

Außer Puste in der Online-Ausbildung

TURNEN: Eine praktische Prüfung für angehende Turntrainer online abhalten? Dass das geht, hat der Pfälzer Turnerbund bewiesen. Unter den 18 Teilnehmern waren Anfang Januar auch einige Südpfälzer. Die schriftliche Prüfung kommt noch auf sie zu.

VON FELIX SCHÖNHÖFER

ANWEILER. Philipp Mäuslein, lange beim TuS St. Martin, jetzt beim TV Landau, steht mit einem Theraband vor seinem Computer und macht Übungen vor. Auf dem Bildschirm sieht er weitere Turner, die es ihm nachmachen. Mäuslein geht näher an seinen Bildschirm heran, sieht ganz genau hin und gibt verbale Hilfestellung. Zehn Minuten dauert die Einheit mit dem Bändern, die überwiegend Kraftgeräte ersetzen sollen. Danach wird er von Prüfern des Pfälzer Turnerbundes (PTB) bewertet.

Ja, selbst die praktischen Prüfungen der angehenden C-Trainer im PTB laufen momentan online. Mäuslein hat den praktischen Teil am Prüfungswochenende 9./10. Januar bestanden. Das Thema wurde ihm vorher zugeteilt. Die Übungen hat er sich selbst zusammengestellt. „Wir haben verschiedene Unterlagen zur Vorbereitung bekommen. Da konnte ich verschiedene Übungen heranziehen. Wenn man seit über 20 Jahren im Turnen ist, hat man aber auch selbst so manche Übungen aufgeschnappt“, sagt der 23-Jährige.

Die Probanden waren die Teilnehmer selbst. Alle Prüfungsstunden liefen hintereinander ab. Das erschwerte es einem anderen Südpfälzer, David Jäger vom TV Bad Bergzabern kam an die Reihe, nachdem jemand High Intensity Intervall Training (HIIT), bei dem der Fokus auf kurzen und hochintensiven Intervallen von Belastungs- und Erholungsphasen liegt, gezeigt hatte. „Ich war dann schon mal außer Puste und konnte meinen Satz nicht ganz so schnell formulieren. Aber es weiß ja jeder, was vor mir dran war“, sagt der 25-Jährige.

Auch weil er der letzte Teilnehmer war, was er im Vorfeld schon wusste, suchte er sich weniger anstrengende Übungen heraus. „Wir haben anderthalb Stunden Sport gemacht. Das war schon ermüdend“, sagt Jäger. Kniebeugen auf einem Bein, Standwaage auf einem Bein gehörten unter anderem zu seinem Programm. Das funktionelle Training soll gleichzeitig Muskeln und Gehirn trainieren. Auch Jäger hat bestanden.

Vor der praktischen Prüfung mussten die Teilnehmer ein theoretisches Stundenbild entwerfen. Mäuslein zum Thema Salto am Boden. Jäger sollte zeigen, wie man die zweite Flugphase beim Handstandüberschlag erlernt.



Um Koordination ging es in diesem Teil.

SCREENSHOT: TURNERBUND

Vorbereitet wurden die angehenden Trainer an drei Wochenenden. Zum Teil vor Ort, das war vor dem zweiten Lockdown, zum Teil online. „In den Online-Kursen ging es um Dinge wie Versicherungen im Sport, sportmechanische Grundlagen und die Anatomie des Körpers“, sagt Mäuslein. Über eine Lernplattform seien Materialien und Aufgaben zum Lernen bereitgestellt worden. „In weiser Voraussicht wurde am ersten Lehrgangswochenende im September 2020 von den Referenten der Fokus verstärkt auf die Hilfestellung gelegt. Dies eröffnete die Möglichkeit, an den verbleibenden Wochenenden auf die Onlineangebote auszuweichen“, teilt der PTB mit.

Geschult wurde per Video-Livestream. So zeigten zum Beispiel die Turner der Turn-Talentschule Grünstadt methodische Lernwege am Sprung. Das Turn-Team Sickingen veranschaulichte Methodik beim Ringe-Turnen.

Der PTB hat laut Mäuslein den Online-Lehrgang „angenehm für alle Teilnehmer“ gestaltet. Die Kommunikation während der Prüfung habe gut funktioniert. Das habe aber auch daran gelegen, dass die Probanden alle mindestens 16 Jahre alt seien. Mäuslein trainiert im TV Landau bereits Kindergruppen mit. Hier sieht er im Online-Training keine Dauerlösung: „Der große Nachteil ist, dass die Kinder zu Hause keine Ausstattung ha-



Philipp Mäuslein FOTO: MÄUSLEIN



David Jäger FOTO: JÄGER

ben. Wir könnten über das Videotraining nur erhaltende Maßnahmen für den Kraftaufbau oder die Beweglichkeit machen. Da ist die Disziplin der Kinder auch sehr gefordert.“ Das Online-Training sei aber zumindest dafür gut, die Kinder zu beschäftigen. Hin und wieder machten sogar deren Eltern an den Bildschirmen mit.

Auch Jäger sieht im Online-Training keinen Vergleich zum Präsenz-Training: „Man muss das getrennt für sich sehen. Man kann im Online-Training keine Hilfestellungen üben. Man lernt mehr die Grundlagen und wie die

den“, sagt Mäuslein. „Ich vermute mal, dass das im März oder April sein wird.“ Bestehen die Teilnehmer auch diese Prüfung, dürfen sie eigenständig Turnstunden anbieten.

Da Mäuslein und Jäger dem Landeskader angehören, dürfen sie aktuell selbst trainieren, sofern der Hallenbetreiber zustimmt. Jäger ist Teil der 2. Bundesliga-Mannschaft der TSG Grünstadt und trainiert einmal pro Woche in deren Halle. Ansonsten in der Halle des TV Landau – wo auch Mäuslein trainiert und sich auf den Aufstiegswettkampf der Dritten Liga vorbereitet.

Mäuslein, dessen Großvater schon beim TuS St. Martin geturnt hat, kann sich auch vorstellen, die Trainer B- und A-Lizenz, die „wissenschaftlicher angehaucht“ sei, zu machen. Diese sei nötig, um zum Beispiel in der Bundesliga oder auf internationaler Ebene trainieren zu dürfen. „Ich möchte, auch wenn es die Knochen und Gelenke nicht mehr hergeben, um selbst zu Turnen, dem Turnsport treu bleiben“, sagt der Masterstudent des Businessmanagements.

Weitere Absolventen der praktischen Prüfung waren unter anderem Joachim Schirmann, Lotta Wichmann (beide TV Bad Bergzabern), Lena Kolbenschlag, Viktoria Paul (beide TV Wörth), Andreas Krych (TV Rhein-zabern), Klaus Theilmann (TuS Lachen-Speyerdorf) und Katharina Wilhelm (TSG Haßloch).

Schof Rülzhe beim 5. Saison Schof g stein, i vier Jah nicht v fühlen meiner sagte d ein seh den. A Manns kation i gebebe können, sei sen. De tätige Aufgab zweiter Gesprä und wi mome

Jäger hört no Maxim sagt: „E ten ge vier Jal den, ei Mit Tra Ben de A-Klass

Anzeige Berg i schier 7 genen ge eing ze v Polizei weise“ feld. D nem Q

Der Pf

— ANZEIGE — ANZEIGE —

++ digital ++ mobil ++ lokal ++ aktuell ++ digital ++ mobil ++ lokal ++ aktuell ++

Jetzt zusätzlich digital RHEINPFALZ lesen!



✓ 24 Stunden informiert sein inkl. aller R Plus -Artikel auf rheinpfalz.de

Stolz auf die Medaille

STERNE DES SPORTS: Rudergesellschaft Speyer nimmt in Berlin



Die Präsentation: die RG Speyer am Montagmorgen im Livestream. FOTO: MER

VON MARTIN ERBACHER

Deutschen Olympischen Sportbunds, ereignet das Wort. Der Livestream ru- abelt sties. Man immerhin hier ist

Die „Ster Spor senb wie Südp den bew. Akti schä (DJK dau) Land net z eine „Hilf schlu merb Spor

aufs Ti dem R