

Trainingslager Berlin

Tag 1

Am Montag um 5:30 Uhr startete das Abenteuer-Trainingslager der Kunstturner aus Schaffhausen. Mit ein wenig verschlafenen Augen trafen die Turnern am Flughafen in Zürich ein. Eine Delegation von 15 Turnern, 2 Trainern und 3 Begleitpersonen freute sich auf sechs trainingsintensive und erlebnisreiche Tage am Olympiastützpunkt in Berlin.

Nach einer problemlosen Flugreise wurde die Delegation am Flughafen in Berlin von Marvin Kevin, dem 32-jährigen ehemaligen Kunstturner, Sport- und Geschichtslehrer aus Potsdam herzlich empfangen. Er unterstützte den Verein als Gasttrainer und konnte einen grossen Teil zur Organisation des Lagers in seiner Heimatstadt beitragen. Weiter ging es mit dem Zug und der Strassenbahn in Richtung Unterkunft. Angekommen im Hotel Berlin City East, wurden die Zimmer im 14. Stock mit toller Weitsicht bezogen. Anschliessend wurde per Fussmarsch und unter grossem Staunen die Trainingshalle vom Sportforum in Hohenschönhausen besichtigt. Zwei grosse kunstturnspezifische Trainingshallen mit zwei Grossraumtrampolinen ließen die Turnerherzen höherschlagen. Bevor es aber mit dem Training losgehen konnte, mussten fünfzehn hungrige Turner verpflegt werden. In der Mensa des Schul- und Leistungssportzentrum Berlin, wurde die Schaffhauser Delegation mit ausgewogenen Mahlzeiten verpflegt. Nach der Stärkung ging es gut gelaunt zurück in die Trainingshalle für die erste Trainingseinheit.

Mit einer ausgiebigen Erwärmung bestehend aus Laufübungen, Rollformen und der Mittelkörperkräftigung, starteten die Turner in die erste Einheit. Die übrig verbliebene Zeit wurde genutzt, um die vielen Turn- und Zusatzgeräte zu testen. Die akrobatische Ausbildung am Boden und Sprung standen im Zentrum der Leistungswochenziele. Die Trainingshalle war dafür super ausgerüstet mit vielen Boden- und Sprungbahnen, sowie diversen Trampolingeräten. Mit einem sehr anstrengendem Schlusskraftprogramm wurde das Training beendet. Trotz grossen Portionen und leeren Tellern beim Abendessen, waren die Jungs auf dem Weg zum Hotel noch hungrig, also genehmigte sich das Team kurzerhand einen Stopp beim besten Dönerladen der Umgebung und teilte sich das Team drei echte Berliner Döner Kebab zum Nachtisch. So ging der erste Tag mit gesättigten, glücklichen und geschafften Turnern mit der Nachtruhe um 22.00 Uhr zu Ende.

Tag 2

Der zweite Tag startete um 07:00 Uhr mit einer gemeinsamen Einheit Morgensport. Noch ein wenig verschlafen absolvierten die Turner und Trainer eine kleine Laufrunde mit anschliessenden Stafetten durch den Bezirk Lichtenberg.

Gut gestärkt, vom ausgewogenen Frühstück im Hotel, startete der erste zweiphasige Trainingstag. Am zweiten Tag lag der Fokus erneut auf der akrobatischen Grundlagenausbildung, sowie ausgiebigen Beweglichkeitsübungen. Die jüngeren Turner arbeiteten mit Cheftrainer Ueli Strub hauptsächlich an Überschlägen vorwärts und der Erlernung des Flic Flacs. Es wurde intensiv an den Vorübungen gearbeitet. Denn für das Ende der Woche, sollten sich die Jungs das Ziel setzen, die Elemente zum ersten Mal alleine zu zeigen. Die «grossen» Turner unter der Leitung von Marvin formulierten das Ziel, den Doppelsalto rückwärts am Boden zu erlernen. Nach der starken Morgeneinheit ging es zum Mittagessen, wo Spaghetti oder Königsberger Klopse auf der Speisekarte zu finden waren. Verpflegt und nach einer Mittags-/ Schlafpause im Hotel, startete die zweite 4-stündige Trainingseinheit. Es wurde besonders intensiv auf dem Trampolin gearbeitet, wobei die Jungs Vollgas gaben und das, obwohl sie die Anstrengungen des ersten Tages spürten. Bei der vielen Arbeit durfte der Spass nicht vergessen gehen. Zum Abschluss der Trampolineinheit gab es einen kleinen Wettbewerb, wer die weiteste Sprungrolle vom Trampolin in die Schaumstoffgrube schaffte. Es war ein grosser Spass, es wurde gelacht und geklatscht. Minh Russenberger konnte sich am Schluss als Sieger feiern lassen. Beim Abendessen ging es gleich weiter mit guter Laune, als die grossen Currywürste serviert wurden. Die Trainer staunten nicht schlecht, wie schnell alle Teller geleert wurden. Zurück im Hotel gab es noch ein letztes gemeinsames Kartenspiel, vor dem ins Bett gehen. Mit einer Gutenachtgeschichte vom Cheftrainer endete der erste trainingsintensive Tag mit müden, aber glücklichen Turnern.

Tag 3

Guten Morgen Jungs, ertönte es auch am dritten Tag um 06.30 Uhr vom Weckdienst des Cheftrainers. Viele Liegestütze standen heute beim Morgensport auf dem Programm. Alle Turner unterstützen und pushten sich gegenseitig noch mehr Liegestütze zu machen. Nach dem ausgewogenen Frühstück ging es in die Trainingshalle zur Morgeneinheit. Die kleinen Turner arbeiteten heute an den Schwüngen im Stütz und im Hang am Barren. Wert wurde auf die Ausführung des Vorschwunges gelegt. Wenn dies mit gestrecktem Körper gelingen sollte, wären die Voraussetzungen gegeben, um den Rückschwung in den Handstand zu turnen und dies war das Wochenziel. Die grossen Turner konzentrierten sich auf die Arbeit an den Geräten Reck und Pauschenpferd. Eine weitere richtig starke Einheit des Teams wurde mit einem kleinen Fussballspiel auf der Bodenfläche beendet. Geduscht und umgezogen ging es zum Mittagessen mit der Erwartung eines spannenden und lehrreichen Nachmittagsprogramm.

Gasttrainer Marvin führte die ganze Delegation am Nachmittag zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Berlin. Mit der Strassenbahn und U-Bahn startete die Tour an der East Side Gallery. An der historischen Berliner Mauer erzählte Marvin den Jungs die wichtigsten Fakten zum besichtigten Weltkulturerbe. Nach einigen Schnapsschüssen und Gruppenfotos ging es mit der U-Bahn weiter zur Station «Unter den Linden». Von dort aus ging es zum Checkpoint Charlie und anschliessend zum Brandenburger Tor. Vor dem Brandenburger Tor stellte Marvin den Turner die Aufgabe herauszufinden, wer die Quadriga, auf dem Brandenburger Tor geklaut hatte. Nach rund 20 Minuten kamen die Jungs mit der richtigen Antwort «Napoleon» zurück. Zur Belohnung gab es leckere Donuts als Zwischenverpflegung. Natürlich durfte das obligatorische Gruppenfoto und ein turnerisches Video vor der Sehenswürdigkeit nicht fehlen. Anschliessend machte sich die Delegation auf, um die letzte Sehenswürdigkeit den Berliner Fernsehturm auf dem Alexanderplatz zu besichtigen. In der Nähe vom Alexanderplatz war auch das Lokal für das Nachtessen, wo sich die alte Trainingsgruppe aus Berlin von Cheftrainer Ueli Strub zu der Schaffhauser Delegation dazugesellte. Im mexikanischen Restaurant war für jeden Geschmack etwas dabei und man liess den Abend zusammen mit den Berliner Turner gemütlich ausklingen.

Tag 4

Nach dem anstrengenden Ausflugstag gestern durften die Athleten heute mal ausschlafen und ohne Morgensport zum Frühstück. Die Turner und Trainer waren sehr froh über die zusätzlichen Stunden Schlaf, denn nun stand wieder ein sehr trainingsintensiver Tag mit zwei Trainingseinheiten auf dem Programm.

Kaum in der Trainingshalle angekommen, ging es gleich los mit der Erwärmung und dem anschliessendem Kurbettprogramm. Heute waren die Ziele der grossen Turner klar. Sie wollten unbedingt das Element Moy am Barren zum ersten Mal schaffen. Jonas Räßle setzte sich ein noch höheres Ziel, er beherrschte das Element Moy bereits. Daher arbeitete er an der Vorbereitung eines noch schwierigeren Elementes, dem Tippelt. Nach akribischen Vorbereitungsübungen ging es dann los mit den ersten Versuchen am grossen Barren. Natürlich lernt man so ein schwieriges Element nicht an einem Tag, jedoch waren die Vorschritte der Turner immens. Für die jüngeren Turner stand heute die Arbeit am Trampolin auf dem Programm. Mit zwei grossen Trampolinen, diversen kleinen Hilfstrampolinen und einer AirTrack-Bodenbahn, waren die Trainingsvoraussetzungen optimal. Im Zentrum der Trampolinarbeit standen die Elemente Salto vorwärts gestreckt und der Flic Flac.

Nach einer sehr intensiven, aber kurzen Vormittagseinheit, ging es geschlossen zum Mittagessen. Heute stand Seelachs oder Milchreis auf dem Speiseplan. Zu Beginn des Essens wurde immer das Ritual durchgeführt, sich an den Händen zu fassen und zusammen «En Guete mitenand» zu sagen. Dies zauberte täglich dem Küchenpersonal und den anderen anwesenden Sportlern in der Mensa ein Lächeln aufs Gesicht. Gut genährt, ging es zurück in die Trainingshalle für die Nachmittagseinheit.

Nun spürte man den Jungs die Strapazen der letzten Tage an. An den Händen waren die ersten kleinen und grösseren Balse zu sehen und die Belastungsschmerzen der Körper waren ebenfalls leicht zu spüren. Das Training war aus diesem Grund auf wenig Belastung und viel Dehnung ausgerichtet. Beim Abschlussspiel Fussball wurden jegliche Leiden vergessen. Es wurde gegrätscht und gekämpft um jeden Ball. Glücklicherweise kaputt, beendeten die Jungs das Training.

Zum Nachtessen marschierten die Jungs dann unter der Leitung von Fabio Strauss dem erfahrensten Turner aus Schaffhausen. Der Cheftrainer und der Gasttrainer machten in der Zeit einen kurzen Besuch bei ihrem Trainerkollegen Brian Gladow, um sein neues Haus zu besichtigen. Als die Jungs vom Nachtessen im Hotel ankamen, war die grosse Frage, wo die Zimmerschlüssel sind. Natürlich in der Hosentasche des Cheftrainers. Dieser kam zum Glück just in diesem Augenblick direkt um die Ecke gebogen. Angekommen in den Zimmern setzten sich die Jungs zusammen und genossen die Zeit mit verschiedenen Gemeinschaftsaktivitäten. In Zimmer 1448 erklärte Noah den anderen Jungs, wie ein Kartenspiel funktioniert und nach kurzer Eingewöhnungszeit, wurde konzentriert gespielt. Um 22.00 Uhr war endgültig Feierabend nach diesem sehr trainingsintensiven Tag.

Tag 5

«Aufstehen und in 20min unten zum Morgensport» hiess es auch an Tag 5 um 06.40 Uhr. Heute war ein spezielles Morgentraining geplant. Nach einer kurzen Laufeinheit stellte Gasttrainer Marvin jedem Turner einzeln, eine Geschichtsfrage über den Ausflugstag vom Mittwoch. Hat man die Frage richtig beantwortet, durfte man direkt zum Frühstück gehen. War die Antwort aber falsch, musste man in schnellem Lauf, die 14 Stockwerke des Hotels über das Treppenhaus einmal hoch- und dann wieder hinunterlaufen. Drei Turner antworteten falsch und mussten die anstrengende Aufgabe auf sich nehmen. Cheftrainer Ueli Strub liess es sich aber nicht nehmen und lief mit den 3 Turnern mit.

Nach dem Frühstück stand der letzte trainingsintensive Tag mit zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Nach dem Aufwärmprogramm ging es heute schnell an die Geräte. Die Jungs wollten ihr Gelerntes der Woche nochmals verbessern, um noch weiterzukommen. Dies gelang auch einigen Turner. Tobias Wäckerlin zeigte zum ersten Mal eine Rückwärtsbahn am Boden mit einem Salto gestreckt und ganzer Schraube zum Abschluss. Die grossen Turner schafften zum ersten Mal einen Doppelsalto am Trampolin mit ganzer Drehung. Das Trainierteam war sehr zufrieden mit der Trainingseinheit und beklatschte das im Einstehen auf der Linie. Ab ging es danach zum Mittagessen, wo Eintopf oder Geflügel-Bratwurst auf die hungrigen Turner wartetet.

Im Nachmittagstraining waren alle höchst motiviert. Die jüngeren Turner versuchten am Pilz so viele Kreisflanken, wie möglich zu machen. Nach einer kleinen Aufwärmphase wurde dann ein Versuch «Maximalflanken» vom Cheftrainer abgenommen. Trotz viel Einsatz konnten heute keine neuen Rekorde gebrochen werden. Die Belohnung blieb aber nicht aus. Karim Rieder der deutsche Nationalmannschaftturner verteilte allen Turnern eine Autogrammkarte. Dies war natürlich ein Highlight für viele Turner mit einem solchen Spitzenathleten in der gleichen Turnhalle trainieren zu dürfen. Anschliessend ging die Trainingseinheit weiter, mit noch mehr Elan. Geschaffte Elemente, Anfeuerungsrufe und auch kleine Stürze waren das Ergebnis einer sehr guten Trainingseinheit.

Nach dem Abendessen gab es eine kleine Überraschung. Mit der Strassenbahn fuhr die Delegation ins Kangaroo's Land um einen gemütlichen Bowlingabend zu geniessen. Auch dabei waren die vielversprechendsten Nachwuchstalente aus Berlin. Der Cheftrainer trainierte zusammen mit ihnen von 2016 – 2019, als er als Olympiastützpunkttrainer am Bundesstützpunkt in Berlin arbeitete. Als Belohnung für die guten Trainingsleistungen gab es Getränke gesponsort vom Cheftrainer. Es war ein wirklich gelungener Abend. Mit einem Gruppenfoto und einem Schlachtruf ging der Bowlingabend zu Ende. Zufrieden fuhr die Delegation zurück zum Hotel, wo alle Turner sich schnell bettfertig machten und anschliessend ganz schnell einschliefen.

Tag 6

Es war schon der letzte Tag in Berlin. Die Zeit verging wie im Flug. Auch am letzten Tag hiess es um 07.00 Uhr, Morgensport. Nach einigen Pendelstafetten versammelte man sich beim Frühstück. Danach ging das grosse Packen los. Jeder Turner musste selbständig unter der Leitung des Trainierteams und der Begleitpersonen, seinen Koffer packen und das Zimmer sauber verlassen. Nachdem alle Gepäckstücke im Warteraum des Hotels verstaut waren, marschierten die Jungs das letzte Mal den 2km Weg zur Trainingshalle.

Das Abschlusstraining war, wie die ganze Woche, sehr überzeugend. Die Turner holten zum letzten Mal alles aus sich heraus und erfreuten ihre Trainer erneut. Nach der Einheit verabschiedeten sich die Turner von allen Turnkollegen und Trainern aus Berlin. Man bedankte sich herzlich für die tolle Trainingsmöglichkeit und die Gastfreundschaft. Auch in der Mensa wurde sich nach dem Mittagessen verabschiedet. Als Gastgeschenke durften die Turner Schweizer Schokolade ans Küchenteam überreichen.

Zurück im Hotel hiess es Koffer packen und ab zum Alexanderplatz. Shopping stand auf dem Programm. Die Turner durften sich in 4er Gruppen aufteilen und im Shoppingcenter Alexa und Umgebung ihr Feriengeld ausgeben. Die Begleitpersonen gönnten sich einen Kaffee und wachten über die Koffer. Lego, Pokemon und Pullis brachten die Turner vom Einkauf zurück. Alle hatten das gefundene, was sie gesucht hatten. Nachdem alles verstaut war, fuhr die Delegation mit dem Zug Richtung Flughafen BER. Der Gasttrainer Marvin fuhr zeitgleich mit dem Auto vollgepackt mit Koffern zum Flughafen, um die Zugreise für die Turner angenehmer zu gestalten. Angekommen am Flughafen wurden die Koffer eingecheckt. Dann wurde der Gasttrainer unter Tränen verabschiedet. Die Turner hatten eine tolle Trainingswoche bei Marvin und bereits nach einer Woche eine starke Bindung zu ihm aufgebaut. Der Abschied fiel auch Marvin sichtlich schwer. Nach den Abschiedstränen gings durch die Sicherheitskontrolle Richtung Gate. Als kleine Reisestärkung gab es vor dem Abflug noch Pizza und Currywurst mit Pommes. Dann startete der Flieger um 19:30 Uhr Richtung Heimat.

Angekommen in Zürich gings noch eine letzte Fahrt mit dem Bus vom Flugzeug Richtung Gepäckausgabe. Man könnte meinen, die Jungs waren eine Woche im Urlaub als alle begonnen, im Bus Klimmzüge zu machen. Die anderen Fahrgäste staunten nicht schlecht, wie oft sich die Turner hochzogen. Ein kleiner Applaus gabs dann auch noch bei Beendigung der Fahrt. Dann holte man die Koffer vom Band und wurden bereit sehnsüchtig von den Familien der Turner empfangen.

So ging ein unvergessliches Trainingslager in Berlin für die Schaffhauser Turner zu Ende. Es war eine Woche voller cooler Erlebnisse und vielen sportlichen Fortschrittes. Alle Beteiligten freuen sich schon auf das nächste Kunstturn Trainingslager.
