



Knapp verfehlt und doch gewonnen!

Hast du schon einmal wegen $\frac{1}{4}$ Punkt verloren? **Helene Mikusik (2 C)** hat deshalb einen 1. Platz als Turnerin verfehlt. „Na und?“, sagt sie. „Dann bin ich ein bisschen traurig und mache einfach weiter, denn das nächste Mal mache ich es besser und kann gewinnen!“

Das nenne ich eine tolle Einstellung! Aber wer ist Helene? Ein blondes, hübsches Mädchen, 11 Jahre, ca. 149 cm groß, ca. 30 kg – und eine ehrgeizige Persönlichkeit. Denn Turnen hat es in sich! Apropos „Turnen“ – jetzt erkenne ich, dank Helenes Erklärung, dass Turnen nicht gleich Turnen ist!

1. Es gibt rhythmische Sportgymnastik am Boden mit Bällen, Bändern und Keulen zu Musik.
2. Kinderturnen ab 3 Jahren (spielerische Turnübungen)
3. Kunstturnen (tänzerische Turnübungen am Boden und an den Geräten)
4. Turn 10 (Bodenübungen mit Musik bzw. an 5 Geräten in Basis- und Oberstufe)

Geräte für Mädchen: Reck, Stufenbarren, Schwebebalken, Minitrampolin, Kasten/Sprung, Boden
Geräte für Burschen: Barren, Ringe, Boden, Pferd/Sprung

Mit 4 Jahren hat Helene *selbst* entschieden, beim Kinderturnen mitzumachen.

UG: Aber ist man da nicht noch sehr klein, um solche Entscheidungen zu treffen?

HM: Nein, ich wollte das. Im Alter von 5 Jahren hat eine Trainerin festgestellt, dass ich mehr machen könnte, z. B. Turn 10.

UG: Wenn eine Trainerin feststellt, dass man talentiert ist – wie oft trainiert man für diesen Sport?

HM: 3 x die Woche für Turn 10 und ca. 5 x die Woche für Kunstturnen.

UG: Ich schau mir so gerne die Turnbewerbe im Fernsehen an. Dieser Sport ist unglaublich ästhetisch (= ansprechend, schön) und die SportlerInnen haben so wohlgeformte Körper. Welche Arten von Training müssen TurnerInnen absolvieren?

HM: Wir machen zunächst 5 Aufwärmrunden, dann kommen leichte Turnübungen wie Räder, Handstand und alles. Danach folgt eine halbe Stunde Krafttraining und die restliche Zeit turnen wir auf den Geräten. Insgesamt dauert das 2 Stunden.

UG: Wo trainierst du?

HM: Ich trainiere hier, in der EMS-Halle, und einmal in der VS in Gänserndorf.

UG: Welche Platzierungen hast du dir denn schon erturnt?

HM: Beim Kiddy Cup habe ich schon gewonnen. Am meisten habe ich mich über den 3. Platz in Salzburg bei den Österreichischen Bundesmeisterschaften gefreut.

UG: Und 2019 planst du den 1. oder 2. Platz?

Es folgt ein überzeugendes: „Ja, denn viele Punkte fehlen nicht mehr auf den 1. Platz.“ Und dann erzählt sie mir, dass ihr einmal nur ein Viertelpunkt für den Sieg gefehlt hat.

UG: Wie grausam! Das muss man erst einmal verkraften.

HM: Man kann nichts dagegen tun, daher mache ich einfach weiter und mache es das nächste Mal besser.

UG: Ist man da nicht superzornig? Muss man sich das von der Seele reden? Wie steckt man so einen knappen Verlust weg?

HM: Nein, ich rede da nicht viel darüber. Manchmal kommen aber auch Tränen ...



UG: Wie ist das mit der Konkurrenz?

HM: Ich habe zwei starke Konkurrentinnen, ich glaube, die sind aus Traiskirchen. Die sind immer knapp hinter oder vor mir platziert.

UG: Jeder Mensch freut sich doch, wenn man einen tollen Platz bei einem Wettkampf erreicht oder gar gewinnt. Was macht *gewinnen* mit dir? Angenommen, jemand würde zu dir sagen: „Helene, ab morgen gibt’s kein Turnen mehr für dich.“ Was würde dir sehr fehlen?

HM: Mir macht’s einfach großen Spaß. Die Kraft würde ich verlieren und Wettkämpfe könnte ich dann auch nicht mehr machen. Aber wenn der Sport ausfällt, geht es zu Hause weiter. Mein Ziel ist es, von meinem Bett einen Vorwärtssalto zu machen.

UG: Du bist schon ein sehr ehrgeiziger Mensch ...

Helene lächelt und nickt zustimmend.

UG: Was würdest du jemandem raten, der sich noch nicht so sicher ist, sich aber trotzdem mal den Sport „Turnen“ anschauen möchte?

HM: Ich würde ihm raten, zuerst mal ein halbes Jahr beim Kinderturnen (*Anm.: bis ca. 12 Jahre*) vorbeizuschauen und dann auch Turn 10 zu probieren. Die Trainer schauen sich dann einige Übungen an und wählen die guten Leute aus.

UG: Machen dich Wettkämpfe nervös?

HM: Ja, irgendwie schon. Man weiß ja nicht, was kommt. Man geht zu jedem Gerät hin und sollte zehn Übungen können. Dafür gibt es eine A- und eine B-Wertung. Man kann 50 Punkte bei 5 Geräten erreichen. Ich kann aber leider nur maximal 49 erreichen, weil ich den Strecksalto noch nicht beherrsche. Beim Rad auf dem Balken zum Beispiel muss man aufpassen, ob man einen Fuß abstellt, sonst wird es nicht als Rad gezählt.

UG: Schwierige Regeln zum Einhalten, aber das ist ja eigentlich bei allen Regeln so – auch außerhalb des Sports!

Ob Verhaltensregeln oder strenge Sportregeln – wer weiterkommen möchte, muss damit umgehen lernen! Helene kann schon sehr viele Regeln einhalten, wirkt sehr diszipliniert und hat ein klares Ziel vor Augen: Bei den Meisterschaften 2019 zu gewinnen. Liebe Helene, ich halte dir die Daumen, dass das glückt! Dein Ehrgeiz und deine Zielstrebigkeit werden dich dabei sicherlich unterstützen.

Denn eines ist klar: Übung macht die Meisterin 😊

Ursula Grill