

## AM RANDE

Von Hans-Georg Moeller



## Hoffnung ist die 20er-Liga

Ich will jetzt doch noch mal auf Schalke zurückkommen. Irgendwie kommt man ja nicht dran vorbei. 28 Spiele in Folge ohne Sieg in der Bundesliga. Drei Niederlagen fehlen noch bis zum unrühmlichen Rekord von Tasmania 1900 Berlin.

Im Team der Berliner stand damals, gespielt wurde 1965/66 gerade erst die dritte Bundesliga-Saison, Horst Szymaniak als Verteidiger. Der einstige Nationalverteidiger, gerade aus Italien zurück, konnte nicht verhindern, dass Tasmania mit dem ewigen Minusrekord-Torverhältnis von 15:108 und 8:60 Punkten nach zwei Siegen und vier Unentschieden die Bundesliga wieder verlassen musste.

Tasmania holte auswärts einen einzigen Punkt. Schalke-Fans können also hier schon mal aufatmen, den hat man in Augsburg ja schon geholt. Diese Tasmania-Saison hätte damals eigentlich schon ohne Schalke gespielt werden müssen, war man doch in der Spielzeit zuvor als Tabellenletzter abgestiegen. Die Bundesliga wurde kurzerhand aufgestockt. Die Hoffnung besteht auch jetzt, denn eine 20er-Liga wäre ja europäisch.

## KOMPAKT



## Fohlenpower spendet an DRK-Kinderklinik

**Hilchenbach.** Der Hilchenbacher Fanclub „Fohlenpower“ von Borussia Mönchengladbach behielt trotz fehlender Fußball-Aktivitäten in dieser Corona-Saison an seiner Spendenfreudigkeit fest. So übergeben die Anhänger der Borussia jetzt die inzwischen dritte 1000-Euro-Spende an die DRK-Kinderklinik Siegen. Die nutzt das Geld zur Anschaffung medizinischer Geräte. Kliniksprecher Arnd Dickel (im Bild rechts) nahm die Spende von Holger Söder, Jan Setzer, Susanne Rasche und Günter Rasche (von links) in Empfang.

## Spätestens am 30.6. ist die Saison zu Ende



**Kaiserau.** Man weiß zwar noch nicht, wie und wann die Fußball-Saison von der Oberliga abwärts fortgesetzt wird, aber ein Ende

wurde jetzt endgültig festgelegt. Die Landesverbände Westfalen (FLVW) und Niederrhein (FVN) legten gemeinsam den 30. Juni als Eckdatum fest. FLVW-Vizepräsident Manfred Schnieders (Bild) dazu: „Wenn wir die Saison komplett hinbekommen, ist es gut. Wenn nicht, aber mehr als 50 Prozent der Spiele ausgetragen haben, bekommen wir eine Wertung hin.“

## KONTAKT

■ E-Mail: siegen-sport@westfalenpost.de  
 ■ Lutz Großmann  
 Telefon: 0271/2323739  
 ■ Fax: 0271/2323732

## Eine Symbiose aus Kraft und Schwung

Beim Ringeturnen sind nicht nur Muckis wichtig. Körperbeherrschung Trumpf. Mattis Eckstein im Lernprozess

Von Lutz Großmann

**Dreis-Tiefenbach.** Es ist beim klassischen Turn-Wettkampf das dritte Gerät nach dem Boden und dem Pauschenpferd: Die Ringe sind, mit Verlaub, auch nicht jedermanns Sache, denn es wird vor allem eines benötigt: Eine perfekte Kombination aus jeder Menge Kraft und einem guten Schwunggefühl! Auch für Mattis Eckstein, der in diesem Jahr sein Debüt in der Kunstturn-Bundesliga-Mannschaft der Siegerländer KV feierte, waren die Ringe lange eher Pflicht als Kür. Das hat sich inzwischen geändert. Der 20-Jährige schwärmt vom Turngerät Ringe, „weil es trotz der Krafftelemente sehr ästhetisch wirkt und man eine herausragende Körperbeherrschung haben muss.“

## Vor dem Start

Weil beim Ringeturnen die Belastung für den gesamten Körper, die Muskeln, Sehnen und Knochen, besonders hoch ist, bedarf es einer guten Vorbereitung mit speziellen und langwierigen Dehnübungen. Zuvor akribisch angelegte Turnriemen und Tapes fixieren die Handgelenke besser und schützen vor Blasen an den mit reichlich Talkum eingepuderten Händen.

## Der Beginn

Was beim Sprung der lange Anlauf, ist an den Ringen der sogenannte „ruhige Hang“. Ein Betreuer oder Trainer leistet beim Griff an die beiden Ringe Unterstützung, dann kann, dann muss es los gehen. Aber auch schon jetzt ist Konzentration gefragt, denn die Wertungsrichter schauen genau hin, ob beim „Hang“ die Beine geschlossen sind.

## Die Übung

Sie muss sich aus Kraft- und Schwungelementen sowie mindestens zwei Handständen zusammensetzen. Eine sinnvolle Kombination, gepaart mit der perfekten Ausführung, ermöglicht eine dem Ausgangswert entsprechende Benotung, wobei sich nur bis zu drei Teile einer Elementgruppe aneinanderreihen dürfen. Trotzdem sind dem Ideenreichtum von Trainer und Turner kaum Grenzen gesetzt, kann beispielsweise auf extrem anstrengende Teile wie die „Schwalbe“

## Die hohe Kunst des TURNENS

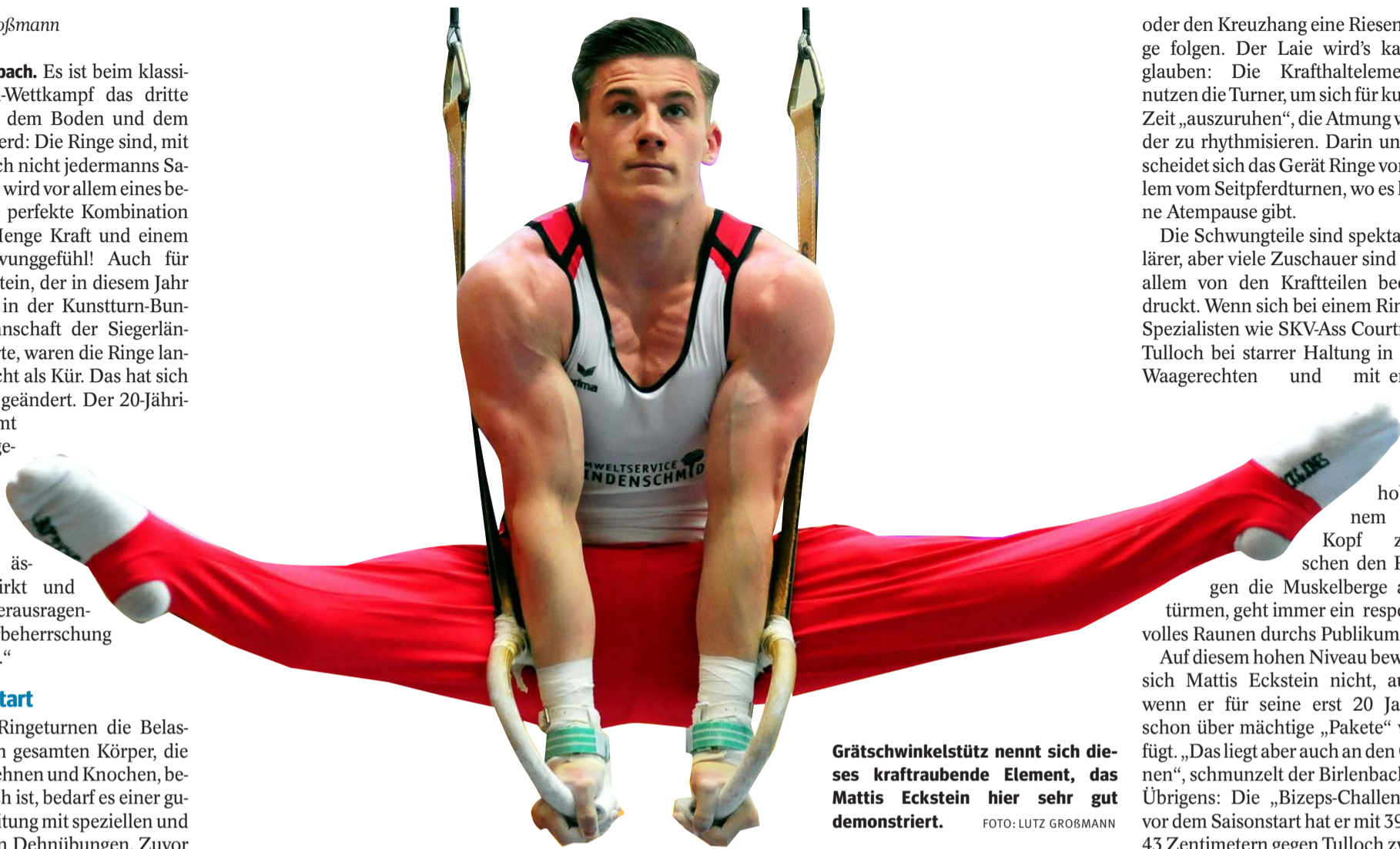
## SERIE

## Die hohe Kunst des Turnens

- 1. Dezember: Sprung
- 8. Dezember: Pauschenpferd
- 15. Dezember: Stufenbarren
- Heute: Ringe
- 29. Dezember: Barren
- 5. Januar: Schwebebalken
- 12. Januar: Reck
- 19. Januar: Boden

„Ich habe manchmal das Gefühl, dass die Muskeln einen sogar ein bisschen einschränken.“

**Mattis Eckstein**, Kunstturner der Siegerländer KV, mit Vorliebe für die Ringe, den Boden und den Sprung



Grätschwinkelstütz nennt sich dieses kraftraubende Element, das Mattis Eckstein hier sehr gut demonstriert. FOTO: LUTZ GROßMANN



In der SKV-internen Bizeps-Challenge wird Mattis Eckstein hinter Courtney Tulloch Zweiter. „Aber den kriege ich auch noch“, sagt er. FOTO: GROßMANN

oder den Kreuzhang eine Riesenfolge folgen. Der Laie wird's kaum glauben: Die Kraffthaltelemente nutzen die Turner, um sich für kurze Zeit „auszuruhen“, die Atmung wieder zu rhythmisieren. Darin unterscheidet sich das Gerät Ringe vor allem vom Seitpferdturnen, wo es keine Atempause gibt.

Die Schwungteile sind spektakulärer, aber viele Zuschauer sind vor allem von den Kraftteilen beeindruckt. Wenn sich bei einem Ringespezialisten wie SKV-Ass Courtney Tulloch bei starrer Haltung in der Waagerechten und mit er-

hobenem Kopf zwischen den Ringen die Muskelberge auf-türmen, geht immer ein respektvolles Raunen durchs Publikum.

Auf diesem hohen Niveau bewegt sich Mattis Eckstein nicht, auch wenn er für seine erst 20 Jahre schon über mächtige „Pakete“ verfügt. „Das liegt aber auch an den Genen“, schmunzelt der Birlenbacher. Übrigens: Die „Bizeps-Challenge“ vor dem Saisonstart hat er mit 39 zu 43 Zentimetern gegen Tulloch zwar knapp verloren, sich im SKV-Team aber den zweiten Platz antrainiert.

Der massige Oberkörper ist dabei Fluch und Segen zugleich. „Ich habe manchmal das Gefühl, dass einen die Muskeln sogar ein bisschen einschränken“, erklärt er.

## Der Abgang

„Ich liebe den Abgang“, sagt Mattis Eckstein. Die Ringe verlassen, beim anschließenden Kurzzeitflug durch die Luft wirbeln, mal eben die Orientierung verlieren (oder besser nicht), um dann wieder Boden unter die Füße zu bekommen, am besten in den sicheren Stand – wer diesen Schlussakkord beherrscht, darf sich einer hohen Bewertung gewiss sein und erhält das Prädikat „Ringeturner“. Weil ein Doppelsalto rückwärts mit ganzer Schraube als Abgang da eher Standard als etwas Besonderes ist, arbeitet das SKV-Eigengewächs daran, dieses Element zu verbessern, seine gesamte Ringeübung auf ein konkurrenzfähiges Bundesliga-Niveau zu bringen.

Obwohl er jede Menge Spaß am Ringeturnen hat, will Mattis Eckstein kein Spezialist dafür sein – trotz nahezu perfekter Physiognomie: „Trainierst du nur Ringe, ist das auf Dauer für den Körper eine zu hohe und zu einseitige Belastung.“ Deshalb will sich der 20-Jährige an seinen anderen Lieblingsgeräten Sprung und Boden weiter verbessern, um irgendwann mal nicht mehr „nur“ der Ersatzmann zu sein.

## Ein Bestandteil des klassischen Sechskampfs

Unterhachinger Marcel Nguyen ragt mit sieben nationalen Meistertiteln an diesem Gerät heraus

► Das Ringeturnen gehört zum klassischen turnerischen Sechskampf und ist seit 1896, den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, fester Bestandteil der olympischen

Turnwettkämpfe als Einzeldisziplin und im Mehrkampf.

► Bislang einziger deutscher Olympiasieger an diesem Gerät war 1988 bei den Spielen in Seoul der für die

damalige DDR turnende **Holger Behrendt** (Schönebeck). Den Sieg musste er sich allerdings mit dem Russen Dmitri Bilosertschew teilen.

► Auf nationaler Ebene ragt mit sie-

ben deutschen Meistertiteln in Folge zwischen 2011 und 2017 Marcel Nguyen (Unterhaching) heraus.

► Der Hannoveraner **Andreas Toba** sicherte sich 2018 den DM-Titel an den Ringen. Setzte sich im Vorjahr erstmals **Nick Klessing** (Halle) durch, wurden die Deutschen Meisterschaften 2020 wegen der Corona-Pandemie abgesagt.

► In der Bundesliga-Saison 2020 stand SKV-Kraftpaket **Courtney Tulloch** mit insgesamt zwölf Zählern an die Spitze der Ringe-Scorepunktwertung der Gruppe A vor **Nick Klessing** (9) und dem Ex-SKVer **Nils Dunkel** (beide KTV Straubenhardt/8).

► In der Gruppe B teilten sich **Oleg Verniaiev** (TG Saar) und **Viet Thao Hoang** (TuS Vinnhorst) mit je elf Scorepunkten den ersten Platz. Igr



Fühlt sich an den Ringen besonders wohl: Der gebürtige Münchener Marcel Nguyen, hier im Nationalmannschafts-Trikot, ist mit sieben Titeln deutscher Rekordhalter an diesem Gerät. FOTO: DPA PICTURE-ALLIANCE / ATP

## Das Turngerät Ringe

■ Die beiden Ringe hängen in einer Höhe von **2,60 Meter von der Landemattenoberkante bis zur Ringunterkante** bzw. 2,80 Meter vom Boden bis zur Ringunterkante im Abstand von 50 Zentimetern an vertikalen Drahtseilen, die an einem 5,80 Meter hohen Gerüst axial drehbar und gelenkig aufgehängt sind.

■ Die Ringe haben einen **Innendurchmesser** von jeweils 18 Zentimeter, das **Profil der Ringe** wird mit einem Durchmesser von 2,8 Zentimeter angegeben.