

Turnen für das Sportabzeichen

Wie in einem Turnverein nicht anders zu erwarten, haben natürlich auch einige Sportlerinnen und Sportler die Gelegenheit genutzt, ihre Leistungsfähigkeit mit einer Turnübung zu beweisen.

Der Deutsche Olympische Sportbund bietet an, jeweils abhängig vom Alter, in den Disziplinen Kraft, Schnelligkeit und Koordination Prüfungen abzulegen.



Vorbildlich ausgeführt hat Regine Reindl die Anforderung in der Disziplin Kraft mit dem Schulterstand mit Stütz der Hände auf parallel stehenden Kästen aus dem Kniestand.

Aber auch auf dem Schwebebalken machten die Turnerinnen und Turner eine gute Figur beim seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, was hohe Anforderungen an die Koordination erfordert.



Beim Schrittsprung, einer Übung aus dem Repertoire für die Schnelligkeit, quer durch die Halle hatten wohl alle Zuschauer mehr Spaß als die Probanden, was man an den hoch konzentrierten Mienen aller leicht ablesen konnte.

Anstrengend war sicherlich auch das viermalige Stüttschwingen auf dem Barren aus dem Vierfüßlerstand mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Aber für das Goldene Sportabzeichen quälten sich alle gerne. Und weil Holger Baumann mit dem Ziel antrat, alle Übungen aus dem gesamten Angebot zu absolvieren, musste er natürlich auch diese Kraftübung erfüllen.



Da fiel es dann schon leichter, an den Ringen hängend rhythmisch zu Schwingen, sich mit zweimaligem Bodenkontakt am Boden ab zu stoßen und deutlich an Höhe zu gewinnen. Auch dies ist eine Anforderung aus dem Segment Koordination und führt bei Vollendung zu einer goldenen Wertung.

Die „richtige“ Schnelligkeit wird gefordert bei der Sprungrolle, wenn nach einem kurzen Anlauf der Absprung vom Sprungbrett erfolgt und anschließend die Übung auf dem Mattenberg mit dem Stand beendet wird.

Alle Teilnehmer konnten die Anforderungen für das Goldene Sportabzeichen erfüllen; Abnahmetermin war also sehr erfolgreich.