

## Celine Harms sammelt neue Erfahrungen

### Spurschlitten beim Europa-Cup gefahren

**Winterberg/Schameder.** Das war eine optimale Gelegenheit, sich vor „großem Publikum“ zu zeigen. Das große Publikum stellten zwar nur die ranghöchsten Funktionäre des Bob- und Schlitten-Verbandes Deutschland (BSD) und die teilnehmenden Teams beim Europacup-Lauf in Winterberg, doch die 17-jährige Celine Harms schnupperte als Spurschlitten-Fahrerin gleich mal die große, internationale Rennsport-Luft im Zweier-Bob. 33 Herren- und 17 Damen-Teams waren angereist, um bei den Männern an beiden Tagen 2er Bob zu fahren, während die Frauen sowohl im 2er als auch im Mono-Bob starteten.

**„Bronze“ bei Youth Olympic Games**  
Apropos Monobob: In dieser Sparte ist die junge Wittgensteinerin aus Schameder, die für ihren Heimatverein BSC Winterberg startet, im vergangenen Winter gleich groß rausgekommen, ins internationale Licht gerückt. Bei den 4. Olympischen Jugendspielen, den Youth Olympic Games, in St. Moritz, zeigte sie starke Läufe und wurde mit dem Gewinn der Bronze-Medaille belohnt (wie berichtet).



**Auf geht's in eine neue Bobsport-Welt: Celine Harms (vorne) und ihre 15-jährige Anschieberin Jill Kemp aus Olsberg.** FOTO: CHRISTIAN FRIEDRICH

Da hatte sie schon das nächste große Ziel vor Augen, den Zweier-Bob. „Als Spurschlitten hat sie gleich Europacup-Luft geschnuppert“, so Christian Friedrich, Rennleiter des BSC Winterberg, über das Wochenende im Hochsauerland, wo er von Celine Harms acht (!) Läufe an den beiden Tagen im Eiskanal „An der Kappe“ sah und sich durchaus überzeugt äußerte. Auch einer der ganzen Großen im Bobsport in Deutschland, BSD-Bahntrainer Wolfgang Hoppe aus Apolda, war in Winterberg Zeuge des fahrerischen Talents von Celine Harms an den Seilen. Zu dem 63-jährigen Doppel-Olympiasieger von 1984 in Sarajevo hat auch Christian Friedrich aus seiner aktiven Zeit im 4er Bob einen guten, persönlichen Kontakt.

### Tipps von Wolfgang Hoppe

Vor Ort pflegte Wolfgang Hoppe aber den Kontakt zu den deutschen Aktiven – auch zu Celine Harms, um ihre Tipps für den „Ritt“ durch den 1330 m langen, mit 14 Kurven gespickten Eiskanal zu geben. Die Schamederin, die vor ihrer „Eiszeit“ Turnerin in Birkelbach war und sich auch im Skeleton versuchte, startete in Winterberg mit der 15-jährigen Jill Kemp aus Bigge-Olsberg als Anschieberin. „Für sie waren es die ersten Fahrten, aber es hat ihr Spaß gemacht. Sie würde gerne wieder mit in den Bob springen.“ Celine Harms hat mit der Hagenerin Michelle Jürgens und Zoe Lade aus Frankenberg noch zwei weitere Kandidatinnen für den „heißen Sitz in der kalten Eisrinne“. *khm*

# „Wandertag“ am Zittergerät

## Für die meisten Kunstturner ist das Pauschenpferd ein Graus, weil es keine Fehler verzeiht. Warum es SKV-Ass Daniel Uhlig inzwischen lieb gewonnen hat

Von Lutz Großmann



Die hohe Kunst des TURNENS

### Die hohe Kunst des Turnens

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

meter breiten Körper und die beiden Griffe (Pauschen), vorwärts, rückwärts und seitwärts. Jeder Turner muss während seiner Kür alle drei Geräteteile (Mitte, beide Enden) bewandern, und zwar mit kontinuierlichen Kreisbewegungen beider Beine, die nur durch die geforderten Scherenelemente – als Übergang zwischen den Kreisbewegungen und dem Pendeln – unterbrochen werden.

Diese Scherenelemente machen den Unterschied zwischen guten und sehr guten Seitferdturnern aus. Die normalen Kreisflanken sind weniger anspruchsvoll als die sogenannten Thomas-Flanken, bei denen die Beine weit gespreizt durch die Luft wirbeln. Diese spektakuläre Variante hat der amerikanische Ex-Weltmeister Kurt Thomas erfunden, der im Juni dieses Jahres im Alter von nur 64 Jahren gestorben ist. Daniel Uhlig beherrscht die Thomas-Flanken aus dem Effeff. Als vergleichsweise groß gewachsener, schlanker und nicht so muskulöser Turner wirkt seine Pauschenpferdübung, wenn sie denn

**SKV-Turner Daniel Uhlig hat das Pauschenpferd als sein neues Lieblingsgerät entdeckt. Die Thomas-Flanken beherrscht er inzwischen.** FOTO: EDWIN OWEN

klappt, deshalb besonders elegant und rhythmisch.

Trotzdem ist ein enorm hoher Kraftaufwand nötig. Die Hände sind die einzigen Körperteile, die das Gerät berühren dürfen, und sie sollen möglichst parallel über das Pferd wandern, nicht versetzt. „Deshalb ist das Stützverhalten sehr wichtig“, weiß Daniel Uhlig.

### Der Abgang

„Komm, Du packst das! Zieh!“ Wer schon einmal einen Liga-Wettkampf gesehen hat, hört diese Aufmunterung der Mannschaftskameraden vor allem beim Pferdturnen. Ein möglichst stilvoller Abgang soll die Übung abrunden, auch wenn die Kraft nach den Anstrengungen zuvor zur Neige geht. Die Kampfrichter geben eine höhere Wertung für einen Handstandabgang, weil dafür die letzten Körner mobilisiert werden müssen, um sich in den Schlusssekunden von der Horizontale

in die Vertikale zu drücken. Auch erfahrene Turner tun sich mit dem Handstandabgang schwer, weil die Kräfte nicht mehr ausreichen. Da kann die akustische Motivation von den Teamkollegen der letzte Kick sein. Auch üblich, aber weniger anspruchsvoll, ist der Abgang über den sogenannten Wendeschwung.

### Das Besondere

Neben der Tatsache, dass die einzelnen Turnelemente so rasch aufeinander folgen wie – abgesehen vom Sprung – bei keinem anderen Gerät, ist auf dem Pauschenpferd eine spezielle Atemtechnik von Vorteil. „Die Atmung sollte eher flach sein. Und je weniger man atmet, desto besser“, sagt Daniel Uhlig, der dies sogar extra trainiert.

Ein Vorteil des Pferdturnens – vielleicht der einzige – ist das geringe Verletzungsrisiko. Dem steht allerdings die erhöhte Überlastungsgefahr der Handgelenke gegenüber. „Der Mensch ist ja nicht darauf ausgelegt, ständig auf den Händen zu laufen“, schmunzelt Daniel Uhlig und präpariert sich für die nächste Trainingseinheit.

Die ist deshalb wichtig, denn am 19. Dezember will er sich noch mal in Bestform präsentieren, nämlich beim „kleinen Finale“ der Deutschen Turn-Liga in Schwäbisch Gmünd. Dann sicherlich auch wieder am Pauschenpferd, seinem neuen Schokoladengerät...

**„Der Mensch ist nicht darauf ausgelegt, ständig auf den Händen zu laufen.“**

Daniel Uhlig, Kunstturner der Siegerländer KV



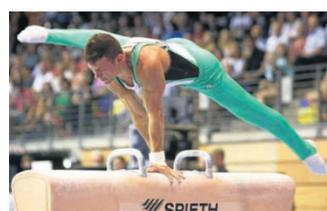
## Die Spezialisten sind unter sich

### Unter den besten Seitferdturnern findet sich fast kein Sechskämpfer

Fritz Kurz hieß der erste Deutsche Meister am Pauschenpferd. Das war vor 95 Jahren. Heinz Häusler gewann Ende der 1960er-, Anfang der 1970er Jahre vier Titel in Folge. Wenig später war die Turnlegende Eberhard Gienger bester Deutsche an diesem Gerät, nämlich 1973, 1974 und dann noch einmal 1981.

Auf einen Titel-Hattrick brachten es in den vergangenen Jahrzehnten auch Thomas Andergassen (2004, 2006, 2008) und Philipp Boy (2010 bis 2012). Die Deutschen Meister seit 2015 sind alle noch aktiv: Ivan

Rittschik (2015, 2017), Waldemar Eichhorn (2016) sowie der ehemalige SKV-Turner Nils Dunkel (2018, 2019). Wegen der Corona-Pandemie gab es 2020 keine DM.



**Waldemar Eichhorn, 2016 Deutscher Meister am Pauschenpferd.**

In der noch laufenden Saison in der 1. Kunstturn-Bundesliga sammeln Alexander Maier, Andreas Bretschneider (beide KTV Straubenhardt), Oleg Verniaiev und Waldemar Eichhorn (beide TG Saar) an diesem Gerät fünf Scorepunkte. Daniel Uhlig (SKV), Ivan Rittschik (Straubenhardt), Glenn Trebing, Carlo Hörr (beide TV Wetzgau) sowie Thore Beissel (TuS Vinnhorst) folgten mit vier. Aktueller Weltmeister ist übrigens der Ukrainer Nikita Nagorny. *lgr*



## SC Verl stoppt „Schnorres“ Erfolgsserie

### Brachbacher verliert mit Hallescher FC 2:4

► **Ansgar Arns** (54) wird im Sommer als Trainer des Bezirksligisten **Rot-Weiß Hünnsborn II**, Gegner der acht Teams aus dem Siegerland, aufhören. Er wird dann sieben Jahre in diesem Amt gewesen sein. Arns hat große Verdienste um die Hünnsborner „Zweite“, sie von der Kreisliga C in die Bezirksliga geführt. Weniger erfreulich sieht die Momentaufnahme aus: Null Punkte. „Damit können wir alle entspannt umgehen. Im Prinzip ist ja eine komplette Mannschaft rausgebrochen“, sagt Ansgar Arns, „wir und auch die Spieler wissen schon, was Sache ist.“

► Die Erfolgsserie von **Florian Schnorrenberg** als Trainer des Drittligisten **Hallescher FC** ist gerissen. Die Sachsen-Anhalter verloren am Sonntag beim Aufsteiger **SC Verl** mit dem ehemaligen Kaan-Marienborner Mittelfeldspieler **Mehmet Kurt** in seinen Reihen mit 2:4 – die erste Niederlage nach drei Siegen in Folge bzw. sechs Partien ohne Niederlage in Serie. „Wir hatten sehr schlechte fünf Minuten zum Auftakt“, sagte der Brachbacher, „und insgesamt haben wir auch verdient verloren.“ Als eine Ursache für den Dämpfer vermutet der Ex-Trainer des **TuS Erdtebrück** die hohe körperliche Beanspruchung der Mannschaft durch zuletzt drei Englische Wochen in Folge. Vor dem Gastspiel von Tabellenführer **Dynamo Dresden** am Samstag rutschten die Hallenser auf Platz acht ab.

► Erleichterung im Lager des Westfalen-Oberligisten **ASC 09 Dortmund**: Der sportliche Leiter **Samir Habibovic** wird dem Klub auch in Zukunft erhalten bleiben. Das gaben die Aplerbecker bekannt. Was **Michael Linke**, erster Vorsitzender beim Westfalen-Oberligisten ASC, an Samir Habibovic hat, weiß er genau. „Wir verstehen uns blind“, sagt er über sein Verhältnis zum sportlichen Leiter der Aplerbecker. Dieser gab nun bekannt, dass er sein Amt auch in Zukunft fortführen wird. Beim Hören dieser Nachricht dürfte den Verantwortlichen und Mitgliedern sowie den Fans des Vereins wohl ein Stein vom Herzen gefallen sein. Denn Habibovic, der seit Juli 2011 die Funktion des sportlichen Leiters ausübt, soll in der jüngeren Vergangenheit mit einem möglichen Wechsel zum **Lüner SV** geliebäugelt haben. Letzten Endes habe es für ihn jedoch nur ein in Frage kommendes Urteil gegeben. „Am Ende war es keine Entscheidung gegen den Lüner SV, sondern eine Herzentscheidung für den ASC 09 Dortmund“, erklärte Habibovic.

► Für den Oberligisten **Hammer SpVg** verschärfen sich derzeit die Umstände: Mit null Punkten überwindet der Verein auf dem letzten Platz, zudem wurde der Rückzug des langjährigen Hauptsponsors Achim Hickmann bekannt. Zum Ende der laufenden Spielzeit will der Geldgeber sein Engagement stark einschränken. Auf den erst seit September amtierenden sportlichen Leiter **Holger Wortmann** warten deshalb in den kommenden Monaten viele Gespräche mit potenziellen Nachfolgern. *lgr*