

Mitarbeiter des Bonner GA bei Turnversuchen

siehe Video zum Text bei Youtube: <https://youtu.be/fA9s10ncxJo>

Der Artikel aus dem GA ist hier in gekürzter Form wiedergegeben.

Zehn Mitarbeiter des General-Anzeigers probieren für sie ungewohnte Sportarten aus. In dieser Folge versucht Sebastian Knauth beim Bonner Turnverein sein Studientrauma zu bewältigen - den Radschlag.

Von Sebastian Knauth, 26.10.2017

Ein verunglückter Handstand, anschließend das Rad neben die Mattenbahn gesetzt und schon ist die Aufnahmeprüfung an der Deutschen Sporthochschule (Spoho) für mich beendet.

Turnen. Vor etwas mehr als zehn Jahren hat die traditionsreiche Sportart mir einen Strich durch meine berufliche Karriere gemacht. Nach dem ersten Defizit am Reck bedeutete

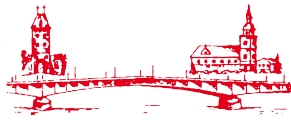
die überragend schlechte Bodenkür den zweiten Rückschlag im Turnen und das Spoho-Aus. Heute, ein Jahrzehnt später, habe ich es auch ohne Sporthochschule zum freien Mitarbeiter beim General-Anzeiger geschafft.

Das Trauma Turnen bin ich dennoch nicht losgeworden.

Für das G-A-Team stehe ich wieder in einer Turnhalle. Die Leser haben entschieden, jetzt muss ich auf die Matte. Zugegeben, meine eigene Einschätzung der abgelieferten Leistungen damals in Köln war sehr positiv. Dementsprechend motiviert, aber dennoch mit einer gehörigen Portion Respekt besuche ich den Bonner Turnverein (BTV). Die

aufgebauten Geräte wie Barren, Hochreck und Pferd rufen direkt böse Erinnerungen hervor. Über die ausgerollte Bahn für das Bodenturnen gucke ich erst einmal ängstlich hinweg - zu tief sitzt noch der Frust über die vermeintliche Fehlbewertung der Dozentin an der Sporthochschule.

Thomas Binnen ist 51 Jahre alt, turnt in der 2. Landesliga-Mannschaft am Barren und Hochreck. Heute nimmt er mich an die Hand. Sein Ziel: Er will mich unverletzt an diesem Abend durch das Training geleiten. „Wir versuchen erst einmal kleinere Übungen. Deinen Radschlag schauen wir uns dann später auch noch an“, sagt Binnen. Das hatte ich befürchtet und stürze - im wahrsten Sinne des Wortes - in das Aufwärmprogramm. Bei



Mitarbeiter des Bonner GA bei Turnversuchen

einigen Dehnübungen lerne ich sogar Muskelpartien kennen, die mir bisher völlig unbekannt waren.

Euphorie gebremst

Natürlich muss in dieser Situation die Frage gestattet sein, ob ich überhaupt mit meinen 33 Jahren diesen Quereinstieg wagen sollte – schließlich sind an diesem Abend viele Mitturner deutlich jünger. „Ein später Einstieg oder Wiedereinstieg ist durchaus möglich. Sicherlich lernt man im fortgeschrittenen Alter keinen Doppelsalto mehr“, erklärt Binnen.

Die Aktiven des BTV sind zwischen fünf und 85 Jahren alt. Die knapp 1000 Vereinsmitglieder verteilen sich auf mehrere Sportarten. So gibt es neben dem Kunstturnen auch das Rhönrad und Rhythmische Sportgymnastik.

Speziell die Jugendarbeit beim Kunstturnen liegt im Fokus des Vereins. „Es gibt derzeit im männlichen Kunstturnen in NRW keinen Verein, der über einen vergleichbar großen Pool an Nachwuchsturnern verfügt“, sagt Binnen.

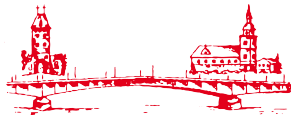
Ich selbst stufe mich nicht gerade als Nachwuchsturner ein und betrete mit einem mulmigen Gefühl die Bodenmatte. Wir starten an diesem Abend mit einem Handstand an der Wand. Mit zitternden Armen und etwas Hilfe bleibe ich sogar stehen. „Gleich noch einmal“, fordert mich Binnen auf.

„Das Entscheidende beim Turnen ist die Körperspannung.“ Wieder stehe ich auf Antrieb sicher. Nach den ersten Erfolgen packt mich der Ehrgeiz: Die Ringe sind frei. Ich nutze die Gelegenheit, die Bodenmatte zu verlassen. „Auch wenn man sehr talentiert ist, erfordert das Erlernen vieler Teile einen langen Atem und Geduld“, bremst Binnen meine Euphorie.

Geduld gehörte noch nie zu meinen Stärken und so starte ich das Vorhaben hoch hinaus. Ganz ohne Hilfe geht es dann doch nicht. Ich steige in den „Fifty-Fifty-Gurt“ – ein Hilfsgerät, das einen deutlich leichter werden lässt – und schwinge mich in die Höhe. Leider ist mein

Körpergewicht trotzdem deutlich zu schwer. Meine Möglichkeiten an den Ringen dagegen begrenzt. Trotzdem versuche ich mich am bekannten „Kreuzhang“. Eine Übung, bei der man sich absenkt und im Idealfall in einem rechten Winkel zwischen den Ringen hängt. Nicht besonders elegant krache ich mit zitternden Händen auf den Boden. Kreuzhang?

Fehlanzeige.



Mitarbeiter des Bonner GA bei Turnversuchen

Sieht einfach aus, ist es aber nicht

Beim Handstand und an den Ringen ist mir klar geworden, dass Hilfestellung unverzichtbar ist. „Auch wenn Turnen keine Mannschaftsportart im engeren Sinne ist, so gibt es doch einen starken Zusammenhalt, der nicht zuletzt dadurch begründet ist, dass man sich

gegenseitig Hilfe- und Sicherheitsstellung gibt und sich daher aufeinander verlassen muss“, sagt Binnen. So wird der Sport zum Gemeinschaftserlebnis. Ein Erlebnis mit Tradition. Der Bonner Turnverein wurde im Mai 1860 gegründet. Nach einem kurzen Intermezzo am

Hochreck, bei dem mehr als ein lässiges Hin- und Herschwingen nicht möglich war, komme ich zum Abschluss wieder auf die Bodenmatten zurück.

Schließlich steht noch ein kleiner Auszug meiner vermässelten Bodenkür von damals auf dem Programm. Zuerst schwinde ich mich in den Handstand. Danach rolle ich mich ab und nehme das Rad in Angriff.

„Wenn du alles richtig machst, landest du am Ende wieder mit Blickrichtung der Ausgangstellung“, erklärt mir Binnen. Zur Sicherheit wird mir der gesamte Ablauf noch einmal vorgeführt. Eigentlich sieht es ganz einfach aus. Das sollte ich auch hinbekommen. Mit Schwung stemme ich mich in den Handstand. Schnell spüre ich die rettenden Hände von

Binnen, der in diesem Moment Schlimmeres verhindert. Ich rolle ab und komme, wie zu erwarten, nicht direkt auf die Beine. Beim anschließenden Rad bleibe ich zumindest auf der Matte. Die Blickrichtung ist jedoch eine andere, als die ursprünglich angepeilte. „Ich

würde sagen, in drei Wochen würden wir noch mehr Fortschritte sehen“, klopft Binnen mir auf die Schulter. Die Aussage macht mich stutzig. Zu Beginn des Abends wurde mir versichert, dass ich in zwei Wochen alles lernen könnte.