

# Interview mit der Kunstturnerin Elisabeth Seitz, dreifache Deutsche Meisterin und Vizeeuropameisterin 2011

Das Interview führte Anne Möllinger, Studienreferendarin am Mannheimer Ludwig-Frank-Gymnasium und Bronzemedaille-Gewinnerin bei der Leichtathletik-WM 2009 in Berlin mit der 4x100m-Staffel.

Elisabeth Seitz ist 18 Jahre alt, startet für die TG Mannheim und besucht die Kursstufe des Ludwig-Frank-Gymnasiums in Mannheim. Sie ist derzeit wohl unumstritten Deutschlands Top-Turnerin, was sie in diesem Jahr mit gleich drei deutschen Meistertiteln kräftig unterstrichen hat. Darüber hinaus machte sich Elisabeth längst auch international einen Namen. Sie gewann 2011 bei der Kunstturn-EM die Silbermedaille im Mehrkampf, was seit 56 Jahren keiner deutschen Turnerin gelang. Bei der WM in Tokio war sie im Mehrkampf die elftbeste Turnerin der Welt. Neben den zahlreichen Erfolgen erreichte sie in diesem Jahr allerdings auch für eine erfolgreiche Turnerin etwas ganz besonderes: Sie turnte als erste Frau der Welt einen Shaposhnikova (einen Aufschwung vom unteren zum oberen Holm) mit einer ganzen Drehung und durfte deshalb diesem neu kreierten Element ihren Namen geben: „Der Seitz“, das als neues Flugelement am Stufenbarren in das offizielle Regelwerk aufgenommen wird.

**Wie bist du dazu gekommen, ein neues Element zu kreieren?**

Also das war eigentlich so: Nach der EM kamen meine Trainerin und meine Bundestrainerin zu mir und meinten, dass es eigentlich toll wäre, nachdem ich als Vize-Europameisterin schon deutsche Geschichte geschrieben hatte, mich auch in die Bücher der Weltgeschichte des Turnens eintragen lassen zu können. Und für die Ewigkeit ist das eigentlich nur mit einem eigenen Übungsteil möglich. Es war schon sehr schwierig etwas Neues zu finden, weil es ja eigentlich auch schon alles gibt im Turnen. Ich war dann auf dieses Element gekommen, das es ja schon ohne Drehung und mit halber Drehung gibt. Da ich koordinativ ganz gut bin, wollte ich es mal mit einer ganzen Drehung versuchen. Das probierten wir dann im Training zunächst auf Matten aus, ja und irgendwann hatte es dann wirklich



© R.-U. Grob

geklappt und jetzt ist es mein neues Übungsteil.

**Das hört sich nach sehr viel Arbeit an! Wie viele Stunden wöchentlich beträgt dein Trainingsumfang?**

Zwischen 30 und 32 Stunden.

**Leistungssportler anderer Sportarten trifft man mal im Krafraum, auf dem Sportplatz oder auch im Wald beim Training, euch Turner irgendwie nie, trainiert ihr immer im Turnzentrum?**

Ja.

**Wie schafft ihr das?**

Also unser Krafttraining machen wir vor allem gerätespezifisch. Man kann an den Geräten selbst viele Kraftübungen machen. Einen Waldlauf brauchen wir auch nicht, weil unsere Übungen höchstens eineinhalb Minuten dauern. Wir machen speziell dafür „HIT“ (Anmerkung: „High Intensity Training“). Das sind auch wieder Turnübungen, die ganz schnell hintereinan-

der ausgeführt werden für eine Dauer von 2 bis 4 Minuten, bis wir total außer Puste sind. Das findet alles in der Turnhalle statt.

**Bei so viel Training, wo bleibt da Platz für die Schule und wie sieht ein „normaler Schultag“ für dich aus?**

Ein normaler Schultag ist eigentlich von Training eingefasst. Morgens vor der Schule zwei Stunden Training, nach der Schule geht es wieder zurück ins Turnzentrum. Dort esse ich etwas, erledige ein paar Hausaufgaben und dann wird wieder viereinhalb Stunden trainiert. Abends zu Hause erledige ich was noch nötig ist für die Schule.

**Wie oft kommen denn überhaupt solche „normalen Schultage“ vor?**

Es ist so, dass ich oft in den Unterricht komme und begrüßt werde mit: „Oh, du bist auch mal wieder da!“ Ich fehle schon sehr oft. Ich schätze, ich bin 40% der Schultage da und 60% weg. Das ist natürlich auch das Schwierige, wenn man gar nicht im Unterricht ist, das Versäumte nachzuholen und dann

die Arbeiten ordentlich zu schreiben.

### **Wenn du so viel unterwegs bist, hast du in Trainingslagern auch Zeit, etwas für die Schule zu tun?**

Manchmal ist ein bisschen Zeit da, die versucht man dann natürlich auch zu nutzen. Aber oft ist es so, dass man im Trainingslager noch härter trainiert. Gerade vor der Bundestrainerin oder auch vor anderen Trainern möchte man immer noch besser dastehen und gibt dann nochmal ein paar Prozent mehr und konzentriert sich besonders aufs Training. Auch die Trainingszeiten sind dort anders aufgeteilt, sodass man eigentlich von morgens bis abends beschäftigt ist, das ist nochmal deutlich anstrengender.

### **Was und wie arbeitest du für die Schule, wenn du nicht zu Hause bist?**

Ich bekomme meistens die Unterlagen von Mitschülern, allerdings erarbeite ich mir auch vieles selbst. Und da die anderen Turnerinnen auch in meinem Alter sind, unterstützen wir uns da auch gegenseitig.

### **Welche Unterstützung erhältst du dabei von Seiten der Schule?**

Wenn ich da bin, kann ich jederzeit zu meinen Lehrern hingehen und die helfen mir dann sofort.

### **Wäre die Kombination aus Sport und Schule an einer normalen Schule für dich möglich?**

Das würde auf den Direktor und die einzelnen Lehrer ankommen, aber es wäre auf jeden Fall so wie es hier ist nicht möglich - gerade auch mit der Möglichkeit der Schulzeitstreckung in der Oberstufe. Es wäre sicher um einiges schwieriger oder sogar unmöglich.

### **Wenn du dich zwischen Abitur und Turnen hättest entscheiden müssen, dann...**

...hätte ich mich wohl oder übel für das Abitur entscheiden müssen. Turnen kann man höchstens bis Mitte 20. Wenn man damit fertig ist, hat man nichts mehr und steht mit leeren Hän-



© Minkusimages

den da. Deswegen muss man schon einen Schulabschluss haben.

### **Welche Ziele hast du in deinem Sport?**

auch die Olympische Spiele 2012 in London! Wir haben uns bereits mit der Mannschaft qualifiziert und jetzt will ich Mannschaft stärken und mit dabei sein.

### **Hast du konkretere Ziele in London?**

Fit und gesund sein bzw. bleiben! Dann will ich meinen Seitz weiterhin turnen, meine Barrenübung noch ein bisschen verbessern und wenn mir das gelingt, habe ich sogar Chancen fürs Finale.

### **Der Deutsche Olympische Sportbund nominiert ja in mehreren Stufen, zu welchem Zeitpunkt weißt du sicher, dass du dabei bist?**

Den genauen Zeitpunkt weiß ich jetzt nicht. Aber wir haben mehrere Qualifikationswettkämpfe. Als erstes im Mai die EM, wenige Wochen später sind Deutsche Meisterschaften, danach noch ein oder zwei Wettkämpfe, also bis Ende Juni, vielleicht auch Anfang Juli, weiß ich Bescheid.

### **Was glaubst du, wird diesen Wettkampf von anderen unterscheiden?**

Schon allein das, was es ist. Es ist nicht einfach nur eine WM, die jedes

Jahr stattfindet, sondern es ist Olympia, das Höchste, was es gibt. Man lebt im Olympischen Dorf mit anderen Sportlern zusammen, das macht man ja sonst nie.

### **Neben wem von allen voraussichtlichen Teilnehmern würdest du gerne beim Essen in der Mensa zufällig sitzen?**

Das ist eine gute Frage. So direkt kann ich keinen Namen nennen. Ich denke, ich werde da erst mal reinkommen und große Augen machen und am liebsten neben jedem einmal sitzen.

### **Redest du auf internationalen Wettkämpfen mit anderen Sportlern auch in anderen Sprachen als Deutsch?**

Ja, sehr viel. Vor allem auf Englisch reden wir alle miteinander: die einen können es eben besser, die anderen weniger gut oder manche auch gar nicht. Da nutzen wir dann die Zeichensprache oder geben schnell mal was in den Übersetzer vom Handy ein. Ab und zu unterhalte ich mich sogar auch auf Französisch, aber das ist eher die Ausnahme.

### **Hilft dir das für den Sprachunterricht in der Schule?**

Auf jeden Fall! Man wird dadurch viel lockerer beim Sprechen.

### **Wenn du dir folgende zwei Situati-**

onen vorstellst:

**a) London: Du stehst vor dem Barren und wartest auf „los“.**

**b) Mathe-Abi: Du sitzt vor einem Stapel Papier und wartest auf „los“.**

**Wie unterscheidet sich deine Nervosität?**

Vor dem Barren werde ich stehen und denken: „Ja, du kannst es, du schaffst es!“ Ich bin natürlich aufgeregt, und versuche mich voll darauf zu konzentrieren, damit nicht doch etwas schiefgeht, obwohl ich es eigentlich kann.

Naja, beim Mathe-Abi wird es wahrscheinlich eher so sein, dass ich Angst habe, dass etwas kommt, was ich gar nicht kann und nicht nur etwas, das ich nicht so gut kann.

Das sind auf jeden Fall zwei ganz verschiedene Dinge: Beim Mathe-Abi hoffe ich, dass viele leichte Aufgaben drankommen. Beim Turnen weiß ich, dass es schwierig ist, aber ich weiß natürlich auch, dass ich es kann.

**Welche Pläne hast du nach dem Abitur?**

Ich will auf jeden Fall noch weiterhin turnen. Was genau, ob Vierkampf oder Spezialisierung, weiß ich noch nicht. Vielleicht gehe ich auch längere Zeit ins Ausland. Studieren möchte ich auch, aber nicht sofort und was genau, weiß ich noch nicht. Aber irgendetwas mit Sprachen wäre schon nicht schlecht.

**Leistungssport heißt immer auch Verzicht. Worauf freust du dich nach Beendigung deiner Karriere im „normalen Leben“ am meisten?**

Auf Schokolade!

**Danke für das Interview und weiterhin viel Erfolg!**



© Minkusimages