



Geräteturnen: Lernen, den Körper voll zu beherrschen

Wenn man sich die Geräteturner bei den olympischen Spielen oder anderen Veranstaltungen ansieht, dann ist das Staunen – zu Recht – groß. Eine derartige Körperbeherrschung und Körperspannung sieht man sonst in wenigen Sportarten. In der Turn Gym UNION Salzburg sind zahlreiche begeisterte Sportler dabei, beim Bubenturnen etwa 30 aktive Turner im Alter von fünf bis 13 Jahren. „Ebenso wie eine musikalische Früherziehung ist es sinnvoll, mit Kleinkindern möglichst bald verschiedenste Bewegungen spielerisch zu erlernen“, ist sich TGUS-Trainer Wolfgang Schnessl sicher. Grundsätzlich kann jeder, egal wie alt, auf Geräten turnen. Um Bewegungen auf einem hohen Niveau ausführen zu können, ist eine hohe Konzentrationsfähigkeit und eine gut ausgeprägte Körperwahrnehmung notwendig. Wolfgang Schnessl gefällt die Vielseitigkeit der Bewegungen – durch regelmäßi-

ges Training erlangt man ein hohes Maß an Körperbeherrschung, was einem über das Geräteturnen hinaus immer wieder zugutekommt, z.B. beim Erlernen neuer Sportarten betont Schnessl. Die jüngsten Sportler trainieren im Sportzentrum Mitte, das für Trainer und Kids zum Turnwohnzimmer geworden ist.

„Die Geräte müssen nicht mehr auf- und abgebaut werden und in der Turnhalle werden beste Voraussetzungen für das Training geboten“, ergänzt UNION Geschäftsführer Bernd Frey. Wer selbst Lust hat, sich an Ringen, Barren oder Reck auszuprobieren, der findet nähere Infos auf www.spagat.sportunion.at.



Beste Voraussetzungen, Körper und Geist zu trainieren, gibt es in der Turnhalle des Sportzentrums Mitte.

Foto: TGUS