

Nordwestschweiz. Nachwuchswettkampf in Solothurn

Letzte Aktualisierung Samstag, 12. April 2014

Die Wettkampfsaison wurde eröffnet! Diesmal am nordwestschweiz. Nachwuchswettkampf in Solothurn. Mit stolzen sechs Turnern sind wir heuer dabei. Die Vorbereitungen liefen seit den Sommerferien 2013. Alle sechs sind das erste Mal an einem Kunstturn-Wettkampf.

Die Anreise verlief beinahe perfekt. Ausnahmsweise war ich der letzte, der am Wettkampfpfplatz eintraf. Wir nahmen den Zug und hatten in Solothurn den richtigen Bus aber in die falsche Richtung genommen. So mussten wir etwas improvisieren und mit dem Taxi die verlorene Zeit wettmachen. Trotzdem pünktlich, konnten wir uns in der Wettkampfhalle besammeln und mit dem Einturnen beginnen. Nun kam die zweite Panne zum Vorschein: Die Anmeldungen zum Wettkampf wurden zwar versendet. Sie kamen jedoch nicht an (Fehler in der Email-Adresse). Das Organisations-Komitee zeigte sich dann sehr flexibel und konnte unsere Turner in den Wettkampf-Ablauf integrieren. Selbst für die versprochenen Preise wurde eine Lösung gefunden. Soviel zu den Pannen. Im restlichen Verlauf gab es dafür keine weiteren dieser Art. Im Gegenteil: Ich habe von unseren Turnern vollen Wettkampfeinsatz erleben dürfen. Die gezeigten Übungen waren in der Ausführung jeweils deutlich besser als im Training. Zu Beginn beim Einturnen schien die Halle übervoll zu sein. Nach kurzer Zeit konnten wir uns aber ein Plätzchen freimachen. In der Stunde, die uns zum Einturnen gegeben wurde, konnten wir genügend Gelegenheiten wahrnehmen, uns an allen Geräten anzugewöhnen und vorzubereiten. Dann wurden die Riegen versammelt und zum Einmarsch aufgerufen. Unser Grüppchen durfte am Barren Starten. Mit der Präsentation beim Anmelden der Riege beim jeweiligen Kampfrichter können wir noch etwas feilen. Unseren Turnern ist die Wirkung, wie man sich präsentiert, noch nicht so bewusst. Ebenso können wir an den Ruhephasen zwischen den Einsätzen optimieren. Leider musste ich immer wieder für eine fokussiertere und konzentriertere Atmosphäre sorgen. Zu verlockend waren die zahlreichen Turngelegenheiten mit Schnitzelgrube, Trampolin und weiteren Turn- Utensilien, die wir in unserer Turnhalle nicht kennen. Andererseits hätte man sich mental auf das nächste Gerät einstimmen oder anderen Turnern bei der Übung zuschauen können. Die Barrenübungen haben durchwegs überzeugt. Lucien und Tizian, beide mit einer Super-Note von 11.85 Punkten, gefolgt von Lenny, Yannik (immer noch über 11 Punkte) und schliesslich Aaron und Noah mit 10.35 Punkten. Die kritischen Elemente waren der Winkel am Anfang (Lucien war Spitze), dann saubere Schwünge mit anschliessendem Abgang, wobei dort oft die Beine nicht mehr unter Kontrolle waren (sollten geschlossen und gestreckt bleiben). Der Stand wird von den Anfängern oft vernachlässigt. So verloren auch unsere Turner dort Punkte, weil sie sich nach der Landung schon auf das Abmelden und Weglaufen konzentrieren, anstatt in Ruhe vorgezeigt wird, dass man solide wie ein Nagel im Holz aufrecht stehen kann. Von den guten Barren-Noten beflügelt, begaben wir uns an die Reck-Übung. Sowohl Tiziano als auch Lenny haben sich die Trainer-Kritik zu Herzen genommen. Weder an der Haltung noch an der Technik konnten wesentliche Abzüge gemacht werden. Beide erreichten ein Spitzenresultat (Tiziano 11.80, Lenny 11.75). Lucien's Übung hat auch super gestartet. Er steckte so viel Energie in seine Übung, dass er nach dem Felgumschwung anstatt dem Unterschwing gleich noch einen Felgumschwung turnte. Das war sehr ärgerlich und führte zu einem heftigen Abzug (Übungsfehler, Fehlendes Element mit anschliessend kaum erkennbaren Schwüngen). Ich bin überzeugt, dass Lucien bei der nächsten Reckübung von den 7.90 Punkten in den Bereich von Lenny und Tiziano stossen wird. Noah hatte die bekannten Haltungsprobleme – obschon er am Wettkampf klar mehr Wert auf seine Haltung legte wie im Training. Ihn rettete die Tatsache, dass er den Felgumschwung ohne Trainerhilfe turnen konnte. So lag er mit 9.65 Punkten noch vor Aaron (9.40) und Yannik (9.15) welche ausser der Trainerhilfe wohl weniger Abzüge im Bereich Haltung und Technik einstecken mussten. Am Boden werden am meisten Elemente geturnt. In der Summe fallen so die Abzüge oft etwas mehr in's Gewicht. Im Einführungsprogramm überwiegen langsam geturnte Elemente, auch solche, die in einer Pose möglichst ruhig während drei Sekunden gezeigt werden müssen. Bei unseren Turnern bestand die Herausforderung darin, die Nervosität wegzustecken und den weichen Spickboden richtig zu benutzen. Ein auf einem Fuss gestandenes Arabesque oder eine Sprungrolle sauber abgerollt, sind mit diesem Boden zwar gut zu turnen, aber man sollte sich damit vertraut gemacht haben. Hauptabzugsgründe waren denn auch Haltungsfehler (gestreckte Arme/Beine/Füsse), zu kurz gezeigte Halte-Elemente (Grätschstand gebückt, Kopfstand, Seitspagat, Arabesque) sowie Schwierigkeiten in der letzten Bahn (Sprungrolle – Strecksprung – Stand). Die Endnoten waren somit nicht so hoch und auch nahe beieinander (Tiziano 10.20, Lenny, Lucien Yannik 9.80, Noah 9.10 und Aaron 9.00). Da war das Bild beim Pilz (Hilfsgerät für Pferdpauschen) differenzierter. Die Übung ist schnell erklärt: acht Mal Kreisflanken, wobei die Füsse in einem Eimer unterstützend aufgehängt werden. Die acht Kreisflanken sollen flüssig (rhythmisch und konstant), mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper geturnt werden. Haltungsfehler können sich hier mit jeder Umdrehung wiederholen. Hauptproblem war, in der Aufregung korrekt auf acht zu zählen. Problem Nr. 2: Haltung/Spannung. Sehr sicher hat die Präsentation von Lenny gewirkt (11.20). Noah punktete mit sauber gestreckten Armen und Körper, sowie mit einem guten Rhythmus (10.60). Lucien war in diesem Bereich noch etwas flüssiger, aber mit weniger Körperspannung dabei (10.40). Aaron ebenfalls flüssig aber kaum Spannung in den Beinen (10.30). Bei Tiziano's Übung hat mir etwas der Schwung gefehlt (10.00) und Yannik fehlte der Rhythmus und das Gleichgewicht (9.20). An den Ringen brauchen die Turner vorwiegend Kraft. Das schwerste Element ist der korrekte Stütz, bei welchem die Arme und der Körper gestreckt sein müssen, die Hände gegen aussen gedreht, so dass die Arme die Seile nicht berühren. In dieser Position muss auch noch drei Sekunden gehalten werden. Am Stütz haben sich alle die Zähne ausgebissen. Hier müssen wir noch dran arbeiten. Bei den übrigen Elementen waren aber Qualitätsunterschiede erkennbar. Lucien zeigte konstant gestreckte Beine, einen sauberen Sturzhang gebückt und anschliessend schöne Schwünge mit ausreichender Schwunghöhe (11.10). Tiziano hatte etwas Mühe im Sturzhang gebückt, zeigte aber auch sehr tolle Schwünge (9.40). Lenny zeigte den Stütz am schönsten, kam dann aber zu früh herunter. Abzüge im Sturzhang gebückt und bei den Schwüngen, die noch etwas mehr Amplitude erfordert hätten (9.60). Bei Noah war der

Sturzhang wackelig, aber die Schwünge ganz gut. Abzüge vorwiegend für fehlende Spannung (9.10). Aaron war wohl schon etwas Müde. Kraft, Spannung, Halte-Element ruhig halten – das war alles etwas zuviel für ihn (8.45). Bei Yannik wurden der zu kurz gehaltene Stütz, sowie bei den drei Schwüngen mit nicht gestreckten Beinen/Füssen und fehlender Schwunghöhe saftig Punktabzüge gemacht (7.70). Fehlte nur noch der Sprung. Die Konzentrationsfähigkeit der Turner fing an zu bröckeln. Am besten den Kopf bei der Sache hatten Lucien mit einem wirklich gut aussehenden Hechtsprung (10.50), Tiziano mit einem ordentlichen Stand am Ende (10.50) und Yannik, ebenfalls mit einem ordentlichen Stand am Schluss (10.10). Lenny (9.60), Noah (9.20) und Aaron (8.90) fehlten entweder Sprunghöhe, Körperspannung, Hecht-Position und/oder ein sauberer Strecksprung zum Stand am Ende der Übung. Der Wettkampf dauerte doch länger wie erwartet. Am Ende mussten wir aber nur ganz kurz verharren, bis um 20:30 die Rangverkündigung durchgeführt werden konnte. Unter den 14 Turnern im Einführungsprogramm konnten sich unsere Turner folgendermassen eingliedern: 6.

Rang: Tiziano, 63.75 Punkte

8. Rang: Lenny, 62.30 Punkte

9. Rang: Lucien, 61.55 Punkte

12. Rang: Noah, 58.00 Punkte

13. Rang: Yannik, 57.00 Punkte

14. Rang: Aaron, 56.40 Punkte Dies ist ein erstes Stimmungsbild. Das Potential bei Lucien scheint offensichtlich zu sein: Der doppelte Felgumschwung hat ihn ca. 2.5 Punkte gekostet. Würden die zum Endresultat dazugerechnet, wäre er mit über 64 Punkten dabei. Ebenso Yannik, mit etwas mehr Training würde der Felgumschwung ohne Trainerhilfe funktionieren, sowie die Stützkraft an den Ringen und Pilz verbessert, was sich auch mit mind. 3 Punkte ausmachen könnte. Bei allen Turnern lassen sich mit verbesserter Haltung noch einige Punkte herausholen. Klar ist aber auch, dass ohne zusätzlichem Trainingsaufwand kaum Leistungen zu erwarten sind, die sich mit jenen von Turnern aus Trainings-Zentren vergleichen lassen (>67 Punkte). Ein grosses Dankeschön sei an dieser Stelle an die Eltern gewidmet, die unsere Turner so toll unterstützen! Und last but not least ein Dankeschön an die Organisatoren für die herzliche Aufnahme unserer Turner in den sauber organisierten Wettkampf!