

Interview mit Maike Roll und Desirée Baumert

Georg Zwirner, Fachberater Sport am Regierungspräsidium Karlsruhe



Maike Roll,

Maike Roll ist 16 Jahre alt, Schülerin des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe und startete mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Gerätturn-Weltmeisterschaften, die im Oktober in London stattfanden. Beim Weltcup am 15. Nov. 09 in Stuttgart sicherte sie sich einen überragenden zweiten Platz am Schwebebalken. Im letzten Jahr war sie Deutsche Jugendmeisterin im Mehrkampf, sowie am Stufenbarren, am Balken und am Boden. Sie startet für die TG Söllingen innerhalb der Kunstturnregion Karlsruhe wie ihre Schulkameradin und Trainingspartnerin Desirée Baumert. Die 14 Jahre alte Desirée ist als Olympiakader-Turnerin fester Bestandteil der Bundesligamannschaft der TG Söllingen und eine der besten deutschen Nachwuchsturnerinnen. Beim Herbstfinale des Bundeswettbewerbs Jugend trainiert für Olympia in Berlin war sie beste Einzelturnerin und sicherte sich mit der Mannschaft des Otto-Hahn-Gymnasiums den Bundessieg.

Fragen an Maike Roll und Desirée Baumert:

Wie und in welchem Alter seid Ihr zum Turnen gekommen?

Maike:

Als kleines Kind bin ich immer mit meinem Vater, der selbst turnte, genau wie auch meine Mutter, zu sei-

nen Wettkämpfen mitgefahren. Ich versuchte ihm nachzueifern und habe schließlich mit 5 Jahren in Mühlacker mit dem Turnen begonnen. Mit fast 7 Jahren habe ich nach Karlsruhe gewechselt, da es dort bessere Trainingsmöglichkeiten gab. Man kann sagen, dass dort meine Turnkarriere begann.

Desirée:

Als ich an einmal bei meiner Oma war habe ich die ganze Zeit meinem Kopf auf den Boden gelegt, dann hat mich meine Oma einmal umgeworfen und das war mein erster Purzelbaum. Ich wollte es immer und immer wieder machen. Aber da meine Familie eine Fußballfamilie ist, haben mich meine Eltern zusammen mit meinen Schwestern zum Fußball geschickt. Ich war 5 Jahre alt und gleich bei meinem ersten Fußballtraining habe ich gesagt, dass ich wieder den Purzelbaum machen will. Kurze Zeit später haben mich meine Eltern beim Turnen angemeldet und ich wusste, dass es das Richtige für mich ist. Mit 7 Jahren habe ich dann in Herbolzheim mit dem Leistungssport angefangen.

Welche Trainingsschwerpunkte hat eine Turnerin neben dem Arbeiten am Turngerät?

Maike:

Kraft ist eine sehr wichtige Voraussetzung im Turnen. Man unterschätzt das

oft. Es wird jeden Tag Krafttraining gemacht. Hierbei arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht und ab einem bestimmten Alter auch mit Geräten. Weitere wichtige Schwerpunkte sind Ballett, Trampolin springen, um Elemente zu erlernen, sowie Dehnung.

Auf wie viele Stunden Training kommt man da pro Woche?

Maike:

Ich komme auf 25-30 Stunden Training pro Woche, je nachdem, ob wir gerade eine Wettkampfphase oder Elemente-Training haben. In der Wettkampfphase benötigen wir weniger Zeit.

Desirée:

In den Ferien trainieren wir zweimal am Tag, da komme ich auf ca. 28-30 Stunden in der Woche. Sonst trainieren wir nur montags und donnerstags zweimal.

Wie sieht ein normaler Schultag für Euch aus?

Maike:

Ich fahre etwa eineinhalb Stunden mit der Bahn ins Training. Dann trainieren wir von 8.45 Uhr bis 10.15 Uhr. Anschließend habe ich Schule bis 13 Uhr. Ich esse in der Schulkantine, fahre in die Halle zurück und erledige einige Hausaufgaben. Um 14 Uhr, manchmal auch um 14.30 Uhr, beginnt die 2. Trainingseinheit. Sie geht bis 18 Uhr. Anschließend fahre ich mit der Bahn nach Hause, erledige meine Hausaufgaben und gehe ins Bett. Der Tagesablauf variiert, da wir nicht immer morgens trainieren.

Desirée:

Ich stehe morgens um 5.00 Uhr auf. Nach dem Frühstück werde ich 30 min zum Bahnhof in Appenweier gefahren und dort steige ich dann in den Zug, der eine Stunde nach Karlsruhe fährt. Nach der Schule esse ich in der Mensa und mache bis um 14.00 Uhr meine Hausaufgaben. Um 14.30 Uhr fange ich mit dem Training an und trainiere bis 18.00 Uhr. Dann fahre ich den ganzen Weg wieder zurück. Wenn ich dann zu Hause bin, esse ich und spiele mit meinen Haustieren, danach ist schlafen angesagt. Und dann fängt alles wieder von vorne an.

Wie sehen Eure Trainingsbedingungen in Karlsruhe und Umgebung aus?

Maike:

Vor 2 Jahren wurde in Karlsruhe eine neue Halle, das Rudi Seiter Turnzentrum, gebaut. Die Halle ist nahe bei der Schule, mit der Bahn brauche ich nur fünf Minuten. Dort sind feststehende Geräte. Dies ist auch unser Haupttrainingsort. Zudem nutzen wir in Hohlstunden den Kraftraum im Otto-Hahn-Gymnasium.

Als sportbetonte Schule besuchen viele Leistungssportler das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe. Seit wann besucht Ihr das OHG und wie ist die Unterstützung von schulischer Seite?

Maike:

Ich besuche das Otto-Hahn-Gymnasium seit dem Sommer 2008. Mit der Unterstützung bin ich sehr zufrieden, da es mir meinen großen Trainingsumfang ermöglicht. Ich werde von Fächern befreit und es ist auch kein Problem mehrere Wochen zu fehlen, wenn ich an Wettkämpfen teilnehme, wie zum Beispiel dieses Jahr bei der WM. Die Lehrer sind sehr hilfsbereit und verständnisvoll und stehen mir immer bei Fragen zur Verfügung.

Desirée:

Ich bin seit 2007 auf dem OHG und bin sehr froh, auf dieser Schule zu sein. Die Unterstützung ist einfach hervorragend, natürlich muss dafür auch die Leistung stimmen. Ich würde jedem Leistungssportler das OHG weiter empfehlen.

Wie arbeitet ein Hochleistungssportler während eines längeren Trainingslagers für die Schule?

Maike und Desirée:

Ich frage meine Lehrer bevor ich zum Trainingslager gehe, was in der nächsten Zeit in den einzelnen Fächern ansteht und was ich mir selbst erarbeiten kann. Im Trainingslager habe ich Schul Sachen dabei und in meiner freien Zeit erarbeite ich mir den Stoff, soweit es die Zeit zulässt. Zudem habe ich in meiner Klasse jemanden, der mir die gemachten Aufgaben notiert und alle Aufschriebe kopiert. So kann ich den Stoff sehr schnell nachholen, wenn ich vom Trainingslager zurück bin.

Wie sehen Eure sportlichen Ziele für das kommende Jahr aus, was wäre ein sportlicher Höhepunkt in Eurer gesamten sportlichen Karriere?

Maike:

Ich bin seit diesem Jahr bei den Senioren dabei. So ist mein Ziel für das nächstes Jahr mit der Nationalmannschaft bei der EM und WM teilzunehmen, bei den Deutschen Meisterschaften vorne mitzumischen und mich mit meinem Verein in der ersten Bundesliga gut zu präsentieren. Ein Höhepunkt wäre auf jeden Fall Olympia 2012 in London, aber auch bei anderen internationalen Wettkämpfen vorne mit dabei zu sein.

Desirée:

Meine Ziele für das nächste Jahr sind bei der JEM und bei der Jugend-Olympiade in Singapur teilzunehmen. Der Höhepunkt wäre ebenfalls 2012 in London bei dem Olympischen Spielen teilzunehmen.

Habt Ihr schon Vorstellungen, wie es nach der schulischen bzw. turnerischen Karriere beruflich weiter geht? Wäre Turntrainerin eine Option für Euch?

Maike:

Ich weiß noch nicht, was ich später einmal machen möchte. Trainerin zu werden würde mich schon reizen, da ich sehr viel Erfahrung mitbringe, aber hauptberuflich kommt es für mich eher nicht in Frage. Als Hobby würde es mir gefallen.

Desirée:

Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich einmal Turntrainerin werden möchte, bin mir aber noch nicht endgültig sicher.

Welchen Stellenwert hat Eurer Meinung nach das Gerätturnen in der breiten Öffentlichkeit?

Maike:

Durch Fabian Hambüchen wurde das Turnen insgesamt auf jeden Fall populärer. Trotzdem denke ich, dass Turnen in der breiten Öffentlichkeit keinen so großen Stellenwert hat, da es eine sehr komplizierte Sportart ist.

Desirée:

Meiner Meinung nach ist der Stellenwert für das Kunstturnen in Deutschland sehr gering. In Deutschland steht Fußball an der ersten Stelle.

Das Turnen im Sportunterricht kommt nicht bei allen Schülerinnen und Schülern gut an. Was müsste man Eurer Meinung nach am Turnunterricht ändern, um das Turnen in der Schule attraktiver zu gestalten?

Maike:

Meiner Meinung nach ist es schwer Turnen in der Schule für Schüler attraktiv zu gestalten, da im Turnen viele Muskeln angesprochen werden, die man sonst nicht wirklich benötigt. So fällt es „normalen“ Kindern oft schwer, Turnelemente zu erlernen. Man müsste schon im Grundschulalter beginnen, Grundlagen fürs Turnen zu schaffen, um später im Sportunterricht mehr Erfolge erzielen zu können und damit auch mehr Spaß zu haben.

Desirée:

Vielleicht sollte man mit den Schülern mal Dinge machen wie z.B. Trampolin springen, was in Schulsport hallen normalerweise nicht möglich ist. Oder mal einen Ausflug zu einem Wettkampf, wo die erfolgreichsten Turnerinnen und Turner am Start sind, das könnte motivieren.



Desirée Baumert, ©Jasmin Schneebeli-Wochner/www.gymbbox.net