



2020

Jahresbericht Turnzentrum Heidelberg

Kinder in Bewegung, Nachwuchs- und Leistungsbereich, Bundesliga



Stützpunkt führender Verein

Dieter Hofer

Leiter des Turnzentrums Heidelberg

1. Februar 2021

2020 war ein eher untypisches Jahr für unsere Sportkurse.

Nach den Weihnachtsferien starteten wir mit einer Rekordzahl von 130 KiB-Mitgliedern in die neue Frühjahressaison. In insgesamt 12 verschiedenen KiB-Kursen wurden täglich unterschiedlichste Bewegungsparcours aufgebaut, die die Kinder mit großer Freude erkundeten.



Mitte März mussten aufgrund des ersten Lockdowns im Zusammenhang mit der Coronapandemie alle Sportangebote vor Ort eingestellt werden. Um die bewegungsfreudigen Mitglieder dennoch weiterhin fit zu halten, wurden Bewegungsideen für zu Hause erstellt. Die Übungen wurden so konzipiert, dass sie problemlos auch auf kleinerem Raum ausgeübt werden konnten. Um die Umsetzbarkeit in jedem Wohnzimmer zu ermöglichen, wurden viele verschiedene Alltagsmaterialien einbezogen. Die Bewegungsideen bekamen hohen Zuspruch und wurden dankbar von den Eltern angenommen. Passend zu den Bewegungsideen gab es kleine Videosequenzen. Diese wirkten unterstützend für die Umsetzung und motivierten gleichzeitig zum Mitmachen. Die Ausarbeitungen wurden den Mitgliedern während des Lockdowns zweimal wöchentlich in Form eines Bewegungs-Newsletters zugesendet.

Ein weiterer Baustein, der in dieser Zeit entstanden ist und das KiB-Konzept erweiterte, ist der monatliche **KiB-Ernährungsnewsletter**. Neben ausreichender Bewegung und regelmäßigem Sporttreiben spielt auch die Ernährung eine entscheidende Rolle in der Entwicklung von Kindern. Nur wer sich gesund und ausgewogen ernährt, kann den ganzen Tag über die volle Leistung bringen. In monatlichen Newslettern erhielten die Eltern Ernährungstipps zu verschiedenen Themen rund um eine gesunde Ernährung. In Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin wurde Hintergrundwissen vermittelt. Außerdem gab es neben Rezeptideen zu den im Newsletter dargestellten Themen verschiedenes Anschauungsmaterial und zahlreiche Anregungen, wie sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit der ganzen Familie realisieren lässt.



Ende Mai starteten die KiB Kurse zunächst für die ältesten Mitglieder im Freien unter Einhaltung der bestehenden Hygienemaßnahmen. Die Möglichkeit, sich wieder mit anderen Kursteilnehmern und vertrauten Übungsleitern bewegen zu dürfen, wurde mit großer Freude von den Kindern angenommen. Ab **Anfang Juni** wurden täglich bis zu vier KiB-Kurse angeboten, um allen Mitgliedern die Möglichkeit zu bieten an einem Kurs teilzunehmen.

Nach offizieller Erlaubnis und der damit verbundenen Freischaltung der Anmeldemöglichkeit für das jährliche „**KiB-Sommercamp**“ und das „**Turncamp für Schulanfänger**“ waren beide Veranstaltungen innerhalb kürzester Zeit restlos ausgebucht und in ihrer Durchführung ein voller Erfolg.



Der **zweite Lockdown im November** brachte den Sportbetrieb in den Sporthallen erneut zum Stillstand. Im Gegensatz zum ersten Lockdown blieben die Spielplätze dieses Mal offen. Aufgrund dessen **präsentierte das KiB-Personal wöchentlich zwei Spielplätze** in der Umgebung. Die Kinder lernten dadurch verschiedene Spielplätze in der Nähe kennen und konnten dort mithilfe von Videos die unterschiedlichsten Bewegungsmöglichkeiten erlernen.

Ab dem ersten Dezember startete der **KiB-Bewegungsadventskalender**. Auf der **KiB-Facebook-** und **KiB-Instagramseite** öffnete sich jeden Tag ein virtuelles Türchen zu einer Sportübung, welche zum Mitmachen und Ausprobieren motiviert.



Auch die KiTa-Kooperationspartner waren von den Hallenschließungen betroffen. Bis zum ersten Lockdown Mitte März turnten Kinder aus 14 verschiedenen Kindergärten aus Heidelberg bei KiB. Der wöchentliche Besuch im Turnzentrum Heidelberg musste mit Beginn des ersten Lockdowns eingestellt werden. **Ab September** ging das KiB-Personal vermehrt in die Kindertagesstätten, um dort Bewegungsstunden durchzuführen. Bis zum zweiten Lockdown war dieses in bis zu sechs KiTas möglich.



Ausgefallen !

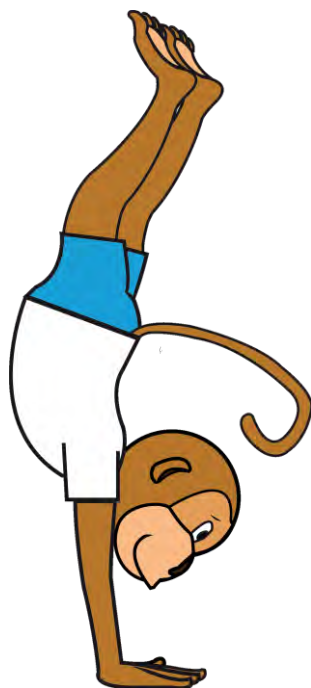
... die diesjährige »**KiB-Kinder-Olympiade**«

- »**Lebendiger Neckar**«
- »**Schaufenster des Sports**«
- »**Familien-Sporttag**«



2020 war ein Jahr, das uns vor große Herausforderungen gestellt und unsere Kreativität erfordert hat. Die Freude an der Bewegung konnte mithilfe der erarbeiteten Maßnahmen auch über die pandemiebedingte Hallenschließung hinaus bei vielen unserer Mitglieder beibehalten werden. Unsere **Kinder** blieben dadurch weiterhin mit Freude **in Bewegung**.

Marina Junge
Master of Science



Kinder in Bewegung

20 Gründe, warum ein Kindergartenkind turnen sollte:

Disziplin
Wenn ich mich nicht zusammenreibe und nicht zubleibe, macht das Turnen nicht so viel Spaß und ich kann mich verletzen.


SCAN MICH!

Anweisungen befolgen:
Wenn ich gut aufpasse und das mache, was mir gesagt wird, fühle ich mich toll.

Angemessenes Umgehen mit Trainern und Gleichaltrigen
Ich muss warten, bis der Trainer ausgesprochen hat, dann kann ich meine Frage stellen.

Ehrgeiz
Ich will das jetzt schaffen!

Verantwortung beim Aufräumen
Wenn ich etwas benutze, räume ich es auch wieder weg.

Mut
Ich schaffe das!

Wert der Anstrengung
Ich hab das jetzt so lange geübt, und jetzt kann ich es! Die Mühe hat sich gelohnt!

Loslassen
Ich kann das auch schon ganz allein und kann Mama hinterher zeigen, dass ich schon groß bin!

Konfliktlösungen
Ich kann mich zurücknehmen.

Um Hilfe bitten
Kannst du mir bitte helfen? Ich schaff' das noch nicht alleine.

Belastbarkeit
Wenn ich mal stolpere, stehe ich einfach wieder auf und probiere es weiter.



Selbstvertrauen
Wow! Jetzt hab ich das ja doch geschafft!

Umgang mit Eifersucht
Oh man, der kann das schon. Aber, wenn ich mich anstreuge, schaff' ich das auch!

Ausdauer
Ich kann es schaffen – nur noch ein bisschen!

Durchhaltevermögen
Das schaffe ich jetzt auch noch!

Eigenständigkeit
Mir kann grad keiner helfen? Dann probiere ich es mal allein!

Zusammenarbeit
Komm, wir machen das zusammen, dann geht's leichter!

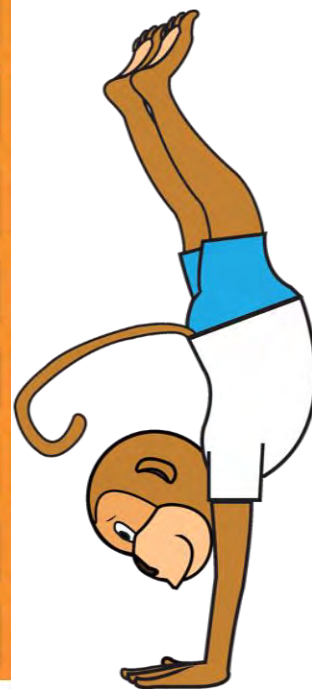
Befolgen von Regeln
Ich muss mich an die Regeln halten, sonst kann ich mir noch weh tun.

Geduld
Nur noch ein bisschen warten, dann bin ich dran!

Koordination
Seit ich turne, fällt mir das Balancieren auf der Mauer viel leichter.

KTB Heidelberg e.V. Herbigweg 11/1 69124 Heidelberg 0 62 21-7 14 55 39 info@ktb-heidelberg.de www.ktb-sm.de

Heidelberg
 Sportkreis Heidelberg
 Volksbank Kurpfalz
 stadtwerke heidelberg



TALENTSICHTUNG UND -FÖRDERUNG

Mit Beginn des neuen Jahres 2020 gab es eine neue Trainingszeiten-Regelung für die Turn-Eleven der Sichtungsgruppe männlich.

Während das reguläre **Sichtungstraining** immer dienstags und donnerstags von 15-17 Uhr in der Halle 2 des Sportzentrums Süd stattfand, konnten sich die talentiertesten Kinder bereits für ein **weiterführendes Training im Turnzentrum** empfehlen. Dieses fand mittwochs von 15-17 Uhr unter spezieller Anleitung von Max von Burkersroda statt und hatte als Schwerpunkt die **koordinative Ausbildung am Großtrampolin**. Dort lassen sich die noch in weiter Ferne liegenden Technikelemente des Kunstturnens in spielerischer Form imitieren und vor-definieren. **Ryan Weber** und **Damir Burzew** waren die Glücklichen, die aufgrund ihrer hervorragenden Leistung auch **in die DTB-Turntalentschule Heidelberg aufgenommen** wurden.

Das Training im gesamten Sichtungsbereich wurde durch den **Lockdown im März** jedoch abrupt unterbrochen. Zwischendurch konnte **im Sommer das Training nach draußen verlegt** werden, um zumindest ein wenig miteinander trainieren zu können. Die Möglichkeiten waren allerdings deutlich begrenzt.

Wie bereits im KiB-Bericht zu lesen war, konnte aufgrund der Corona-Pandemie und des 1. Lockdowns keine zentrale »**KiB-Kinderolympiade**« stattfinden. Damit wurden in diesem Jahr auch keine Kinder aus den Kindergärten zu einem **Schnuppertraining** eingeladen. Dennoch hatten sich die für die Sichtung verantwortlichen Trainer entschlossen, an zwei Juli-Sonntagen je einen **Sichtungstermin für turninteressierte Kinder** anzubieten. So konnten neue Kinder für das Training im September eingeladen werden. Der gute Ruf dieses Trainings scheint sich herumzusprechen, denn immer wieder konnten neue turninteressierte Kinder begrüßt werden, sodass 2020 **zum Abschluss des Jahres 2020 17 Kinder zwischen 4 und 7 Jahren** am Training in der Sichtungsgruppe teilnahmen, das aufgrund des 2. Lockdowns ab November online durchgeführt werden musste.

Erfreulich, dass alle Kinder diese Situation gut meistern und einige Sportler im neuen Jahr bestimmt den **Sprung in die Turntalentschule Heidelberg** des Deutschen Turner-Bundes schaffen werden.





Das Jahr 2020 war ein Jahr der „Ausfälle“. Durch die Corona-Pandemie, die das Jahr 2020 prägte, musste auf Training verzichtet werden, und es fanden fast keine Wettkämpfe statt.

Das Trainingsjahr begann für die Turner der TTS Heidelberg wie immer nach den Weihnachtsferien. Al-

les verlief zunächst nach Plan, und auch der erste Termin im Jahr, der **Bundeskadertest in Kienbaum**, konnte vom 27.2.-29.2.2020 stattfinden. Von der TTS Heidelberg nahm Philipp Walter Schmitt teil. Er wurde mit seinem 6. Rang im Techniktest und dem 15. Platz in der athletischen Überprüfung letztendlich 7. in seiner Altersklasse.

Doch schon der nächste Termin, **der stützpunktinterne Athletiktest, wurde Opfer von Corona**. Durch den Lockdown ab dem 22. März fiel der Test aus, und auch das Training konnte nicht mehr stattfinden, da alle Sporthallen vorsorglich geschlossen wurden. Schnell wurde beschlossen, dass die Sportler mit Klein- und Handgeräten und **Trainingsplänen** versorgt werden. Es folgten **fast zwei ganze Monate der Improvisation**, bis ab Mitte Mai zumindest die Kadersportler zum Training wieder ins Turnzentrum kommen durften. Für die anderen Sportler wurden weiterhin Heim-Trainingspläne geschrieben und outdoor trainiert.

Dem Lockdown fiel **auch der renommierte Metropo-Cup Rhein-Neckar zum Opfer, ebenso wurden alle weiteren Wettkämpfe auf Landesebene abgesagt**, so dass im ersten Halbjahr keine Wettkämpfe mehr stattfanden. Mit der Öffnung der Halle für alle Sportler der TTS Heidelberg wurde kurz vor den Sommerferien noch ein interner Athletiktest durchgeführt, der trotz der schwierigen Trainingssituation von den meisten Sportlern sehr gut gemeistert wurde.

Nach dreiwöchiger Trainingspause ging es dann **Ende August** mit dem Trainingsjahr weiter. **Ein Hauch von Normalität** lag in dieser Phase des Jahres in der Luft, auch wenn zunächst keine weiteren Wettkämpfe für die Sportler feststanden. Unter Einhaltung der Hygienekon-

Mittwoch, 01.04.20

Erwärmung							
Sag. Tabata: Intervall-Timer: 16 Sets – 20 Sek. "Work Interval" + 10 Sek. "Rest Interval"							
somit 2 Aufgaben							
	1. Aufgabe: Burpee			"Burpee-3.mp4"			
	2. Aufgabe: Skatersprung			"Skatersprung.mp4"			
Handstandsprogramm							
Eingabe i.d. Intervall-Timer: 12 Sets – 40 Sek. "Work Interval" + 20 Sek. "Rest Interval"							
demnach 3 DG							
bei allen Handständen => 2x(1. Blick zu den Händen und Ohren von Schultern bedeckt:							
1.	a)		"HMG_4420.jpg"				
	b)		"HMG_4421.jpg"				
	c)		jedoch Hände im Kammgriff		"HMG_4420.jpg"		
	d)		"HMG_4422.jpg"				
Dehnung							
je 5 DG (ca. 15 Sek. Position halten)							
1.	a)	Seitspagat in Bauchlage (erhöht)					
	b)	Arm-Rumpf-Winkel rücklings				"HMG_4463.jpg"	
	c)	Flunder(Füße auf Erhöhung)					
2.	Seitspreizen (5 Min. Üben)						
Turnspezifische Übungen							
3 Durchgänge							
1.	a)	Beinwechsel (Stuhlgasse)			"Beinwechsel.mp4"		
					pro DG 10x		
	b)	Beugestützen (Stuhl)			"Beugestützen.mp4"		
					pro DG 15x		
	c)	Bücksitz aktiv			"Bücksitz aktiv.mp4"		
					pro DG 10x faden + 20 Sek. (Halter)		
	d)	Schieber auf Klötzer (vor Tür)			"Schieber.mp4"		
					pro DG 5-10x		
Familienprogramm							
Circle							
Eingabe i.d. Intervall-Timer: 16 Sets – 40 Sek. "Work Interval" + 20 Sek. "Rest Interval"; => 2 Durchgänge							
bei mehreren Teilnehmern können die Übungen im Schichtenbetrieb durchgeführt werden							
	a)	Jump Squat			"Jump_Squat.mp4"		
	b)	Schulterbrücke einbeinig (re-li)			"Schulterbrücke_einbeinig.mp4"		
	c)	Türziehen			"Türziehen.mp4"		
	d)	Knee jumps			"Knee_jumps.mp4"		
	e)	Up an down planks			"Up-and down-plank.mp4"		
	f)	Sitzen an Wand (Halle)			"sitzen_wand.jpg"		
	g)	Bergsteiger			"Bergsteiger.mp4"		
	h)	Handwalk			"Handwalk.mp4"		
Theorie							
"City of Birmingham_1.mp4" => 1x anschauen							

zepte durfte nahezu normal trainiert werden. Nach den Sommerferien wurde dann **überraschenderweise** kurzfristig festgelegt, dass die **Baden-Württembergischen Meisterschaften** am 3./4.10.2020 in Ludwigsburg stattfinden. Die Turner der KTG Heidelberg belegten in den

Altersklassen bis AK 10 die folgenden Plätze:

Altersklasse 8

- Davud Isikdemir Platz 5
- Jonas Hormuth Platz 6

Altersklasse 9

- Philipp Walter Schmitt Platz 2
- Hanzhang Liu Platz 3
- David Burzew Platz 4
- Moritz Dankov Platz 8

Medaillenplätze wurden auch in der **Altersklasse 10** erreicht.

- Henry Geberth Platz 1
- Ole Seidel Platz 3
- Arjen Schönenberg Platz 5
- Max Wegner Platz 9



Henry Geberth und Philipp Walter Schmitt qualifizierten sich durch ihre erturnten Punktzahlen für die **Badische Ländermannschaft**, die beim Deutschlandpokal in Schwäbisch Gmünd am 1. November 2020 an den Start gehen sollte. Doch ein weiteres Mal kam Corona in die Quere. Durch den ab dem 2. November 2020 festgelegten zweiten Lockdown entschied sich der Badische Turner-Bund zur Sicherheit der Sportler und zur Eingrenzung der Ausbreitung der Pandemie zu einer **Absage der Teilnahme am Deutschlandpokals**.

Und ein weiteres Mal wurde das Turnzentrum für einige Sportler der TTS Heidelberg geschlossen. Glücklicherweise durften die Kadersportler im städtischen Turnzentrum weiterhin trainieren. Alle weiteren Turner wurden entweder durch **Onlinetraining** oder mittels zugeschickter Trainingspläne und zum Teil auch über Hausbesuche der Trainer trainiert.



So endete auch das Trainingsjahr 2020 still und leise, da auch der sonst immer am Jahresende stattfindende gemeinsame **Kadertest des Schwäbischen und Badischen Turner-Bundes abgesagt** werden musste.

Durch interne Tests und Trainingsbeobachtungen sowie durch das Wettkampfergebnis der Baden-Württembergischen Meisterschaften konnten sich jedoch

Gleb Kuzenko, Davud Isikdemir, Jonas Hormuth, Hanzhang Liu, Philipp Walter Schmitt, Henry Geberth und Ole Seidel

für den **Landes- und Schulungskader 2021** qualifizieren.

Kenji Howoldt

Leiter der DTB-TTS Heidelberg

DTB-TURNZENTRUM HEIDELBERG

EINFÜHRUNG



Im DTB-Turnzentrum (Deutscher Turner-Bund) erfolgt eine verbindliche Umsetzung der DTB-Rahmentrainingspläne, der Anforderungsprofile für die Kaderkreise sowie die Entwicklung individueller Trainingspläne (ITP).

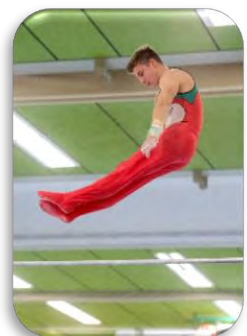
Die **Athleten im Altersbereich von 11-18 Jahren** werden medizinisch und physiotherapeutisch durch angebundene Einrichtungen (kooperierende Mediziner und Therapeuten) und über den Olympiastützpunkt (OSP) Rhein-Neckar

betreut.

Die Laufbahnberatung erfolgt individuell im Dialog mit Athlet, Eltern und Schule. Gerade im Bereich der Schulen trifft das DTB-Turnzentrum mit dem Helmholtz-Gymnasium und der Gregor-Mendel-Realschule auf Kooperationspartner, die das Einhalten der Rahmentrainingskonzeption des DTB weitestgehend zulassen. Vormittagstraining, Nachhilfe und Nachführunterricht



sowie flexible Terminplanung für Klassenarbeiten unterstützen die Nachwuchsleistungssportler und deren Familie dabei, die leistungssportliche Entwicklung, ohne die schulische Ausbildung massiv zu vernachlässigen, voranzutreiben. Zur konzentrierten Vorbereitung der Qualifikation zur Jugend-Europameisterschaft (JEM) 2020 wurde von **Leon Wendt** sowie von **Eliah Beckenbach** das erste



Mal in der Geschichte des DTB-TZ Heidelberg die Mög-

lichkeit eines »**Parkjahres**« in Anspruch genommen. Damit konnte im Schuljahr 2019/2020 zu Gunsten eines gesteigerten Trainingsumfanges und mehr Möglichkeiten für aktive und passive Regenerationsmaßnahmen die schulische Belastung auf ein Minimum reduziert werden.

Zu Beginn des Jahres 2020 waren die Zielstellungen für die Turner und Trainer unverändert. Über die Teilnahme am **DTB-Kadertest in Kienbaum** sowie an den anstehenden Wettkämpfen sollten die entsprechenden Qualifikationen für die DTB-Kaderkreise und für Wettkämpfe auf nationaler wie internationaler Ebene erfolgen.

Für die beiden JEM-Aspiranten Leon Wendt und Eliah Beckenbach begann das Jahr mit den ersten JEM-Kaderlehrgängen in Kienbaum sowie der sportmedizinischen Untersuchung an der Charité in Berlin nach Plan.

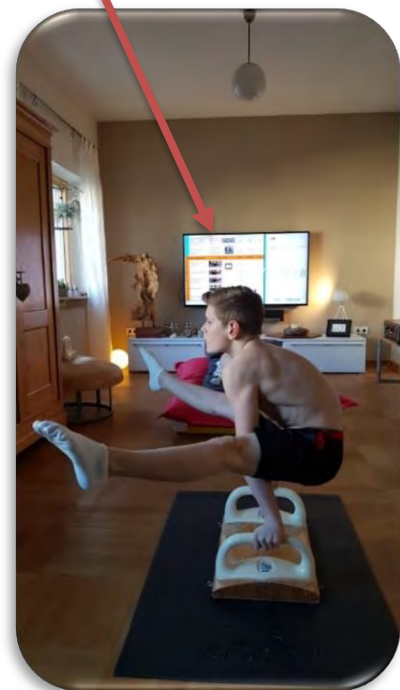
Der erste eintägige Landeskaderlehrgang wurde von den übrigen Landes- und Bundeskaderathleten des DTB-TZ genutzt, um sich auf den Ende Februar stattfindenden DTB-Kadernominierungstest vorzubereiten.

Zu diesem reisten **Nikita Fedosov, Thomas Johnson, David Dik** sowie **Arne Schleusener, Jan-Mathis Derr** konnte verletzungsbedingt nicht antreten. **David Dik** wurde für seine intensive Trainingsarbeit belohnt. Im Techniktest wurde er **Jahrgangsbester** und konnte den Athletiktest als 7. beenden. Hingegen zeigten sich bei seinen drei Trainingskameraden noch eklatante athletische und technische Lücken.

Die heiße Phase der Qualifikation für die JEM sollte mit dem JEM-Kader-Lehrgang im März und vorhergehendem Testwettkampf in Halle/Saale beginnen.

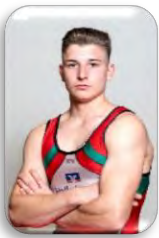
Am Anreisetag zum Testwettkampf läutete der regionale Lockdown in Halle/Saale den nationalen Lockdown zur Bekämpfung der sich ausbreitenden Corona-Pandemie ein. **Der Testwettkampf und auch der im Anschluss stattfindende JEM-Kaderlehrgang wurden abgesagt.** Sämtliche Planungen und Zielstellungen mussten auf Eis gelegt werden. Es folgten mehr als vier Wochen komplettes Trainingsverbot, da sämtliche **Sportstätten geschlossen** wurden. Alle Turner des DTB-TZ erhielten **Trainingspläne für das Heimtraining**, um ein Mindestmaß an allgemeiner Ausdauer, allgemeinem und speziellem Krafttraining aufrechtzuerhalten. Durch das Ausleihen von methodischen Kleingeräten konnte sogar an der ein oder anderen Stelle Techniktraining realisiert werden. Zügig wurde **Online-Training** für die jüngeren Jahrgänge organisiert, damit die Trainingsqualität entsprechend kontrolliert, aber auch ein persönlicher Kontakt zwischen Turner und Trainer sichergestellt werden konnte.

Trainingsplan on screen 📺



Da sehr unterschiedliche Bedingungen in den einzelnen Bundesländern und auch regional in den Stützpunkten herrschten, wurden im Verlauf des Lockdowns **sämtliche Wettkämpfe** (Metropol-Cup, Baden-Württembergische Meisterschaften, Nachwuchs-Bundesliga, Deutsche Jugendmeisterschaften, **Jugend-EuropaMeisterschafts-Qualifikation, JEM**) **im 1. Halbjahr abgesagt und ins 2. Halbjahr verschoben.**

Ab **Mitte April** wurde das **Training für die JEM-Kader gestattet.** Die übrigen Kader (Bundes- und Landeskader) mussten sich noch bis Anfang Mai gedulden. Shimon Aoki konnte nach seiner schweren Knieverletzung, die er sich bei seinem Auslandsaufenthalt in Japan im Dezember 2019 zugezogen hatte, wieder ins Training einsteigen.



Die Verschiebung der JEM auf Dezember führte dazu, dass die Zielerreichung aus Sicht von **Eliah Beckenbach** nicht mehr realistisch war. Er **beendete am 7. Mai seine aktive Laufbahn** im Spitzensport. Leon Wendt wollte seine Chance auf eine Qualifikation für die JEM weiterhin nutzen. So ging der Lehrgangsbetrieb mit dem JEM-Kader für ihn im Juni wieder los.

TRAININGSLAGER IM AUSLAND TROTZ CORONA



Ein Lichtblick nach dem Lockdown und den Einschränkungen, die durch die Pandemie nötig waren, war das bereits seit 2019 in Planung befindliche **Trainingslager in Riga** (Lettland). Das Trainingslager war für die Woche vor den Sommerferien als gemeinsames Trainingslager mit der weiblichen Abteilung der KTG Heidelberg geplant.

Nachdem die meisten Lehrgänge und Trainingslager auf Landesebene kurzfristig immer wieder auf Grund der pandemischen Bedingungen abgesagt werden mussten, lag der Fokus darauf, ein möglichst risikofreies Trainingslager durchzuführen. Nach Abschätzung aller Risiken für die Reise und die Zeit vor Ort konnte das DTB-TZ mit seinen Athleten erstmals ein Trainingslager im Ausland absolvieren. Das **Lerntraining neuer Elemente** sowie der Austausch mit den lettischen Turnern bildete den Schwerpunkt dieses Trainingsaufenthaltes. Außerdem wollte man Land und Leute über entsprechende Ausflüge kennenlernen.

DIE CORONA-PANDEMIE UND IHRE AUSWIRKUNGEN IM 2. HALBJAHR

Das zweite Halbjahr startete für die Turner des DTB-TZ nahezu ohne Einschränkungen im Trainingsbetrieb, sodass am ersten Oktoberwochenende auch die **Baden-Württembergischen Meisterschaften** in Ludwigsburg unter Einhaltung eines entsprechenden Hygienekonzeptes durchgeführt werden konnten.



Die erfreulichsten Ergebnisse lieferten **David Dik** und Shimon Aoki. David sicherte sich den Titel in der Altersklasse (AK) 11 und wurde mit 50,35 Punkten **Badischer Meister**. Der gleichaltrige Arne Schleusener musste sich mit Platz 4 zufriedengeben.

In der **AK 12** turnte **Jan-Mathis Derr** seinen ersten 12-Kampf, bestehend aus Pflicht und Kür und kam hinter seinen Konkurrenten aus dem Bundesstützpunkt Stuttgart

auf den **4. Platz**. Thomas Johnson, ebenfalls AK 12, turnte aufgrund fehlender Kürentwicklung nur den Pflichtdurchgang.

Shimon Aoki absolvierte nach **zehnmonatiger Verletzungspause** erstmals wieder einen Wettkampf. Auch wenn er das Gerät Sprung noch auslassen und am Boden mit einer leichten Übung vorliebnehmen musste, zeichnete sich bei ihm eine gute Perspektive für die DJM und die direkte Qualifikation für den Nachwuchskader 1 ab.

Der nächste Wettkampf für die Nachwuchsturner war der 1. Wettkampf in der **Nachwuchs-Bundesliga** mit dem **TURN-TEAM BADEN**. Dieser Wettkampf wurde in erster Linie dazu genutzt, die Kürübungen zu stabilisieren bzw. neue Elemente in die Kürübungen einzubauen. Leider musste das TURN-TEAM BADEN direkt nach der ersten Übung am Boden auf Jan-Mathis Derr verzichten, der sich hier bei einem Sturz schwer verletzte. Am Ende belegte das Team den **4. Platz in der Staffel West** hinter den Nachwuchsteams der Eintracht Frankfurt, der KTV Ruhr West sowie der TG Saar.

Die Situation für **Leon Wendt** war im Herbst extrem schwierig, da die **JEM** zunächst terminlich in den Dezember verschoben und dann auf Grund der pandemischen Entwicklung auch noch von Baku (Aserbaidshan) nach Mersin (Türkei) verlegt wurde. Auch dieser Verlegung drohte noch eine komplette Absage. Da das Infektionsgeschehen auch in der Türkei ein zu hohes Risiko für die Athleten darstellte, wurde von Seiten des DTB die Teilnahme an den Europameisterschaften 2020 abgesagt.

Die **DJM** wurden zusammen mit dem **DP Ende Oktober in Schwäbisch Gmünd unter starken Sicherheitsvorkehrungen durchgeführt**. Auf Grund des wieder stärker werdenden Infektionsgeschehens in Deutschland und eines erneuten bundesweiten Lockdowns direkt im Anschluss an die DJM **entschied der BTB im Vorfeld, keine Mannschaft zum Deutschlandpokal zu entsenden**. Aus diesem Grund wurden auch **von der KTG Heidelberg keine Einzelstarter zur DJM entsandt**, um die Turner keinem erhöhten und unkalkulierbaren Infektionsrisiko auszusetzen.

Dementsprechend konnten keine Medaillenplatzierungen oder Bundeskaderplätze über die DJM und den DP erturmt werden. Ein herber Rückschlag für Turner, Trainer und Stützpunkt.

Somit war **Leon Wendt** leider die Möglichkeit genommen, seine turnerische Laufbahn im Jugendbereich auf nationaler Ebene gebührend zu beenden.

Im Nachgang erhielten die Turner der KTG Heidelberg (AK 9-14) und auch der übrigen badischen Stützpunkte die Möglichkeit, sich für einen Kaderplatz zu empfehlen. Auf Einladung des Bundesnachwuchstrainers durften sie im Turnzentrum Heidelberg ihre Übungen wettkampfgemäß präsentieren. Diese wurden im Anschluss videogestützt ausgewertet.

Bis auf David Dik, der seine Vorleistungen und Entwicklung aus dem gesamten Jahr bestätigen konnte, schaffte es jedoch keiner der übrigen Heidelberger Turner einen Bundeskaderplatz für 2021 zu ergattern.



Shimon Aoki musste sich, um einen Platz im Nachwuchskader 1 (NK) zu erhalten, der »**Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD)**« für die AK 15-17 in Kienbaum stellen. Hier zeigte Shimon sehr gute Abnahmen in den technischen Grundlagen (2. Rang) und den wettkampfentscheidenden Strukturen (WES: 2. Rang). Die Doppelbelastung aus WES und Kür an einem Tag war aber noch zu hoch, sodass Shimon im Kürdurchgang (6. Rang) nicht die geforderte Norm erfüllen konnte. Auch der Athletiktest (4. Rang) konnte den Bundesnachwuchstrainer nicht mehr dazu bewegen, Shimon für den NK 1 2021 zu nominieren. Da aber nicht alle Kaderplätze besetzt wurden, besteht für Shimon noch die Möglichkeit, über die Leistung bei den DJM 2021 nachnominiert zu werden.

Auch wenn einerseits im schwierigen Jahr 2020 einige Chancen nicht gegeben und auch nicht genutzt werden konnten und andererseits einige Turner dem Turnen den Rücken kehrten, ist mit der Umstrukturierung des Trainingsprozesses am Stützpunkt Heidelberg sowohl auf Seiten der Turner als auch auf Seiten der Trainer eine neue Zielrichtung vorgegeben, die nun konsequent und mit hoher Motivation angegangen wird.

Christoph Haase, Dipl.-Sportwiss.

Landestrainer Badischer Turner-Bund e. V.

Leiter DTB-Turnzentrum Rhein-Neckar Heidelberg



Deutsche Turnliga

Die Bundesliga Saison 2020 begann mit einem **Wechsel auf der Trainerposition**. Nachdem **Christian Berberich** Ende 2019 aus persönlichen Gründen ausgeschieden war, übernahm **Michael Wilhelm** vorübergehend als „Turner-Trainer“ diese Rolle. In diesem Zuge konnten frischer Wind in die Mannschaft gebracht und alte Strukturen überdacht werden. So wurden bereits vor Beginn der Saison und in enger Abstimmung mit dem Mannschaftsmanagement sowie dem Vereinsvorstand einige Leitlinien definiert, um dem sportlichen Erfolg sowie dem Teamzusammenhalt ein solides Fundament zu bieten. Einige strenge, aber machbare Regeln mussten nun befolgt werden, um weiterhin Teil des Teams sein zu können. Dies wurde bereits zu Beginn der Amtszeit von Michael Wilhelm kommuniziert, sodass jeder Turner sich damit auseinandersetzen konnte und letztlich auch einverstanden war.



Michael Wilhelm

Aufgrund der COVID-19-Pandemie beschloss die **Deutsche Turnliga (DTL)**, die Saison 2020 anders als bisher durchzuführen. Dazu wurden die **Staffeln nochmals in zwei Gruppen geteilt**, um die Kontakte gering zu halten und einen Ausbruch von Corona innerhalb einer



Jimmy Verbaeys

kompletten Staffel zu vermeiden. Zudem war es einigen Mannschaften im ersten Lockdown nicht möglich zu trainieren, sodass die Vorbereitungszeit recht kurz ausfiel. Die DTL beschloss daraufhin, dass ein **sportlicher Abstieg ausgesetzt** wird. Lediglich ein **Aufstieg sollte** den jeweils besten Mannschaften der beiden Staffeln **ermöglicht werden**. Zur Durchführung der Wettkämpfe mussten die gastgebenden Vereine ein **Hygienekonzept** vorlegen. Dieses wurde von den meisten Vereinen umgesetzt, sodass dem sportlichen Wettkampf nichts im Wege stand.



Shimon Aoki

ten die Nachwuchturner **Shimon Aoki** und **Joel Schauwienold** als auch die **Turner der Oberligamannschaft der SG Kirchheim**, **Rouven Ketzer**, **Robin Adler** und **Kim Eisen** für die Saison 2020 verpflichtet werden.

Die KTG Heidelberg startete auswärts gegen die stark geschwächte Mannschaft der KTV Koblenz. Die Koblenzer wurden von der COVID-Pandemie hart getroffen und mussten teils wegen gesundheitlicher, teils wegen beruflicher Gründe auf einige Stammkräfte verzichten. Die KTG konnte diesen Wettkampf souverän gewinnen und ihre neuen Turner erfolgreich in die Mannschaft integrieren.



Leon Wendt, Punktelieferant

ner erfolgreich in die Mannschaft integrieren.

Auch der zweite Wettkampf gegen die KTV Straubenhardt II konnte gewonnen werden. Zuschauer waren allerdings nicht zugelassen. Die KTG hatte jedoch das Angebot der DTL angenommen und eine Live-Übertragung über Sportdeutschland.TV im Internet gestreamt. Nahezu 1000 Zuschauer haben diesen Wettkampf, der vorbildlich von Manfred Jäger und Christoph Haase online moderiert wurde, im Internet verfolgt. Seitens der Mannschaft wurde im Anschluss der Wunsch formuliert, diese Form der Übertragung auch in den kommenden Jahren weiter anzubieten.

Leider konnte die Mannschaft aufgrund des erneuten Lockdowns **ihren dritten und vierten Wettkampf nicht bestreiten**. Bei einer Abstimmung unter den Vereinen der 2. und 3. Bundesliga wurde mehrheitlich beschlossen, **die Saison zu annullieren** und nicht weiter fortzuführen. So wurde die Saison ohne Auf- und Absteiger beendet.



Joel Schauwienold

2. Bundesliga Nord Staffel A		WK	Boden	Pferd	Ringe	Sprung	Barren	Reck
1	 KTG Heidelberg	3	4	0	2	4	4	2
	 TSV Monheim	3	0	0	0	0	0	2
	 KTV Koblenz	3	0	2	0	0	0	2
	 KTV Straubenhardt II (N)	3	2	4	4	2	2	0

Grundsätzlich bleibt festzuhalten, dass sich das **Bundesliga-Team der KTG Heidelberg** trotz Trainerwechsels **auf einem guten Weg** befindet. Auch dieses Jahr konnte der Trend des steigenden Teamzusammenhalts und der Steigerung der sportlichen Leistung festgestellt werden. Ziel ist es, diesen Weg weiter zu bestreiten und das Team langfristig solide aufzustellen.

Im **Kader der Bundesliga** standen folgende Turner:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1. Thorben Krebs | 7. Michael Wilhelm | 13. Ferdinand von Strachwitz |
| 2. Leon Wendt | 8. Robin Adler | 14. Shimon Aoki |
| 3. Christian Berczes | 9. Jimmy Verbaeys | 15. Daniel Morres |
| 4. Rouven Ketzer | 10. Eliah Beckenbach | |
| 5. Kim Eisen | 11. Karl Ole Gäbler | |
| 6. Marvin Rauprich | 12. Joel Schauwienold | |



obere Reihe vlnr: Nick Somitsch (Co-Trainer), Eliah Beckenbach, Leon Wendt, Joel Schauwienold, Rouven Ketzer, Karl Ole Gäbler, Moritz Ehrhardt (Co-Trainer)

untere Reihe vlnr: Eric Donath (Co-Trainer), Daniel Morres, Thorben Krebs, Robin Adler, Michael Wilhelm, Jennifer Stein (Physiotherapeutin), Manfred Jäger (Team-Manager).

Es fehlen Jimmy Verbaeys (BEL), Marvin Rauprich, Shimon Aoki, Kim Eisen, Christian Berczes.

Michael Wilhelm

Bundesliga-Coach KTG Heidelberg

Trainingsbetrieb weiblich

Folgende Aufgaben wurden 2020 bearbeitet:

- Durchführung von Trainingsstunden des Liga-Teams und des TopTeam Future
- Trainingsplanung
- Erstellen von Heimtrainingsplänen
- Planung und Durchführung Outdoor-Training
- Erstellen von Suchrätseln und Worträtseln während der trainingsfreien Zeit
- Erstellen von Mitmachvideos fürs Heimtraining
- Hausbesuche zum Training während des zweiten Lockdowns
- Wettkampfplanung und Wettkampfbetreuung
- Trainingsgruppenplanung für das Schuljahr 2020/2021
- Organisation Ferientraining
- Planung und Organisation Trainingslager in Lettland 2020
- Durchführung von KiTa-Kursen
- Showauftritt beim Bürgerfest



Elisa Weinhold

2020 trainierten insgesamt 25 Turnerinnen im Leistungsbe-
reich. Die Turnerinnen konnten coronabedingt nur am **Mas-
kottchenwettkampf**, Pippi-Longstrumpf-Pokalturnen und an
den **Badischen Nachwuchsmeisterschaften** teilnehmen. Bei
diesen Wettkämpfen mussten die Turnerinnen betreut wer-
den und die Wettkampffahrten sowie die Voraussetzungen
zur Wettkampfteilnahme (Startrecht, orthopädisches Gesund-
heitszeugnis, Vereinskampfrichter) organisiert werden.

Für das Training während der Lockdown-Phasen wurden
Heimtrainingspläne und **Mitmachvideos** erstellt und **On-
line-Training** geplant. Nach Freigabe durch die entspre-
chende

Corona-Verordnung wurde mit **Outdoor-
Kraftprogrammen** das Training wieder auf-
genommen. Während des zweiten Lock-
downs fanden bei den Turnerinnen des
Jahrgangs 2014 **Hausbesuche zum Homet-
raining** statt.

Vor den Sommerferien konnte glücklicher-
weise das lange geplante **Trainingslager in**



Riga (Lettland) für Mädels und Jungs des Turnzentrums stattfinden.

Für das Schuljahr 2020/2021 standen die Planung der neuen Trainingsgruppen und die Unterbringung neuer Mädchen in den verschiedenen Gruppen auf dem Programm.

Nach dem **Aufstieg in die 3. Bundesliga** 2019 bereitete sich die Mannschaft der KTG Heidelberg auf die Wettkämpfe in der 3. Bundesliga vor. Der Mannschaftskader bestand aus Turnerinnen der KTG Heidelberg sowie den Stammvereinen Heidelberger Turnverein und SG Kirchheim. Turnerinnen der KuSG Leimen und zwei Gastturnerinnen aus dem Saarland



Bundesliga-Team KTG Heidelberg



Bürgerfest des Oberbürgermeisters Prof. Dr. Würzner

komplettierten das Team. Die neuen Mannschaftsturnanzüge mussten allerdings aufgrund der Corona-Pandemie und der Absage der Wettkämpfe leider noch im Schrank bleiben.

Die KTG-Turnerinnen wirkten beim **Bürgerfest der Stadt Heidelberg** mit einem Showauftritt aktiv mit und begeisterten das Publikum.

Talentsichtung

- Planung und Organisation von Turnschnupperkursen

Als Talentsichtungsmaßnahme wurden 2020 Turn-Schnupperkurse offen ausgeschrieben und alle interessierten Kinder ins Turnzentrum Heidelberg zum Schnuppern eingeladen. An drei Kursen nahmen insgesamt 30 Mädchen teil.

Organisation Stützpunkt weiblich

- Weiterentwicklung des Trainingskonzepts für den Stützpunkt Heidelberg
- Berichterstattung Homepage und Facebook
- Erstellung eines regelmäßigen Newsletters für Eltern, Fördervereinsmitglieder und Trainer der Stammvereine
- Teilnahme und Mitarbeit BTB-Trainerrat und Landesfachausschuss Kunstturnen
- Elterngespräche zum Schuljahresende
- Durchführung von Fortbildungen im Bereich Gerätturnen für Trainer/innen aus dem Turngau Heidelberg bzw. dem gesamten Badischen Turner-Bund

Das bis dahin entwickelte **Trainingskonzept wurde fortgeführt**. Um eine durchgängige Ausbildung der Turnerinnen in allen Altersklassen zu erreichen, trafen sich die Trainerinnen regelmäßig zu Absprachen bezüglich Methodik und gemeinsamer, Trainingsgruppen übergreifender Inhalte.

Von den verschiedenen Wettkämpfen und Aktionen aus dem weiblichen Bereich wurde **auf der KTG-Homepage und auf der KTG-Facebookseite berichtet**. Außerdem wurden die Infos an Birgit Sudhoff, der zuständigen Presseverantwortlichen der KTG, mit der Bitte um Veröffentlichung an die RNZ und den Kerchener Wind weitergeleitet.

Für die Stützpunkttrainerin erfolgte die **Mitarbeit im BTB-Trainerrat Kunstturnen und Landesfachausschuss Kunstturnen weiblich**. Dazu gehörte die regelmäßige Teilnahme an Sitzungen und die aktive Mitarbeit an Ausschreibungen, Lehrgängen und Maßnahmen zur Förderung des Kunstturnens im Badischen Turner-Bund.

Zum Schuljahresende wurden **mit den Eltern aller Turnerinnen Elterngespräche** geführt. Dabei wurden der Leistungsstand und die Leistungsentwicklung sowie der weitere Verlauf der sportlichen Ausbildung am Turnzentrum besprochen.

Für die Trainer/innen aus dem Turngau Heidelberg und dem gesamten Badischen Turner-Bund wurde eine **Fortbildung (Januar) im Bereich Gerätturnen angeboten**. Sowohl Gastreferenten aus Karlsruhe bzw. Gondelsheim als auch die Heidelberger Trainerinnen referierten in verschiedenen Arbeitskreisen. Aufgrund des generell fehlenden Angebots in diesem Bereich fand die Fortbildung großen Anklang und war mit 63 Teilnehmern/innen gut besucht. Aufgrund der Corona-Pandemie wurden für 2021 zwei Online-Fortbildungen im Januar geplant.

Organisation und Mithilfe Turnzentrum allgemein

Das geplante Gerät-Turn-Camp im Dezember 2020 im Turnzentrum Heidelberg konnte aufgrund der Corona-Pandemie leider nicht stattfinden.

Christine Keller

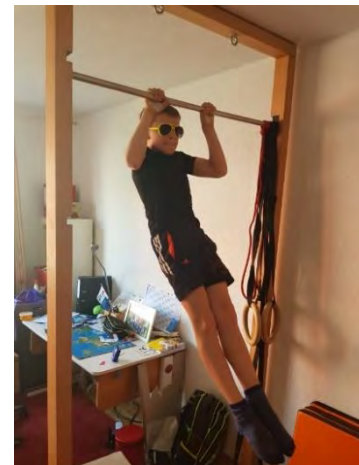
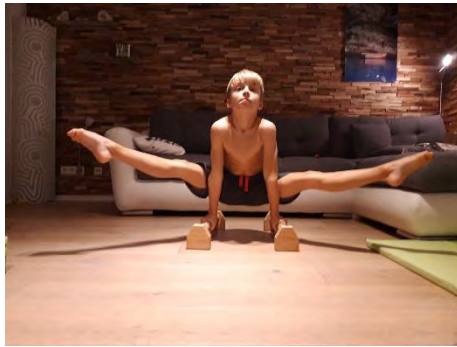
Stützpunkttrainerin weiblich

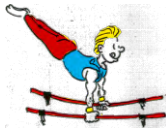
Unsere Stammvereine der KTG Heidelberg e. V. 



BILDER AUS DEM CORONA- HEIMTRAINING

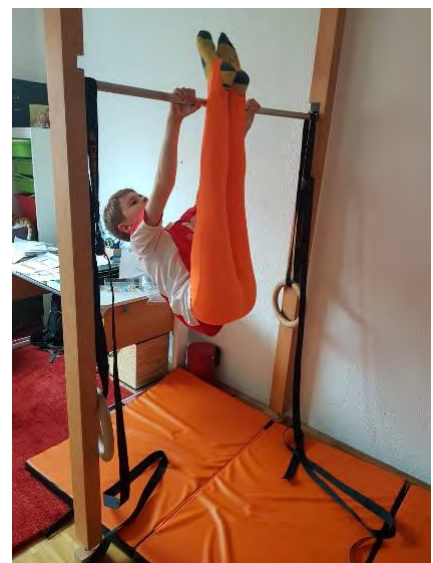
Mit anhängender Bildernachlese möchten wir nochmals ein Lob an die Turner/innen und die Trainer/innen aussprechen, die in dieser Zeit Außergewöhnliches geleistet haben.

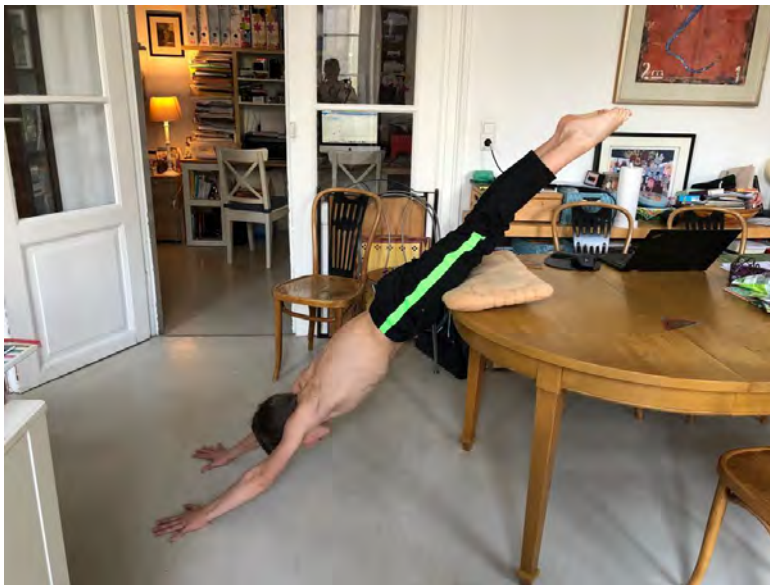
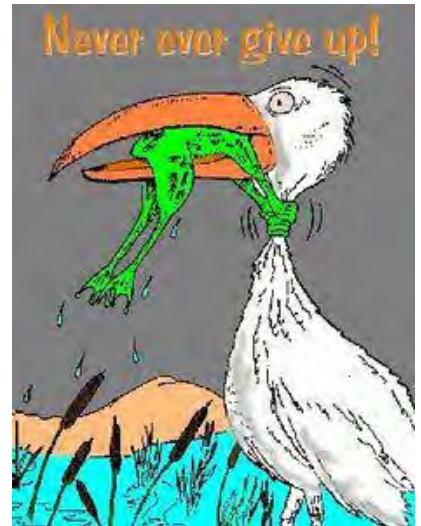
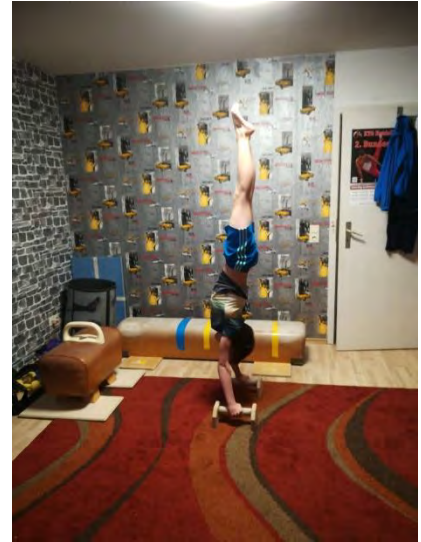


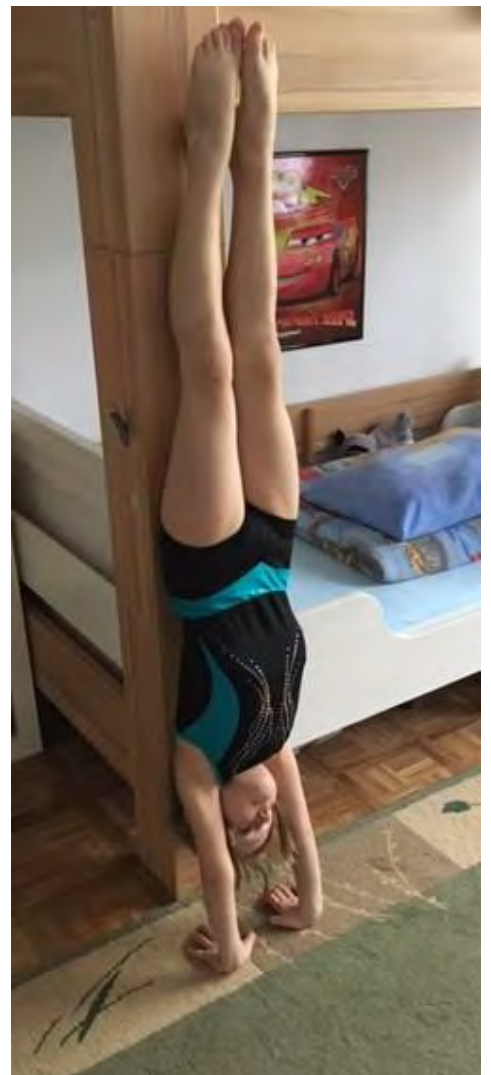


Grundlagen Flanken		WDH.	WDH.	WDH.	WDH.	WDH.
1.	Einpausche	✓ 6x	12x	20x	10x	6x
2.	Pilz ohne Pausche oder Bock	✓ 6x	12x	20x	10x	6x
3.	Flanken um eine Pausche herum	✓ 6x	12x	20x	10x	6x
4.	Tschenenkehre	6x	12x	20x	10x	6x
5.	Stöckli	6x	12x	20x	10x	6x

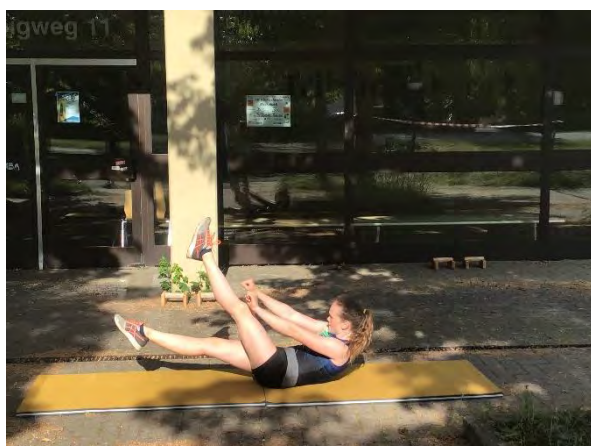
Bitte kreuzt die Zahlen ab, welche ihr geschafft habt. Geht der Reihenfolge nach von links nach rechts und von oben nach unten vor. Schickt mir bitte ein Foto von euerm Ergebnis. Gutes Gelingen! euer Coach Max

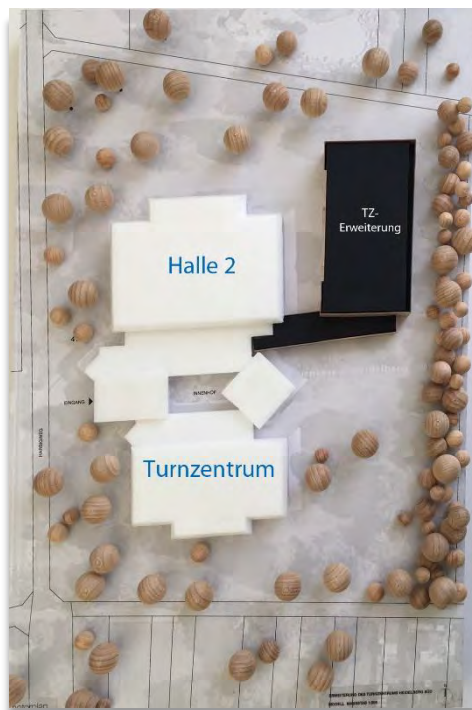






OUTDOOR-Training





Herausgeber: Turnzentrum Heidelberg, Harbigweg 11/1, 69124 Heidelberg

turnzentrum@heidelberg.de

06221-780521

Redaktion: Dieter Hofer

Berichte: Marina Junge, Kenji Howoldt, Christoph Haase, Michael Wilhelm,
Christine Keller

Fotos: Jens Neckermann, Dieter Hofer, privat

Hier geht's zu **Kinder in Bewegung**.

