



Nichts für schwache Nerven

„lihhh ... schaut mal“, rufen die Jungs auf dem Fußballplatz in der Pause. „Die Mädchen machen Spagat!“ Tatsächlich machen ein paar Mädchen Turnübungen auf dem Gras. Sie führen Brücken vor, schlagen Räder oder sitzen im Spagat. Ein Mädchen macht einen Flickflack und ein anderes übt ein freihändiges Rad. Das alles gehört zum Turnen dazu, weiß Heike Bucher, aber beim richtigen Kunstturnen gibt es noch viel mehr, als du vielleicht glaubst.

Geschichte des Kunstturnens

Friedrich Ludwig Jahn gilt als der „Turnvater“, weil er als der Gründer des Kunstturnens bezeichnet wird. Er war Deutscher und lebte von 1778-1852. Im Jahre 1811 gründete er den ersten öffentlichen Turnplatz in Berlin. Später entwickelte sich der „Deutsche Turner-Bund“ und noch später zählte das Kunstturnen (oder Geräteturnen, wie es auch bezeichnet wird) als Weltsportart für Individualsportler. Individualsportler treten bei Wettkämpfen allein an, im Gegensatz zu Mannschaftssportlern, die immer im Team antreten.

Geräte

So wie bei den meisten Sportarten gibt es auch Geräteturnen sowohl für Männer als auch für Frauen. Allerdings haben die beiden Arten nicht ganz gleich. Zum Beispiel turnen Männer an anderen Geräten als Frauen. Zu den Geräten, an denen die Frauen turnen, gehören der Sprung, der Stufenbarren, der Schwebebalken und der Boden. Bei den Männern sind es Pferd, Ringe, Sprung, Parallelbarren, Boden und Reck. Männer müssen an zwei Geräten mehr turnen als Frauen.

Nicht verzweifeln

Um eine erfolgreiche Turnerin oder ein erfolgreicher Turner zu werden, muss man mutig sein. Man muss viel Selbstdisziplin und einen starken Willen haben. Man muss geduldig sein, denn manchmal klappen die Sachen nicht so, wie man gerne möchte. Viele Übungen muss man wieder und wieder machen, damit sie irgendwann richtig gut werden.

Das Training ist meistens anstrengend und manchmal frustrierend, wenn die Elemente, die man sich vorgenommen hat, nicht funktionieren. Viele Trainer gehen nach dem Motto: „Wenn du an einem Wettkampf teilnehmen möchtest, musst du trainieren. Wenn du gewinnen möchtest, musst du stärker trainieren!“

Manchmal setzt das die Turner und Turnerinnen unter Druck, und das macht das Ganze nur noch schwieriger. Allerdings ist Turnen nichts für schwache Nerven und auch nur für Leute, die Lust darauf haben. Beim Turnen geht es nicht nur darum, zu gewinnen, sondern auch darum, an sich zu glauben und wieder aufzustehen, wenn man hingefallen ist.

Und auch wenn man im Wettkampf allein antreten muss, ist der Zusammenhalt unter Turnern wichtig. In einem guten Team steht man eigentlich nie allein da, denn Turner ermuntern und helfen sich gegenseitig.

Wettkämpfe

Turnwettkämpfe sind etwas anders als Basketball- oder Fußballspiele. Sie dauern viel länger, meistens so lang wie ein ganzes Turnier. Jede Turnerin und jeder Turner zeigt seine Übungen auf jedem Gerät. Normalerweise hat jeder seine eigenen Übungen, mit seinen eigenen Elementen und seiner eigenen Choreografie.

Wettkämpfe sind da, um zu zeigen, was man kann, und um zu sehen, was andere Leute besser oder anders machen. Normalerweise sind Frauen und Männer getrennt bei Wettkämpfen.

Es gibt auch beim Turnen eine Welt- und eine Europameisterschaft. Auch turnen erfolgreiche Turner und Turnerinnen bei der Olympiade mit.



Wenn du mehr übers Turnen in Luxemburg wissen möchtest, schau auf der Internetseite der „Fédération luxembourgeoise de gymnastique“ nach: www.flgym.lu.