiert, aber nur selten als Dropout-Grund genannt wurden. Vermutlich spielen die physischen Beeinträchtigungen im Gegensatz zu den psychischen Belastungen hier eine untergeordnete Rolle. Bezüglich der in der Literatur oft genannten Doppelbelastung von Leistungssport und Schule lassen sich folgende Aussagen treffen: Bei den befragten Kunstturnerinnen zeigten sich keine Schulprobleme. Allerdings wurde teilweise – wie im folgenden Auszug aus einem Elterninterview – auf eine mangelnde Abstimmung zwischen Lehrern und Trainern hingewiesen:

E: Also wenn der Lehrer dann sagt, „Ach, ich wusste gar nicht, dass die Kinder so viel trainieren.“ Und das an einer Eliteschule des Sports, wie sie sich nennt, und dann so einen Satz, den die Eltern dann zu hören kriegen. Also, das kann es irgendwo nicht sein.
(Noe, 2012, S. 85-86)

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Dropouts im Kunstturnen grundsätzlich in Abhängigkeit der zu Grunde liegenden Dropout-Intention differenziert betrachtet werden müssen. In allen Fällen gilt aber, dass eine langfristige leistungssportliche Aktivität nur möglich ist, wenn eine Begeisterung für die Sportart vorliegt (Hodge, Lonsdale & Jackson, 2009).

I: Und was war der Grund, warum hast du mit dem Turnen aufgehört?

Tu: Also (...) ich hatte einfach keine Lust mehr.
(Noe, 2012, S. 103)

Literatur

- Claessens, A. L. & Lefevre, J. (1998). Morphological and performance characteristics as drop-out indicators in female gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38 (4), 305-309.
- Frei, P., Lüsebrink, I., Rottländer, D. & Thiele, J. (2000). Belastungen und Risiken im weiblichen Kunstturnen. Teil 2: Innensichten, pädagogische Deutungen und Konsequenzen. (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 102). Schorndorf: Hofmann.
- Hodge, K., Lonsdale, C. & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23 (2), 186-202.
- Hoffmann, A. (2013). Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport in Deutschland: Wege an die Spitze – Herausforderungen, Schwerpunkte und Anforderungen aus der Sicht von Trainingswissenschaft und -praxis. *Zeitschrift für angewandte Trainingswissenschaft*, 20 (2), 29-49.
- Lindner, K. J., Caine, D. J. & Johns, D. P. (1991). Withdrawal predictors among physical and performance characteristics of female competitive gymnasts. *Journal of Sport Sciences*, 9 (9), 259-272.
- Noe, C. (2019). Dropout im weiblichen Kunstturnen. Eine multimethodische Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung des sozialen Umfelds (Schriften zur Sportpsychologie, Bd. 23, 1. Auflage). Hamburg: Kovac, Dr. Verlag.

In der Geschäftsstelle des BTV

Die Abteilung Finanzen stellt sich vor.

Egal ob Großveranstaltungen, Lehrgangsverwaltung oder Kindersportabzeichen – bei uns in der Geschäftsstelle fällt so einiges an. Damit ihr in den Vereinen und Gremien auch wisst, welche Menschen dahinter stecken und an wen ihr euch bei welchem Anliegen wenden könnt, stellen wir euch in jeder Ausgabe eine Abteilung vor. Dieses Mal ist unser Team Finanzen dran.

Der Name des Teams sagt es ja schon: Hier dreht sich alles ums Geld. Unsere Mitarbeiterinnen kümmern sich darum, dass alle Zahlungen rechtzeitig getätigt werden, dass auch Zahlungen an uns nicht verloren gehen und

– besonders wichtig – erstellen Verwendungsnachweise, die wir zum Erhalt staatlicher und sonstiger Fördermittel benötigen. Und das alles nicht nur für die Geschäftsstelle in München, sondern auch für alle Gliederungen.

Zu den weiteren Aufgaben unseres Teams Finanzen gehört zum Beispiel auch die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnung und aller damit verbundenen Meldungen, z.B. an Krankenkassen, Arbeitsamt und sonstige Behörden. Auch wenn ihr eine Spendenbescheinigung braucht, seid ihr bei diesem Team an der richtigen Adresse. Und vor allem Ende des Jahres geht's in der Abteilung Finanzen heiß her, denn dann wird zusammen mit einem Steuerberater das vergangene Jahr aufgearbeitet und im Jahresabschluss festgehalten.

Doch wer sind die Gesichter hinter dem Team Finanzen und wer kann euch bei welchem Anliegen helfen?



Andrea Völkl, Abteilungsleitung

- Konsolidierung des Haushalts
- Erstellen des Jahresabschlusses
- Erstellen der Verwendungsnachweise
- Ausstellen von Spendenbescheinigungen
- Organisation der Kassenprüfung
- Erstellen der Kosten- und Leistungsrechnung
- Reporting und Controlling
- Erstellen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Liquiditätsplanung

Andrea erreicht ihr unter

✉ andrea.voelkl@btv-turnen.de



Wiltrud Buchner-Maly

- Buchung aller laufenden Geschäftsvorfälle der Geschäftsstelle München
- Durchführen des Zahlungsverkehrs
- Überprüfung aller Außenstände und ggfs. Anmahnen säumiger Zahler in Abstimmung und Zusammenarbeit mit der Abteilung Service
- Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldungen
- Erstellen des Jahresabschlusses
- Unterstützung/Vertretung der Lohn- und Gehaltsabrechnung

Willi erreicht ihr unter

✉ wiltrud.buchner-maly@btv-turnen.de

Ganz neu im BTV: Online-Seminare zur Lizenzverlängerung



Pilates-Schnupperkurs für Interessierte
25.07.2022, 09:30-13:00 Uhr
Referent: Klaus Remuta

**Nutze die aktuelle Zeit und bilde dich online weiter -
du erhältst für diesen Kurs 4 UE zur Lizenzverlängerung.**



Olga Lypovetska

- Laufende Buchhaltung der Gliederungen
- Enge Zusammenarbeit/Kommunikation mit den Schatzmeistern der Gliederungen
- Schulung der Schatzmeister für das elektronische Archiv Docuware

Olga erreicht ihr unter

✉ olga.lypovetska@btv-turnen.de



Jolita Viedemann

- Laufende Buchhaltung der Gliederungen
- Enge Zusammenarbeit/Kommunikation mit den Schatzmeistern der Gliederungen
- Schulung der Schatzmeister für das elektronische Archiv Docuware

Jolita erreicht ihr unter

✉ jolita.viedemann@btv-turnen.de

So fleißig waren unsere Kadertrainer

In der letzten Ausgabe konntet ihr im Interview mit Bundeskaderathlet Felix Remuta nachlesen, wie sich die trainingsfreie Corona-Zeit auf Spitzensportler auswirkt und was er alles getan hat, um sich trotzdem weiterhin fit zu halten. Nun wollen wir einmal „die andere Seite“ beleuchten und haben uns bei unseren Landes- und Verbandstrainern umgehört, was sie sich so alles für ihre Kaderathleten haben einfallen lassen.

Trainingsmaterial findet sich überall...

Viola Gaida, Landestrainer Trampolinturnen erzählt: „Wir Trampoliner haben von Anfang an, seit die Halle geschlossen war, Onlinetraining mit den Aktiven gemacht. Ganz am Anfang haben wir die Kids ermutigt, eigene Fitnessvideos zu drehen. Die Aktiven waren dabei zum Teil sehr kreativ, sind zum Beispiel allein in den Wald gegangen und haben Materialien zum Training genutzt, die sie dort fanden (alte Baumstämme, Mauern, etc.).“

Markus Thiel (ebenfalls Landestrainer Trampolinturnen, Anm. d. Red.) hatte selbst ganz am Anfang ein sehr motivierendes Video von sich selbst verschickt und motivierte die Aktiven damit, sich ein wenig zu batteln. ☺ In dem Zuge sind sehr viele schöne Videos entstanden. Diese haben wir dann per Dropbox allen Aktiven zur Verfügung gestellt. Die Sammlung haben wir Trainer mit weiteren Videos ergänzt, sodass wir einen immer weiter wachsenden Pool an Übungen hatten.

Dreimal die Woche haben wir uns dann in den vergangenen Wochen online über das Programm Teams getroffen und gemeinsam unter der Leitung von Markus und mir Übungen aus dem Pool vorgespielt und vorgegeben und dabei die Intensität des Trainings immer weiter erhöhen können.

Das Gemeinschaftsgefühl kommt trotzdem nicht zu kurz

Diese gemeinsamen Trainingssessions waren für die Aktiven sehr wichtig. Oft sind sie nach dem Training weiter in der Videokonferenz geblieben und haben sich einfach unterhalten. Wir Trainer fanden das sehr schön, weil wir fanden, dass neben dem sportlichen Gedanken, fit zu bleiben, die Erhaltung der Gemeinschaft wichtig ist und war.

In den Tagen, an denen wir uns nicht getroffen haben, nutzten die Aktiven den Videopool, um selbstständig allein zu trainieren oder gingen joggen und Fahrrad fahren. Auch hier wurden oft Videos gemacht und uns geschickt. Ziel war es für alle, so weit fit zu bleiben bzw. zu werden, um einen guten Einstieg in das "richtige" Training zu finden ohne dabei zu viel Zeit in das Einstiegstraining investieren zu müssen.

Einige wenige Aktive haben ein Trampolin im Garten. Auch wenn es nicht unseren Wettkampfstandards entspricht, nutzten diejenigen es, um zumindest ein wenig auf dem Gerät zu hopsen.“

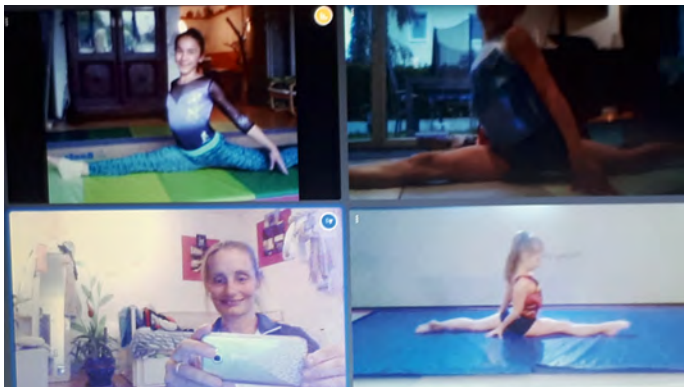


Hometraining – besonders für Gerätturner eine Herausforderung

Auch unsere Landes- bzw. Verbandstrainer Gerätturnen Stefan Mutiu, Dominik Prosch und Zoltan Csuka haben ihre Turner*innen ordentlich auf Trab gehalten. Stefan erzählt: „Seit die Turnhalle geschlossen ist, habe ich mit meinen Turnerinnen 3x täglich online trainiert. Davon zweimal mit den Kleinen und einmal mit den Großen. Und das jeden Tag. Natürlich habe ich davor ein spezielles Trainingsprogramm festgelegt“. Dominik hat an seine Kaderathleten jede Woche einen neuen Trainingsplan für jeden Tag herausgegeben und außerdem dreimal pro Woche



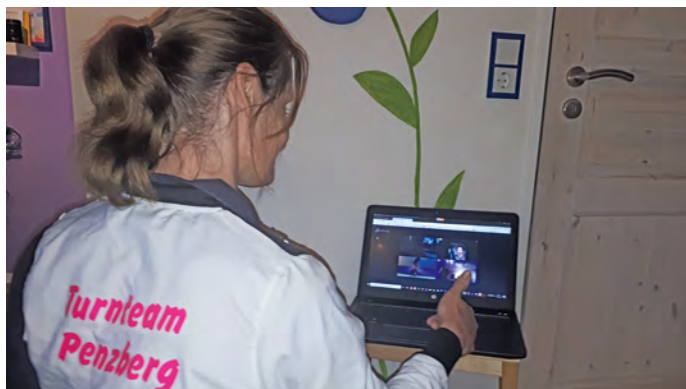
Online-Training via „Zoom“ veranstaltet. Bei Zoltan Csuka sah das ganz ähnlich aus: Auch er hat Trainingspläne erstellt und sich von der richtigen Umsetzung seiner Turner per Video überzeugt. Für die Bundeskader-Athleten gab es außerdem wöchentliche Trainingsprogramme von Junior-Bundestrainer Jens Milbradt.



Auch die Heimtrainer der Kaderturner waren aktiv

Angela Birck ist Trainerin in Penzberg und betreut dort auch Kaderathletinnen. Auch sie wurde kreativ: „Für meine Kader habe ich Trainingspläne und Kraftkarten mit je 9 Aufgaben entworfen bzw. zusammengestellt. Die Trainingspläne hatten fünf verschiedenen Trainingstage und wurden von mir dann alle zwei Wochen angepasst und aktualisiert und wieder an die Athleten gesendet. Die erste Fassung habe ich noch laminiert per Post geschickt, danach über E-Mail.

Zwischendurch haben wir auch öfter mal telefoniert, auch mit den Eltern, einfach um den Kontakt zu halten. ☺ Die letzten Wochen haben wir dann noch viermal die Woche Online-Training gemacht. Immer abwechselnd einmal Training mit allen (drei Stunden), einmal Einzeltraining mit nur einer Turnerin je eine Stunde. Die Mädels kamen dann einfach nacheinander in den virtuellen Raum und wir haben individuell an ihren Elementen gearbeitet.



Das A und O: Feedback geben und motivieren

Die Bundestrainerin Claudia Schunk hat den Mädels immer vier Wochenaufgaben gestellt, die ihr dann auf Video aufgezeichnet gesendet wurden (z. B. Schweizer oder Schiffchen-Serie). Diese Aufgaben haben wir dann auch im Einzeltraining besprochen und, wenn nötig, geübt. Die AK9 Landeskader Turnerin Johanna hat Aufgaben von mir bekommen, die ich mir dann im Einzeltraining angeschaut oder als Video erhalten habe. Von Claudia Schunk haben Lara und Maya immer sehr positives Feedback erhalten, weil wir sehr fleißig trainiert haben. Einzelne Aufgaben wie Seilspringen müssen wir noch verbessern. ☺ Das Feedback für Turnerin und Trainer war immer eine tolle Motivation.“

Und auch Natalie Pitzka, Heimtrainerin einiger Kaderathletinnen beim TSV Tittmoning, hat täglich den Kontakt mit ihren Turnerinnen gehalten und ihnen wöchentliche Trainingspläne erstellt. Per WhatsApp hat sie die Trainingsausschnitte ihrer Schützlinge bekommen und konnte so auch Verbesserungen anmerken.

Hier fällt das Heimtraining etwas leichter: Rhythmische Sportgymnastik

Und auch am Landesstützpunkt RSG in Nürnberg musste das Training nach Hause verlegt werden. Landestrainerin Adila Mammadova erzählt: „Meine RSG-Mädchen haben von mir ein Aufwärm-Programm mit integriertem Konditions-Training bekommen, das sie selbstständig gemacht haben, genauso wie die Dehnung. Dieses Programm haben zwei Mädchen in zwei Alters-Stufen sogar für die BTV-Kampagne #stayhome aber #stayfit aufgenommen: Alina Ott, Jahrgang 2009 und Anabela Brodt, Jahrgang 2004.

Als Aufgabe sollten sie die körpertechnischen und gerätechnischen Elemente nach Stufen üben und anhand eines Videos nachweisen. Danach wurde es als Challenge auf Facebook präsentiert, zu sehen auf dem Account Rhythmische Sportgymnastik TSV 1846 Nürnberg.

In den Osterferien haben wir dann schon mit Online-Training angefangen, dreimal in der Woche jede Gruppe und Ballett online drei Stunden in der Woche. Viele Mädchen haben die Möglichkeit genutzt, das Training mit weltberühmten Trainerinnen online mitzumachen.



Rückkehr vor und in die Halle

Ab 11.05.2020 haben wir das Training zusammen angefangen mit Outdoor-Training für die Kondition. Das Online-Training gibt es weiterhin als Basis für alle gemeinsam zweimal in der Woche. In der Halle durften bis 08. Juni nur vier Gymnastinnen gleichzeitig trainiert werden. Deswegen haben wir das Training in zwei Hallen parallel gestaltet, getrennt voneinander durch einen Vorhang und unsere Stützpunkt-Trainerinnen haben mir geholfen.“

Wir sind sehr stolz, solch engagierte Trainerinnen und Trainer in unserem Verband zu wissen und sind uns sicher, dass ihren Schützlingen tolle Karrieren bevorstehen. Wir sagen DANKE und macht weiter so!

Home Training

Beispiel-Trainingsplan für Kaderturner von Verbandstrainer Dominik Prosch

Montag 04.05.20

Erw. Zoom Konferenz
15:00- ca.15:30

1min Kniehebelauf jede
15sec RL aufstehen weiter

1.Runden 2. Runde BL
3.Runde Liegestütz li/re
Arm berühren

Dehnung:

- Ein dehnen
- Überspagate 2x 30 sec
alle Seiten

Mit Ball unter den Füßen/
bzw.zwischen
1x90 sec

Variante D
1x

Variante E
1x

Dienstag 05.05.20

Erw.
Lauf 30min
Variante C

2x

Dehnung:

- Ein dehnen
- 10x Spreizen li/re + 10sec
halten
- Erst Rückenlage bzw.
Seitlage dann im Stand 2x

Mittellkörperprogramm:

2x 45 sec Schaukeln alle
Seiten am Stück

Variante E

Wer die Möglichkeit hat 200

Flanken

Kraft:

- Liegestütze 30x
 - Klimmzüge 10x
 - Beugestütze 15x
 - Schwebehänge 15 90°
 - Zugstemmen 8x
- 3 Runden

Mittwoch 06.05.20

Erw. Zoom Konferenz
15:00- ca.15:30

Hampelmann 10x/10x RL

schaukeln 3x
Knieheblauf 10x/BL 10x

schaukeln 3x
Telem.sprünge 10x

Liegestütze 5 3x
3 Runden

1x

Variante E

1x

Variante D

1x

- Endorollen 30x

- Drückerposition halten
20sec 5x

- Winkelstütz 30sec 5x

- Spitz 10sec 5x

- Hockstützwaage 10sec 5x

- Spagat alle Seiten 3x
45sec im Überspagat

Wer die Möglichkeit hat
100 Flanken



Donnerstag 07.05.20

Freitag 08.05.20

Samstag 09.05.20

Erw. Lauf 45 min

Variante C

2x

Variante E

1x

Mittelkörperprogramm:

10x hochrollen kurz 10 sec

halten

10x diagonal li/re Bein

10sec halten

Andere seite

10x Beine heben

10x Scheibenwischer

10x Schaukeln

10sec Winkelstütz

2x in Folge

2Runden

Kraft:

100 Liegestütze

20 Schweizer

50 Klimmzüge

Erw. Zoom Konferenz

15:00- ca.15:30

Grätschhocke 20sec

Grätschhocke auf beide

Füße strecken 20sec

Grätschhocke

Armführung 20sec

Grätschhocke boxen 20 sec

Grätschhocke verlagern

li/re 20sec

Grätschhocke kleine

Sprünge 20sec

2 Runden

Variante E

1x

Variante D

Wer die Möglichkeit hat

100 Flanken

Kraft:

• Liegestütze 20x eng

• Klimmzüge maximal
Versuch

• Endorollen 10x

• Beugestütze 20x

• Zugstemmen 8x

2 Runden

Spagat alle Seiten

3x1min

Erw.

Variante A (1min

Belastung/30sec Pause)

1x

Variante C

2x

Mittelkörperprogramm:

• Unterarmstände (alle)
3x 1 min

Kraft:

Zugstemmen 8x

Drücker 6x

Schweizer 8x

Hangwaage vorlings/

rücklings 10sec

Spitzi heben 5x3sec

Stützwaage 3x5sec

3 Runden

Wer braucht schon eine Turnhalle?

Während der Corona-Krise zeigen sich Bayerns Leistungsturner kreativ. Jetzt fiebern sie wieder dem Trainingsalltag entgegen.

Es ist ungewohnt ruhig im Turnzentrum Pfuhl. Nur fünf Jungs sind zusammen mit Trainer Rolandas Zaksauskas an den Geräten der großen Halle. Vom üblichen Treiben keine Spur. Ehe es losgeht, weist der Trainer nochmal auf die Abstandsregel hin. Ein Muss in diesen Zeiten. Die einzige Möglichkeit, während der Corona-Pandemie ein Training abhalten zu können. Wochenlang war die Halle komplett leer.



Rolandas Zaksauskas

Als einer der Vereinsvorstände erinnert sich Jochen Scheuerer noch gut an den 13. März. Damals musste er schweren Herzens ein Schreiben an der Eingangstüre des Turnzentrums anbringen. Das Training in der Halle müsse bis auf weiteres ausfallen, lautet die Botschaft. Zunächst denkt jeder, ein paar Wochen. Vielleicht über die Osterferien. Dass die Corona-Maßnahmen viel länger dauern werden, konnte sich damals noch keiner vorstellen.

Der neue Alltag: Online-Training

Trotzdem nehmen die Pfuher Turner viele kleine Geräte, wie Stützblöcke, Mini-Pferd und einen kleinen Barren, mit nach Hause. Statt den Trainer in Kurzarbeit zu schicken, setzt der Verein für seine Turner ab der Bayernliga auf ein Training per Videokonferenz. Für jeden seiner Schützlinge hat Trainer Rolandas einen Plan geschrieben, damit sie an ihren Schwächen arbeiten können. Eine Stunde am Tag schaut er per Zoom zu, korrigiert, gibt Tipps und motiviert die Jungs.

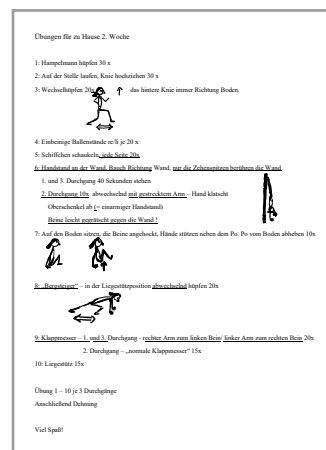
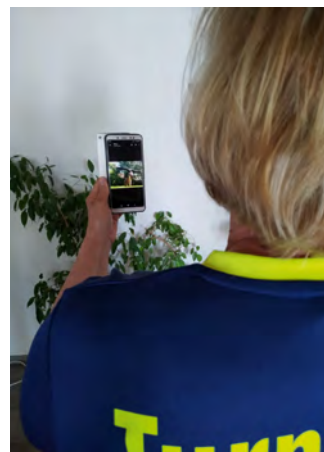
„Die Kinder waren happy, dass sie eine Betreuung durch den Trainer hatten“, erinnert sich Jochen Scheuerer, „die anderen sind natürlich schon frustriert gewesen“. Von den 3.000 Vereinsmitgliedern des TSV Pfuhl sind 1.600 Turner. 400 trainieren im Turnzentrum. Um knapp 20 von ihnen konnte sich der Trainer persönlich kümmern. Für alle anderen gab es verschiedene Aktionen, wie zum Beispiel eine Klopapier-Challenge. „Die Kids müssen fit bleiben“, so Jochen Scheuerer.



Jochen Scheuerer

Auch das TurnTeam Schwaben bleibt am Ball

Auch bei den Damen des TurnTeam Schwaben sieht es nicht anders aus. „Ich habe meine Mädels seit März nicht mehr gesehen“, klagt Trainerin Ulli Notz. Auch sie hat zusammen mit ihren Kolleginnen Trainingspläne geschrieben. Die Turnerinnen mussten sich bei der Aus-



führung ihrer Aufgaben filmen lassen und das Video per WhatsApp an die Trainerinnen schicken. Zurück gab es dann ein Feedback mit Verbesserungsvorschlägen.

Viele der Turnerinnen sind privat bestens ausgestattet, zum Beispiel mit kleinen Airtracks. Manche haben aber auch einen Schwebebalken, ein Trampolin oder eine Reckstange im Garten. „Eine hat daheim sogar eine Rie-



senfelfe geturnt“, ist Ulli Notz stolz. Trotz der Ausnahme-genehmigung für Leistungssportler musste das TurnTeam Schwaben bis nach den Pfingstferien warten, wieder in den gewohnten Hallen trainieren zu können. „Ich weiß nicht, wie lange die Mädels am Ball bleiben“, so die Trainerin. Viele schreiben dieses oder nächstes Jahr ihr Abitur und wollen dann natürlich studieren.

Trainingsstart mit Verspätung

In Pfuhl durften die Turner aus dem Bundes- und Landeskader seit Anfang Mai wieder in die Halle. Aber auch hier verlief nicht alles reibungslos. Weil die Männer der 2. Bundesliga von der Sonderregelung der Staatsregierung nicht erfasst waren, musste der Verein zusätzliche Gespräche mit dem Neu-Ulmer Landratsamt und der Regierung von Schwaben führen. Mit zwei Wochen Verspätung konnten auch sie wieder den Trainingsbetrieb aufnehmen. Damit waren aber alle staatlichen Auflagen für das Hallentraining eingehalten.

Der Verein hat sein Turnzentrum selbst gebaut. Daher haben die Turner im Gebäude einige Freiheiten. Das Gelände drumherum gehört zum Pfuher Schulzentrum. „Alles was hier passiert, passiert in Absprache mit dem Landratsamt“, erklärt Jochen Scheuerer. Vor allem, wenn es um die Nutzung der Sportplätze geht. Einige Gruppen trainieren hier, wie zum Beispiel die Cheerleader seit ein paar Wochen. Der Verein ist stolz auf die guten Beziehungen zu den zuständigen Behörden, wie dem Landratsamt und dem Neu-Ulmer Rathaus. Neu-Ulms neu gewählte Oberbürgermeisterin Katrin Albsteiger ist sogar Mitglied im Förderverein.

Wettkampfvorbereitung muss warten

Nicht ganz so komfortabel haben es die Damen vom TurnTeam Schwaben. Viele von ihnen trainieren in der Illertisser Vöhlhalle. Sie waren davon abhängig, dass die Stadtverwaltungen die Trainingshallen wieder freigeben. „Es war Frust pur, weil sich lange nichts getan hat“, merkt Ulli Notz an. „Ich find's in Ordnung, wenn man vorsichtig ist. Aber auf der anderen Seite müssen wir halt auch alle trainieren.“ Gerne hätte sie ihre Mädels auf die nächsten Wettkämpfe vorbereitet. 60 neue Turnanzüge sind bereits geliefert worden. Wann sie zum ersten Mal zum Einsatz kommen, steht noch in den Sternen.

Auch in Pfuhl laufen die Vorbereitungen auf mögliche Wettkämpfe. Doch die Zwangspause hat vor allem die jüngeren zurückgeworfen. „Unsere 10-Jährigen haben sich erst mega auf das Training gefreut und dann aber Ängste entwickelt, weil sie so lange nicht am Gerät waren“, erklärt Rolandas Zaksauskas. Jetzt versucht der Trainer, diese Ängste wieder in den Griff zu bekommen. „Mein Job ist es, mich um die Jungs und die Trainingspläne zu kümmern, und das Beste aus den Jungs herauszuholen“, ergänzt er mit der Hoffnung, dass keines der Kinder nach der langen Zeit jetzt aufhört.

Frust über uneinheitliche Regelungen

Die Vöhlhalle liegt nur einen, das Pfuher Turnzentrum nur zwei Kilometer Luftlinie von der bayerisch-baden-württembergischen Landesgrenze entfernt. Auf der anderen Seite gelten andere Regeln. Jedes Bundesland entscheidet selbst und entscheidet anders. Vereinsvorstand Jochen Scheuerer hat hier einen Wunsch an die Politik: „Ich wünsche mir bundesweit einheitliche Regelungen. Wenn ein Verein wegen Einschränkungen einen Trainingsrückstand hat, ist das unfair. Dann braucht man keine Bundesligawettkämpfe machen. Bei uns müssen gleiche Bedingungen gelten.“

Je nachdem ob erneute Einschränkungen oder weitere Lockerungen kommen, ist für die Pfuher schon jetzt eines klar, dass sie nur gesunde und fitte Turner zu den Wettkämpfen lassen. „Wir wollen keine Verletzungen riskieren. Es geht hier um Amateursport und sportliches Messen“, so Scheuerer. Der Wunsch nach einer vollen Wettkampfhalle ist natürlich da. Turnen war im Großraum Ulm/Neu-Ulm die am zweithäufigsten besuchte Sportart. Damit das so bleibt, ist Trainer Rolandas Zaksauskas mit seinen Jungs kräftig am Trainieren. Bislang aber nur in kleinen Gruppen.

- Andreas Berndt

Turn10® Home Cup - ein riesiger Erfolg



Als wir Anfang Mai die Idee für Bayerns ersten digitalen Turn-Wettbewerb hatten, konnten wir von einer solch umwerfenden Resonanz nur träumen. Doch nun haben in den letzten sechs Wochen tatsächlich über 500 motivierte Turnerinnen und Turner aller Altersklassen ihr Können gezeigt und uns ihre Videos eingeschickt.

Die jüngste Teilnehmerin ist gerade einmal drei Jahre alt, die älteste bereits 60. Und auch bei den erreichten Punktzahlen war so gut wie alles dabei: Ganz vorne liegt eine erstklassige Übung mit 19,25 von 20 möglichen Punkten – eine wirklich starke Leistung!

Unsere Kampfrichter sind begeistert von der Kreativität der Teilnehmer. Martina Rota, Turn10® -Beauftragte im BTV, erzählt: „Es ist toll, die Übungen anzuschauen. Wir sind beeindruckt, wie sich die Turner*innen einrichten, damit sie auch in dieser Zeit turnen können!

Die meisten Videos wurden im Garten gedreht, es gibt aber auch Aufnahmen vom Fußballplatz, der Tartanbahn, am See, auf dem Feld (mit vorbeifahrendem Traktor im Hintergrund), im Bastelkeller, Dachboden, Flur,

Wohnzimmer, auf der Straße.

Oft stellten offenbar zwei Freund*innen gemeinsam Übungen zusammen und filmten sich gegenseitig. Für einige wurde es direkt zum Familienevent und manche Vereine haben sogar ihre Turner*innen einzeln zu einem "Videoevent" eingeladen."

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Kampfrichtern bedanken, die in ihrer Freizeit unermüdlich alle Videos gesichtet und bewertet haben – bei 500 Teilnehmern kommt da ordentlich was zusammen. Ein weiteres großes Dankeschön geht an Martina, die den Teilnehmern für alle Fragen zur Verfügung stand, die Wertungen überprüft und dann die Urkunden erstellt und verschickt hat. Und natürlich auch an alle anderen, die am Turn10® Home Cup mitgearbeitet haben: vielen Dank!

Und natürlich freuen wir uns am allermeisten darüber, dass die Aktion bei euch da draußen so gut ankam und hoffen, dass ihr auch in Zukunft wieder fleißig dabei seid – die nächste Challenge kommt bestimmt ☺! Übrigens: Die besten Teilnehmer-Videos findet ihr auf turn10.de und auf unserem Youtube-Kanal!

www.turn10.de



turnen.bayern



turnenbayern



btv.turnen

#stayhome aber #stayfit - eine erfolgreiche Kampagne geht zu Ende

Mit der Möglichkeit zur Öffnung der Indoor-Sportanlagen, wie unsere geliebten Turnhallen, ist zum 08. Juni auch unsere Kampagne #stayhome aber #stayfit zu Ende gegangen.

Los ging's schon am 26.03., kurz nach Bekanntgabe des Lockdowns, mit dem ersten Trainingsvideo für zuhause. Unser Ziel war es, euch für diese so eingeschränkte Zeit Möglichkeiten zu geben, trotzdem sportlich aktiv zu bleiben und dabei auch mal über den eigenen Horizont hinauszublicken. Denn in unseren Trainings haben wir für euch die ganze bunte Vielfalt der Turnsportarten abgebildet: Von Sportakrobatik und Fitness-Aerobic über Parkour und Sport Stacking bis hin zu Yoga und Rope Skipping war wirklich alles dabei. So haben sich am Ende über 100 Videos angesammelt, die euch dauerhaft auf unserem Youtube-Kanal und unserer Website erhalten bleiben. Nach und nach werden wir hier die letzten noch hochladen. Wenn ihr also zwischendurch mal wieder Lust auf ein kleines Training zuhause habt oder was Neues ausprobieren wollt, dann schaut doch mal wieder bei uns rein ☺.

Wir freuen uns sehr, dass die Kampagne nicht nur von euch so gut aufgenommen wurde – denn für euch war sie schließlich gedacht – sondern auch in den Medien großen Anklang fand. Einige Zeitungen haben darüber berichtet und auch das Bayerische Fernsehen hat mit einem Beitrag mitgeholfen, die Aktion noch mehr begeisterten Sportlern zugänglich zu machen.

Wir möchten uns hier auch ganz herzlich bei allen bedanken, die mit ihren selbstgedrehten Videos und Trainingsanleitungen, die ihr ebenfalls bei uns auf der Website findet, zum großen Erfolg dieser Kampagne beigetragen haben. Ohne euren Einsatz und euer Engagement hätten nicht tausende Sportler in Bayern diese tolle Abwechslung vom oft sehr tristen Corona-Alltag nutzen können!

Wir hoffen, ihr hattet alle genauso viel Spaß an den Videos wie wir. Folgt uns auch weiterhin auf Facebook, Instagram und Youtube, denn dort wird es auch in Zukunft sportliche Videos und tolle Aktionen und Gewinnspiele für euch geben!

Anerkennung macht Kinder stark



Wertschätzung und Lob lassen Kinder wachsen und fördern ihr Selbstvertrauen. Selbstbewusste Kinder und Jugendliche können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Stärken Sie Kinder durch Anerkennung!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Hanna Schöttner - Bayerns Star in der Gymnastik- und Tanz-Szene

Hanna Schöttner – der Name ist in der Gymnastik- und Tanz-Szene nicht nur in Bayern ein Begriff! Hanna gehört derzeit zu den Besten Gymnastinnen in der Einzeldisziplin (K-Übungen) in Süddeutschland und auch auf Bundesebene. Sie ist mehrfache Bayerische Jugend-Meisterin (2013, 2014) in den verschiedenen Altersklassen sowie bei den Erwachsenen – 18+ (2018, 2019), DTB Regio Cup-Siegerin (2016, 2018) und war Dritte beim DTB Deutschland Cup K Einzel 2018.

Aber wer ist diese Hanna Schöttner? Was für ein Mensch verbirgt sich hinter dieser so erfolgreichen Gymnastin?

Ich lernte Hanna 2014 beim Bayerischen Landesfinale in Traunstein näher kennen. Meine Enkelin Leilani hatte ca. ein Jahr davor beim TSV Stein mit Gymnastik und Tanz begonnen und startete, zusammen mit einer weiteren Gymnastin in ihrer Altersklasse, zum ersten Mal bei Bayerischen Meisterschaften. Hanna, die damals schon sehr erfolgreich war – sie wurde bei diesem Wettkampf Erste in der K9 – half den beiden „Neuen“ trotz eigenen Wettkampfstresses mit ihrer immer fröhlichen, positiven Ausstrahlung und ihrer offenen und unkomplizierten Art mit Menschen umzugehen sehr, ihre Nervosität abzubauen und sich voll auf den Wettkampf zu konzentrieren. Leilani erreichte übrigens den 2. Platz in ihrer Altersklasse.

Ich denke, diese kleine Episode sagt sehr viel über den Menschen Hanna Schöttner aus. Sie, eine der derzeit erfolgreichsten Gymnastinnen der Szene, ist als Mensch offen, fröhlich, völlig unkompliziert und überhaupt nicht abgehoben.

Hanna liebt Kreativität. Schon im Kindergarten begann sie mit Ballettunterricht, wechselte dann aber mit 6 Jahren zum TSV Stein in den Bereich Gymnastik und Tanz,

weil ihr der Ballettunterricht zu wenig Raum für die eigene Kreativität ließ.

Als Einzel-Gymnastin ist Hanna seit 2011 im K-Bereich aktiv. Daneben feierte sie mit der Jugendmannschaft „Desdemona“ des TSV Stein große Erfolge. Bayerischer Jugendmeister, 2. beim Deutschland Cup Dance, 3. bei den Deutschen Meisterschaften Gymnastik und Tanz (2014). Seit 2017 ist Hanna Mitglied der A-Mannschaft (18+) des TSV Stein, wurde mit ihrem Team drei Mal in Folge Bayerischer Meister und war bei den Deutschen Meisterschaften immer in den Top Ten. Während ihrer Zeit am Gymnasium Stein war Hanna natürlich auch in der Schulsportmannschaft (Wahlfach Gymnastik und Tanz) aktiv und wurde fünf Mal Sieger des Landesfinales der Schulen in Bayern.

Wie man sieht, Hanna liebt ihren Sport und steht als Aktive und seit dem Erwerb der Trainerlizenz 2017 auch als sehr erfolgreiche Jugendtrainerin fast täglich in der Halle. Andere Hobbys, wie z.B. Klavierspielen, kommen dadurch bei der vielseitig interessierten 22-Jährigen etwas zu kurz, denn da ist auch noch das Studium der Psychologie an der Uni Erlangen, dem sie sich neben dem Sport intensiv widmet.

Als Jugendtrainerin ist Hanna, wie bereits erwähnt, ebenfalls sehr erfolgreich. Das Trainerteam Hanna Schöttner, Anika Berberich und Denise Cardiff wurde mit ihrer Jugendgruppe „Hannisika“ in der vom DTB 2018 neu implementierten Rubrik Dance Kleingruppe (drei bis sechs Gruppenmitglieder) auf Anhieb Bayerischer Meister und belegten beim ersten DTB Deutschland Cup Dance Kleingruppe einen sensationellen 2. Platz. Im vergangenen Jahr konnte das Trainerteam dann einen weiteren großen Erfolg feiern, ihre neu formierte Jugendmannschaft „Dynamics“ wurde 3. bei den Deutschen Meisterschaften Gymnastik und Tanz 2019.

Hanna wird auch in den nächsten Jahren sowohl als Aktive als auch als Trainerin weiterhin große Erfolge feiern und trotzdem die von allen geschätzte, lebenswerte, bodenständige Person bleiben, die sie ist – da bin ich mir ganz sicher.

- Bernd Schaepe

Fotos: Bernd Schaepe / Stefan Foidl





Parkour nimmt im BTV weiter Fahrt auf



Neu: Ausbildung "Trainer C Breitensport Parkour"

Parkour ist längst nicht mehr nur eine "Untergrund-Sportart". Diese Bewegungsform ist für die sportmotorische und auch kognitive Entwicklung so wertvoll, dass sie schneller als jede andere Trendsportart den Weg in den Schulunterricht gefunden hat. Parkour hat durch das Kennenlernen des eigenen Körpers einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler. Jugendliche, die sich aktiv mit Parkour auseinandersetzen, ernähren sich gesün-

geben. Grund ist mitunter der Informationsüberfluss durch das Internet. Insbesondere private Videos aus Videoportalen wie Youtube sind nicht nur der Grund der schnellen Verbreitung des Sports, sondern für viele Anfänger und Fortgeschrittene auch die einzige Quelle für Wissen rund um Parkour.



der, treiben regelmäßig Sport, verletzen sich seltener im Sport und Alltag und lernen den respektvollen Umgang mit ihrem Körper, den Mitmenschen und ihrer Umgebung. All diese positiven Aspekte sind jedoch nicht immer ge-

Ausbildung
Trainer C Breitensport



Parkour

2020 in Regensburg

Modul 1: 02.-04.10. Modul 2: 23.-25.10.

Modul 3: 20.-22.11. Prüfung: 05./06.12.



Teilnahmevoraussetzung: Basismodul Breitensport
Infos und Anmeldung: www.btv-turnen.de/parkour

Es fehlen Strukturen in der Szene, kompetente Anlaufstellen und ein einheitlicher, gut ausgearbeiteter Wissenspool rund um Parkour. Insbesondere bei Technik und Methodik gehen die Meinungen stark auseinander. Um Parkour authentisch und nachhaltig vermitteln zu können, ist es zwingend erforderlich, Parkour aktiv zu trainieren und eine professionelle Ausbildung zu absolvieren. Die Pilotausbildung zur DOSB Lizenz „Trainer C Breitensport Parkour“ wurde im letzten Jahr im RTB bzw. WTB durchgeführt. Der BTV greift das Konzept nun auf und wird die Ausbildung gemeinsam mit dem erfahrenen Team von Parkour.org auch in Bayern starten.

Im Interview



Tobias Seifinger



Max Rieder

Tobias Seifinger (Projektleiter Parkour im BTV) im Dialog mit Max Rieder (Mitgründer von Parkour.org) (Bilder)

TS: Lieber Max, wir haben uns ja bei einem Lehrgang, den ich bei euch im Januar in Regensburg absolviert habe, kennengelernt und ich konnte mich von eurer professionellen Arbeitsweise überzeugen. Es freut mich sehr, dass wir jetzt mit euch gemeinsam die neue Ausbildung zum „Trainer C Breitensport Parkour“ starten können. Wie lange gibt es denn eure Organisation schon?

MR: Lieber Tobi, auch uns freut es, dass wir für den BTV die neue Ausbildung zum „Trainer C Breitensport Parkour“ begleiten und umsetzen dürfen. Parkour.org wurde 2015 als Community-Projekt ins Leben gerufen, um die lokale Szene zu vernetzen und Wissensaustausch zu fördern. Die Aufgaben und Herausforderungen wurden immer komplexer und anspruchsvoller. Um das Projekt erfolgreich weiterzuentwickeln, haben wir uns professionelle Strukturen aufgebaut und mit weiteren Organisationen zusammengeschlossen.

TS: Wann habt ihr damit begonnen, Trainer für die Sportart Parkour auszubilden?

MR: Die ersten Konzepte und Pilotausbildungen haben wir bereits 2011 entwickelt und durchgeführt. Seit diesem Zeitpunkt haben wir die Trainerausbildung kontinuierlich mit den Erfahrungen der eigenen Parkourpraxis und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt. Unser Ziel war und ist es bis heute, eine authentische und nachhaltige Trainerausbildung zu bieten, die sowohl den Interessen der Parkour-Sportler als auch einem „szene-fremden“ Sportlehrer gerecht werden.

TS: Was fasziniert dich persönlich am meisten an dieser Sportart?

MR: Mich beeindruckt immer wieder aufs Neue, wie unglaublich vielseitig Parkour ist. Aus meiner Sicht gibt es kaum eine andere Sportart, die sowohl körperlich als auch mental in so komplexer Weise fordert und fördert. Hinzu kommt die uneingeschränkte Möglichkeit, sich individuell im eigenen Tempo weiterentwickeln zu können und das ganz ohne Konkurrenz- oder Leistungsdruck. Das Entdecken der eigenen Möglichkeiten und des eigenen

Potentials ohne Wettkampf ist für mich eine der nachhaltigsten Lernerfahrungen. Nicht nur die aktive Bewegung, sondern auch die Philosophie hinter der Bewegungskunst macht Parkour so besonders. Dazu kommt eine unglaublich respektvolle und offene Parkour-Community, die sich zu einer internationalen „Familie“ entwickelt hat.

TS: Was erwartest du dir von der neuen Trainerlizenz und der Zusammenarbeit mit dem BTV?

MR: Ich erwarte mir von der neuen Trainerlizenz und der Zusammenarbeit mit dem BTV, dass Parkour auch im Breitensport authentisch und nachhaltig vermittelt wird, damit ein ganzheitliches Verständnis für die Bewegungskunst in den Sport- und Turnvereinen herrscht. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, möchten wir mit der neuen Trainerlizenz unser Wissen weitergeben und die Teilnehmer bestmöglich auf ihrem Weg als Parkour-Trainer vorbereiten.

TS: Max, zum Abschluss: Was würdest du den Vereinen empfehlen, wenn Sie Parkour bei sich in das Sportangebot mit aufnehmen wollen?

MR: Es ist eine Herausforderung, eine so freie Sportart nachhaltig in bestehende Vereinsstrukturen zu integrieren. Damit eine authentische Entwicklung der Bewegungskunst innerhalb der Vereinsarbeit gewährleistet werden kann, sollten aus meiner Sicht die Vereine auch intensiv mit bestehenden Parkour-Organisationen und Traceuren zusammenarbeiten. Mein Tipp: Nehmt mit dem Bayerischen Turnverband Kontakt auf und erkundigt euch parallel nach lokalen/regionalen Parkour-Gruppen. Parkour.org hilft gerne bei der Suche nach Ansprechpartnern.

Fotos: Parkour.org

Gesucht:

Honorartrainer

Leistungssport Parkour (m/w/d)

Der BTV sucht ab sofort einen Honorartrainer Leistungssport Parkour (m/w/d) auf 450 €-Basis. Zu deinen Aufgaben gehört u. a. der Aufbau eines Landeskaders, die Mitorganisation und der Aufbau eines Wettkampfformates Parkour sowie die Planung und Durchführung von Trainings- und Lehrgangsmaßnahmen.

Klingt spannend? Dann informiere dich auf unserer Website genauer und bewirb dich noch heute. Bei Fragen kannst du dich gerne an Tobias Seifinger (tobias.seifinger@btv-turnen.de) wenden.

Das Comeback des Mobilisationstrainings



Das Ziel der uneingeschränkten GELENKBEGWEGLICHKEIT durch MOBILISATION



.....
MOBILISATION - ein Begriff, den jeder kennt. Aber was heißt Mobilisation wirklich und wie sollte ein effektives Mobilisationstraining aussehen?

Wieso die Beweglichkeit verbessern?

In meiner seit 15 Jahren ausgeübten Tätigkeit als Gymnastiklehrerin, Personal Trainerin und Physiotherapeutin werde ich ständig mit dem Bewegungsapparat konfrontiert. Bei 80 % meiner Klienten und Patienten zeigen sich

muskuläre Dysbalancen und statische Fehlhaltungen, welche zu klassischen Symptomen wie Schmerzen am Bewegungsapparat und Gelenkeinschränkungen führen. Häufig bedingt durch einseitige oder falsche Belastungen in Alltag, Beruf und Sport.

Aufgrund dieser Problematiken begann ich mit meinen Klienten und Patienten zu trainieren. Die beeindruckendste Erfahrung dabei war, dass es den meisten nicht mal möglich war, die Ausgangsstellungen für bestimmte Übungen einzunehmen. Und ich rede hier nicht von komplexen Übungen, sondern von Ausgangsstellungen wie einer geraden Haltung, die Arme neben die Ohren heben oder der Tiefkniebeuge; eigentlich natürliche Bewegungen, die kein Problem für unseren Bewegungsapparat darstellen sollten. Hinzu kam die Beobachtung, dass auch in meinen Kinder- und Jugendkursen die Schüler/innen immer unfähiger wurden, solche Bewegungen

umzusetzen. In allen Fällen fehlte es an Beweglichkeit. Sowohl die Dehnfähigkeit der Muskulatur als auch die Mobilität der Gelenke war eingeschränkt. Die Grundlage für eine optimale Bewegungsausführung fehlte.

Was ist Beweglichkeit?

Laut Sportwissenschaft bedeutet der Begriff Beweglich-



keit, Bewegungen mit größtmöglicher Schwingungsweite auszuführen. Er setzt sich zusammen aus der sog. Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit. Was heißt das?

Die Dehnfähigkeit bezieht sich auf die Muskulatur und deren Strukturen wie z. B. Sehnen und Faszien. Hier kommen die klassischen Dehn- und Stretchingmethoden oder Faszientechniken zum Einsatz, um den Muskeltonus zu senken und dadurch eine größere Bewegungsweite zu ermöglichen. Die Gelenkigkeit umfasst die Gelenksstrukturen und somit den Begriff der **Mobilisation**. Durch die Mobilisation soll ein Bewegen im vollen Bewegungsmaß der Gelenke unter aktiver Muskelspannung ermöglicht werden.

Umsetzung Beweglichkeitstraining in Therapie, Fitness und Sport

Beobachtet man nun die Umsetzung vom Beweglichkeitstraining in der Physiotherapie, im Fitness oder Sport, wird ersichtlich, dass die Ausführungen stark abweichen.

In der Therapie werden sowohl die Muskeln mit unterschiedlichen Methoden gedehnt als auch die Gelenke endgradig mobilisiert, aber die komplexe Umsetzung durch physiotherapeutische Behandlungsmethoden macht es dem Patienten schwer nachvollziehbar, wie er selbst weiter an seiner Beweglichkeit arbeiten kann. Die klassischen Übungen für Zuhause weichen von der Therapie ab und haben somit nicht den gleichen Effekt wie die Behandlung selbst. Aufgrund von Zeitmangel bekommt der Patient zwei bis drei Übungen, welche häufig nicht ernst genommen werden und keinesfalls ein gezieltes Beweglichkeitstraining ersetzen können.

Im Fitness und Sport wird die Beweglichkeit hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe berücksichtigt. Aufgrund dieser Thematik werden seit den 90er Jahren diverse Dehnmethoden und der Nutzen vom Stretching im Sport diskutiert. Dr. Daniel Gärtner hat 2014 ein sportwissenschaftliches Fachbuch zu dieser Thematik veröffentlicht. Es zeigt welche Dehnmethoden einen positiven Effekt auf ausgewählte Leistungsparameter im Kampfsport haben. Seit 2007 stehen die Faszien ebenso im sportwissenschaftlichen Mittelpunkt und führen dazu, dass im Fitness und Sport gerollt und die Gliedmaßen geschwungen werden, d. h. die Dehnfähigkeit der Muskulatur wird im Fitness und Sport durch Dehnmethoden und Faszientechniken berücksichtigt. Aber wie sieht es mit dem zweiten Baustein der Gelenkigkeit aus?

Wer kennt sie nicht, die klassischen Mobilisationsübungen wie z. B. Handgelenks- oder Schulterkreisen im Warm Up. Diese Übungen sollen die Gelenke mit Gelenksflüssigkeit versorgen und optimal für die kommende Belastung vorbereiten. Diese Übungen werden seit Jahren als Mobilisationsübungen angewendet und von Trainer zu Trainer übernommen. Aber reichen sie wirklich aus, um unsere Gelenke beweglicher zu machen? Eine endgradige Mobilisation von einem oder mehreren Gelenken ist nur dann möglich, wenn man den strukturellen Aufbau der sog. echten Gelenke und ihre Bewegungsrichtungen versteht.

Nimmt man das Beispiel vom Handgelenkskreisen wird schnell klar, dass das Handgelenk eigentlich nicht gekreist werden kann. Warum? Es ist kein Kugelgelenk wie z. B. die Schulter. Das Handgelenk ist ein Eigelenk und ermöglicht aufgrund seiner Bauweise folgende Bewegungsrichtungen: Palmarflexion, Dorsalextension, Ulnarabduktion und Radialabduktion. Möchte man das Handgelenk nun endgradig mobilisieren, macht es mehr Sinn, diese Bewegungsrichtungen bis zum Gelenksan-

schlag auszuführen. Ebenso muss man verstehen, welche Knochenstrukturen das Gelenk bilden. Am Beispiel vom Schulterkreisen zeigt sich, dass häufig nur das Gleitlager der Schulterblätter, aber nicht das Schultergelenk mobilisiert wird. Erfolgt das Kreisen ohne Bewegung vom Oberarm, fehlt der Schulterkopf für die Mobilisation, d. h. die Bewegung wird durch die Schulterblätter ausgeführt, aber nicht durch das Schultergelenk.

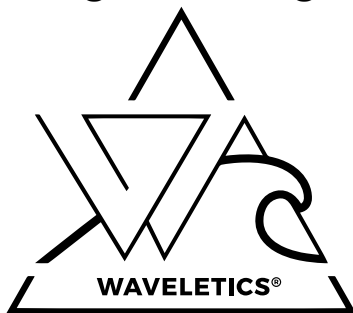
.....

Es sind oft die kleinen Dinge, welche zur endgradigen Mobilisation der Gelenke fehlen.

.....

Im **GYMNASTIVAL Eröffnungsvortrag** geht es deshalb darum, die Teilnehmer & Trainer für das Thema Mobilisation zu sensibilisieren, die Bewegungsrichtungen und den Aufbau der Gelenke im ein-, zwei-, dreidimensionalen Raum verstehen zu lernen und ein Werkzeug an die Hand zu bekommen, um ein funktionelles und effektives Mobilisationstraining aufzubauen. Das Thema Mobility ist zwar nicht neu, aber es hat einen Grund, warum es aktuell aufgegriffen wird. Lasst uns gemeinsam diskutieren und all den Fragen im Eröffnungsvortrag auf den Grund gehen.

WAVELETICS® - Das kreative Mobility & natürliche Bodyweighttraining



.....

Im Anschluss ist die Teilnahme am WAVELETICS® Workshop möglich. Hier geht es um ein modernes und kreatives Mobilisations-, Stabilisations- und Krafttraining für jeden! Das Training kann überall und ohne Zusatzaufwand

umgesetzt werden. WAVELETICS® ist ein optimales und effektives Grundagentraining für mehr Geschmeidigkeit und Kraft im Alltag, Beruf und Sport. Bewegungen werden flüssig aneinandergereiht und zu abwechslungsreichen Flow-Abläufen im Raum verbunden. Neben möglichen Vorgaben können Bewegungselemente und Abläufe auch selbst kreiert, abgewandelt und mit anderen Körpergewichtsübungen & natürlichen Bewegungsformen kombiniert werden. Einmal verstanden sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Welche Übungen für dich möglich sind, entscheidest du - CREATE YOUR FLOW!

WAVELETICS® ist ein Bewegungskonzept, welches unendliche Kombinationsmöglichkeiten in allen Ebenen im Raum bietet und einfach, komplex oder auch spezifisch gestaltet werden kann.
GET FLEXIBLE, MOVE NATURALLY & MASTER YOUR SKILLS!



Die Autorin:

Patricia Steiner ist (Sport-) Physiotherapeutin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, staatliche Trainerin, Dipl. AFK Trainerin und EMB®-Beraterin. Sie arbeitet als Trainerin, Beraterin, Therapeutin, Dozentin und Motivationskünstlerin an den verschiedensten Ausbildungseinrichtungen wie z.B. Vitalakademie, Bundessportakademie, Sportunion, Universitäts-Sportinstitut und Kleine-Nestler-Schule (The Gym, Sports and Dance Academy). Patricia hat über 500 Trainer/innen mit ausgebildet und neun Jahre lang die 4 Elements Academy mit aufgebaut, Österreichs größte Academy für Parkour & Freerunning in Tirol. Seit 2019 versucht sie mit ihrem Bewegungskonzept WAVELETICS®, Menschen für kreative Bewegung zu motivieren und Trainern/innen eine moderne Fortbildung zu ermöglichen. 2020 eröffnet sie ihr eigenes Studio THE BEACH NO. 1 für eine vielfältige und professionelle Trainingsbetreuung und Ausbildung.

Weitere Infos auf www.waveletics.eu

Ausschnitt aus dem Artikel der Fachzeitschrift „GYMNASTIK“ vom Deutschen Gymnastikbund (DGyMB) – Gesamter Artikel erscheint im Juni 2020 / 55. Ausgabe

Text: Patricia Steiner
Fotos: Madeleine Gabl

**Lust auf Weiterbildung in diesem Bereich?
Wir haben den passenden Lehrgang:**

Bewegte Wirbelsäule:

Mobilisation der Wirbelsäule für bessere Beweglichkeit und Entspannung im Rückenbereich.

10.10.2020 in Münchberg

Jetzt anmelden unter:

www.anmeldung.btv-turnen.de

Alle Infos zum Gymnastival und den Link zur Anmeldung findet ihr unter:

www.btv-kongress.de

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 ab 2020 erstmalig 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 im Moment noch passend zum folgenden Aufbaumodul ausgewählt werden muss:

→ **Basismodul Breitensport** → Aufbaumodul Übungsleiter C Breitensport Gerätturnen

→ **Basismodul Leistungssport** → Aufbaumodul Übungsleiter C Leistungssport Gerätturnen

Für 2020 sind bereits alle Aufbaumodule – sowohl für Breiten-, als auch für Leistungssport – restlos ausgebucht und haben teils schon lange Wartelisten. Ihr könnt euch aber auch jetzt schon für das passende Basismodul anmelden (diese sind zwei Jahre lang gültig) und erst 2021 am Aufbaumodul teilnehmen.

www anmeldung.btv-turnen.de

Die Erfolgsgeschichte des TSV Unterföhring - im Gespräch mit Thomas Peischl

.....
Der TSV Unterföhring ist besonders durch das Turnen bekannt geworden. Wie es zu diesem Erfolg kam, erzählt Thomas Peischl, ehemaliger Vorsitzender des TSV Unterföhring.

Thomas Peischl, der 1959 geboren wurde, fing mit sechs Jahren beim Jungenturnen im TSV Unterföhring an. Nach den ersten erfolgreichen Felgauf- und Umschwüngen



Mannschaft der 3. Bundesliga

wechselte er mit dem Übertritt ans Luitpold Gymnasium in den dazugehörigen Turnverein den KTF Luitpold. Beim KTF lernte er das Gerätturnen von der Pike auf und nahm an Meisterschaften, mitunter den Bayerischen und Münchner Meisterschaften, teil. 1978 machte Thomas Peischl seinen Übungsleiterschein und kehrte wieder zu seinem Heimatverein, dem TSV Unterföhring zurück. Für den TSV startete er noch bis Ende 1991 als aktiver Turner.

Anfänge als Trainer

Thomas Peischels Ansporn war es, den Verein, der zu dem Zeitpunkt erst 500 Mitglieder zählte, auf ein höheres Turnniveau zu bringen. Er trainierte eine Leistungsgruppe der Jungen. Zu diesem Zeitpunkt trainierte Manuela Donath parallel eine Mädchengruppe in der Turnhalle. Sport verbindet und schweißt zusammen, so auch hier, denn seit 1991 sind Manuela und Thomas nun verheiratet. Gemeinsam haben sie es sich zum Ziel gesetzt, das damalige Vereinskonstrukt zu verändern und dem Turnsport im Verein

eine größere Bedeutung zu schenken. Die Übernahme der Abteilungsleitung Turnen von Thomas Peischl im Jahr 1984 legte dafür den Grundbaustein. Nach vier Jahren als 3. Vorstand folgten von 1995 bis 2017 ganze 22 Jahre im Amt des 1. Vorstands im Verein TSV Unterföhring. In dieser Zeit übernahm seine Frau Manuela Peischl das Amt der Abteilungsleiterin Turnen.

TSV Unterföhring im Wandel

Der TSV Unterföhring ist heute ein bekannter Verein, angefangen hat er damals aber ganz klein. Mit der Eröffnung einer neuen Schule in Unterföhring wurde eine kleine Einfachturnhalle zur Verfügung gestellt. Damit gründete sich 1985 der Verein TSV Unterföhring mit den ersten Sparten Turnen und Tischtennis. 1967 trat der erfolgreiche Turner Hans-Willy Kladers aus Holland dem TSV



Regionalligamannschaft aktuell beim Aufstieg

bei und engagierte sich sehr für den Turnsport im Verein. Neben seiner Tätigkeit als Vorstand trainierte er eine Mädchenleistungsgruppe. Nach dem Wegzug der turnengagierten Familie Kladers begannen Manuela und Thomas Peischl ihre Trainerarbeit im Verein. 1988 unterstützten der damalige Bundestrainer Erich Binder und seine Frau den TSV. Sie gaben Thomas und Manuela das notwendige Technik-Wissen weiter und erste Erfolge des Turnvereins ließen nicht lange auf sich warten. Mit der Fertigstellung der Dreifachturnhalle in Unterföhring stand den Turnerinnen und Turnern ab 1990 eine erweiterte Trainingsmöglichkeit zur Verfügung. Drei Mal wöchentlich trainierten die Turnbegeisterten in einem Drittel der Halle und erzielten Erfolge für den Verein im Bayernpokal. Mit den Turnerfolgen, einer Mitgliederverdoppelung im Verein von 500 auf 1000 und dem Engagement des jungen Trainers Ricki Kapoor hat der TSV Unterföhring großes Potential in der Abteilung Gerätturnen gesehen. Somit wurden auch mehr finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt.



Geräturnhalle/ Turnzentrum Unterföhring

Was lange währt, wird endlich gut: das neue Turnzentrum

Unter dem Einsatz von Ricki Kapoor, der sehr gute Jugendarbeit betrieben hat, entstand die erste Zusammenarbeit mit dem Landesleistungszentrum München. Erfolge über München und Oberbayern hinaus brachten dem TSV weitere Bekanntheit. Thomas Peischl, der zu dem Zeitpunkt Vorstand war, trat mit der Forderung nach einem Anbau mit feststehenden Geräten an den Bürgermeister heran. Das Vorhaben wurde nach einem Bürgermeisterwechsel jedoch wieder hintangestellt. Der Turnbegeisterte ließ aber nicht locker und erreichte durch seine Hartnäckigkeit das Erbauen des langersehnten Turnzentrums, welches in Zusammenarbeit von Verein und Gemeinde geplant und 2012 eröffnet wurde. Großer Dank gilt hierbei der Gemeinde, die es dem TSV Unterföhring ermöglicht, mietfrei zu trainieren.



Nachwuchsgruppe von Vanessa und Jenny Mierke

Neben den Abteilungen Leistungsturnen männlich und Leistungsturnen weiblich bietet der TSV Unterföhring Tischtennis, Volleyball, Badminton und Frisbee sowie Breitensport an. Zum Breitensport gehören neben Mutter-Vater-Kind Turnen, Kinderturnen und Fun Games auch Aerobicturnen und Tricking, dessen Mitglieder vor allem bei Showeinlagen gerne unterstützen. Das Kinderturnen ist laut Thomas Peischl sehr gut und daher auch extrem gefragt, weshalb auch beim TSV Unterföhring Kapazitätsprobleme entstehen. Mittlerweile können Kinder aus umliegenden Gemeinden wegen zu großer Nachfrage nicht mehr am Kinderturnen des TSV teilnehmen. Der Übergang zum Leistungsturnen erfolgt bei Talent fließend. Die Erfolge des TSV Unterföhring sorgen beim Leistungsturnen mittlerweile sogar für Zugang bis aus Holzkirchen.

Erfolgreich bis in die Bundesebene

Zu dem Erfolg tragen auch die Turnerinnen und Turner in den Bundesligen bei. So ergab sich 2005 nach Abgabe

des Mandat durch Landshut die Chance für Turnerinnen vom TSV Unterföhring, in Zusammenarbeit mit dem Landesleistungszentrum München in der 2. Bundesliga mitzuturnen. 2016 gelang den Mädchen der Aufstieg in die Regionalliga. Erkrankungen, die einige zum Aufhören zwangen, führten zum Abstieg der Mannschaft. Nach einer neuen Aufstellung für den TSV gelang der Aufstieg 2019 erneut und sie sind gespannt auf die kommende Saison. Seit 2018 sind auch die Männer des TSV Unterföhring in der 3. Bundesliga vertreten.

Breites Angebot für Turnbegeisterte

Die rund 300 Turnbegeisterten trainieren im Turnzentrum Unterföhring je nach Anforderung 3 bis 4 Mal in der Woche 3 Stunden lang. Die 150 Turnerinnen und 150 Turner sind zwischen 5 und 25 Jahren alt. Kaderturnerinnen und -turner trainieren zusätzlich im Landesleistungszentrum. Das Gesamtkonzept des TSV Unterföhring basiert jedoch auf der breiten Aufstellung der Leistungen. Somit ist für jeden, egal ob Hobby- oder Leistungssportler, etwas dabei. Die einzige Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens einem Wettkampf im Jahr. Das Wettkampfspektrum ist breit gefächert und geht von Jahnwettkämpfen über Bayernpokal zu Landesliga, Regionalliga und 3. Bundesliga-Wettkämpfen. Auch Teilnahmen bei Oberbayerischen, Bayerischen und Deutschen Meisterschaften sind beim TSV Programm. Besonders sticht hier der erfolgreiche 17 Jahre alte Valentin Zapf im Jugendbundeskader hervor. Trainiert werden die Sportlerinnen und Sportler von A-, B- und C-Leistungstrainern, allgemeinen Übungsleitern und Helfern, die in Zukunft selbst in die Trainerfußstapfen treten wollen. Hier haben v. a. Zoltan Csuka (inzwischen BTV-Verbandstrainer) und Benedikt Böhm erfolgreiche Aufbauarbeit geleistet. Manuela Peischl, Jennifer und Vanessa Mierke engagieren sich sehr im Leistungsturnen weiblich.

Vorstandswechsel beim TSV Unterföhring: Turnen bleibt vertreten

Nachdem der ehemalige Turner und sehr engagierte Trainer Thomas Peischl nach 22 Jahren sein Amt als 1. Vorstand aufgibt, bleibt die Vorstandschaft trotzdem weiterhin turnbegeistert. So wird Florian Schmidt, ehemaliger Jugendturner und Jugendleiter, 2017 zum 1. Vorstand gewählt, 2. Vorstand und Geschäftsführer des TSV Unterföhring wird der Vater des jungen Spitzenturners, Jürgen Zapf. Benedikt Böhm, der sich sehr für das Training um Jungenturnen begeistert, stellt den 3. Vorstand. Thomas Peischl bleibt dem TSV nach jahrzehntelangem Engagement als Trainer weiterhin erhalten.

Durch ihre große Leidenschaft zum Turnen, ihren Drang, etwas Erfolgreiches zu schaffen, und dem Turnen im Verein TSV Unterföhring größere Bedeutung zu schenken, schafften es Thomas und Manuela Peischl, gemeinsam als ein Team den TSV Unterföhring bekannt und so erfolgreich zu machen.

Bundestrainerin Ulla Koch im Interview



Quelle DTB/Dedicated Sports

Ulla Koch ist seit 2005 Bundestrainerin der Frauen beim Deutschen Turner-Bund, hat das Diplom an der Deutschen Sporthochschule in Köln abgelegt und außerdem Kunst und Pädagogik an der PH Rheinland in Köln studiert. Seit 2015 ist sie außerdem Zertifizierte Mentaltrainerin und kann als Cheftrainerin so einige Erfolge nachweisen: 35 internationale Medaillen, 12 Weltmeisterschaften, 15 Europameisterschaften und drei Olympische Spiele stehen hier unter anderem zu Buche. Als Anerkennung für ihre außergewöhnliche Arbeit erhielt sie 2019 den „Coaches Lifetime Achievement Award“ des IOC.

Wir sind sehr stolz, dass wir Ulla Koch für unsere Geräteturnkongress im September als Top-Referentin gewinnen konnten und haben mit ihr vorab über die Themen gesprochen, die sie dort vorstellen wird.

Liebe Frau Koch, wir freuen uns sehr, dass Sie bei unserem Geräteturnkongress als Referentin dabei sind. Sie haben 2015 die Ausbildung zur zertifizierten Mentaltrainerin gemacht – auch Ihr Eröffnungsvortrag beim Kongress dreht sich um die mentale Stärke des Trainers. Welchen Stellenwert macht diese Stärke beim Trainer für den Erfolg des Turners aus?

Meine Philosophie ist, dass Trainer nur das von ihren Athleten verlangen können, was sie selbst auch leisten können. Ich bereite mich also auf jeden Wettkampf und jedes Training genauso akribisch vor wie meine Athleten. Ich gehe voller Selbstvertrauen ins Training, spiegle auch Vertrauen in die Athleten wider. Dazu gehört natürlich auch, dass ich mich beim Wettkampf so verhalte, wie ich es von meinen Athleten erwarte. Das heißt, ich brauche Konzepte, z.B. wie kann ich meine Selbstgespräche regulieren, wie bekomme ich gegebenenfalls meine Nervosität in den Griff, wie kann ich meine Ängste bearbeiten, damit ich mit großer Zuversicht in den Wettkampf gehen kann? Würde ich nervös in den Wettkampf gehen, sodass es auch der Athlet merkt, signalisiert ihm das, dass man kein Vertrauen in ihn und seine Leistung hat. Und wenn wir sagen, wir müssen die Athleten mental stärken, dann müssen wir auch als Trainer zeigen, dass wir selbst diese Techniken beherrschen. Dazu gehört beispielsweise auch der Mental-Trainingsteil „so tun als ob“ – z. B. bei schlechter Laune trotzdem positiv in die Halle zu gehen. Zur Vorbereitung gehört also auch für uns Trainer, immer top fit, fokussiert und konzentriert zu sein.

Das Thema, das gerade alles beherrscht, ist natürlich Corona. Welche Auswirkungen hat diese Zwangspause nicht nur auf die physische, sondern vor allem auf die mentale Verfassung der Athleten? Wie viel Einfluss können Sie da als Bundestrainerin nehmen?

Gleich in der ersten Woche habe ich direkt an alle Athletinnen eine Mail geschickt, dass sich die Erde trotzdem weiterdreht und habe ihnen einfach Mut gemacht. Wir haben es alle schon einmal erlebt, dass wir, z. B. wegen einer Verletzung, eine Zwangspause einlegen mussten. Diese Auszeit sollten alle dazu nutzen, sich erst einmal selbst zu finden, sich Gedanken zu machen, vielleicht sogar einen kleinen Urlaub – im Rahmen der Möglichkeiten – einzulegen und dann die Zeit wirklich zu nutzen, um einen sehr guten Aufbau zu machen. Auch zum Auskurieren von Verletzungen war die Pause natürlich gut. Im Februar haben wir noch ein Diagnostik-Camp veranstaltet, bei dem wir ein Stärken-Schwächen-Profil erarbeitet haben – die letzte Zeit konnte also sehr gut genutzt werden, um die Defizite zu verringern und natürlich auch die Stärken weiter auszubauen. Ich habe meine Athletinnen deshalb dazu animiert, die Pause auch als Chance zu sehen, sich sehr gut z. B. auf die Olympischen Spiele nächstes Jahr vorzubereiten. Wir haben aktuell keinen Zeitdruck, da die Termine für die Wettkämpfe in der zweiten Jahreshälfte noch nicht fix sind – klar wollen wir eine Deutsche Meisterschaft und eine Deutsche Jugendmeisterschaft veranstalten, aber auch Wettkämpfe für die ganz kleinen, wie den Turntalentschulpokal. Dafür werden aktuell Konzepte erarbeitet, wie man diese in der aktuellen Situation umsetzen kann.

Wir haben auch unsere Ziele verändert, da wir nicht zwingend für anstehende Wettkämpfe trainieren müssen, wie normalerweise. Beispielsweise wissen wir, dass wir in der Bodenakrobatik oder am Sprung nicht so nah an der Weltspitze dran sind, wie am Schwebbalken und Stufenbarren. Deshalb haben wir im Trainerteam gemeinsam Programme entwickelt, um die Zeit jetzt zu nutzen, gerade hier Verbesserungen zu erzielen. Das merken die Athleten auch konkret im Training, dass sich der Fokus hier verändert hat.

Was war und ist jetzt zum Wiedereinstieg ins Training wichtig?

Besonders wichtig ist es, mit viel Geduld an die Sache ranzugehen und nichts zu überstürzen oder erzwingen zu wollen. Wir Trainer haben auch gesehen, dass viele Turner – auch abseits vom Leistungssport – sehr kreativ geworden sind, Trainer spezielle Online-Programme angeboten haben und die meisten auch zuhause fleißig waren. Aber es macht einen immensen Unterschied, ob ich nun im Garten oder im Wald trainiere oder tatsächlich wieder in der Halle. Auch unsere Leistungssportler waren natürlich nicht untätig während der Pause, aber auch sie hatten nach dem ersten Training (Kaderathleten durften schon einige Woche vor Öffnung der Sporthallen für die Allgemeinheit wieder zurück ins Training, Anm. d. Red.) unsäglichen Muskelkater, der fast zwei Wochen anhielt. Deshalb sollten Trainer da jetzt wirklich mit Geduld rangehen und nicht den nächsten Wettkampf ins Auge

fassen, sondern sich lieber Zeit lassen, ihre Athleten gut vorbereiten und dann erst wieder in die Wettkampfsaison einsteigen – womöglich auch erst im nächsten Jahr.



Ulla Koch und Bundeskader-Athletin Kim Bui beim Weltcup 2018 in Cottbus
Quelle: Minkusimages

Sie werden beim Gerätturnkongress neben dem Eröffnungsvortrag auch zwei Workshops zum Schwebbalken leiten. Sie haben ja schon erwähnt, dass Sie hier immer näher an die Weltspitze rankommen. Was hat sich verändert – am Gerät an sich aber auch in Ihrer Arbeit?

Bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 durfte ich Carol-Angela Orchard kennenlernen und habe sie später in Großbritannien wieder getroffen und mit nach Deutschland bringen können. Sie hat in der Vergangenheit schon Medaillen am Balken gewonnen und ich konnte sie dafür gewinnen, uns zu helfen, weil wir da große Defizite hatten. Anfangs bin ich mit ihr durch ganz Deutschland gereist, wir haben gefilmt und Fotos gemacht und dann habe ich mit ihr das „Deutsche Konzept“ erarbeitet – in anderen Ländern auch „A Concept“ genannt. In jedem Land ist das Konzept ein wenig anders, deshalb nenne ich unseres das Deutsche Konzept.

Was wir genau verändert haben? Wir haben das Balkenturnen auf wettkampfscheidende Elemente und Situationen reduziert. Es ist für uns kein Balancegerät mehr, sondern ein Gerät, auf dem Akrobatik gemacht wird, ergänzt mit gymnastischen Sprüngen und Drehungen.

Auf welche Inhalte können sich die Teilnehmer beim Kongress freuen?

Grob gesagt, werde ich unser Konzept vorstellen und bereits bestehendes Wissen vertiefen. Teil des Konzepts sind die sogenannten „Drills“, was sehr militärisch klingt, die immer nach dem gleichen Prinzip funktionieren: Absprungtechniken, Landetechniken, Armhaltungen. Das kann man von klein auf einführen, z. B. wenn man sich vom Handstand oder dem Rad aufrichtet, wie man abspringt, wie die Arme bei den Sprüngen sind. Wir haben die Technik so sehr vereinfacht, dass das jeder verstehen kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Blickkontakt, den wir leider über Jahrzehnte an allen Geräten vernachlässigt

haben. Früher haben die Athletinnen nicht gesehen, wo sie abspringen und vor allen Dingen haben sie auch den Balken nicht gesehen, bevor sie gelandet sind. Aber auch das Trainerauge muss geschult werden: Sie müssen sehen, ob die Athletinnen auch etwas sehen – das ist eine besondere Herausforderung.



Die Bundestrainerin in ihrem Element, Quelle: Minkusimages

Und was wir auch festgestellt haben ist, dass dringend eine Änderung in der Ansprache der Athletinnen vorgenommen werden muss. Wir sagen ihnen nicht mehr – gerade bei den jungen Turnerinnen ist das wichtig, aber natürlich auch im Erwachsenenbereich –, was sie falsch gemacht haben, sondern formulieren positiv, was sie besser machen können. Also wird beispielsweise aus „deine Knie sind krumm“ ein konstruktives „du könntest deine Knie noch besser strecken“.

Außerdem ist wichtig, dass der Trainer immer aktiv im Training dabei ist und immer wieder korrigiert und aktiv daran erinnert, was die Athleten zu tun haben.

All diese Punkte zusammen machen den großen Unterschied zu früher aus. Es hat sich ja gezeigt, dass wir im Seniorenbereich sehr gut damit fahren und sogar bei den Weltmeisterschaften 2017 mit Pauline Schäfer Gold und Tabea Alt Bronze holen konnten. Letztes Jahr bei der Heim-WM in Stuttgart war Sarah Voss ebenfalls im Balkenfinale – das Konzept hat sich also wirklich bewährt.

Und ich finde, dieses Erfolgsrezept sollte auch nicht unser Geheimnis bleiben. Das müssen alle Trainer in Deutschland kennen und deswegen macht es mir auch Spaß, z. B. zum Gerätturnkongress nach Unterföhring zu kommen und das Konzept bei den Teilnehmern nochmals zu verinnerlichen. Viele Trainer sagen zwar, sie kennen das Konzept, jedoch setzt es jeder anders um. Hier sind die Individualität und auch das Talent jedes Trainers gefragt, das bei Lehrgängen erworbene Wissen auch selbst umzusetzen.

Das Thema Drop-out ist gerade im Gerätturnen seit Jahren aktuell. Aus Ihrer Erfahrung als Trainerin heraus, wieso hören so viele junge Gerätturner so früh auf?

Ich denke, da gibt es verschiedene Gründe. Einerseits ist es so, dass uns gerade im Gerätturnen eine Art „Mit-

telbau“ fehlt. Wir haben volle Hallen im Bereich Kinderturnen und auch sehr engagierte Trainer und Turner im Wettkampfbereich. Wer allerdings „nur einfach so“ turnen möchte, weil es ihm Spaß macht, hat oftmals nicht die Möglichkeit dazu.

Die Drop-out-Quote im Spitzensport hängt auch damit zusammen, dass die Athletinnen, die an Stützpunkten trainieren, bald aber die ambitionierten Ziele nicht mehr erreichen können, einfach keine Alternative haben. Oft bleibt nur die Möglichkeit, sich einem anderen Verein anzuschließen, wobei dann wiederum die Ansprüche weit auseinanderklaffen. Aus diesem Grund hören dann viele leider komplett auf.

Ein weiterer Grund liegt auch in der Talentsuche, wo vielen Kindern und Eltern ein großes Talent suggeriert wird, dem die Kinder bei den oft falsch ausgesuchten Wettkämpfen jedoch nicht gerecht werden können. Häufig üben Trainer – in einigen Fällen auch die Eltern – immensen Druck auf die Kinder aus, dem diese nicht standhalten können. Hier braucht es also sehr viel Fingerspitzengefühl, den Kindern das Gefühl zu geben, dass das, was sie machen, wertvoll und ausreichend ist. Wichtig ist, sich immer mit dem zufrieden zu geben, was sie schaffen können. Auf der anderen Seite kommt dann aber wieder der Erfolgsdruck vom System hinzu und viele Trainer denken auch, sie müssen Erfolge vorweisen, um ihre Stelle nicht zu verlieren. In meinen über 40 Jahren als Trainerin habe ich aber fast niemanden erlebt, der wegen Erfolglosigkeit entlassen wurde.

Besonders wichtig ist es mir deshalb, dass man nicht nur die Turnerin sieht, sondern auch den jungen Menschen dahinter, der beachtet werden muss. Und wenn das Talent doch nicht so groß ist wie gedacht, muss man das sowohl der Turnerin als auch dem Umfeld so schonend wie möglich beibringen und Alternativen aufzeigen. Auch Kindern sollte man schon unterschiedliche Perspektiven geben, sodass niemand am Ende in einer Sackgasse landet und an einem Aus im Sport womöglich sogar verzweifelt. Gerade Kinder sollte man niemals darüber definieren, was sie leisten, sondern immer als Mensch akzeptieren, so wie sie sind. So lernen sie außerdem für's Leben, denn auch als Erwachsener wird nicht immer alles rund laufen, sodass Alternativen gefragt sind.

Was würden Sie unseren jungen bayerischen Talenten mitgeben, deren Ziel es ist, irgendwann mal an Olympia teilzunehmen? Welche mentalen Voraussetzungen gibt es?

An erster Stelle muss auf jeden Fall der Spaß stehen! Außerdem sollten sie sich Ziele setzen, die vielleicht sehr ambitioniert, aber dennoch erreichbar sind. Außerdem sollten sie immer ehrlich zu sich selbst sein, in sich selbst reinhören und das Ganze nicht für Mama, Papa oder Trainer machen, sondern sich den eigenen Anforderungen stellen. Was es sonst noch so braucht ist natürlich viel Fleiß und Engagement, pünktlich zum Training erscheinen und so weiter. Aber vor allen Dingen sollten sie immer die Freude dabei behalten!

- Das Interview führte Carina Förg.

Adila Mammadova und ihre RSG Turn-Talentschule



Wie aus einer Tanzgruppe im Lehrerzimmer eine RSG Turn-Talentschule wurde – ein Interview mit Landestrainerin Adila Mammadova

Die Rhythmische Sportgymnastik hat beim TSV 1846 Nürnberg ihren Platz gefunden. Die großen Erfolge des TSV 1846 Nürnberg in der Rhythmischen Sportgymnastik werden durch das verliehene Prädikat „Turn-Talentschule“ bestätigt. Adila Mammadova, RSG Landestrainerin und Abteilungsleiterin beim TSV 1846 Nürnberg, erzählt wie sie es geschafft hat, die Rhythmische Sportgymnastik im Verein zu etablieren.

Adila Mammadova ist gebürtige Aserbaidzhanerin und wuchs in einer sportlichen Familie auf. Ihr Vater war damals Präsident eines Sportvereins, der auch Rhythmische Sportgymnastik anbot. Mit sieben Jahren begann Adila dort mit RSG. Sie war sehr talentiert und erfolgreich und wurde Teil der Nationalmannschaft von Aserbaidzhan. Immer wieder erturnte sich Adila Mammadova einen Platz auf dem Siegertreppchen. Nach der Schule absolvierte sie ihr Studium zur Diplomsportlehrerin und trainierte bereits während des Studiums ihre erste Gruppe. Sie arbeitete jahrelang als Trainerin in Baku und brachte ihre Gymnastinnen zu Teilnahmen an Europameisterschaften und sogar bis in die Nationalmannschaft.

Wie in Deutschland alles begann

Als Adila Mammadova 1998 nach Deutschland kam, stand für sie fest, sie möchte ihren Beruf als RSG-Trainerin weiterführen. Auch wenn es sich in Deutschland schwierig gestaltete, fing sie als Trainerin beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg an. Nebenbei gründete sie im russisch-deutschen Kulturzentrum eine Sporttanzgruppe. An Rhythmische Sportgymnastik war damals noch nicht zu denken, aber die Tanzgruppe, die in einem kleinen Lehrerzimmer entstand, gewann schnell Zuwachs und schon bald wurden Platz und Trainingszeit knapp. Mit der großen Gruppe von 80 Mitgliedern, darunter auch einige Jungs, sind sie 2002 in den Verein TSV 1846 Nürnberg eingetreten. Damit entstand die Abteilung Rhythmische Sportgymnastik. Die Abteilung hat sich immer weiterentwickelt und zählt mittlerweile 180 Mädchen als Mitglieder.

Angefangen hat Adila Mammadova ganz allein, nach und nach erhielt sie Unterstützung von den Gymnastinnen, die im Lehrerzimmer in der sporttänzerischen Gruppe bei Adila angefangen haben. Die Gymnastinnen, wie Christina und Stefanie Frank erturnten sich zahlreiche Erfolge im Leistungsniveau auf deutscher Ebene, machten zuerst ihre allgemeine Übungsleiterlizenz, dann ihre Fachlizenz und Bundeskampfrichterlizenz und blieben dem Verein als Trainerinnen erhalten. Auch deren Mutter, die sie während dem Training und bei Wettkämpfen stets unterstützte, machte einen Übungsleiterschein. Mittlerweile leitet die Erzieherin die Mini-RSG-Gruppe, die Kinder im Alter von zweieinhalb, drei Jahren auf die Rhythmische Sportgymnastik vorbereitet. Auch Beatrix Schenk ist ehemalige Gymnastin von Adila Mammadova und mittlerweile Trainerin im TSV 1846 Nürnberg – außerdem ist sie als Balletttrainerin im Verband tätig. Adila Mammadova

ist sehr stolz darauf, dass ihr Trainerteam nur aus ehemaligen Turnerinnen oder Müttern der Gymnastinnen besteht und ihr und dem Verein treu bleibt.

Der TSV 1846 wird Turn-Talentschule

Durch die Teilnahme an höheren Wettkämpfen mit ihren Gymnastinnen erfuhr Adila von der Struktur einer Turn-Talentschule, jedoch war sie zunächst zögerlich, da es einige Bedingungen zu erfüllen gab. Zudem ist die RSG-



Abteilung durch die hohe Wettkampffaktivität im Verein in Deutschland und dem Ausland ausgelastet. Nichtsdestotrotz hat Adila Mammadova es 2015 gewagt und die Bewerbung für das Prädikat Turn-Talentschule (TTS) eingereicht. Glücklicherweise, denn dem TSV 1846 wurde das Prädikat verliehen. Bei den ersten Wettkämpfen im TTS-Bereich zeigte sich, wo die Kapazitäten lagen und wo es noch etwas zu verbessern gab. Dessen nahmen sich die Gymnastinnen an und zeigten als gestärkte Mannschaft dieses Jahr ihre bisher besten Ergebnisse. Alina Ott erreichte letztes Jahr im Turn-Talentschul-Pokal den dritten Platz im Mehrkampf in der Einzelwertung und schaffte es, sich für den Bundestalentkader zu qualifizieren. Alina Ott ist momentan die einzige Bundeskaderathletin beim TSV 1846 Nürnberg, zuvor waren Christina Tschernischew, Karina Smirnov und Elina Anabell Lang ebenfalls einige Jahre im Bundeskader. Somit hat der TSV 1846 Nürnberg Jahr für Jahr Landes- oder Bundeskadergymnastinnen in seinen Reihen. Um das Ziel, eine Qualifikation zur Elite-Schule des Sports in Nürnberg an der Bertolt-Brecht-Schule zu erreichen, muss der TSV mehrere Bundeskaderathletinnen stellen. Das Team rund um Adila Mammadova arbeitet hart daran, alle seine Mädchen, die zum Bundeskadertest starten, auch in den Bundeskader zu bekommen. Bislang stellt die Abteilung Rhythmische Sportgymnastik des TSV 1846 Nürnberg 14 Landeskaderathletinnen im Altersbereich von 10 bis 18 Jahren. Allgemein sind die Gymnastinnen rund um Adila Mammadova erfolgreich, beispielsweise auch bei den Deutschen Meisterschaften, die sie im vergangenen Jahr ausrichteten. Hier erreichten die Mädchen Platzierungen bei Finals in der Junioren- und Meisterklasse.

Ohne die Eltern wäre das alles nicht möglich

Adila betont, wie wichtig die Unterstützung der Eltern ist, denn nur wenn die Kinder und Trainer spüren, dass die Eltern hinter ihnen stehen, ist eine gute Zusammenarbeit und somit die beste Leistung möglich. Der Zusammenhalt zeigt sich vor allem bei der Organisation von Wettkämpfen, Shows und Veranstaltungen, bei denen jeder hilft, wo er nur kann. Aber die Eltern scheuen sich auch nicht, beim Auf- und Abbau vor und nach jedem Training zu helfen, denn eine feststehende Halle hat die RSG-Abteilung nicht. So müssen bereits seit 20 Jahren die 14 mal 14 Meter großen Teppiche bei jedem Training auf- und abgerollt werden. Auch die Höhe der Vereinshalle



ist nicht optimal für die Gymnastinnen, oftmals bleiben Geräte an den Deckenkonstruktionen hängen. Glücklicherweise bietet das Berufsbildungszentrum enge Zusammenarbeit an und in diesem Zusammenhang auch eine größere und höhere Trainingshalle. Diese Halle wird von den Leistungs- und Stützpunktturnerinnen sowie der Turn-Talentschule genutzt, außerdem werden dort die Bayerischen und Deutschen Meisterschaften ausgerichtet. In den letzten Jahren gelang es Adila, die Halle des Berufsbildungszentrums auch in den Ferien zu belegen, „was vielleicht im letzten Jahr die großen Erfolge bei den Bayerischen Meisterschaften brachte. Das lässt sich weiterentwickeln!“, so die Landestrainerin.

In diesem Zusammenhang dankt Adila Mammadova auch Dr. Gruber, Vorsitzender des Berufsbildungszentrums, für die stetige Unterstützung beim Training, aber auch bei Veranstaltungen. Auch seitens der Stadt und dem Turnbezirks Mittelfranken, sowie dem Vereinsvorstandes spüren die Gymnastinnen des TSV 1846 Nürnberg große Unterstützung. Für die erfolgreichen Sportlerinnen wird alles, was möglich ist, umgesetzt. Dennoch ist und bleibt eine RSG-Halle in der Nähe der Elite-Schule des Sports, der Bertolt-Brecht-Schule, ein großer Wunsch.

Trainingspensum von ein- bis sechsmal wöchentlich

In den Ferien trainieren die Rhythmischen Sportgymnastinnen intensiver, manchmal fünf bis sechs Stunden am Tag. Im Alltag findet das Training je nach Anforderung statt, so trainiert die Mini-Gruppe einmal wöchentlich, die Anfänger zwei Mal. Je nach Leistungsniveau trainiert die

TTS drei bis vier Mal wöchentlich und Kaderngymnastinnen trainieren insgesamt fünf bis sechs Mal in der Woche, um ihr Trainingspensum zu erreichen. Bei jedem Training wird besonders großer Wert auf die Erwärmung gelegt, da die Elemente viel Dehnung und Beweglichkeit erfordern. Anschließend folgen Grundkörpertechniken wie Drehungen, Stände und Sprünge und das Üben von maximal zwei Geräten. Bei der Wettkampfvorbereitung werden alle vier Küren durchgeturnt, um die Mädchen auf die physische Belastung einzustellen. Bei Wettkämpfen ist auch die lange Wartezeit zwischen den Küren und die damit zusammenhängende Aufregung sehr belastend, auch darauf werden die Gymnastinnen vorbereitet. Die Küren werden nicht von externen Choreografen, sondern



vom internen Trainerteam zusammengestellt und an die Mädchen angepasst. „Die Älteren suchen sich die Musik oft selbst aus und ich segne sie nur noch ab, dann erstellen sie ihre Übung und ich korrigiere und schaue, dass alle Elemente drinnen sind und die Kampfrichter möglichst wenig abziehen können. Auch das Internet ist mittlerweile gut gefüllt mit Übungen von Top-Gymnastinnen, da kann man sich immer Inspiration holen. Die großen Mädchen unterstützen auch oft bei der Zusammenstellung der Küren für die Kleineren“, so die Abteilungsleiterin Adila. Jede Choreografie soll individuell zur Gymnastin passen, dafür muss man auch den Charakter der Mädchen kennen. Die Trainerinnen und Mädchen wachsen nach vielen Trainingsjahren zusammen, aber auch die Organisation und Durchführung von Festen, Freizeitaktivitäten und Wettkämpfen, wie beispielsweise der Pastorelli Cup, an dem über 14 internationale Mannschaften teilnehmen, schweißt zusammen. Früher, als die Abteilung weniger Mitglieder hatte, wurden auch Geburtstage und Grillfeste gemeinsam gefeiert. Dadurch ist es eine große RSG Familie und die Mädchen kennen sich nicht nur sehr gut untereinander, sie wachsen auch mit ihren Trainerinnen auf. Das ist vielleicht das Geheimrezept, wie es der TSV 1846 Nürnberg schafft, seinen Trainerstab komplett aus ehemaligen Gymnastinnen von Adila aufzustellen.

Straffer Zeitplan als Landestrainerin

Als Landestrainerin ist Adila Mammadova für das Leistungsniveau in der Rhythmischen Sportgymnastik und den Stützpunkt in Nürnberg zuständig. Sie bietet regelmäßige Landeskadertrainingseinheiten an, welches Mädchen, die nicht aus Nürnberg stammen, besuchen können. Früher bot sie auch ein monatliches Training in München an, da Adila aber fast jedes Wochenende auf Wettkämpfen und Turnieren verbringt, war es nicht mehr möglich, dieses Sondertraining einzuplanen. Jetzt trainiert die Stützpunktleiterin nur noch qualifizierte Gymnastinnen und bereitet sie auf ihre Teilnahme an Deutschland Cup oder Regionalmeisterschaften vor. Die Landestrainerin bereitet Landeskadertests vor und führt sie durch. Nach den Landeskadertestergebnissen und



Berufung von Wettkämpfen auf deutscher Ebene werden Gymnastinnen zum Bundeskadertest eingeladen, der ebenfalls unter Adilas Führung stattfindet. Zusätzlich ist Adila regelmäßig als Referentin bei Trainerfortbildungen im RSG-Bereich vertreten. Sie steht in Kontakt zu RSG-Trainern und möchte ihnen zukünftig zusätzlich eigene Lehrgänge bieten. Die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln, Neues zu erfahren und einen Einblick in das Geschehen auf internationaler Ebene zu erhalten, möchte Adila vor allem denjenigen geben, die nebenberuflich Trainer sind und nicht die Chance haben, so viel Zeit in der Halle zu verbringen. Generell ist die Abteilungsleiterin Adila Mammadova sehr engagiert, andere Vereine zu motivieren die olympische Sportart RSG auf Leistungsniveau zu betreiben. So auch beim Bundesfinale, wo der Anreiz darin liegt, die Kinder bis 10 Jahre zu motivieren, auf Leistungsniveau zu turnen. Der Siegesgedanke der Eltern und Kinder, bei dem oftmals nur noch ein Pokal und die Medaille zählen, erschwert ihre Arbeit.

Die Landestrainerin freut sich über so viele motivierte Kinder im Verein und nimmt dafür in Kauf, regelmäßig für Turniere, Wettkämpfe und Events unterwegs zu sein. Das hat auch ihre Familie längst gelernt, die alle Feiern rund um Adilas Wettkampfplan legt. Wenn man Adila Mammadova nach ihrer Motivation als Trainerin fragt, sagt sie: „Rhythmische Sportgymnastik ist wie eine Krankheit, wenn du richtig anfängst, wächst es dir so ans Herz, du kannst nicht mehr ohne. Für mich ist es kein Beruf, sondern Lebensqualität, es ist mein Leben!“

- Dascha Schloss

Fotos: Adila Mammadova/TSV 1846 Nürnberg

Das Deutsche Gymnastik Abzeichen (DGA)

Ein Angebot für Jung und nicht mehr ganz so Jung mit Handgeräten



Das DGA – ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes – ist leider ein wenig in Vergessenheit geraten, obwohl es bei Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten fester Bestandteil bei den Mitmach-Angeboten ist und sich großer Beliebtheit erfreut. Deshalb stellen wir es hiermit noch einmal genauer vor.

Das DGA besteht aus sieben festgelegten gymnastischen Übungsabfolgen mit den Handgeräten Gymnastikball, Gymnastikband, Gymnastikkeulen, Gymnastikreifen, Gymnastikseil, Gymnastikstab, zwei Hanteln und springender Medizinball. Seit 2019 gibt es außerdem eine neue Übung ohne Handgerät.

Ideal zum Herantasten an Handgeräte

Zunächst eignen sich die Übungen hervorragend, um überhaupt einmal mit Handgeräten zu arbeiten. Das heißt, dass keine Vorkenntnisse notwendig sind, denn die einzelnen Übungsteile lassen sich abschnittsweise technisch erlernen.

Um ein Beispiel zu nennen: Bei der Übung mit dem Ball kann man vorbereitend das Fangen/Werfen, Prellen, Rollen etc. einüben und dann die Teile zusammensetzen. So kann auch bei allen anderen Handgeräten verfahren werden. Auf diese Weise werden die gerätespezifischen Techniken erarbeitet und am Schluss hat man dann eine kleine Choreografie.

Eine Auszeichnung für alle

Das Schöne: Es gibt praktisch keine Altersgrenzen – weder nach unten noch nach oben. Offiziell heißt es zwar ab 12 Jahren, aber auch jüngere Kinder können die Übungen

schon umsetzen. Das haben meine Prüfer-Kolleginnen und ich schon mehrfach bei Turnfesten erprobt!

So können die Übungen im Verein, aber auch in der Schule einerseits zum Erlernen und Verbessern der Technik verwendet werden, andererseits aber natürlich auch, um bei Vorführungen sein Können zu zeigen. Die Übungen dienen als sehr gute Grundlage, die noch weiter gestaltet werden kann. Dazu aber später mehr.

Bei Turnfesten wird das DGA als Mitmachangebot angeboten: Man erlernt die Übungen (mind. zwei, höchstens sieben), übt sie ein und führt sie dann einer lizenzierten Prüferin vor. Diese nimmt die Übungen ab und das Ergebnis wird in eine Urkunde eingetragen. Dies kann natürlich auch außerhalb von Turnfesten im Verein geschehen.

Best Practice: SV Unterpfaffenhofen-Germering

Das oben beschriebene ist sozusagen die „Pflicht“, aber kommen wir jetzt zur „Kür“. In der Gymnastikabteilung des Sportvereins Unterpfaffenhofen-Germering ist eine Gruppe ganz aktiv mit dem DGA beschäftigt. Nahezu jedes Jahr fahre ich – ich habe die Bundes-Prüflizenz für das DGA in Bayern – dort hin und nehme bei den Teilnehmer*innen das DGA ab.

Da diese Gruppe mit ihrer Trainerin Ursel Hilscher sehr kreativ ist, gestalten sie mit den Übungen. D.h. die entsprechende Übung wird als Grundlage verwendet und dann kommen neue, andere Übungsteile hinzu. Dem Einfallsreichtum und der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ich habe dort schon tolle Choreographien zu sehen bekommen; die Musik dazu hat die Trainerin selbst zusammengestellt. Sie war mit ihrer Gruppe zuletzt beim Turnfest 2015 in Burghausen dabei.

Dies soll nur als ein Beispiel gelten, denn gestalten kann natürlich jeder; sowohl allein als auch in der Gruppe. Auch bei den Turnfesten haben sich Gruppen ganz spontan zusammengetan und eine Gestaltung erarbeitet. Das Gestalten ist nicht nur etwas für „Profis“.

Ich hoffe, ich konnte euch neugierig machen und ihr habt Lust bekommen, in eurer Gymnastikgruppe das DGA einmal anzubieten und auszuprobieren, was machbar ist.

Ich wünsche viel Spaß dabei.

Sabine Sickinger-Menzel, DGA-Beauftragte Bayern, Prüferin

Den Ablauf der Abnahme des DGA und die Übungsbeschreibungen findet ihr beim DTB: dtb.de/gymnastiktanz/downloads



2007. DIN A5, 168 Seiten
ISBN 978-3-7780-0291-9

Bestell-Nr. 0291 € 16.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90



2011. DIN A5, 152 Seiten
ISBN 978-3-7780-0471-5

Bestell-Nr. 0471 € 16.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90



2014. DIN A5, 160 Seiten
ISBN 978-3-7780-2561-1

Bestell-Nr. 2561 € 18.–
E-Book auf sportfachbuch.de € 14.90



2019. DIN A5, 200 Seiten
ISBN 978-3-7780-2691-5

Bestell-Nr. 2691 € 19.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 15.90



► **Methodische
Übungsreihen
für jeden
Leistungsstand**

2020. CD-ROM
118 Stationen
ISBN 978-3-7780-8772-5

Bestell-Nr. 8772 € 14.90



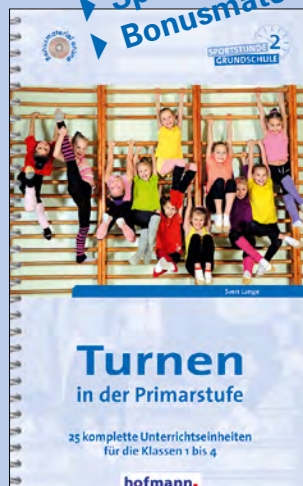
Muriel Sutter
**Coolle
Stunts zum
Abheben**

2018. DIN A5, 136 Seiten
ISBN 978-3-7780-2981-7

Bestell-Nr. 2981 € 24.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 19.90

► **Spiralbindung**
► **Extra starkes Papier**
► **Schutzfolien**

► **Spiralbindung**
► **Bonusmaterial online**



2015. 15 x 24 cm, 176 Seiten
+ Bonusmaterial online
ISBN 978-3-7780-2820-9

Bestell-Nr. 2820 € 21.90

► **Spiralbindung**
► **mit CD-ROM**



2012. 15 x 24 cm
168 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0533-0

Bestell-Nr. 0533 € 21.90



**// Besuchen Sie unsere
Internetseite mit vielen
weiteren interessanten
Büchern zum Thema Turnen
und rund um den Sport**

www.sportfachbuch.de

Gerätturnen im Wandel



Von der Rolle zum Doppelsalto

Der Duden schreibt ein **e** dazwischen und das Geräteturnen ist immer noch ein gebräuchlicher Ausdruck, aber in der Terminologie von DTB und BTV ist es fast eine grammatikalische Todsünde.

Gerätturnen ist die Kernsportart unter dem Dach des BTV. Sein Ursprung TURNEN liegt weit zurück und da sind wir bei dem „Alten mit dem Bart“, bei Turnvater Friedrich Ludwig Jahn und seinem Turnplatz auf der Hasenheide in Berlin 1811. Welchen Weg der Turnsport in seinen Entwicklungen seit damals genommen hat, ist hinreichend bekannt – auch nachzulesen in der Chronik des BTV anlässlich des 150. Gründungsjubiläums 2011. Und bei allen Landesturnfesten, zuletzt in Schweinfurt 2019, waren in der Turnhistorischen Ausstellung noch alte Turngeräte, Urkunden, Fahnen, etc. aus den vergangenen Jahrzehnten zu bestaunen. Kaum vorstellbar im heutigen Turnbetrieb.

Inzwischen hat sich das damalige Turnen erweitert, sprich es ist die Basis für viele Sportarten geworden: Trampolinturnen, Rhönrادتturnen, etc. und nicht zuletzt für die Trendsportart Parkour. Auch wenn im Außenbereich der Begriff Turnen gleich gesetzt wird mit dem Turnen an den Geräten, wird das nach innen ganz anders definiert und bezieht auch die unterschiedlichen fachspezifischen Bereiche der Gymnastik mit ein. „Turnen ist mehr“ – der BTV hat über 20 Fachgebiete.

Die idealen Voraussetzungen schaffen: Kinderturnen

Hier soll vom Gerätturnen die Rede sein. In der heutigen Vereinspraxis fängt es beim Turnen mit Kindern an. Geräte aufbauen, sichern, Riegeneinteilung, Helfer generieren (meist begleitende Mütter oder Väter). Der gut ausgebildete Übungsleiter/Trainer hat hoffentlich alles im Griff. Nicht immer einfach, weil die allgemeinen Turnstunden frequentiert, wenn nicht sogar übertoll sind. Schließlich hat sich das herumgesprochen, dass das Turnen eine gute Grundlage ist und Kinder, die diese Turnstunden durchlaufen haben, von den Trainern anderer Sportarten sehr gern genommen werden. Sie haben einen Vorsprung in Sachen Beweglichkeit und Koordination. Diese müssen aber geschult werden (aufwärmen, vorbereitende Übungen), bevor es an die Geräte geht, sonst wird hinsichtlich der Zielsetzung, z.B. Üben für einen Wettkampf, gefährlich über die Verhältnisse geturnt.

Aus den allgemeinen Turnstunden entstehen die sog. Leistungsgruppen, wenn der Verein dies unterstützt und es qualifizierte Trainer dafür gibt. Dann wird gezielt in kleinen Gruppen gearbeitet mit dem Ziel, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Angebotspalette ist weit gefächert, so dass jeder etwas Passendes für seinen Leistungsstand finden kann. Die Wettkämpfe im Gerätturnen, von der Gauzebene angefangen bis zum Landesentscheid, haben seit Jahren die meisten Teilnehmerzahlen im Vergleich zu anderen Sparten. Das gilt auch für die Wahlwettkämpfe bei Turnfesten, die zum größten Teil aus Disziplinen des Gerätturnens bestehen. Und einzelne Bereiche des Gerätturnens, z. B. das Bodenturnen, sind Kernelemente anderer Fachbereiche, bei Wettkämpfen der Turnerjugend, TeamGym, Turnerischen Mehrkämpfen, die ebenfalls über mangelnde Teilnehmerzahlen nicht klagen können. Das Turnen in der Spitze hieß noch vor ein paar Jahren

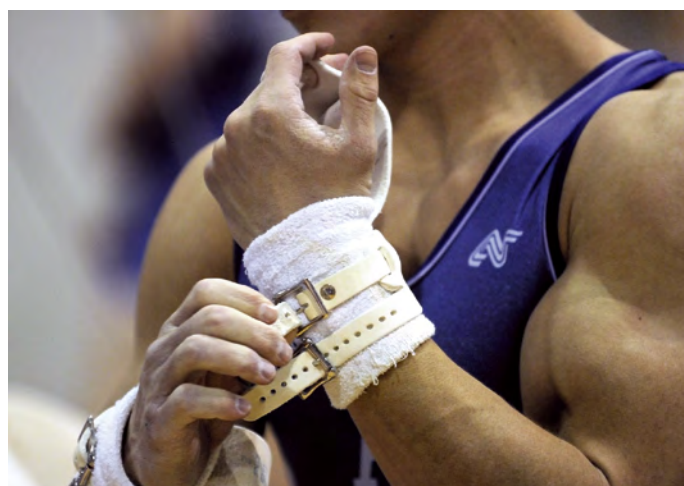
Kunstturnen. Das war die Meisterklasse des Gerätturnens und es gab viele Jahre lang BTV-internen Streit um die Anerkennung von Meistern, z. B. bei Ehrungen von Stadt und Landkreis.

Vom kleinen Verein an die Spitze

Es kommt auch vor, dass erfahrene Trainer/Innen in ihrer Leistungsgruppe ein besonderes Talent finden. Dann ist der Weg in eine Halle mit feststehenden Geräten, zu hauptamtlicher Betreuung und Förderung im Einvernehmen mit Eltern und Schule vorgezeichnet. Ein Beispiel: Marcel Nguyen wurde auf diese Weise vom Vereinstrainer Richard Hörle beim TSV Unterhaching entdeckt, kam ins Leistungszentrum München zu Landestrainer Kurt Szilier und ging später für den „Feinschliff“ nach Stuttgart zu Valeri Belenki. Seine Erfolge sind bekannt und vielleicht ist er auch in Tokio 2021 bei den Olympischen Spielen noch am Start. Auch Lukas Dauser und Felix Remuta wurden ebenso entdeckt und turnen jetzt in der Nationalmannschaft. Aber der Weg dorthin ist mühsam, auch deshalb, weil er insbesondere bei Mädchen im frühen Kindesalter beginnen muss. Ein solches Beispiel ist Natalie Pitzka, die täglich von ihrer Mutter von Traunreut ins LLZ München gebracht wurde, um hier bei Landestrainer Vasile Voinea zu trainieren. Sie war zeitweise im Nachwuchs-Bundeskaader und ist heute erfolgreiche Trainerin im GYM Tittmoring und Landesfachwartin Gerätturnen.



© Bernd Anich, Bayerischer Turnverb



Aus Kunstturnen wird atemberaubende Akrobatik

Das Olympische Turnen hat in den letzten Jahrzehnten einen ungeheuren Aufschwung erfahren. Teilten sich zunächst Japaner, Russen, Rumänen die vorderen Plätze, so haben die westlichen Länder, auch Deutschland, nachgezogen und sind konkurrenzfähig geworden. So mancher Zuschauer bei internationalen Wettkämpfen wundert sich und stellt fest, dass die akrobatischen Elemente, Doppelsalti, Dreifach-Schrauben, Flugteile, etc. so gar nichts mit dem Turnen zu tun haben, was jeder mehr oder weniger im Turnunterricht in der Schule oder im Verein gelernt hat. Es ist abgedriftet in die Akrobatik und eigentlich nur noch von Profis im Turnsport auszuführen, von Kampfrichtern mit anspruchsvoller Ausbildung zu bewerten und von Insidern als Zuschauer stückweise nachzuvollziehen bzw. von Laien als zirkusfähige Show zu bestaunen.



Zurück zum Gerätturnen in Bayern. Es wird die Kernsportart im BTV bleiben, wie auch die Vereine ihre Hallen für die Turnkinder bereitstellen und die Trainer mit ihren Schützlingen sehr lange an Kernelementen (Flick-Flack, Kippe etc.) arbeiten werden, um daraus am Ende für beide Seiten Erfolgserlebnisse zu verbuchen. Schließlich kann jemand auch in späteren Jahren, wenn er diesen Weg gegangen ist, ob als Aktiver oder als Trainer, eine gewisse eigene Beweglichkeit und Fitness aufweisen und wird sich gern an seine Turnhallenzeit erinnern - Beispiele dieser Art gibt es viele im BTV.

- Steffi Holzmaier



Stellungnahme zur negativen Berichterstattung über Kampfrichter*innen



Liebe KampfrichterInnen,

nachdem es im letzten Jahr zu größeren Diskussionen im Zusammenhang mit einem Presseartikel in einer Regionalzeitung gekommen ist, in der die Kampfrichterleistung bei einer Bayerischen Meisterschaft öffentlich kritisiert wurde, hier nochmal einige Aspekte aus der Sicht des BTV:

- Ohne unsere qualifizierten Kampfrichter, die mit großem ehrenamtlichem Engagement ihre Aufgaben erfüllen, wäre unser Wettkampfsport nicht möglich!
- Dafür gebührt allen unser großer Dank und unsere Wertschätzung.
- Dass es gelegentlich zu Unzufriedenheiten mit einzelnen Wertungen kommt, haben wir alle schon miterlebt. Leider äußern Einzelne diese Unzufriedenheit nicht nur vor Ort durch formale Einsprüche, sondern auch in der Öffentlichkeit und die Presse greift das auch gelegentlich auf. Das finden wir nicht nur unangebracht, sondern auch entsprechend kontraproduktiv, was die Motivation unserer ehrenamtlichen Kampfrichter anbelangt. Zum Vorgang aus dem Frühjahr 2019 wurde eindeutig gegenüber dem betreffenden Verein für unsere Kampfrichter Stellung bezogen, in der Hoffnung, dass damit die Angelegenheit beigelegt sei.
- Sollte es während eines laufenden Wettbewerbs zu Vorfällen kommen, die den "Tatbestand" der Beleidigung oder des ungebührlichen Verhaltens erfüllen, bietet der Code de pointage, die Wettkampfordnung bzw. die Rechts- und Verfahrensordnung durchaus Ahndungsmöglichkeiten, die von der Wettkampfleitung auch praktiziert werden können.
- Wir teilen den Ärger über derartig verfasste Artikel, müssen aber feststellen, dass solche Beiträge auch in anderen Sportarten leider durchaus an der Tagesordnung sind. Im Turnsport stellt das eher die Ausnahme dar. Es dürfte nahezu ausgeschlossen sein, Artikel dieser Art auch nur annähernd juristisch haltbar zu ahnden. Es erfolgte zwar eine pauschale schriftliche Entschuldigung, man behielt sich aber dennoch das Recht auf freie Meinungsäußerung vor. Wir können zwar unseren Unmut darüber zum Ausdruck bringen, aber gänzlich verhindert werden kann so etwas unseres Erachtens leider nicht.

Wir hoffen, dass es ein Einzelfall bleibt und appellieren nochmal an die Vereine, die Form ihrer Kritik zu überdenken und vor allem auch Fairness gegenüber den Kampfrichtern walten zu lassen.

Ich bitte alle Kampfrichter, sich durch solche Entgleisungen Einzelner nicht irritieren zu lassen, denn die absolute Mehrheit weiß die großen Leistungen unserer Kampfrichter durchaus sehr zu schätzen.

Mit sportlichen Grüßen
Oskar Paulicks
Vizepräsident Olympischer Turnsport

Ursprünge der Gymnastik

Wenn man in der Geschichte zurückgeht, um den Beginn aller Gymnastik zu finden, stellt man nach langem Suchen fest: es gibt ihn nicht. Gymnastik scheint tatsächlich so alt zu sein wie die Menschheit. So wird überliefert, daß der chinesische Kaiser Huang-Ti schon ca. 2000 vor Christus eine "Heilgymnastik" entwickelt hat.



Und man stellt noch etwas fest: Gymnastik war nie reine Körperübung. Sie sollte immer auch zur Gesundheit oder sogar Vervollkommenung des ganzen Menschen beitragen. Das war das Ideal der alten Griechen, die auch ca. 500 vor Christus den Begriff "Gymnastik" geprägt haben. "Gymnastiké" waren Körperübungen, die unbekleidet ("gymnos" = nackt) trainiert wurden. Inhaltlich hatten sie mit dem, was wir heute unter "Gymnastik" verstehen, nichts gemein, denn es handelte sich um Laufen, Springen, Ringen, Speer- und Diskuswerfen. Ursprünglich stand die militärische Fitness im Vordergrund, aber in Athen, wo die ganze männliche und weibliche Jugend "gymnastiké" treiben konnte, entstand ein Erziehungssystem, das die geistigen, körperlichen, ästhetischen und moralischen Fähigkeiten gleichermaßen ausbilden sollte ("Kalokagathie"). Gymnastik war also immer Körper- und Menschenbildung, egal, ob sie als wirkliche Krankengymnastik daherkam oder als militärischer Drill ("Haltung!"). Im Römischen Reich spielte die Gymnastik tatsächlich auf erstgenanntem Nebenschauplatz: sie war Teil der Medizin und wurde von Ärzten zusammen mit Rezepturen verschrieben. Im Mittelalter verschwand sie vorübergehend ganz, als die Medizin Angelegenheit der Klöster wurde, in denen eher danach gestrebt wurde, den Körper zugunsten des Geistes niedrigzuschätzen. In den Vordergrund trat sie erst wieder mit der Renaissance und der Aufklärung im 16.-18. Jahrhundert, die sich auf die Antike zurückbesannen und das alte Ideal der Vollkommenheit von Körper und Geist wiederbelebten. Bildung war das große Schlagwort dieser Zeit, und viele Lehrer (z.B. Johann Jakob GutsMuths) unterrichteten neben Lesen und Rechnen Gymnastik. Dabei strukturierten sie erstmals den Unterricht, entwickelten neue Übungen und ganze Trainingssysteme.

Je weiter die Naturwissenschaft fortschritt, desto mehr wurden diese Systeme auf Anatomie und Physiologie aufgebaut (z.B. Per Henrik Lings berühmte "Schwedische Gymnastik" um 1830). Um 1850 erwuchs dieser Gymnastik eine starke Konkurrenz durch das Turnen von Friedrich Ludwig Jahn, denn Kraft, Geschmeidigkeit, kurz Wehrhaftigkeit war in der Zeit des aufkommenden Nationalismus politisch angesehener.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die geschmähte Gymnastik von der Frauenbewegung entdeckt, die in ihr das ideale Mittel fand, um die in Korsetts und Gesellschaftszwänge eingeeengten Frauen zu einem neuen Körpergefühl und auch wieder Persönlichkeitsgefühl zu verhelfen. Viele noch heute bestehende Gymnastikschulen wurden kurz nach dem Ersten Weltkrieg gegründet, in München zum Beispiel von Rudolf Bode. Und noch heute stehen im Stundenplan der Bodeschule die Fächer "Körperbildung", "Psychologie" und vor allem "Tanz", um der eigenen Persönlichkeit zum Ausdruck zu verhelfen.



Der Zweite Weltkrieg war ein weiterer tiefer Einschnitt in die "Karriere" der Gymnastik, und als sie in den siebziger und achtziger Jahren wieder an die Oberfläche kam,

nahm sie die Form von "Trimm dich", Aerobic und Jazz Dance auf der einen Seite und Krankengymnastik auf der anderen an. So ist der ganzheitliche Aspekt von Gymnastik derzeit wieder einmal in den Hintergrund getreten zugunsten eines Ideals von Fitness und Schönheit. Am ehesten mag der alte Begriff noch auf Seniorengymnastik zutreffen, wo die zielgerichtete Bewegung noch immer mit Gesundheit, Freude und Gemeinschaft kombiniert ist.

- Susie Schmid

Quellen Fotos: Griechische Läufer: Stock Photo | Jugendtraining von GutsMuths: alamy stock photo | Gymnastik Loheland: Bauhaus100

Wie organisiere ich einen Wettkampf?



Wie richte ich einen Wettkampf aus?

Zwei Beispiele aus der Praxis.

Was wäre eine Wettkampfsportart ohne Wettkämpfe? Natürlich kaum vorstellbar, aber dennoch ein großes Thema, vor allem im Gerätturnen, denn Fakt ist, dass es immer schwieriger wird, einen Ausrichter für die zahlreichen Wettkämpfe im Turnsport zu finden. Die Gründe dafür sind vielfältig und vielen Vereinen bestens bekannt.

Warum finden sich keine Wettkampfausrichter?

Einmal sind es die fehlenden Hallenkapazitäten zum gewünschten Termin, ein anderes Mal der nicht vorhandene Gerätesatz, ganz zu schweigen von der sinkenden Bereitschaft potenzieller Helfer, ihr Wochenende für Geräte-Auf- und Abbau, für Betreuung des Cateringbereichs u. v. a. zu opfern. Auch gibt es Befürchtungen, dass man das ganze Wochenende geschuftet hat und es bleibt nichts übrig, womöglich zahlt man noch drauf. Das darf keinesfalls passieren, denn die ausrichtenden Vereine und ihr Helferteam müssen am Ende zufrieden sein und das Gefühl haben, dass sich die ganze Mühe auch etwas für den Verein gelohnt hat. Natürlich gibt es Veranstaltungen, die lukrativer sind als andere.

Hilfreich: Mehrere Wettkämpfe an einem Wochenende ausrichten

Veranstaltungen mit vielen Teilnehmern im Kinder- und Jugendbereich, bei denen immer auch zahlreiche Angehörige mit anreisen, sind i.d.R. ertragreicher als Veranstaltungen im Seniorenbereich mit wenigen Zuschauern. Aber wir müssen natürlich alle Wettkampfebenen bedienen und so geht man immer mehr dazu über, mehrere Wettkämpfe an einem Wochenende an gleicher Wettkampfstätte abzuwickeln. Das bedeutet zwar zunächst mehr Stress für die Wettkampfleitungen, die Kampfrichter und die Verantwortlichen, aber es spart auch wiederum Zeit bzw. Wochenenden.

Sponsorengewinnung nicht vergessen

Darüber hinaus bleibt auch für die ausrichtenden Vereine mehr hängen. Diese Bündelung ist nahezu unumgänglich, wenn für das Wochenende ein Gerätesatz angemietet werden muss. In diesem Fall wird man auch nicht umhinkommen, im Vorfeld Sponsoren anzusprechen, da das Ganze ansonsten finanziell kaum zu stemmen sein dürfte. Trotz der vielen Arbeit kann es für den Verein aus mehrerer Hinsicht durchaus lohnend sein, Wettkämpfe durchzuführen. Zum einen sollte für den Verein/die Abteilung finanziell etwas hängen bleiben. Vor allem die Einnahmen aus dem Catering schlagen hier sehr positiv zu Buche.

Positives Image aufbauen

Nicht zu unterschätzen ist insbesondere der ideelle Mehrwert. Gerade bei den Mandatsträgern (Bürgermeister,

Gemeinderäte usw.) kommen unsere Veranstaltungen immer sehr gut an. Und ein in dieser Hinsicht aktiver Verein kann sich ein sehr positives Image aufbauen, was ihm bei vielen Gelegenheiten zu Gute kommt. Wenn es um Zuschüsse geht, findet man eher offene Türen vor, sei es bei direkten Geldzuwendungen für den Verein/die Abteilung oder bei Zuschüssen für die Anschaffung neuer Geräte o.ä. Wenn beispielsweise der Neubau einer Sporthalle ansteht, kann man mitunter die Entscheidungsträger auch davon überzeugen, dass Hallenteile mit feststehenden Geräten für den Turnsport sehr von Vorteil sind. Es gibt eine Reihe von Beispielen sehr aktiver Vereine, wo das gelungen ist, wie z.B. der TSV Unterföhring, der TSV Pfuhl, der TSV Unterhaching und einige mehr.

Checklisten sind zur Planung unerlässlich

Wichtig sind vor allem eine rechtzeitige Planung und das Bedenken der wesentlichen Schritte. Für Vereine, die viel Erfahrung in der Ausrichtung von Wettkämpfen haben, ist das Routine und der Planungsaufwand hält sich eher in Grenzen. Für Neueinsteiger empfiehlt es sich, zunächst eine Checkliste zu erstellen, die man dann einfach abarbeiten und auch beim nächsten Mal wiederverwenden kann. Hier einige Eckpunkte:

- frühzeitige Reservierung der Hallen nach Rücksprache mit dem Veranstalter
- Rekrutierung der Helfer (hier eher großzügig planen) für Geräte-Auf- und Abbau, Catering etc.
- Medizinisches Personal (Sanitäter oder Arzt); oft lassen sich auch Ärzte bzw. Sanitäter unter den Mitgliedern/Eltern finden, was die Kosten reduziert!
- Rechtzeitige Einladung der Ehrengäste und der Presse

Es wäre sehr erfreulich, wenn sich wieder mehr Vereine finden würden, die einen Wettkampf übernehmen oder sich neu an die Organisation eines Wettkampfes herantrauen. Die Vereine, die große Erfahrung in der Ausrichtung von Wettkämpfen haben, sind sicher gerne bereit, hier Tipps oder Schützenhilfe zu geben.

Wettkampf-Ausrichtung Gymnastik und Tanz – der TSV Stein als Beispiel für andere Vereine

Doch nicht nur der Bereich Gerätturnen klagt über fehlende Wettkampfausrichter – auch im Bereich Gymnastik und Tanz besteht hier Nachholbedarf. Am Beispiel des TSV Stein stellen wir euch vor, wie eine erfolgreiche Wettkampfausrichtung aussehen kann.

Der Bereich Gymnastik und Tanz des TSV Stein ist seit vielen Jahren immer wieder sehr erfolgreich. Zwei Deutsche Meister-Titel Gymnastik und Tanz der A-Mannschaft sowie 2. und 3. Plätze im Jugendbereich bei Deutschen Meisterschaften, ein 2. Platz (Jugend) bei der ersten Deutschen Meisterschaft Dance Kleingruppe und ein 3. Platz im K-Einzel (18+) sowie zahlreiche Bayerische Meister- und Pokaltitel und 2./3. Plätze in allen Disziplinen und Altersklassen Gymnastik und Tanz zeigen dies sehr eindrucksvoll.

Basis dieser Erfolge ist die sehr intensive und zielgerichtete Trainingsarbeit der Übungsleiterinnen in den einzelnen





Gruppen und Bereichen sowie die seit vielen Jahren erfolgreiche Kooperation des TSV Stein mit dem Gymnasium und der Stadt Stein. Dieses Konzept ermöglicht eine frühzeitige Sichtung und Förderung von Talenten sowie eine kontinuierliche Entwicklung der einzelnen Gymnastinnen und Gruppen.

Erfolgreich auf Landesebene und überregional

Sehr wichtig für dieses Konzept ist, dass sich die Gymnastinnen immer wieder auch vor heimischem Publikum präsentieren und im Wettkampf messen können. Deshalb bemüht sich der TSV Stein um die Ausrichtung von Wettkämpfen auf Landesebene sowie überregional. So konnten in den letzten Jahren bereits der Regio Cup Süd, mehrfach der Südsterne Cup und Bayerische Meisterschaften erfolgreich und mit großer Zuschauerresonanz ausgerichtet werden.

Die Ausrichtung solcher Veranstaltungen erfordert eine möglichst frühzeitige, intensive Planung mit allen Beteiligten, um alle notwendigen Aspekte zu berücksichtigen. Sehr hilfreich hierbei sind Checklisten aller notwendigen Aktivitäten, von der Beauftragung bis zur Durchführung sowie zu sportlichen, technischen, organisatorischen und personellen Voraussetzungen. Bei Fragen hierzu unterstützt auch der BTV - Landesfachausschuss Gymnastik und Tanz gerne.

Voraussetzungen für Wettkampfausrichter

Ein adäquater Veranstaltungsort ist Grundvoraussetzung, d.h. es sollte min. eine Zweifach-Halle vorhanden, bzw. die Halle so groß sein, dass sie in Wettkampf- und Vorbereitungsfläche für die Teilnehmer abgeteilt werden kann. Von großem Vorteil ist auch das Vorhandensein entsprechender Veranstaltungstechnik (Beleuchtung, Musikanlage, ggf. Tribünen für die Zuschauer). Wird ein mehrtägiger Wettkampf ausgerichtet, ist es sehr empfehlenswert, dass man, z. B. in Schulen in der Nähe des Veranstaltungsortes, Übernachtungsmöglichkeiten für die Teilnehmer anbieten kann. Bei überregionalen Wettkämpfen gibt es zudem

organisatorische Vorgaben des DTB, z. B. hinsichtlich der Kampfrichterplätze, der Akkreditierung von Medienvertretern etc., die beachtet werden müssen.

Ziel für den Ausrichter ist es - neben den rein sportlichen Aspekten - natürlich auch, durch eine möglichst große Anzahl von Zuschauern bei einer solchen Veranstaltung den Bekanntheitsgrad des Vereins regional und überregional zu steigern. Daher sollte eine entsprechende Bewerbung in den Printmedien sowie im Bereich Social Media nicht vernachlässigt werden.

Ohne sie läuft nichts: die freiwilligen Helfer

Nicht nur bei den selbst ausgerichteten Wettkämpfen, sondern auch wenn wir zu Gast bei anderen Vereinen sind, erleben wir immer, wie engagiert und motiviert die unzähligen freiwilligen Helfer den Wettkampf vorbereiten und für eine optimale Durchführung sorgen. Neben diesen Helfern sollten auch unbedingt Sponsoren mit ins Boot geholt werden, die die Finanzierung unterstützen. Meist erklären sich regionale Unternehmen bereit, für etwas Werbung in der Halle einen Zuschuss zu geben oder Material zu finanzieren.

Wettkampfausrichtung: Aufwand, der sich lohnt!

Aus eigener Erfahrung können wir vom TSV Stein sagen, dass es zwar viel Aufwand bereitet, einen Wettkampf auszurichten, sich dies aber für das Auftreten vor dem heimischen Publikum sowie allen heimischen Helfern, die einem zjubeln, auf jeden Fall lohnt! Außerdem ist, neben aller Arbeit, natürlich auch immer sehr viel Spaß dabei!

- Oskar Paulicks (Gerätturnen),

- Hanna Schöttner & Bernd Schaepe (Gymnastik und Tanz)

Bilder: Bernd Schaepe/Sebastian Foidl/Bernd Anich

Immer mehr im Kommen: Gerätturnen für Erwachsene



Wer an Gerätturnen denkt, hat meist junge Turnerinnen und Turner um die 13 Jahre im Kopf. Denn spätestens jetzt beginnt die „Auslese“, wer es vielleicht noch nach ganz oben schaffen kann und bei wem die Erfolge leider ausbleiben. Oft hören diejenigen, bei denen es nicht so klappt, wie gewollt, dann komplett mit dem Gerätturnen auf, obwohl es ihnen eigentlich großen Spaß macht. Dass das nicht sein muss, zeigt die Erwachsenen-Gruppe des TuS Holzkirchen, bei der begeisterte Turner jeden Alters gemeinsam ihrer Leidenschaft nachgehen – ganz ohne Wettkampfdruck und mit viel Spaß an der Bewegung.

Begeisterung für Turnen kennt kein Alter

Seit nunmehr fast fünf Jahren trifft sich eine bunt gemischte Truppe aus ehemaligen Turnerinnen und Turnern sowie turnbegeisterten Teilnehmern ein bis zwei Mal pro Woche, um gemeinsam an Geräten zu turnen.

Entstanden ist die Gruppe aus einem Wunsch von zwei Turnmüttern heraus, die ihre Kinder in die Halle zum Training gebracht haben. Dadurch, dass sie selbst früher geturnt haben und in der Schule Turnen der Lieblingssport war, wurde durch den Anblick der Geräte die Lust am Sport wieder entfacht und der Gedanke an eine Turngruppe für Erwachsene war geboren. Nach mehrmaligem, hartnäckigem Nachfragen bei Abteilungsleitung und Trainerin der Leistungsturnerinnen entstand, zunächst in Eigenregie, an Montagabenden eine erste kleine Gruppe, die für die ersten Monate zusammen mit den Leistungsturnerinnen trainiert hat.

Nach zwei Monaten stieß durch Zufall die jetzige Trainerin

Nadja Stumpp zur Gruppe hinzu und nach und nach entwickelte sich die Gruppengröße von vier Turnerinnen auf zehn Damen unterschiedlichsten Alters.

Highlight: Auftritt bei der großen Turngala

Zusätzlich ergänzten ältere Turnerinnen aus bereits bestehenden Turngruppen die Erwachsenengruppe. Nach anderthalb Jahren Bestehen war das erste Highlight für die Truppe die Teilnahme an der jährlich stattfindenden großen Turngala des TuS Holzkirchen. Zusammen mit den Leistungsturnerinnen wurde der erste große Auftritt zum vollen Erfolg, der sich in einer wachsenden Teilnehmerzahl widerspiegelte.

Über die Jahre wuchs die Gruppe stetig und mittlerweile ergänzen fünf Männer die bunte Truppe. Durch Daniel Walter, einen zusätzlichen Trainer, kann mittlerweile sogar ein zweiter Trainingstag angeboten werden.

Über die Jahre ist eine eingeschworene Mannschaft entstanden, die trotz der teils großen Altersunterschiede einen tollen Zusammenhalt hat und sich auch durch widrige äußere Umstände nicht vom Turnen abhalten lässt.

Auch Corona bremst Bewegungsfreude nicht

Auch während der Corona-Krise traf sich die Gruppe jeden Montag zur gewohnten Trainingszeit online, um nach der Krise wieder fit an die Geräte starten zu können.

Vielleicht habt ihr jetzt auch Lust bekommen, eine Erwachsenengruppe für Gerätturnen ins Leben zu rufen? Wir sind sicher, es gibt bestimmt auch in eurem Verein einige Interessenten!

- Nina Stumpp
Fotos: TuS Holzkirchen

Eine ganz besondere Gruppe: die Abteilung Senioren-Tanz der TSG Hochzoll



Die Senioren-Tanzgruppe nach ihrem Auftritt „Alles Walzer“ (Foto: Gerda Hopf)

So ziemlich jeder Tänzer wird der Aussage zustimmen, dass das Tanzen nicht einfach nur ein Hobby, sondern meistens eine große Leidenschaft ist. Dass diese auch bis ins hohe Alter anhalten kann, zeigt ein tolles Beispiel aus der TSG Hochzoll-Augsburg: Dort gibt es eine Abteilung Senioren-Tanz, die zweimal wöchentlich begeisterte Tänzerinnen von 65 bis 90 Jahre zusammenbringt.

Übungsleiterin ist Gerda Hopf, Jahrgang 1942, die die Truppe bereits 1998 übernommen hat. Jeden Montag- und Dienstagvormittag werden 1,5 Stunden zusammen auf flotte Musik abwechslungsreiche Block- und Kreistänze getanzt. Die Tanzstunden werden bei jedem Wetter besucht egal ob es regnet, schneit oder bei großer Hitze. Die Teilnehmerinnen kommen laut Gerda Hopf zu Fuß, mit dem Auto oder mit dem Fahrrad und bringen immer wieder volle Begeisterung mit.

Das Highlight der Woche

Gerda Hopf berichtet, dass sich alle Tänzer der Gruppe „Tanzen für Junggebliebene“, wie sie sich selbst gerne nennen, jede Woche aufs Neue auf die beiden Stunden freuen und dass es auch in den Pausen immer sehr viel Gesprächsstoff gibt. Über die Jahre hätten sich so auch viele Freundschaften entwickelt. Aktuell sind Männer in der Gruppe Mangelware – aber wer weiß, vielleicht möchte sich ja jetzt der ein oder andere anschließen?

Vorbereitung ist alles: Auftritte bei Senioren-Nachmittagen

Regelmäßig hat die motivierte Gruppe sogar Auftritte vor Publikum, nämlich bei den Senioren-Nachmittagen

des Turngaus Augsburg, die Marlies Schenk organisiert. Hierfür wird dann wochenlang geübt und alle sind mit vollem Engagement dabei. Jeder Auftritt steht unter einem Motto, zu dem auch die passenden Kostüme zum Einsatz kommen. Gerda Hopf erzählt: „Die Anspannung ist bei allen groß, bis der Auftritt vorbei ist. Hat es geklappt, dann ist die Erleichterung groß und wir sind stolz und glücklich, dass wir dabei waren.“

Mit ihrem Auftritt „Alles Walzer“ zeigte die Senioren-Tanzgruppe der TSG Hochzoll eine viel beklatschte Aufführung in Willmartshofen. Gerda Hopf hatte sich eine Walzerformation mit verschiedenen Walzerrhythmen und Tänzen einfallen lassen und ihre Gruppe mit viel Freude und Geduld zum Mitmachen animierte. Ein besonderer Gag war, dass während der Melodie „rot, rot, rot sind die Rosen“ einige der Damen, die die Gruppe begleiteten, rote Rosen an das Publikum verteilten. Auch alle Tänzerinnen bekamen am Ende eine Rose überreicht. Linde Klemm und Leni Hammer bedanken sich deshalb recht herzlich für das große Engagement ihrer Übungsleiterin.

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele“

Dieses Zitat bringt Gerda Hopf an und man merkt, mit wie viel Spaß sie auch nach all den Jahren immer noch bei der Sache ist. „Ich als Übungsleiterin freue mich, dass wir so eine wunderbare Gemeinschaft sind und wünsche mir, dass wir alle zusammen bei bester Gesundheit noch viel Zeit miteinander verbringen dürfen oder können.“ Dem können wir uns nur anschließen und hoffen, dass sich bald vielleicht noch ein paar mehr solcher Gruppen gründen.

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. – 30. September



Registrieren. Herausforderung annehmen. Menschen in Bewegung bringen.

Sport ist wichtig für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Vereine sollten sich trotz – oder gerade wegen – der Corona-Krise der EU-Kampagne zur Bewegungsförderung anschließen. Jetzt den Verein für die Europäische Woche des Sports registrieren und für das Vereinsangebot werben.

www.beactive-deutschland.de

Die wunderbare Welt des Turnsports

SPORT NANKA ist als langjähriger Partner des BTV bekannt. Und uns freut es immer, wenn wir eine Sparte ausrüsten dürfen, deren Sportart auch mal ein bisschen anders ist.

Eine solche Besonderheit ist das Showteam INTOXICATION vom ETSV 09 Landshut!



Das Team hat bei uns eine Kollektion von ERIMA ausgesucht, die wir natürlich nach deren Wünschen mit dem Logo und Namen bedruckt haben. Auch die Shirts für den Wettbewerb auf Gran Canaria haben wir für Intoxication machen dürfen!

Dieses Team begeistert mit tollen Aufführungen bei denen die Choreographie, die phantasievollen Kostüme und die Musik ein stimmiges Bild ergeben.

Mal entführen sie einen ins Wunderland mit Alice. Mal wird ein zünftiger bayrischer Auftritt geboten. Die Mädels und Jungs lassen sich eben immer etas Neues einfallen, um das Publikum zu unterhalten.

Die Truppe zaubert einen damit in eine Welt aus Akrobatik und Tanz – einfach umwerfend! Man muss das auch einfach mal gesehen haben. Bisher hatte leider nur eine aus unserem Team das Vergnügen – aber der Rest holt das noch nach!

Wir wollten daher einmal ein wenig hinter die Kulissen schauen und haben uns auf den Weg nach Landshut gemacht, um Stephanie Neupert und Tanja Schedlbauer zu treffen.

Die beiden sind das Herz der akrobatischen Gruppe und haben uns in einem Interview einige Fragen beantwortet.

(SN – Sport Nanka / S – Stephanie / T – Tanja)

Erzählt doch kurz etwas von euch. Was ist euer sportlicher Werdegang?

S: Also ich bin eigentlich eher im Tanzen groß geworden. Ich tanze, seit ich 6 Jahre alt bin und habe auch jahrelang Showtanz gemacht. Zum Turnen bin ich über Tanja gekommen. Die hat mich damals einfach mit in die Halle geschleift und seither habe ich mich dort auch als Übungsleiterin engagiert.

T: Ja stimmt, das war wirklich gut, sie einfach zu ihrem „Glück“ zu zwingen (lacht). Also ich bin schon von klein auf mit dem Sportverein groß geworden. Angefangen mit Eltern-Kind-Turnen über Kinderturnen und dann schließlich zum Gerätturnen und Leichtathletik. Letzteres übe ich weiterhin aktiv als Leistungssportlerin aus. Beim Turnen dagegen habe ich schon früh als Teenager zusammen mit Steffi in Turnstunden den Trainern geholfen. Über mein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport beim ETSV 09 Landshut nach dem Abi habe ich auch meinen Übungsleiterschein gemacht und war von da an im Trainerteam der Turnabteilung.

S: Genau und jetzt trainieren wir zusammen das Showteam Intoxication.

Was macht ihr, wenn ihr gerade nicht in der Halle steht?

T: Puh, das ist eine gute Frage. Durch die zwei Sportarten bin ich im Grunde jeden Tag in der Halle oder auf dem Sportplatz... Aber ansonsten arbeite ich beim Kreisjugendring in Landshut und treffe mich natürlich auch gerne mit Freunden.

S: Ja... (lacht) Also ich arbeite beim Stadtjugendring hier in Landshut und pflege sonst Freund und Katzen in meiner Freizeit. Und ansonsten baue ich gerne Puzzle, lese und treffe mich mit Freunden.

Wie seid ihr darauf gekommen, das Showteam ins Leben zu rufen?

T: Auch das ist eine gute Frage. Also grundsätzlich muss man sagen, dass sowohl meine Mutter als auch meine große Schwester mit unseren Turngruppen gerne kleine Aufführungen einstudiert haben. Daher waren wir schon früh bei Aufführungen dabei und brachten uns auch selbst mit Choreografievorschlägen ein. Steffi hatte dann noch viel Erfahrung durchs Tanzen. 2013 hatten wir von der Turnabteilung eine kleine Weihnachtsgala und waren da tatkräftig bei den Choreografien dabei.



S: Und als dann auch noch unser Verein angefangen hat, große Vereinsgalas mit einer Show veranstalten zu wollen und wir das ab 2015 übernommen hatten, da war uns eigentlich klar, dass das mit den Aufführungen auch weitergehen muss. Bislang war dafür immer unsere Leistungsgruppe Turnen zuständig. Aber klar – eigentlich ist da der Fokus eher auf turnerischen Wettkämpfen. Also musste eine Trennung her. Und da hab ich mir einen Kindheitstraum mit der eigenen Truppe erfüllt und diesmal Tani zu ihrem Glück gezwungen (beide lachen).

T: Dazu muss man sagen, dass Steffi und ich uns schon aus dem Kindergarten kennen und bereits als Kinder gern Drehbücher geschrieben und uns „Aufführungen“ ausgedacht haben.

Wieso mixt ihr so verschiedene Sportarten wie Showakrobatik, Tanzen und Turnen?

S: Wir mixen gerne (lacht). Wir sind auch große Fans von Schauspiel und Emotionen und wollen in unseren Shows immer Geschichten erzählen, die fesseln. Und solche müssen dann auch immer aus unterschiedlichen Elementen bestehen. Sonst wird es schnell langatmig.

T: Es macht auch unglaublich viel Spaß, so vielfältig zu trainieren und ermöglicht es auch den Gruppenmitgliedern, ihre individuellen Stärken auszuspielen. Daraus ein großes Ganzes zu bilden, ist wahnsinnig spannend. Und das Gefühl, vor Publikum mit dem fertigen Produkt auf der Bühne zu stehen, ist natürlich auch unbeschreiblich!

Wie groß ist eure Truppe und wie alt sind die Teilnehmer*innen?

T: Wir sind aktuell insgesamt 25 Leute. Unsere Jüngste wird in ein paar Monaten 12 und die Älteste ist 32.

Wer denkt sich eure Choreografien aus?

T: Steffi und ich sind da ein ziemlich eingespieltes Team. Besonders, da wir sowas ja quasi schon als Kinder zusammen gemacht haben. Wir denken uns die Choreos zusammen aus und jeder bringt seine Ideen und Gedanken mit ein. So entsteht der Großteil unserer Aufführungen.

S: Aber mittlerweile sind unsere Jungs und Mädels auch schon in den Prozess eingebunden. Wir sind ein Team und deshalb alle gleichberechtigt, was Ideen und Verbesserungen angeht. Uns ist super wichtig, dass da alle zusammen einbezogen werden. Daher haben wir immer mal wieder vor neuen Shows Kreativtrainings, in denen dann Ideen für die neue Choreografie gesammelt werden.

Wie oft trainiert ihr in der Woche?

T: Inzwischen trainieren wir zweimal die Woche für zwei Stunden.

Wie viele Auftritte habt ihr über das Jahr verteilt?

S: Zu Beginn 2015 hatten wir eigentlich hauptsächlich unsere Vereinsgalas, auf die wir hintrainiert haben. Aber die Leute waren so begeistert von unseren Sachen, dass sie schnell mehr wollten. Also sind wir seither im Fasching unterwegs und auf Geburtstagsfeiern, auf Turnfesten und auf anderen besonderen Anlässen. Die Saison 2019 hatten wir 12 Auftritte mit 3 unterschiedlichen Shows.

T: Ja! Wir passen unsere Shows gern den Gegebenheiten an.

ten an. Deswegen studieren wir oft neue Choreos ein. Für unsere 110-Jahr Feier vom Verein gab es eine eigene Aufführung im bayrischen Stil.

Was war euer größter Erfolg bisher?

T: Das kann ich so nicht genau sagen. Also an sich ist unser Gewinn auf dem Landesturnfest in Schweinfurt beim Showtime Wettkampf ein wahnsinnig großer Erfolg für uns, mit dem wir absolut nicht gerechnet hatten. Es war unser erster Wettkampf und wir haben gleich den Sonderpreis und damit die Reise zum Blume Festival auf Gran Canaria gewonnen.

S: Das mit Sicherheit. Ich glaube, unser größter Erfolg ist im Grunde jeder Auftritt, der dem Publikum gefällt. Vor allem unsere Vereinsgalas waren die letzten Jahre mit Sicherheit auch ein Highlight, von dem die Leute heute noch schwärmen.

Kann man euch für Auftritte buchen?

T: Klar! Wir freuen uns immer über Anfragen an showteam.intoxication@gmx.de! Wir haben auch genug Choreografien in Petto für große und kleine Veranstaltungen.

Was sind eure Pläne für dieses/nächstes Jahr?

T: Naja nach dem „Showtime Wettkampf“ wollten wir dieses Jahr eigentlich beim „Rendezvous der Besten“ mit machen. Das wird dieses Jahr dann wohl leider nichts. Aber unsere Gruppe und wir wollen es unbedingt nächstes Jahr möglich machen und uns, wenn möglich, für das Landesfinale beim Internationalen Deutschen Turnfest qualifizieren. So unser Traum.

Ihr habt eure Team-Hoodies und euer Gran Canaria T-Shirt bei uns drucken lassen. Wie seid ihr auf uns gekommen?

S: Also wir wollten unbedingt schicke neue Hoodies mit unserem Namen drauf haben. Da stand nach den ersten Designentwürfen auch die Frage an, wo wir das machen lassen könnten. Mein Freund kommt aus der Region Amberg und er kannte SPORT NANKA schon vom Fußball damals. Und dann hatten wir noch gelesen, dass ihr Ausstatter vom BTV seid und dann war die Sache klar.

T: Ja und dann haben wir ja auch gleich noch unser Gran Canaria T-Shirt bei euch bestellt. Das ist auch sehr schön geworden!

Seid ihr zufrieden mit der Ausstattung?

T: Absolut! Unsere ganze Gruppe trägt die Sachen total gerne. Ich glaube, es gab kein Training, in dem nicht mindestens die Hälfte der Leute den Pulli oder das T-Shirt an hatten.

Wie haben euch die Beratung und der Service gefallen?

S: Ich fand den Service total super. Wir hatten einige Beratungsgespräche, damit die Ergebnisse auch genau so aussehen, wie wir sie uns vorstellen. Und wir sind echt mega zufrieden. Auch die Tatsache, dass wir unsere Hoodies jederzeit, wenn wir neue Mitglieder haben, super unkompliziert nachbestellen können, ist spitze, weil die Auftragsdaten und Muster alle noch abgespeichert sind. Da muss man nicht jedes Mal von vorne anfangen.





Deine Marke für Gesundheit und Fitness

NEU: www.togu.de/club



Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®

NEU!



Jacaranda® CD



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Balanza® Ballstep®



Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L

NEU!



TOGU GmbH

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien • Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

Geprüft und empfohlen vom Forum „Gesunder Rücken - besser leben e.V.“ und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

Was macht eigentlich Sigi Fülle?



Er ist ein Paradebeispiel für die Entwicklung eines Weltklassesportlers zu einem Trainer von Spitzensportlern nach seiner aktiven Zeit: Sigi Fülle, seit ein paar Monaten 80 Jahre alt.

Er war dreimaliger Olympiateilnehmer, 1960 in Rom als 7. mit der DDR-Mannschaft, 1964 in Tokio Bronzegewinner mit der gesamtdeutschen Mannschaft, 1968 in Mexiko ebenfalls Bronze mit der DDR-Mannschaft, holte 14 nationale Einzeltitel und stellte schließlich als Trainer von Klaus Köste 1972 in München den Olympiasieger im Pferdsprung. In den Jahren 1969-1984 war er nach dem Studium als Trainer im SC DHfK Leipzig tätig und bis zur Wende Lehrer in der dortigen Sporthochschule. Danach zog es ihn nach München, weil er zu dieser Stadt auch früher schon eine besondere Beziehung hatte und er wurde 1991 Landestrainer Kunstturnen Männer im Bayerischen Turnverband, Einsatzort LLZ München.

In dieser Zeit starteten die besten bayerischen Turner als Mannschaft für den FC Bayern München. Sie hatten Erfolg in der 1. Bundesliga, auch wenn in den Clubs der Konkurrenz längst Spitzensportler aus dem Ausland die meisten Punkte sammelten, sodass es in einigen Jahren auch Abstiege in die 2. Liga gab. Doch 2013, gerade wieder erstklassig aufgestiegen, löste der FC Bayern plötzlich seine Turnabteilung nach 40 Jahren Bestehen auf. Sigi nennt das rückblickend eine seiner größten sportlichen Enttäuschungen, weil die Turner vor dem Nichts standen und sich kurzfristig andere Liga-Clubs suchen mussten.

Sigis Zeit als Landestrainer endete 2004, er blieb aber Honorartrainer und kümmerte sich später auch um die verbliebenen Kunstturnerinnen, nachdem Landestrainer Vasile Voinea in Rente gegangen war, und führte sie nach mehreren Vereinswechseln mit dem TSV Unterföhring in die 2. Bundesliga der Frauen. Inzwischen ist er in Unterföhring zu den Turnern zurückgekehrt.

Damit erübrigt sich auch die Frage, ob und welche Beziehung er heute noch zum Turnen hat. Und die eigene Fitness? Neben der Schwerarbeit beim Training in der Halle – die Geräte fasst er aber selbst nicht mehr an – spielt er mit seinem Trainerkollegen Kurt Szilber regelmäßig Tennis, aha!

Sigi Fülle, der Wahlmünchner mit thüringisch-sächsischem Migrationshintergrund, wie er es in einem Interview ausdrückte.

- Steffi Holzmaier



Jetzt anmelden zum BTV-Newsletter
newsletter.btv-turnen.de

Auch Schülerinnen und Schüler zeigen ihr Können in der Sportart Gymnastik und Tanz



Nicht nur auf Verbandsebene ist die Sportart Gymnastik und Tanz sehr beliebt, auch im schulischen Bereich findet man außerhalb des Pflichtsportunterrichts ein vielseitiges Angebot. Die Landesstelle für den bayerischen Schulsport veranstaltet zudem unzählige Schulsportwettbewerbe in dieser Sportart.

Im Bereich Tanz kann man sich sogar bis zum Bundesfinale qualifizieren. Künstlerischer Tanz und Showtanz sind die beiden Kategorien, in denen die Gruppen an den Start gehen. Bewertet werden Choreographie, Schwierigkeit, Synchronität und Harmonie.

In der Gymnastik werden dagegen auf Schulebene die Pflicht-Übungen zu einer selbstgewählten Musik geturnt. Die einzelnen Wertungen der vier bis fünf Gymnastinnen werden als Mannschaftswertung zusammengezählt. Seit 2019 werden auch die neuen P-Übungen auf Schulebene geturnt. Lehrgänge zu den Übungsabläufen und im Kampfrichterwesen unterstützen die Lehrer und Lehrerinnen beim Umsetzen der Aufgaben und ermöglichen spannende Wettkämpfe auf Bezirksebene bis hin zur Landesebene.

Im Jahr 2018 wurde ich zur Landesschulobfrau „Rhythmische Sportgymnastik“ in der Schule ernannt. Es ist mir eine sehr große Freude mein Hobby mit meinem Lehrerberuf verknüpfen zu können. Lange trainiere ich bereits Gymnastinnen und Tänzerinnen auf Verbandsebene und organisiere diverse Wettkämpfe. Mit dieser Erfahrung gestalte ich nun das Landesfinale RSG der bayerischen Schulen, hier kann ich mich stets auf die tolle Zusammenarbeit mit den Schulen und der Landesstelle für den bayerischen Schulsport verlassen.

Im Rahmen meiner Arbeitsgemeinschaft RSG, die die Schülerinnen meiner Schule freiwillig am Nachmittag besuchen, erarbeite ich gemeinsam mit den Mädchen ihre Übungen. Diese Arbeit unterscheidet sich wahnsinnig von der Arbeit im Verein. Die Schülerinnen haben keinerlei Bewegungserfahrung, zeigen aber unwahrscheinlich große Freude an meiner Sportart und lassen sich sehr gerne begeistern. Gerade im Mittelschulbereich kennen die Kinder eine

solche Erfahrung nicht und bewundern die Vielfalt dieser Sportart um so mehr. Für mich war es zunächst eine große Herausforderung wieder bei null zu beginnen und sämtliche Grundlagen mit den Kids zu erarbeiten. Doch auch mit Schülerinnen ist es möglich durch viel Training und Fleiß große Erfolge zu erzielen. Die Goldmedaille beim Bezirksfinale ist für mein Schulteam etwas ganz Besonderes. Was für viele von uns vom Verband alltäglich oder selbstverständlich geworden ist, scheint für meine Schülerinnen wie ein kleines Wunder zu sein. Doch neben dem Erfolg gibt man seiner Gruppe ein tolles Gemeinschaftsgefühl und vermittelt, dass harte Arbeit immer belohnt wird. :) Diese Arbeitsgemeinschaft schafft mir als Lehrerin einen ganz neuen Zugang zu den Mädchen und verleiht dem Schulsport eine neue Bedeutung.

- Carmen Oharek

Gymnastik in der Schule

- Training im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften in der Schule
- Pflichtübungen zu selbstgewählter Musik
- drei Altersklassen, geturnt werden die P4-P6
- Einzelwertungen werden als Mannschaftswertung zusammengezählt
- Gruppenwettkampf (4 Gymnastinnen): die P6 wird zweimal hintereinander geturnt und mit choreographischen Mitteln ergänzt
- Qualifikation vom Bezirksfinale bis zum Landesfinale möglich
- bewertet wird durch ein Kampfgericht aus Lehrerinnen, Studentinnen oder Kampfrichterinnen des BTV

Traumberuf Gymnastiklehrer

Eine Ausbildung - viele Perspektiven

.....
Lara Maurermeier
Abschlusssemester 2018
.....



„die letzten 5, 4, 4, 4 “ „Lara-wir können nicht mehr“ mit einer Mischung aus Lachen und Jammern betteln die Teilnehmer meiner Ballet Barre Fitnessstunde um Verschonung. Die letzte Beinkrafterunde ist immer verknüpft mit diesem Insidergag und zeigt mir wieder wie sehr ich meinen Beruf mag. Ich kann mir einen Großteil meiner Arbeit selbst einteilen und bin für die unterschiedlichsten Institutionen tätig. Im größten Münchner Tanzstudio und in einem Verein im Münchner Westen gebe ich Tanz und Fitnessstunden - die Altersspanne die ich unterrichte, reicht von 20 Monaten bis über 65 Jahre.

Außerdem bin ich als Dozentin an der KNS Berufsfachschule für Gymnastik und Sport angestellt und bilde angehende staatlich geprüfte Gymnastiklehrer*innen in den Bereichen Tanz, Fitness, Rhythmik und Yoga aus.

Viele Leute fragen mich, ob es nicht zu stressig ist, an verschiedenen Orten zu sein, so viel Unterricht zu geben und diesen auch vorzubereiten. Doch für mich ist das kein Stress. Ich habe die wunderbare Möglichkeit, mein Hobby und somit meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Ich liebe es, Menschen zu motivieren und es erfüllt mich mit Stolz, wenn sie meine Stunden mit einem Lächeln im Gesicht wieder verlassen. Die Chance mit Men-

schen zusammenzuarbeiten, die mir Energie, Motivation und Inspiration schenken, macht für mich diesen Beruf zu meinem Traumberuf.

Die Absolventen der KNS haben nach ihrem Examen an der TU München die Möglichkeit in den Ausbildungsbereichen Sport, Tanz, Gesundheit und Fitness zu arbeiten. Das sind 4 Berufe in einer Ausbildung: Fitnesstrainer, Sportlehrer, Tanzpädagogin, Gesundheitsexperte in Prävention und Rehabilitation. Die Möglichkeiten der Umsetzung im Beruf sind vielfältig, flexibel und können immer wieder neu gestaltet werden.

Meine Freundin Sofia, die mit mir Examen gemacht hat, arbeitet z.B. im Bereich Gesundheit, in der Sporttherapie einer der renommiertesten Privatkliniken Deutschlands für Kardiologie, innere Medizin und Psychosomatik.

.....
Marcel Andres
Abschlusssemester 2013
.....



Meine Bewegungswurzeln habe ich in einem Karnevalsverein, dem ich bis heute treu geblieben bin. Auf der Suche nach der für mich individuell am besten passenden Gymnastikschule kam ich als Fremder aus Thüringen nach München. Schon beim Aufnahmetest war mir klar: Die KNS

ist die Schule, an der ich lernen möchte. Super sympathische Lehrkräfte und viele tolle Schüler, die wie eine Familie zusammenhalten, sind der perfekte Ausgangspunkt für eine so vielseitige Ausbildung und für die damit verbundenen Möglichkeiten im späteren Berufsleben.

An der KNS habe ich meine Stärken und Schwächen einzuschätzen gelernt. Es waren drei wichtige Jahre in meinem Leben, die mich geprägt und zu dem gemacht haben, was ich jetzt bin - Gymnastiklehrer made by KNS. Ich durfte Teil des TOGU- Bewegungsteam sein und mit meinem Semester als Schulshow-Team auf dem Internationalen Deutschen Turnfest in Mannheim 2013 vor 40.000 Menschen tanzen- ein einzigartiges Erlebnis, dass ich nie vergessen werde.

Nach dem Examen zog es mich auf die AIDA, als Spa-Trainer arbeitete ich auf dem Clubschiiff und sah viele schöne Städte dieser Welt- eine anstrengende und prägende Zeit. Noch auf dem Schiff erhielt ich ein Stellenangebot im Fitness- und Gesundheitszentrum der Stadt Bad Salzungen in dem ich bis heute als Trainer auf der Trainingsfläche tätig bin. Seit nunmehr 5 Jahren leite ich dort außerdem krankenkassengeforderte Angebote wie Aquagymnastik, Rückenschule und Nordic Walking und organisiere Kurse im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Als Gymnastiklehrer ist man extrem gut und vielseitig ausgebildet und hat neben den Sportwissenschaftlern den höchsten Stand. Schön ist, dass ich alles, was ich an der KNS gelernt habe täglich anwenden kann und damit meinen Mitmenschen zu mehr Gesundheit ver helfe, aber auch mich selbst physisch und psychisch stetig weiterentwickle. Schon in der Ausbildung wird Kreativität und Flexibilität geübt - egal welche Altersgruppe, ob präventiv, rehabilitativ, ob Indoor oder Outdoor – du lernst jede Anforderung zu meistern. Wie auch aktuell in der Corona-Krise gefordert. Home- trainings für verschiedenste Sparten auszuarbeiten und durchzuführen ist für uns KNS 'ler kein Problem.

Anna Giesche im 2. Semester



Auf die KNS bin ich durch meine Mutter aufmerksam geworden, die selbst als Übungsleiterin für Gymnastik bei einem Sportverein tätig ist. Bei ihrer ÜL-Verlängerung kam sie mit der Lehrgangsleitung Monika Nienaber, Referentin für versch. Sportverbände ins Gespräch. Diese ist seit vielen Jahren Dozentin für Schwimmen und Aquafitness an der KNS und erzählte meiner Mama begeistert von dem Beruf der staatlich geprüften Gymnastiklehrer*in.

Außerdem inspirierten mich die Erzählungen einer Freundin, die bereits an der KNS in Ausbildung war, sodass ich beschloss am Aufnahmetest teilzunehmen.

Über die Zusage der Schulleitung habe ich mich sehr gefreut und startete im Oktober 2019 meine Ausbildung. Bereits nach knapp 4 Monaten waren wir Teil der großen Jubiläumsshow „Moving Diversity“ und zeigten vor ausverkauftem Haus voller Stolz die im Unterricht entstandenen Stücke aus den Bereichen Tanz, Fitness, Rhythmik und Sport. Besonders gefreut hat mich der tosende Applaus des Publikums, für das von meinem Semester selbst einstudierte Stück.

Ausbildungsbegleitend haben wir Hospitationen, die ich in meinem Verein absolviere und sogar schon Teile der Gymnastikstunden z.B. das Warm up übernehmen darf.

Die Übungsleiterin, auch Abteilungsleitung, ist begeistert von meinen Kenntnissen nach schon so kurzer Zeit.

Gut gefällt mir in der Ausbildung die Abwechslung zwischen Theorie und Praxis und das sehr familiäre Verhältnis zwischen Schülern, Dozenten und der Schulleitung.

Da stehe ich jeden Morgen gerne auf!

KNS

Staatlich anerkannte Berufsfachschule kns_move

#TRAUMBERUF

SEMESTERSTART **OKTOBER 2020**

EINE Ausbildung - VIELE Perspektiven

SPORT | FITNESS | TANZ | GESUNDHEIT

Examen an der TUM als staatlich geprüfte/r Gymnastiklehrer*in.

Infos unter: www.kns-move.com

Gabi Bastian

Abschussesemester 1996



Schulleitung und Dozentin der KNS.

Oft werde ich gefragt, gibt es die optimalen Voraussetzungen für diesen Beruf?

Aus meinem eigenen Werdegang kann ich sagen, JA - ein Vereinsbackground ist aus meiner Sicht das beste Fundament zu dieser Ausbildung.

Ich selbst bin quasi im Verein großgeworden: Ab meinem 5. Lebensjahr tanzte ich Ballett im TSV Waldtrudering hierbei wurden nicht nur die körperlichen und geistigen Fähigkeiten gefordert sondern der vermittelte Teamgeist trug enorm zu meiner Persönlichkeitsentwicklung bei. Mit Stolz waren wir mit unserer Tanzgruppe Teil jeder Großveranstaltung des Vereins und dieses Gefühl der Zugehörigkeit führte automatisch zu einer Vorturnertätigkeit, ab meinem 18-ten Lebensjahr zur Übungsleiter-Tätigkeit und gipfelte in der Abteilungsleitung Gymnastik. Parallel hierzu stellte ich mir nach meinem Abitur die Frage: Welchen Beruf will ich denn später mal ausüben?

Ich begann ein Germanistikstudium, mir wurde aber schnell klar - der universitäre ist nicht mein Weg - ich brauche eine kleine Institution mit individueller Förderung und engem persönlichen Kontakt - ganze 2 Jahre dauerte die Suche nach dem Beruf meines Lebens! Während der gesamten Zeit unterrichtete ich im Verein mit zunehmendem Erfolg - und irgendwann stellte ich mir die Frage: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“ Durch eine Ballettfreundin im Verein hörte ich erstmals von der Möglichkeit eine staatlich anerkannte Ausbildung im Bereich Bewegungspädagogik zu machen und entschied mich für den Beruf der staatlich geprüften Gymnastiklehrer*in. Dies habe ich nach fast 25 Jahren noch keinen einzigen Tag bereut!

Was ich besonders an meinem Beruf besonders liebe?

Die enorme Wertschätzung, die ich täglich in meinen Stunden erfahren darf, meine komplette Freiheit in der Gestaltung, die enorme Flexibilität innerhalb eines Berufslebens und Abwechslung in jeder Stunde - meine Teilnehmer, die teilweise schon über 20 Jahre mit mir trainieren, behaupten, dass ich noch niemals eine Stunde identisch gehalten hätte - darauf bin ich stolz! Als Schulleitung macht mich glücklich bei der Entwicklung der jungen Menschen helfen zu dürfen und zu sehen, wie extrem sie in diesen 3 Jahren wachsen und ihre Persönlichkeit entwickeln, wie z. B. beim Landesturnfest in Schweinfurt wo Schüler*innen, die gerade im 1. Ausbildungsjahr waren, mit Stolz ihr Können auf den großen Bühnen zeigten. Das sind Highlights, die wir als Kooperationspartner des BTV miterleben dürfen!

Interesse geweckt?

Dein Motto: #SitzberufNeinDanke?

Dann komm zu einem Probetag oder absolviere ein 1-2 wöchiges Praktikum in der KNS.

Schreib uns eine Mail: info@kns-move.com oder ruf einfach an: 089/913838 Wir freuen uns auf DICH!

KNS
THE GYM, SPORTS & DANCE ACADEMY

WWW www.kns-move.com

Unsere Alternative:

Trainer C Gymnastik und Tanz

Wer sich gerne im Bereich Gymnastik und Tanz weiterbilden möchte, aber nicht gleich eine ganze Ausbildung zum Gymnastiklehrer absolvieren will oder kann, der hat natürlich auch im BTV ideale Möglichkeiten. Beispielsweise bilden wir zum Trainer C Gymnastik und Tanz aus! Der nächste Ausbildungsstart steht zur Zeit leider noch nicht fest - schaut einfach regelmäßig unter anmeldung.btv-turnen.de rein und ihr verpasst nichts.

Kinderturn-Kongress verschoben!

Aufgrund der zunehmenden Verbreitung des neuartigen Coronavirus COVID-19 und der Rechtsverordnung über infektionsschützende Maßnahmen der Landesregierung Baden-Württemberg haben die Organisatoren des Schwäbischen Turnerbunds entschieden, den Kinderturn-Kongress zu verschieben.

Neuer Termin ist der 30. Oktober bis 1. November 2020.

Sobald die Ausschreibung für den neuen Kongress-Termin fertiggestellt ist, öffnet die erneute Anmeldung für den Kinderturn-Kongress. Bereits angemeldete Teilnehmer für den ursprünglichen Termin müssen nichts unternehmen, sondern sich lediglich, wenn gewünscht, für den neuen Termin registrieren. Das Motto des Kongresses bleibt weiterhin **Mehr Raum für Bewegung.**

Kartentyp	Erwachsener, GYM CARD	Erwachsener, Normalpreis
3-Tageskarte	175,00 Euro	190,00 Euro
2-Tageskarte	135,00 Euro	150,00 Euro
Tageskarte	85,00 Euro	95,00 Euro

Alle weiteren Infos zum Kongress und zur Anmeldung unter kinderturn-kongress.de



Turn & Sport Kongress 2020

Der Turn & Sport Kongress des Hessischen Turnverbands und des Landessportbundes Hessen findet in diesem Jahr vom 27. bis 29. November in Darmstadt statt. Zum sechsten Mal heißt es hier *Voneinander lernen*, wenn Übungsleiter, Trainer und Vorstände sich in Sachen Sport, Bewegung und Vereinsarbeit auf den aktuellen Stand der Dinge bringen.

Alle Infos unter turn-sport-kongress.de

Hamburger Sportkongress

Der Verband für Turnen und Freizeit in Hamburg (VTF) plant für den 17. bis 23. Oktober ein Online-Format seines seit 20 Jahren etablierten Sport-Kongresses. Die Themen sind vielseitig und orientieren sich an beliebten Interessengebieten und aktuellen Trends.

Alles Infos unter vtf-hamburg.de/hamburger-sport-kongress

GYM CARD-Inhaber erhalten reduzierte Ticket-Preise.
Ticket-Hotline 0 69 / 6 78 01-1 92
www.dtb.de > Events und Tickets



Noch keine **GYM CARD**?
Antrag und Informationen finden Sie unter:
www.dtb.de/gymcard



Orientierungslauf



QR-Code einlesen als Nachweis, dass man am Posten war



Dank Handy konnte auf die ausgedruckte Karte beim Training verzichtet werden

OL mit dem Handy und am heimischen Computer

Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben auch die Natursportart Orientierungslauf getroffen. Die Wettkämpfe mussten abgesagt werden, betroffen zahlreiche regionale Laufserien und auch schon zwei Wochenenden mit Landesmeisterschaften.

Eigentlich hätte in diesem Frühjahr auch der ALPE-Adria-Cup in München stattfinden sollen – ein Wettkampfwochenende mit internationalen Teilnehmern aus der Schweiz, Italien, Österreich, Slowenien, Kroatien und Ungarn. Die Landeshauptstadt wird nun wohl 2022 Gastgeber dieses OL-Vergleiches sein.

Als Individualsportart, die auch noch die freie Natur als Trainingsarena zur Verfügung hat, konnte in den letzten Wochen trotz der Kontaktbeschränkungen in den Vereinen regelmäßiges OL-Training angeboten werden. Genutzt wurde dazu die Handy-App iOrienteering.

Die bayerischen Vereine boten die OL-Karten zum Download an und die Posten wurden im Gelände mit einem QR-Code markiert. Nach einer kurzen Registrierung und einer Anmeldung konnte mit Hilfe des QR-Codes der korrekte Besuch des Postens nachgewiesen werden. Die App übernahm eine Auswertung, so dass der Läufer seine Laufzeit zwischen den einzelnen Posten erfuhr und ein Zeitvergleich mit den Trainingspartnern möglich war, die die OL-Bahn irgendwann später absolvierten.

Ralph Körner, im deutschen TK für Trail-O zuständig, bot einen virtuellen Trail-O-Wettkampf auf einer Landshuter OL-Karte an, der mit 140 Teilnehmern rege Nachfrage fand. Aufgabe war es, anhand der Karte und eines Fotos aus dem Gelände den exakten Postenstandort zu finden. Am möglichen Postenstandort wurden mehrere Kontrollposten für das Foto aufgestellt und die Aufgabe bestand dann darin, anhand von Kultur- und Bewuchsgrenzen und sichtbarem Geländeprofil zu bestimmen, welcher Kontrollposten an der Stelle stand, die auf der Karte gekennzeichnet war. Wobei es allerdings möglich war, dass keiner der Postenschirme dem Standort auf der Karte entsprach. Je richtiger Festlegung gab es einen Punkt, so dass es maximal 10 Punkte geben konnte. Drei Teilnehmer hatten alles exakt interpretiert und erreichten die volle Punktzahl.

Auch wenn die genannten Beispiele den Orientierungsläufern ermöglichten sich sowohl körperlich wie auch geistig fit zu halten, freuen sich alle schon wieder auf Training und Wettkämpfe in großen Gruppen. Denn zur Auswertung eines Laufes gehört der Austausch über die schnellste Route von einem zum nächsten Posten im Vier- oder Sechs-Augen-Gespräch mit der Karte einfach dazu.

Text: Thomas Döhler, Bilder: Ines Schikora



Riccardo Casanova während der Preisübergabe

Ostbayerns Sportler des Jahres

Mit einer Überraschung endete die Sportlerehrung des Mittelbayerischen Verlages bei den Herren. Erstmals konnte mit Riccardo Casanova ein Orientierungsläufer den Titel „Sportler des Jahres“ gewinnen. Geehrt wurde er unter anderem für den Vize-Titel bei der Deutschen Meisterschaft und den mehrfachen Einsatz im Nationaltrikot. Der Läufer der OLG Regensburg konnte mit dieser Ehrung seinen Sport Orientierungslauf etwas aus seinem Nischendasein holen, auch wenn der Orientierungssport in und um Regensburg aufgrund der vielen örtlichen OL-Gruppen und den regelmäßigen Erfolgen der OLG stärker in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird, als es sonst üblich ist.

Text: Thomas Döhler, Bild: Valerio Casanova



Turnbezirke Oberbayern



Ludwig Bayer - Bezirksfachwart Gerätturnen weiblich und männlich im Turnbezirk Oberbayern.

„Leider kann ich nicht mehr nachvollziehen, ab wann ich das Amt übernommen habe, da mir ein Datum nicht wichtig ist. Aber es muss mit einer kurzen Unterbrechung mehr als 20 Jahre her sein.“

Während meiner achtjährigen Bundeswehrzeit in Schleswig-Holstein bekam ich die Möglichkeit, "Sport im freien Beruf" zu studieren. Neben dem Turnen lag erst einmal mein Schwerpunkt beim Fußball. Nach entsprechenden Trainingslehrgängen in der Sportschule Malente und einer aktiven Zeit als Fußballer trainierte ich eine Schülerauswahl sowie ein U20-Team in Kiel.

Nach meiner Rückkehr nach Bayern übernahm ich wieder verschiedene Jugendmannschaften im Fußball sowie im Turnen. Da der zeitliche Aufwand bei all diesen Sportarten sehr hoch war, be-

sann ich mich auf meine sportlichen Wurzeln im Turnen und beschloss, nur noch in diesem Bereich tätig zu sein.

Neben dem allgemeinen Kinderturnen baute ich etwa 1984 beim SV Bruckmühl eine Gerätturngruppe mit Mädchen auf. Schon bald stellten sich kleine Erfolge bei Wettkämpfen ein, wodurch die Motivation stieg. Der Turngau Wendelstein trug bald bei einem Lehrgang die Frage vor, ob ich mir vorstellen könnte, den Posten des Gaufachwartes Gerätturnen weiblich zu übernehmen. Nach mehreren Jahren als Gaufachwart übernahm ich dann das Amt des Bezirksfachwartes in Oberbayern. Im Jahr 1996 war ich Mitbegründer der Turnabteilung der SV DJK Heufeld, wo wir mit einem sehr guten Team viele Erfolge erreichen konnten. Ab 2007 turnten wir mit Heufeld in der Regionalliga der DTL. Im Jahr 2010 erfolgte der Aufstieg in die 3. Bundesliga. Wir übergaben dann das Startrecht dem TSV Tittmoning, der äußerst erfolgreich mit zwei Mannschaften in der ersten und zweiten Bundesliga turnt.

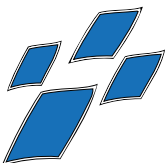
Natürlich bin ich noch als Trainer in verschiedenen Vereinen tätig, so bei dem TV Feldkirchen und im Turnzentrum GYM Tittmoning. Ebenso war ich als Verbandstrainer mehrere Jahre in der DJK tätig. Meine Aufgabe bestand darin, den Bundeskader im weiblichen Bereich zu sichten und die Verbandsmannschaft in Kaderlehrgängen auf die internationalen Wettkämpfe vorzubereiten.

Meine Aufgabe als Bezirksfachwart ist derzeit das Organisieren von Wettkämpfen im weiblichen und männlichen Gerätturn-Bereich sowie die Leitung der entsprechenden Wettkämpfe, im Vorfeld die Ausstattung der Kampfgerichte mit dem entsprechenden Laptop-Equipment, das Einrichten der Wettkämpfe auf dem Rechner und die Überprüfung der Startrechte. Es werden Wettkämpfe wie die Oberbayerischen Meisterschaften, Turntalentiade und der Oberbayern Cup durchgeführt.

Obwohl die Bedingungen und Ansprüche immer schwieriger und größer werden, macht es weiterhin viel Spaß, da hinter mir ein sehr gutes Team steht und die Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen sowie in der Vorstandschaft durch eine äußerst positive und angenehme Atmosphäre geprägt ist.“

Ludwig Bayer

Klaus Kellner, Vorsitzender des Turnbezirks Oberbayern, hält Ludwig Bayer für eine ganz wichtige Stütze seines Vorstandsteams und schätzt seine Arbeit seit mehr als 20 Jahren.



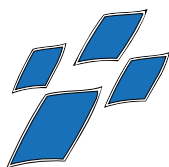
Turnbezirk Schwaben



Jubiläumsgala verschoben

Aufgrund der aktuellen Situation verschiebt der Turngau Oberdonau seine für diesen Dezember geplante Jubiläumsgala zum 125-jährigen Bestehen in das Jahr 2021.

Die Verantwortlichen wollen so eine unbeschwerte Veranstaltung mit möglichst vielen Zuschauern möglich machen. Ein genauer Termin wird derzeit gesucht und rechtzeitig bekannt gegeben.



vl: Thomas Munding (Vorsitzender des Vorstands der Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim und Bezirksobmann der Schwäbischen Sparkassen) m: im Hintergrund Doris Becherer (Schatzmeisterin des Turnbezirks) vr: Norbert Schad (Vorsitzender des Turnbezirks Schwaben)

„KNAXIADE“ – Vertrag um zwei weitere Jahre verlängert

Die „KNAXIADE“, eine Art Olympiade ohne Wettbewerbscharakter für Kindergartenkinder im Alter von drei bis sieben Jahren, wird weiter Bestand haben und in Schwabens Kindergärten fortgeführt. Vertreter des Turnbezirks Schwaben und der Schwäbischen Sparkassen verlängerten im Hause der Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim ihre Zusammenarbeit um weitere zwei Jahre. Das Erfolgsmodell wurde 1994 in Schwaben vom Turnbezirk ins Leben gerufen. Von Beginn an unterstützen und fördern die Sparkassen die „KNAXIADE“.

Zur Unterzeichnung der Vertragsverlängerung trafen sich Thomas Munding, Vorsitzender des Vorstands der Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim und Bezirksobmann der Schwäbischen Sparkassen sowie Norbert Schad als gesetzlicher Vertreter des Turnbezirks Schwaben.

Über eine Million Kinder

An der „KNAXIADE“ haben in den vergangenen 27 Jahren in Schwaben knapp 1,1 Millionen Kinder mit Begeisterung und viel Spaß teilgenommen. „Jährlich sind es rund 40.000 Kinder allein aus Schwaben,“ so Munding. „Die Schwäbischen Sparkassen unter-

stützen die KNAXIADE gerne, weil es ein Baustein für die gesundheitliche Entwicklung unseres Nachwuchses ist. Denn Kinder müssen sich bewegen und das von klein an,“ ergänzt Munding. „Wir sind sehr froh, dass wir die Sparkassen als Partner an unserer Seite haben, so können wir die Kinder mit viel Spaß und Freude an die Bewegung heranführen,“ erläutern Norbert Schad und Projektleiter Reinhard Gansert, der das Bewegungsangebot entwickelt hat und seit Beginn betreut.

Reinhard Gansert, Projektleiter KNAXIADE

Ansprechpartner des Turnbezirks Schwaben:

Reinhard Gansert; Projektleiter „KNAXIADE“
Auf der Ludwigshöhe 16
87437 Kempten
Telefon: 0831/51210-752
E-Mail: reinhard.gansert@knaxiade.de

WWW knaxiade.de



Turnbezirk Oberpfalz



Zusammen sind sie 170 Jahre alt: Herta Schmidt (li.) und Eva Kleinecke (re.)

Runde Geburtstage von Turn- ikonen der Oberpfalz

Eva Kleinecke und Herta Schmidt vollenden 85. Lebensjahr

Eigentlich wollten die beiden längst in Rente gehen. Zu den Turntagen wurden sie verabschiedet und zu Ehrenmitglieder des Turnbezirks Oberpfalz ernannt. Aber wer ein halbes Leben lang Ehrenamt gelebt hat, kann doch nicht so einfach aufhören. So sind die 85. Geburtstage von Eva Kleinecke und Herta Schmidt zwar eine kalendarische Zäsur, aber nur Grund für einige Augenblicke zu verweilen. Eva Kleinecke berichtet auch weiter über die turnerischen Erlebnisse und Ergebnisse ihres ASV Cham, wie sie es in den letzten Jahrzehnten schon getan hat. Sie hat dazu auch noch den BayernTurner engagiert und vorbildlich bedient mit Berichten aus dem Turnbezirk Oberpfalz und dessen Turngauen und mit Portraits von Vorbildpersönlichkeiten im Turnen. Der regionalen Printpresse war sie eine zuverlässige Berichterstatte von Wettkämpfen und Lehrgängen. Herta Schmidt kennt wie Eva Kleinecke wohl jede Turnhalle der Oberpfalz, in der einmal ein Lehrgang oder Wettkampf stattgefunden hat. Ihre Wohnung war die ehrenamtliche Geschäftsstelle des Turnbezirks Oberpfalz und ihres Turngaus Opf. Süd. Aber auch bei überregionalen Sportereignissen wie Landesturnfesten wirkte sie über Jahrzehnte im OK mit. Nun hat sie die Finanzen des Turnbezirks zwar abgegeben, aber die rechte Hand der Gerätturnfachwartin Steffi Franckenstein ist sie immer noch. So bereitet sie mit vor, steht bei jedem Wettkampf in der Halle, wertet mit aus und hilft, wo Not am Mann (oder der Frau) ist und Erfahrung gebraucht wird. Der Bayerische Turnverband dankt den beiden anlässlich ihres 85. Geburtstages und wünscht ihnen auch weiterhin Gesundheit und Lebensfreude.



Zum 80. Geburtstag herzlichen Glückwunsch, Horst Bär!

Horst Bär, unser Ehrenmitglied im Turngau Oberpfalz Nord, feierte kürzlich im Kreis seiner Familie seinen 80. Geburtstag. Die Vorstandschaft, Bernt Rose, Volker Richter und Reinhard Bachmeier, ließen es sich nicht nehmen, unserem Horst einen Geschenkkorb zu überreichen.

Auch an seinem Geburtstag wollte der Jubilar die Turnstunde beim TuS Vilseck nicht versäumen.

Horst ist seit 1982 im Turngau tätig, er ist ein Turner durch und durch und hat erst letztes Jahr seine ÜL-Lizenz erneut verlängern lassen. In seiner langen Amtszeit war er 2. Vorsitzender und begleitet heute noch das Amt des Kassenprüfers.

Wir wünschen unserem Horst viel Gesundheit und weiterhin viel Freude am Turnsport.

Es gratulieren Dir vom Turngau Oberpfalz Nord alle sehr herzlich.



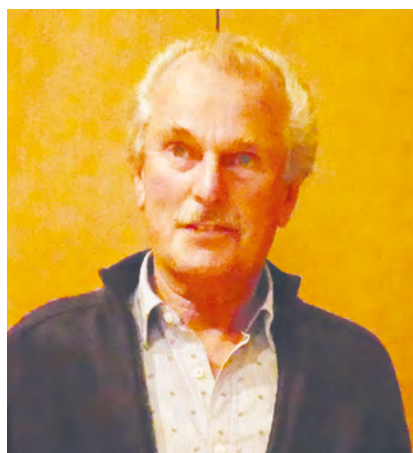
Turnbezirk Oberpfalz



Rudolf Röhrl feiert 70. Geburtstag.

Seit 1978 verwaltet Rudolf Röhrl die Finanzen des Turngaus Oberpfalz Süd. In diesen mehr als 40 Jahren hat der gelernte Banker viele finanztechnische Veränderungen im BTV erlebt und mitgetragen. Stets war er dabei ein gewissenhafter, stiller, zurückhaltender Sachwalter der Gaufinanzen. Wohl auch deshalb steht dieser auf finanziell gesunden Beinen. So schwebt er auch zu seinem 70. Geburtstag, den er coronabedingt nur im Kreis der Familie feierte auf Wolken, zumindest in der Cloud des BTV-Finanzwesens von heute.

Die Turnerfamilie dankt Rudolf Röhrl und wünscht ihm weiterhin Gesundheit und viel Freude am Ehrenamt im bayerischen Turnverband.



Text und Bilder: Arnold Lindner



Im Alter von 82 Jahren verstarb Josef Bollmann.

Die Erbdorfer Turnerwelt trauert. Am 6. Mai verstarb Josef Bollmann im Alter von 82 Jahren in Weiden. Geboren wurde er 1937 bei einer Drillingsgeburt in Erbdorf. Ein Bruder starb bereits im Kindesalter, der zweite Bruder, Alois Bollmann, vor mehreren Jahren. In seinem erlernten Beruf arbeitete er bis zu seinem Ruhestand als Kfz-Mechanikermeister bei einer Firma in Weiden. 1964 heiratete Josef Bollmann seine Ehefrau Almeta. Aus der Ehe ging eine Tochter hervor.

Sport stand bei Bollmann seit dem Kindesalter an erster Stelle. 1946 ging er zur Sparte Turnen im neugegründeten Turn- und Sportverein. Als Kunst- und Leistungsturner stellte er sich unter Beweis. Er war 1968 mit einer der Ersten, die die Prüfung zum

Übungsleiter für Turnen absolvierten. Als solcher war er seitdem über viele Jahrzehnte bei den Turnern nicht wegzudenken.

Von 1975 bis 2014 war er als Oberturnwart bei der Sparte für den sportlichen Bereich zuständig und betreute dabei die Sportler rund um die Wettkämpfe. Er stand auch bei gesellschaftlichen Veranstaltungen zur Verfügung. Unvergessen ist der Weinfasching der Turner in den 1970er und 1980er Jahren, für deren Tombola Bollmann als ersten Preis immer ein Auto mit zwei Jahren TÜV herrichtete.

Sein Engagement war aber nicht nur auf seine Heimatstadt beschränkt. Auch überregional war Bollmann als Fachwart im Gerätturnen im Turngau Oberpfalz Nord und als Kassenprüfer engagiert. Der TSV Erbdorf ernannte ihn 1997 zum Ehrenmitglied, ebenfalls der Turngau Oberpfalz Nord. 2002 ehrte ihn der Landkreis Tirschenreuth. Eine der größten Auszeichnungen für ihn war die Verleihung der Ehrenmedaille und der Ehrennadel der bayerischen Staatsministerin für Unterricht und Kultus, Monika Hohlmeier. Diese nahm er 2003 im Max-Joseph-Saal der Münchener Residenz entgegen. Vor zwei Jahren erhielt er eine besondere Ehrung für knapp 40 Jahre Funktionärstätigkeit im Turngau Oberpfalz Nord.

Der Turngau Oberpfalz Nord wird Josef Bollmann ein ehrendes Andenken bewahren.

#BeActive - auch in Zeiten von Corona



Sport und Bewegung sind wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. In Zeiten der Corona-Pandemie konnten die Menschen aufgrund der Präventionsmaßnahmen nicht am Vereinssport teilnehmen. Viele Vereine hat dies aber nicht davon abgehalten, trotzdem für die Fitness ihrer Mitglieder zu sorgen.

Zahlreiche Vereine haben kreative Ideen entwickelt und direkt umgesetzt. Viele produzierten Videos zum Mitmachen im eigenen Wohnzimmer, andere motivierten durch Mails oder ihre Kanäle in den sozialen Medien mit Bewegungstipps. Dies passte perfekt in die von der EU ausgerufene Kampagne #BeActiveAtHome und ist darunter zusammengefasst auf der #BeActive Website für jedermann abrufbar.

Mit dem Wegfall an Freizeitangeboten haben viele Menschen regelmäßige Bewegung wieder für sich entdeckt. In der Wohlfühlzone „zu Hause“, ohne das perfekte Sportoutfit oder kritische Blicke, wurden Sportvideos ausprobiert. Nun gilt es, diese Menschen abzuholen, für das eigene Sportangebot zu begeistern und langfristig an die Vereine zu binden.

Dies kann durch ein Öffnen der Vereinstüren in der Europäischen Woche des Sports vom 23. bis 30. September gelingen. Vereine können sich registrieren und damit Teil der EU-Kampagne zur Bewegungsförderung werden. It's time to #BeActive again: Registrieren – Herausforderung annehmen – Menschen in Bewegung bringen.

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. – 30. September

WWW www.beactive-deutschland.de

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 Oberbayern – Turngau München: SpVgg Attenkirchen
Bezirk Schwaben – Turngau Allgäu: Turnverein 1910 Nesselwang

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
Steffi Holzmaier
Bezirksnachrichten und Fachgebiete
E-Mail: holzmaier@btv-turnen.de

Satz:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Design und Layout:

Niklas Degner, info@sturdyfox.de
Stefan Franz, franz@webproduct.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 € 33,- (Sonderkon-
ditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich
€ 27,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter
und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-,
Bezirks- und Landesebene: jährlich €
18,-) 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
Gebührenerzahlung 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
- Jugend und junge Erwachsene „U 27“
- 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:
5. August 2020

since 1948
70
Years

„Offizieller Partner des Internationalen
Turniers der Meister 2018 und 2019“.

Anzeige
ervy[®]
JUST SPORTS

Sport Grieshammer

Turn-, Gymnastikanzüge und Bekleidung produziert in Deutschland

komplette Ausrüstung für Turnerinnen und Turner,
Schuhe, Riemchen, Vereinstrainingsanzüge



Pina
11833.08/5

Zea
11855.09/1

Liv
11846.082/1

Maisie
11844.07/2

Arvenn
11848.09/1

Ihr führender Fachversand für
ERVY[®] Turnbekleidung!



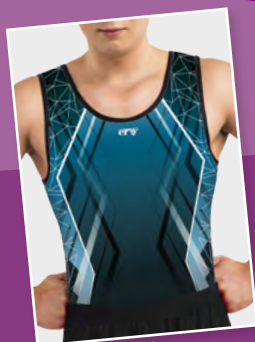
Dyla
11843.08/1
(Print)

Mallory
11877.09/1

Solea
11863.09/2

Danuba
11834.08/3

Eclip
11856.08/1



89876/5



89855/3

Folienbeschichtungen können abgehen.

Sport Grieshammer

95173 Schönwald | Adolph-Kolping-Str. 11
Tel. 09287-5781 oder 5555 | Fax. 09287-59121
kontakt@sport-grieshammer.de

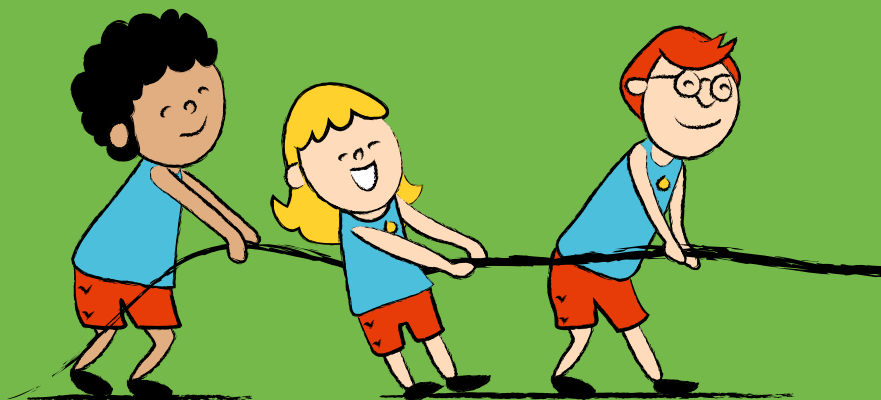
www.sport-grieshammer.de

Prospekte
bei Bedarf
bitte anfordern!
(kostenlos)

Turnanzug • KT-Trikot • KT-Hose • Hot Pant • Hipster • Capri • Gym-Short • Legging

Teamgeist

macht Kinder stark



Im Team lernen Kinder Zusammenhalt, Rücksichtnahme und Toleranz.
Dadurch können sie sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln,
die später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Fördern Sie den Teamgeist von Kindern!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung