



Weil das „T“ für Team steht

Sie üben Sprünge und Salti auf einer 14 Meter langen Tumbling-Bahn, fliegen vom Trampette in die Höhe und tanzen am Boden zur Musik: TeamGym ist der einzige Mannschaftssport im Bereich Turnen und seit 2019 auch in Luxemburg vertreten. Am Wochenende haben wir die Mädels der FLGym beim Training besucht.

Bei der Bodenübung tritt das gesamte Team an und präsentiert eine Choreografie zu Musik.

Es herrscht ausgelassene Stimmung in der Sporthalle des „Parc Housen“. Diese ist nicht irgendeinem besonderen Anlass geschuldet, sondern dem ganz gewöhnlichen „train-train“ beim Training der TeamGym-Nationalmannschaft, denn hier ist immer etwas los. Direkt vorne läuft eine der Turnerinnen über eine sogenannte Tumbling-Bahn und präsentiert am Ende einen spektakulären Sprung. Von den anderen Mädels gibt es ermutigende Zurufe und Applaus, egal ob die Übung gelingt oder nicht. Weiter hinten in der Halle übt eine zweite Gruppe eine Boden-Choreografie, alle anderen warten darauf, dass sie an der Reihe sind.



Die Sprünge im TeamGym sind gleichermaßen komplex und spektakulär.

TeamGym ist eine relativ junge Turnform von European Gymnastics, der europäischen Turnföderation. Geboren wurde sie Mitte der 1990er in Skandinavien, seit 2019 wird sie auch in Luxemburg ausgeübt – mit gewissen Einschränkungen. „Hierzulande gibt es lediglich unser Nationalteam, das sich aus Turnerinnen aus sieben verschiedenen Vereinen zusammensetzt. Von diesen bietet nur der ‚Turnveräin Cents-Gronn‘ TeamGym auch bei sich an und der ‚SG Housen‘, der die Kurse diese Saison zum ersten Mal ausgeschrieben hat“, erklärt Silvio Sagramola, Trainer und Generalsekretär des Luxemburgischen Turnverbands FLGym.

Sagramola ist eigentlich Coach im Kunstturnen und entdeckte TeamGym bei einem Urlaub in Portugal. „Ich habe damals das Hochleistungszentrum in Anadia besucht, wo ich die Sportart kennenlernte, und war direkt von dieser begeistert.“ Zurück in Luxemburg überzeugte er auch die Föderation von der neuen Disziplin, schrieb sämtliche Vereine an und lud zum Training ein, mit der Hilfe ausländischer Experten. TeamGym ist derzeit die einzige Mannschaftsdisziplin im Turnbereich, mit Teams bestehend aus acht bis zehn Turnern plus zwei Reserven. Das Besondere: Es gibt sowohl Frauen- als auch Männermannschaften sowie eine gemischte Kategorie. Geturnt wird auf drei verschiedenen Geräten: „Floor“, eine Freübung zu Musik am Boden, die von der gesamten Gruppe ausgeführt wird, „Trampette“ oder „Tramp“, eine Art Mini-Trampolin, das für Sprünge genutzt wird, und „Tumbling“, eine 14 Meter lange Bahn, auf der die Turner nacheinander akrobatische Elemente ausführen.

Keine leichte Sache

Diese sind komplexer und anspruchsvoller als die meisten im Kunstturnen, mit zahlreichen Doppelsaltos und -schrauben, die sonst im Nationalprogramm nicht vorgesehen sind, bei den Turnerinnen – und Zuschauern – jedoch für Begeisterung sorgen. „Wenn man sich das Ganze anschaut, wirkt es zu Beginn etwas beängstigend, da vieles so hoch in die Luft geht, aber durch die Atmosphäre und die Unterstützung vom Team überwindet man →

**Die eine springt, die anderen motivieren,
denn beim TeamGym geht es um Zusammenhalt.**



Trainer Silvio Sagramola entdeckte die noch relativ neue Turnsportart bei einem Urlaub in Portugal.



→ schnell seine Angst“, findet Leila, die seit 2022 im TeamGym ist. Die 15-Jährige ist ursprünglich Kunstturnerin beim Verein „Le Réveil Bettembourg“, nimmt jedoch jedes Wochenende gemeinsam mit Freundin Lynn die einstündige Fahrt nach Hosingen in Kauf, um hier mit ihren Teamkolleginnen zu trainieren.

Die Nationalmannschaft besitzt keine eigene Halle, und da es in den meisten Vereinen keine TeamGym-Kurse gibt, findet das Training komprimiert während jeweils vier bis fünf Stunden pro Tag am Wochenende statt, in Hosingen oder dem französischen Fameck. „Wir können unsere Geräte auch nicht permanent stehen lassen, also benutzen wir fürs Tumbling eine aufblasbare Airtrack-Bahn und räumen nach dem Training alles wieder weg“, so Sagramola. Die Voraussetzungen sind bei Weitem nicht perfekt, dafür ist es aber umso beeindruckender, was die Turnerinnen leisten. „Wenn man bedenkt, dass fast keiner den Sport kennt und wir viel weniger Möglichkeiten haben als Mannschaften in anderen Ländern, dann schlagen wir uns wirklich gut“, findet auch Leila.

2021 nahm die Luxemburger Nationalmannschaft zum ersten Mal an Europameisterschaften teil. Nach dem Event im portugiesischen

Guimaraes stand im Folgejahr die EM in Baku an, der Hauptstadt von Aserbaidschan. Durch die Teilnahme an den kommenden Europameisterschaften in Finnland, die vom 14. bis 17. Oktober in Espoo nahe Helsinki stattfinden, erhofft das Team sich mehr Anerkennung für den Sport – und vielleicht auch mehr Fördermittel. Da es in Luxemburg nämlich keine nationalen Wettkämpfe im TeamGym gibt, gehören Trainingslager im Ausland zum Alltag der Mädchen, die viele der anfallenden Kosten selbst tragen. „Im Gegensatz zu Ballsportarten ist man es im Turnbereich nicht gewohnt, ganze Teams zu bewegen, wodurch es häufig an Finanzierung fehlt“, erklärt Sagramola.

Mit Stolz dabei

Dies hält das Team jedoch nicht davon ab, zu reisen und durch die Sportart viele verschiedene Länder zu sehen. Das Tolle bei der diesjährigen EM: „Viele der Mädels, die 2019 als Junioren (14 bis 17 Jahre) bei uns angefangen haben, sind noch immer dabei und treten dieses Jahr in der Kategorie der Senioren (ab 16) an“, so der Trainer. Unter ihnen sind ebenfalls

Im Turnen

... gibt es viele verschiedene Disziplinen, von denen allerdings nur einige olympisch sind.

Zu diesen gehören das klassische Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik sowie Trampolinturnen. Weitere Turnarten sind Aerobicturnen, Rhönradturnen, Rope Skipping, Mehrkämpfe, Orientierungslauf, Sportakrobatik und TeamGym, das aktuell nur in Europa ausgeführt wird. Je nach Land und Interpretation ist die Liste noch länger.

**Für ihre Trainings treffen sich die Turnerinnen
am Wochenende in Hosingen oder Fameck.**



**„Wenn die
Choreografie steht
und jede den Tanz
kennt, kommen
die Bewegungen
automatisch, es wird
gelacht und man
schaltet für drei
Minuten einfach den
Flugmodus an.“**

Leila, Turnerin der TeamGym-Nationalmannschaft

Ella und Frida, die von Anfang an Teil der TeamGym-Mannschaft in Luxemburg sind. Beide freuen sich bereits auf die EM, auch wenn die Aufregung mit jedem Tag größer wird, „schließlich gibt es hier in der Gegend nicht so viele Wettkämpfe, sodass jeder für uns direkt etwas Großes ist“, meint Ella, deren Lieblingsgerät die Tumbling-Bahn ist.

Frida mag hingegen die Übungen am Trampette am liebsten, wegen ihrer Kreativität und der Kraft, die man für die Sprünge braucht. Was das TeamGym für beide 18-Jährigen aber so besonders macht, ist der Gruppenzusammenhalt, dass man füreinander da ist und sich gegenseitig anfeuert. Ein wichtiger Part ist deshalb die gemeinsame Bodenübung, bei der es auf Synchronizität und Koordination ankommt. Seit Januar begleitet der französische Coach Hugo Charbonnier die Luxemburger Turnerinnen, um sie gemeinsam mit Sagramola bestmöglich auf die EM vorzubereiten. Das Training mit beiden Altersgruppen ist dabei unterschiedlich, so Charbonnier: „Mit den Senioren konzentrieren wir uns eher auf die Interpretation der Musik und die Geschichte, die wir vermitteln wollen. Mit den Junioren arbeiten wir dafür mehr an technischen Details, dass alles synchron ist.“

Es gehe um Bewegung, Orientierung im Raum, Ästhetik und das Kollektiv, das stets im Vordergrund steht. Für Leila ein Highlight im TeamGym: „Wenn die Choreografie steht und jede den Tanz kennt, kommen die Bewegungen automatisch, es wird gelacht und man schaltet für drei Minuten einfach den Flugmodus an.“ Doch egal, welches Gerät den Mädels persönlich am besten gefällt, in einem sind sich alle einig: Bei der EM ist das Ziel nicht, Erste zu werden, sondern Bestleistung zu zeigen und stolz zu sein. Ganz besonders freuen sich die Turnerinnen deshalb über die anwesende Unterstützung, wie die 15-Jährige betont: „In Aserbaidshan hatten wir nur zwei Fans auf der Tribüne, dieses Jahr sind viele unserer Familien dabei und da wir mit zwei Mannschaften an den Start gehen, jeweils auch das andere Team und das motiviert einen natürlich.“

Ob der „Tsukahara gestreckt“ und der „Rudi Out“ bis dahin sitzen, muss sich erst zeigen, doch auch ohne werden die Darbietungen sicherlich reichlich spektakulär. Einen Sieg darf Luxemburg bereits vor Finnland vermerken, denn 2028 werden die Europameisterschaften schon zum zweiten Mal im Großherzogtum ausgetragen und das alleine ist schon den ein oder anderen (Freuden-)Sprung wert. ■