Beim TV Olpe heißt es: „Turnen at home und on the sports field“

Die jungen Turnerinnen des TV Olpe bleiben auch während des Lockdowns aktiv. Trainiert wird nicht in der Halle, sondern „at home“ oder „on the sports field“.

Im November erhielten die Mädels von ihren Trainerinnen Natascha Born und Lucy Moseler einmal pro Woche eine Aufgabe, vielmehr eine Challenge, die sie erfüllen sollten. So hieß es z. B. "Halte 2 Minuten die Mittelkörper-Spannung", "Wie lange stehst du im Handstand? oder „Wie viele Klimmzüge, Liegestütze, Sit-Ups schaffst du?“

Voller Ehrgeiz gaben sich die Turntalente an die Aufgaben und hielten die Ergebnisse als Video fest. Ihre Trainerinnen freuten sich Woche für Woche auf die vielen Rückmeldungen und sie werteten die Aufnahmen aus. Kurz vor Weihnachten überraschten Natascha und Lucy ihre Mädels, denn für jede hielten sie eine Urkunde und eine kleines Geschenk bereit.

Im Januar bekamen die Mädchen der Altersklasse angepasst ihre Übungsaufgaben, die sie auch wieder per Video festhielten und ihren Trainerinnen zusandten.

Seit einiger Zeit trainieren die Mädchen im Freien auf dem Sportplatz in Elben, einem Gemeinschaftsplatz, der nach Absprache benutzt werden darf.

Gestartet wird mit der allgemeinen Erwärmung, danach folgen Sprungkrafttraining und gymnastische Übungen. Nach einer kurzen Pause heißt es dann Training auf den Matten, die Corona-gerecht mit reichlich Abstand auf dem Platz verteilt werden. Hier geht es zunächst um das Training der Stützkraft und die Dehnung der Muskulatur. Und endlich dürfen die Turnerinnen auch Bogengänge, Handstand, Schweizer Handstand, Spagat, Brücken machen und all die anderen Übungen, die ansonsten auf den Bodenmatten in der Halle trainiert werden. Nachdem sich die Mädchen in einer kurzen Pause etwas erholt haben, erwartet sie zum Abschluss ein kleiner Wettbewerb. In einer Art Parcours führen sie die gestellten Aufgaben ganz konzentriert aus, zeigen bei den Ausführungen sehr viel Ehrgeiz und haben trotz des harten Trainings jede Menge Spaß.

Bericht und Fotos: Natascha Born