Effektives Training für den Rücken

Tageslehrgang des Siegerland Turngaus

Weidenau. Mit großer Vorfreude trafen sich 18 Übungsleiterinnen und zwei Übungsleiter zum Tageslehrgang „Ganzheitliches Rückentraining - beweglich und stabil“ des Westfälischen Turnerbundes in der Turnhalle des TuS AdH Weidenau mit Referentin Kirsten Prinz angemeldet. In dem Theorie-Praxis-Mix vermittelte die Fitness-Trainerin und lizenzierte DTB-Ausbilderin Hintergrundwissen und hatte sie verschiedene praktische Einheiten vorbereitet. Kirsten Prinz begann in der ersten praxisbezogenen Lehreinheit mit der Mobilisation der Wirbelsäule und empfahl den Übungsleitern, aus der Mobilisierung ein Ritual zu machen und jede Trainingseinheit damit zu eröffnen.

Mobilisieren, dehnen, entspannen

Die beiden folgenden Programmpunkte hatten es in sich, denn – ausgestattet mit Theraband und Redondoball – ließ die Referentin mit dem Funktionstraining alle spüren, dass Rücken und Bauch ein starkes Team sind. Die Übungen mit den beiden Geräten wurden im Stand, in der Seitlage, im Sitz, im Kniestand sowie in der Bauch- und Rückenlage durchgeführt. Im zweiten Teil wurde, aufgeteilt in Paare, an elf Stationen trainiert. Hier galt es, eine bestimmte Übung des Rückentrainings mit oder ohne Unterstützung von Kleingeräten in einer vorgegebenen Zeit durchzuführen.

Die beiden letzten praktischen Lehreinheiten behandelten das Thema Mobilisieren, Dehnen und Entspannen. Mit vielen Informationen und neuen Ideen für die eigenen Trainingsstunden im Verein endete für die Teilnehmer ein sehr aktiver Samstag. *js*

Übungen mit unterschiedlichen Geräten gehören zum Lehrgangs-Programm. FOTO: JULIANE SCHEEL

TuS Fellinghausen überzeugt mit starker Defensive

Fellinghausen. Im zweiten Spiel ist den Landesliga-Basketballern des TuS Fellinghausen mit dem 65:57 (30:34) gegen den TuS Iserlohn Kangaroos II der erste Saisonsieg gelungen. Der TuS überraschte die junge, athletische Mannschaft aus Iserlohn und ging mit einem 20:13 in die erste Viertelpause. Im zweiten Viertel hatten die Fellinghausener größere Probleme in der Defensive und verspielte die Führung.

In der Kabine schwor sich die Mannschaft aber noch mal ein, fand die Defense im dritten Viertel zur alten Stärke zurück Durch schnelles Umschalten und gute Reboundarbeit gewann der TuS das dritte Viertel deutlich mit 19:8. Die Führung bauten die Siegerländer bis zur 36. Minute auf 61:47 aus, doch es wurde noch mal spannend, als Iserlohn ein 9:0-Lauf gelang. Doch der TuS behielt die Nerven.

TuS Fellinghausen: Kayali, Overhoff (4), Galster, Braun (5), Niehüser (15), Rengert, Wahl (2), Affronti, Kniesche (14), Gün (13), Bednarek (12).

Artur Sahakyan an seinem Lieblingsgerät, den Ringen. Sein Vorbild: SKV-Kraftprotz Courtney Tulloch. FOTO: EDWIN OWEN

„Aufhören? Das ist keine Option“

Artur Sahakyan (22) ist neu bei Kunstturn-Bundesligist Siegerländer KV und will mit der SKV hoch hinaus. Nach einem Fußbruch hängt seine Karriere am dünnen Faden

Von Lutz Großmann

Dreis-Tiefenbach/Mülheim. Er startet seit dieser Saison für die Siegerländer Kunstturn-Vereinigung (SKV) in der 1. Bundesliga, überzeugte knapp 700 Zuschauer am Samstag in der Sporthalle Stählerwiese mit drei schönen Übungen und hat nach eigenem Bekunden mit der SKV noch viel vor: Artur Sahakyan ist neben Eric Lloyd Hinrichs, Tobias Radoi und dem Briten Joshua Nathan einer der „Neuen“ im SKV-Kader für diese und mindestens auch die nächste Saison. Wir haben vor dem Halbfinalkampf um die Deutsche Meisterschaft am Samstag beim TuS Vinnhorst mit Artur Sahakyan gesprochen.

Das ist Artur Sahakyan

- Artur Sahakyan ist 22 Jahre alt und wohnt in **Mülheim/Ruhr**. Seine Familie stammt aus Armenien. Mit seinem Vater kam er vor elf Jahren nach Deutschland.
- Sahakyan turnt seit seinem neunten Lebensjahr. In den vergangenen Jahren war er für das **Turnzentrum Bochum/Witten** in der 3. Liga an den Geräten, ehe er für diese und die kommende Saison von der **Siegerländer KV** verpflichtet wurde und damit in die 1. Liga „aufstieg“.
- Nach Abschluss seines **Wirtschaftsstudiums** will Artur Sahakyan in den Controllingbereich einsteigen und sich den Traum von einem **eigenen Unternehmen** verwirklichen.

In Deutschland steht das Gerätturnen als Schulsport nicht sonderlich hoch im Kurs. War dies in Armenien auch so und warum haben Sie sich überhaupt für dieses trainingsintensive Sportart entschieden?

Artur Sahakyan: In Armenien war und ist Turnen ein ziemlich unbekannter Sport. Ich habe damals im Fernsehen einen Film über das Turnen gesehen und zu meinem Vater gesagt, dass ich das auch unbedingt können will. Kurze Zeit später war ich das erste Mal in der Halle, habe mit an den Geräten probiert und Spaß dabei gehabt. Ich habe damals schon drei Tage in der Woche trainiert. Ich bin übrigens der einzige in der Familie, der turnt. Mein Vater hat früher Fußball gespielt, meine Stiefschwester Ballett gemacht.

Am Pauschenpferd legt Artur Sahakyan gegen Cottbus eine unspektakuläre, aber fehlerfreie Übung hin. FOTO: EDWIN OWEN

Sie sind dann mit Ihrem Vater nach Deutschland gekommen. Gab es einen nahtlosen Übergang ins Training?

In der ersten Zeit musste ich fast 100 Kilometer zum Training nach Mülheim gefahren werden. Das hat sich geändert, seitdem wir in Mülheim wohnen. Ich trainiere ab und zu auch noch in Bochum, doch die meiste Zeit bin ich in Mülheim in der Halle.

Können Sie sich noch an ihren ersten Liga-Wettkampf erinnern?

Ich weiß nur noch, dass ich sehr, sehr aufgeregt war und diese Scorerwertung nicht kannte. Aber ich habe gut durchgeturnt und war hinterher total happy.

Wort Wechsel

„Ich würde gerne über 2022 hinaus bei der SKV bleiben – wenn die mich wollen.“

Artur Sahakyan, SKV-Turner

Wie kam der Kontakt zur Siegerländer KV zustande?

In erster Linie über meinen Trainer in Mülheim, Josef Kakuk. Der ist vom SKV-Präsidium angeschrieben worden. Für mich war es keine Frage, das Angebot anzunehmen, weil ich es mir zum einen zutraute, den Sprung von der 3. in die 1. Liga zu schaffen und weil ich zum anderen einige SKV-Turner von anderen Wettkämpfen, vor allem den NRW-Meisterschaften, kannte. Und nachdem das Probetraining für mich gut gelaufen war, habe ich die Startkarte unterschrieben. Ich kann schon jetzt sagen, dass ich gerne über 2022 hinaus bei der SKV bleiben möchte – wenn die mich wollen.

Es gab aber bislang nicht nur Licht in ihrer Turnkarriere. Sie haben sich vor einigen Jahren eine schwere Verletzung zugezogen. Beeinträchtigt sie das bis heute?

Definitiv. Ich kann immer noch nicht mit voller Kraft springen und habe zwischenzeitlich immer wieder Schmerzen. Und nach einem Wettkampf mit Sprungelementen kann ich danach zwei Tage lang nicht richtig laufen.

Was ist damals passiert?

Im Training habe ich am Sprungtisch einen Kasamatsu, eine Doppelschraube, probiert. Bei der Landung bin ich auf der harten Mattenkante aufgekommen und in die Schnitzelgrube gefallen. Der Fuß war gebrochen und stand komplett zur Seite ab, es war ein schreckliches Bild. Der Fuß ist in der OP wieder gerichtet worden. Die Ärzte haben mir zwar empfohlen, mit dem Turnen aufzuhören, aber das ist für mich keine Option.

Sie sind zwar als Sechskämpfer ausgebildet worden, doch es gibt bestimmt das eine oder andere Lieblingsgerät. Welche sind das?

Ganz klar die Ringe und auch der Sprung. Da fühle ich mich am wohlsten. Das Pauschenpferd ist so eine Sache. Ein richtiges Hassgerät habe ich nicht, deshalb würde ich mir auch einen Sechskampf zutrauen – im Rahmen meiner Möglichkeiten mit dem Fuß.

Früher 3. Liga, jetzt 1. Liga – wo liegen die größten Unterschiede?

Alle Gegner in den Duellen sind sehr, sehr gut, haben nationales oder internationales Niveau. Es macht aber Spaß, sich mit denen zu messen. Ich lerne jetzt auch viele neue Hallen kennen und habe noch nie vor so vielen Zuschauern wie am Samstag in Kreuztal gegen Cottbus geturnt. Auch das ist eine völlig neue Erfahrung für mich.

Waren Sie deshalb besonders angespannt?

Wenn ich am Gerät bin, kriege ich eigentlich gar nichts mehr mit, weil ich fokussiert bin auf das, was ich zeigen will und muss. Die vielen Zuschauer haben mich nicht nervös gemacht, sondern sie waren eine positive Motivation.

Am Samstag steht das Halbfinale gegen den TuS Vinnhorst an. Wie schätzen Sie die SKV-Chancen ein?

Also, Favorit sind wir nicht. Für mich ist Vinnhorst in dieser Saison die stärkste Mannschaft, aber eine Chance haben wir immer. Turnen ist eine Sportart, in der während des Wettkampfes sehr viel passieren kann. Wir müssen aber als Mannschaft das Beste geben, um für eine Überraschung zu sorgen. Immerhin habe ich doch vor, mit der SKV Deutscher Meister zu werden – wenn nicht diese Saison, dann aber in den nächsten Jahren.

DER ÜBERBLICK

Fußball

A-Jun.,Kreisl.A SIWI

FC Freier Grund – Berleburg-Edertal 1:0
JSG Wild/Ob/Wil – Niederschelden 3:1
Freudenb.-Niedern. – 1.FC Dautenbach 3:0
JSG Aue-Birkelbach – Feu-Laa-Ban-Nied-Ob.Banf 2:1
Sl-Giersberg – JSG Eiserfeld-Eisern 1:2

1. Freudenb.-Nie.	3	3	0	0	12:1	9
2. Aue-Birkelb.	3	3	0	0	8:1	9
3. Feu-Laa-Ban-Nied-Ob.Banf	3	2	0	1	8:4	6
4. Eiserf.-Eisern	3	1	1	1	4:6	4
4. JSG Wild/Ob/Wil	3	1	1	1	4:6	4
6. Berleb.-Edert.	2	1	0	1	3:3	3
7. Dautenbach	3	1	0	2	5:8	3
8. Freier Grund	3	1	0	2	3:6	3
9. Sl-Giersberg	3	0	0	3	3:8	0
10. Niederschelden	2	0	0	2	1:8	0

A-Jun.Kreisl.B SIWI

Dielfen/Weißtal 2 – K.-Marienb.-Salchend. 1:5
Alchen-Klafeld – JSG Gosenbach/Siegen 1:5
SV Setzen – JSG Burbach-Hi.-Wa.-Li. 1:3
Feu-Laa-Ban-Nied-Ob.Banf 2 – Ebenau-Diedenshausen 6:2
Sl-Giersberg 2 – Hilchenbach 5:2

1. K.-Marienb.-Salchend.	3	3	0	0	25:2	9
2. Gosenbach/Sl	3	3	0	0	15:5	9
3. Sl-Giersberg 2	2	2	0	0	9:3	6
4. Feu-Laa-Ban-Nied-Ob.Banf 2	3	1	1	1	12:11	4
5. JSG Burbach-Hi.-Wa.-Li.	3	1	1	1	6:16	4
6. Hilchenbach	2	1	0	1	10:6	3
7. SV Setzen	3	1	0	2	6:7	3
8. SV Netphen	2	1	0	1	3:4	3
9. Dielfen/Weißt.2	3	1	0	2	7:11	3
10. Ebenau-Diedensh.	3	0	0	3	5:19	0
11. Alchen-Klaf.	3	0	0	3	2:16	0

B-Jun.,Kreisl.A SIWI

Bd.Berlebg-Edertal – Burbach-H-W-L 4:1

1. Hilchenbach	3	3	0	0	9:4	9
2. Sl-Giersberg	3	2	0	1	12:4	6
3. Erndt./Birk./Aue/Wing.	3	2	0	1	8:6	6
4. SuS N`schelden 2	3	1	2	0	5:4	5
5. Niederschelden	3	1	1	1	7:6	4
6. Feu-La-Ban-Nied-O.Banf	3	1	1	1	3:2	4
7. Berlebg-Edert.	3	1	0	2	5:5	3
8. Wild-Obers-Wilns	3	0	3	0	4:4	3
9. Burbach-H-W-L	3	0	1	2	2:7	1
10. Eiserf-Eisern	3	0	0	3	2:15	0

B-Jun.Kreisl.B Nord SIWI

FC Kreuztal – Feu-La-Ban-Nied-O.Banf 2 7:0
SV Setzen – Eichen-Krombach 2:0
Dreis-Tiefenb-Bürb – Eckmannshausen 8:0

1. SV Setzen	3	3	0	0	13:2	9
2. Dreis-Tiefenb-Bürb	2	2	0	0	11:1	6
3. Eichen-Kromb.	3	2	0	1	8:3	6
4. FC Kreuztal	3	1	0	2	8:4	3
5. Kredenb./Müsen	2	1	0	1	4:8	3
6. Eckmannshsn.	2	0	0	2	1:13	0
7. Feu-La-Ban-Nied-O.Banf 2	3	0	0	3	3:17	0

B-Jun.Kreisl.B Süd SIWI

FC Freier Grund – Dreis-Tiefenb-Bürb 2 3:2
JSG Alchen-Klafeld – 1.FC Dautenbach 1:7
Mudersbach/Brachbach – Anzh./Flam.-Deuz 1:1
JSG Gosenbach/Siegen – SV Netphen 2:12

1. Freier Grund	3	3	0	0	15:3	9
2. SV Netphen	3	2	0	1	22:7	6
3. FC Dautenbach	3	2	0	1	13:11	6
4. Muders-/B'bach	3	1	1	1	13:5	4
5. Anzh./Flam.-Deuz	3	1	1	1	7:6	4
6. Dreis-Tiefenb-Bürb 2	3	1	0	2	9:12	3
7. JSG Alchen-Klafeld	3	1	0	2	5:14	3
8. Gosenbach/Siegen	3	0	0	3	3:29	0

C-Jun.,Kreisl.A SIWI

Mudersbach/Brachbach – SV Setzen 2:4
Feu-La-Ban-Nied-O.Banf – SG Sl-Giersberg 1:0
Erndt./Birk./Aue/Wing. – TV Littfeld 5:2
JSG Gosenbach/Siegen – FC Freier Grund 2:3
SV Netphen – Wilnsd.-Obersd.-Wild. 8:1

1. SV Setzen	4	4	0	0	17:3	12
2. Freier Grund	3	3	0	0	9:3	9
3. Erndt./Birk./Aue/Wing.	4	2	1	1	10:6	7
4. Feu-La-Ban-Nied-O.Banf	3	2	0	1	6:6	6
5. Gosenbach/Sl	4	2	0	2	13:15	6
6. SV Netphen	3	1	1	1	10:5	4
7. Sl-Giersberg	4	1	1	2	9:11	4
8. K.-Marienb.-Salchend.	2	1	0	1	8:6	3
9. Wilnsd./Ob/Wil	3	1	0	2	5:15	3
10. Mudersb./Brachb.	4	0	1	3	8:15	1
11. TV Littfeld	4	0	0	4	9:19	0

C-Jun.Kreisl.B Nord SIWI

Freudenb.-Niedern. – Ebenau-Diedensh'sn 5:0
FC Kreuztal – SV Setzen 2 ausg.
Hilchenbach 2 – Berleb.-Edertal 5:5
Erndt./Birk./Aue/Wing.2 – Berleb.-Edertal 2 1:4
JSG Alchen-Klafeld – Feu-La-Ban-Nied-O.Banf 2 11:0

1. Freudenb.-Nie.	3	3	0	0	21:0	9
2. SV Setzen 2	2	2	0	0	11:2	6
3. FC Kreuztal	2	2	0	0	11:3	6
4. Berle-Eder.2	3	2	0	1	12:7	6
5. Berleb.-Edert.	3	1	1	1	11:9	4
6. Hilchenbach 2	3	1	1	1	13:12	4
7. JSG Alchen-Klaf.	2	1	0	1	12:6	3
8. Ebenau-Died.	3	0	0	3	1:15	0
9. Ern./Bi./Aue/Wi.2	2	0	0	2	1:17	0
10. Feu-La-Ban-Nied-O.Banf 2	3	0	0	3	1:23	0

C-Jun.Kreisl.B Süd SIWI

TSV Weißtal 2 – Eiserf.-Eisern 2:4
JSG Gosenbach/Sl 2 – 1.FC Dautenbach 1:5
FC Freier Grund 2 – K.-Marienb.-Salchend. 2 ausg.
SG Sl-Giersberg 2 – TSV Weißtal 3 0:7

1. TSV Weißtal 3	2	2	0	0	18:1	6
2. Eiserf.-Eis.	2	2	0	0	10:4	6
3. GW Siegen	2	2	0	0	11:7	6
4. K.-Marienb.-Salch. 2	1	1	0	0	10:3	3
5. Freier Grund 2	2	1	0	1	9:6	3
6. Dautenbach	2	1	0	1	8:7	3
7. TSV Weißtal 2	3	1	0	2	11:16	3
8. Anzh./Flamm.-D	2	1	0	1	3:9	3
9. JSG Gosenbach/Sl 2	3	0	0	3	4:13	0
10. Sl-Giersberg 2	3	0	0	3	4:22	0