

NEBENBEI

Von Lutz
Großmann

Plattform für alle Vereine

Geisterspieltickets sind in aller Munde. Jetzt hat der A-Kreisligist TC Freisenbruch aus Essen eine Möglichkeit geschaffen, wie Amateurvereine solche Karten verkaufen können, denn auch in der Oberliga abwärts macht die Corona-Krise den Vereinen zu schaffen.

Die Verantwortlichen haben eine Homepage aufgebaut, auf der der TC selbst seine Geisterspieltickets anbietet. Der Clou: Auch alle anderen Vereine haben hier kostenlos die Möglichkeit, einen eigenen Shop erstellen zu können, über den Geisterspieltickets verkauft werden. Der Verein betont: „Innerhalb von ein paar Minuten kann jeder Verein mitmachen, kostenlos und ohne Risiko einen Geisterspielticket-Shop erstellen.“ Die Freisenbrucher versprechen: „Sollten die Betriebskosten die tatsächlichen Kosten überschreiten, werden wir mindestens 50 Prozent der Summe der Aktion #WeKickCorona zur Verfügung stellen.“ Die Web-Adresse: www.geisterspieltickets.de.

HEUTE VOR ZEHN JAHREN

Jörg Jung klagt auf Zahlung seiner Bezüge

Siegen. Bei einem Termin vor dem Arbeitsgericht in Siegen konnten sich Ex-Trainer Jörg Jung und NRW-Ligist Sportfreunde Siegen nicht außergerichtlich einigen. Jörg Jung, der im Oktober 2009 gehen musste, habe seitdem keine Bezüge mehr bekommen und wolle diese nun einklagen. Der Verein habe Abmahnungen an Jung geschrieben, in denen er aufgefordert wurde, „andere Aufgaben im Verein wahrzunehmen“. Von einer Funktion als „Cheftrainer“ hätte im Anstellungsvertrag nichts gestanden, argumentierten die Sportfreunde.



Ex-Profi Jörg Jung, in der Saison 2009/2010 Trainer bei den Sportfreunden Siegen. FOTO: RENE TRAUT

HEUTE VOR FÜNF JAHREN

„Reichwald Royalz“ in der Verbandsliga

Siegen. Der American Sports Club (ASC) Siegen hebt den Football-Sport in der Region auf ein neues Level. Der Verband erlaubt dem ASC ein besonderes Sponsoring: Das „Reichwald“ unterstützt die Footballer für fünf Jahre. Die Sieger Party-Location sicherte sich neben dem Platz im Stadionmagazin und auf den Jerseys auch die Namensrechte der Senioren-Football-Abteilung. Der Verein startet ab der kommenden Saison unter dem Namen „Reichwald Royalz“.

KONTAKT

So erreichen Sie die Sportredaktion:

■ E-Mail: siegensport@wr.de
 ■ Lutz Großmann
 Telefon: 0271/2323739
 ■ Fax: 0271/2323732



Seit dem 13. März ist das Kunstturn-Leistungszentrum in Dreis-Tiefenbach gesperrt. Wann es dort weitergeht, ist offen.

FOTO: WALTER HELLMANN

2021 droht eine Wettkampf-Hatz

Corona: Die Absageflut und die Sperrung des Kunstturn-Leistungszentrums stellen die Siegerländer KV vor Herausforderungen. Was die Verantwortlichen befürchten

Von Lutz Großmann

Dreis-Tiefenbach. In diesem Jahr so gut wie keine Wettkämpfe und Meisterschaften mehr, Absage der gesamten Liga-Saison 2020, dafür im nächsten Jahr die geballte Ladung – für die Siegerländer Kunstturn-Vereinigung und ihre Bundesliga-Turner, von denen viele zur nationalen und internationalen Spitze gehören, wäre diese einseitige Verlagerung ein Horror-Szenario. Wir beleuchten die aktuelle Situation.

Die Corona-Folgen

Das Leistungszentrum für männliches Kunstturnen in Dreis-Tiefenbach wurde bereits am 13. März und vorerst bis zum Ende der Osterferien geschlossen. Damit ist kein Training möglich. Für den hauptamtlichen Trainer Rainer Weishaar wurde rückwirkend zum 16. März Kurzarbeit beantragt. Die Eltern der rund 40 Nachwuchsturner wurden mit Wirkung 1. April von der Zahlung der Elternbeiträge befreit.

Die Saison 2020

Bis jetzt wurden für die Nachwuchsturner der Turntalent-Schulpokal am 18. April, die ersten beiden Wettkämpfe der Nachwuchs-Bundesliga, für die die SKV erstmals gemeldet hatte, sowie der WTB-Landescup abgesagt. Da bei den Erwachsenen die für Anfang Juni in Oberhausen als Olympia-Qualifikation geplante DM ausfällt, haben sich die vorgeschalteten Landesmeisterschaften erledigt. Ob sie nachgeholt werden? Offen. Fraglich sind die Deutschen Jugendmeisterschaften, die am ersten Juli-Wochenende stattfinden sollten. „Das Problem ist, dass man kurzfristig Ausrichter braucht und die Turner eine zwei- bis dreimonatige Vorbereitung benötigen. Das geht nicht aus der kalten Hose“, gibt SKV-Präsident Reimund Spies zu bedenken. Vor diesem Hintergrund sei es von entscheidender Bedeutung, wann die Trainingszentren den Sportlern wieder zur Verfügung stehen.

Abgesagt sind für die Top-Turner neben den Olympischen Spielen auch die Europameisterschaft Ende Mai in Baku und diverse Weltcups.

Die Liga-Saison 2020

Acht Wettkämpfe im Zeitraum zwischen dem 3. Oktober und 5. Dezember umfasst die Saison 2020.

Stay-at-home-Challenge als Überbrückung

■ Kein Training im gewohnten Umfeld und an den Geräten – diese Not hat **SKV-Turner Sebastian Bock** auf eine Idee gebracht. Er entwarf ein Trainingsprogramm für zu Hause, die „Stay-at-home-Challenge“.

■ Anhand von **Skizzen und Erklärvideos**, die er in den eigenen vier Wänden gedreht hat, können die vielen SKV-Nachwuchsturner nun vor allem ihre athletischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer) stärken – aber nicht nur die: Wer mitmachen möchte, kann das Programm auf der SKV-Seite herunterladen: www.skv-stay-at-home-challenge.de.



Sebastian Bock zeichnet für die Stay-at-home-Challenge der SKV verantwortlich. Die Videos werden zu Hause gedreht. FOTO: REINHOLD BECHER

„Das Problem ist, dass man kurzfristig Ausrichter braucht und die Turner eine zwei- bis dreimonatige Vorbereitung benötigen. Das geht nicht aus der kalten Hose.“

Reimund Spies, SKV-Präsident

Noch ist sie fest im Terminkalender verankert. Sollten jedoch abgesagte Meisterschaften und Weltcups in den Spätsommer oder den frühen Herbst verlegt werden, könnte dies Einfluss auf die Liga haben, ist ein Verzicht der Besten oder eine Verbandssperre zu befürchten. Von diesem Szenario gehen die SKV-Verantwortlichen aber (noch) nicht aus. Sie planen die drei Heimwettkämpfe am 10. und 24. Oktober sowie am 14. November. Reimund Spies meint sogar: „Als Übergang ins neue Jahr wären die Liga-Einsätze für viele Turner perfekt.“ Bei einer Absage würde sich der finanzielle Kollateralschaden für die SKV in Grenzen halten, weil die Abhängigkeit von Zuschauereinnahmen eher gering ist, die Turner nur bei einem Einsatz einen Aufwandsersatz bekommen und die Kosten für die Miete des Geräteparks und die technische Ausrüstung wegfall-

en. „Dennoch ist klar, dass wir die Liga-Wettkämpfe gerne durchführen möchten“, so Reimund Spies.

Das nächste Jahr

Europameisterschaft Ende April in Basel, Deutsche Meisterschaft Mitte Mai im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes in Leipzig, Weltcups, diverse Qualifikationen, Olympische Spiele Ende Juli in Tokio, Weltmeisterschaft Mitte Oktober in Kopenhagen, anschließend DTL – für die Spitzenturner könnte 2021 ein Jahr mit einer grenzwertigen Belastung werden. Darauf stellt sich auch SKV-Aushängeschild Philipp Herder ein. Obwohl dann fast 29 Jahre alt, will der Berliner nochmal die Motivation aufbringen, sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Auf dem Sprung in die nationale Elite steht mit dem noch 18-jährigen Dario Sissakis ein vielversprechendes SKV-Talent.

Der Code de Pointage

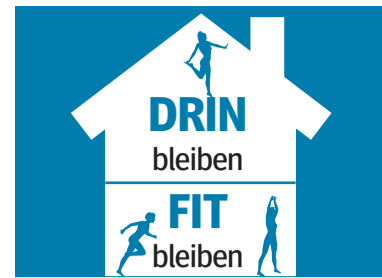
Damit werden die internationalen Wertungsvorschriften im Kunstturnen bezeichnet. Der „Code de Pointage“ wird vom internationalen Turnverband FIG für das weibliche und das männliche Gerätturnen getrennt herausgebracht. Alle Turner richten ihre Kürprogramme nach den in regelmäßigen Abständen veränderten Vorgaben des FIG aus, benötigen für die Umsetzung am Gerät aber eine Vorbereitungszeit von mindestens einem Jahr, müssen ihre Übungen „abspecken“ oder ziehen

sich im schlimmsten Fall vom Leistungsturnen zurück. Das war 2017 für SKV-Routinier Jonas Rohleder ein wesentliches Argument, sich zumindest vorübergehend aus der Ligamannschaft zu verabschieden. Dass der Zyklus aus aktuellem Anlass von 2021 auf 2022 verschoben wurde, dürfte für die Top-Turner kein Problem sein.

Die sportpolitische Wirkung

Das 1980 eingeweihte Kunstturnzentrum in Dreis-Tiefenbach ist seit vielen Jahren ein vom LandesSport-Bund NRW anerkannter Leistungs-Stützpunkt für männliches Gerätturnen. Träger sind der Kreis Siegen-Wittgenstein und die Stadt Netphen. Eine vergleichbare Einrichtung gibt es in NRW nur noch in Bochum. Um den Turnsport zu fördern, werden im LSB Überlegungen angestellt, ab 2021 in beiden Zentren jeweils eine halbe Trainerstelle zu finanzieren. „Dies wäre bei uns angesichts des großen Zulaufs an jungen Turnern notwendig“, erklärt Reimund Spies.

Das Problem: Die Verschiebung der Olympischen Spiele ins Jahr 2021 würde den Olympia-Zyklus ändern, nach dem in Deutschland das Fördersystem ausgerichtet ist. Der neue nacholympische Zyklus würde erst 2022 beginnen, sich damit die zusätzliche halbe Trainerstelle in dieses Jahr verschieben und nur bis 2024 gelten. „Das würde uns hart treffen und einiges in Frage stellen“, mutmaßt Reimund Spies.



Wohltuendes für die Abduktoren

Gesäßmuskulatur nicht vernachlässigen

Siegen. Auch für Übung Nummer fünf, die der Siegener Rehatrainer Micha Sommer als sinnvolles Workout in Corona-Zeiten empfiehlt, wird nur ein Besen benötigt.

Übung 5

Material: Besen.

Zielmuskulatur: äußerer Oberschenkel, Gesäß (Abduktoren).

Ausführung: Aufrecht hinstellen, einen Besen mit den Borsten nach außen rechts neben dem Fuß platzieren und den Stil mit der rechten Hand greifen. Der Außenrist sollte mittig Kontakt mit dem Übergang vom Besen zum Besenstil haben. Gegen den Widerstand der Schwerkraft und des Besens das gestreckte Bein seitlich abheben und langsam wieder Richtung Boden absinken lassen.

Wichtig: Den Oberkörper aufrecht in der Mitte halten, nicht seitlich „abkippen“.

Ziel: 30 bis 60 Sekunden pro Seite.

Warum trainieren? Die Abduktoren sind alle Muskeln rund um äußeren Oberschenkel und Gesäß, die das seitliche Abspreizen des Beins (Eselsbrücke = „Abduktoren“ wie „abspreizen“) ermöglichen. Diese Muskeln stabilisieren das Becken beim Gehen oder Laufen und unterstützen somit die Knie, die Hüften und den unteren Rücken. Auch der Stand auf einem Bein wird mit gut trainierten Abduktoren erleichtert. Durch regelmäßiges Sitzen schwächt unsere Gesäßmuskulatur ab, entsprechend wichtig ist es, durch Training einen Ausgleich zu schaffen.

Zu schwierig? Den Besen zunächst weglassen, optional seitlich mit der anderen Hand an einer Wand abstützen, um den Einbeinstand zu erleichtern.

Zu leicht? Diese Übung kann auch in Seitlage auf dem Boden ausgeführt werden. Im Stand können kleine Bewegungen nach oben und unten in der abgespreizten Beinposition durchgeführt werden.

i Micha Sommer ist Sportwissenschaftler, Dozent und Rehatrainer im Siegerland. Auf seinem youtube-Kanal „die Rehasunde“ veröffentlicht er regelmäßig die Video-Serie „Fit durch die Corona-Krise“ mit Übungen für zu Hause.



Mit dieser Übung, für die nur ein handelsüblicher Besen benötigt wird, lassen sich äußerer Oberschenkel und Gesäß trainieren, wie Micha Sommer zeigt. FOTO: RENE TRAUT