

Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 06  Juni 2021



Janoah Müller

■ Inhaltsverzeichnis

Leistung mit Respekt!	2
Lehrgänge	3 - 7
Aus den Fachgebieten	7 - 11
Aus den Turngauen	11
Speyer	11

Impressum

Pfälzer Turner

Mitteilungsblatt und aml. Organ des Pfälzer Turnerbundes e.V.
(Fachverband für Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Spitzensport)

Herausgeber

Pfälzer Turnerbund e.V.
Holger Abel, Geschäftsführer
Turnerweg 60
76855 Annweiler am Trifels
Tel.: (0 63 46) 30 06 9-0
Fax: (0 63 46) 30 06 9-29
E-Mail:
info@pfaelzer-turnerbund.de
www.pfaelzer-turnerbund.de

Redaktion

Geschäftsstelle Pfälzer Turnerbund e.V.
V.i.S.d.P.: Walter Benz, Präsident

Gestaltung, Druck, Versand:
Pfälzer Turnerbund
Druckerei: Steimer GmbH,
Münchener Str. 1, 76726 Germersheim

Erscheinungsweise: monatlich
Bezugspreis: jährlich 22,50 Euro

Es gilt die **Anzeigenpreisliste I/2021**.
Anfragen über den Herausgeber.

Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Alle Angaben ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher wird keine Gewähr übernommen.

■ Leistung mit Respekt!

Deutscher Turner-Bund startet Projekt zu interpersoneller Gewalt - Ein Systemwandel

Aus gegebenem Anlass hat sich der Deutsche Turner-Bund (DTB) zusammen mit seinen Landesturnverbänden auf den Weg gemacht, um das omnipräsente Thema **interpersonelle Gewalt**, d.h. psychische, physische und sexuelle Gewalt, **im Sport**, speziell im Turnen, anzugehen. Das Projekt hat eine Laufzeit von 18 Monaten ab März 2021. Am 8. Mai fand ein Forum in digitaler Form statt, bei dem Teilnehmer aus allen betroffenen Gruppen (Sportler:innen, Eltern, Vereine und Verbände und dazu Wissenschaftler:innen) zu Wort kamen und aus ihrer Sicht Lösungsansätze anboten. Die Aufzeichnung der Veranstaltung kann über die Homepage des DTB abgerufen werden. Um das Thema weiter intensiv zu bearbeiten, wurden Arbeitskreise gebildet, die Einzelthemen weiter voranbringen sollen. Eine Zwischenbilanz der Arbeit soll auf dem Deutschen Turntag im November vorgestellt werden.

Die Vorkommnisse in Chemnitz haben verdeutlicht, dass die bisher bereits vorhandenen Maßnahmenpakete nicht so umgesetzt werden, dass dadurch interpersonelle Gewalt bekämpft wird. Jedem ist bewusst, dass Chemnitz kein Einzelfall ist, sondern dass es sicherlich weitere Fälle gibt, die bisher noch unentdeckt geblieben sind. Ein **Kultur- und Systemwandel ist nötig** mit dem **Ziel international konkurrenzfähige Leistung zu erzielen ohne das Kindeswohl und Persönlichkeitsrechte zu beschädigen**. Dass dies möglich ist, haben Wissenschaftler:innen auf dem Forum dargestellt. Ein System aus Strafe und Restriktionen bei Nichterfüllen von Vorgaben, das zu **Angst** führt, muss in ein System aus positiver Motivation und einem altersspezifischen Miteinander übergeleitet werden, das **Spaß** macht und damit zu intrinsischer Motivation führt. Das ist ein unter Umständen auch länger dauernder Prozess und keinesfalls von heute auf morgen zu bewerkstelligen und dazu ist die **Mithilfe aller Beteiligten nötig**. Eltern dürfen den Wunsch nach Erfolg nicht über das Wohl ihrer Kinder stellen. Trainer brauchen die Gewissheit, dass sie bei Nichterfüllung von Zielvorgaben nicht mit einer Entlassung zu rechnen haben, Vereine müssen die Trainingsphilosophie gegebenenfalls anpassen und Verbände müssen für die nötigen Rahmenbedingungen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen hinsichtlich der Ausschreibungen und den darin geforderten Leistungen schaffen. Nur in diesem Zusammenspiel ist ein solcher komplexer Prozess umsetzbar.

Rahmenbedingungen wie neutrale **Ansprechpersonen** für von interpersoneller Gewalt betroffenen Athlet:innen sind zu schaffen genauso wie **Hilfestellungen** in Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für Trainer:innen, damit diese aus ihrer momentan vorherrschenden Unsicherheit herausgeholt werden und wieder zielgerichtetes Training anbieten können, ohne einem Generalverdacht unterzogen zu werden.

Um die Chancen zu erhöhen, das Projekt erfolgreich umzusetzen, ist ein offener Umgang mit der Situation von allen Beteiligten nötig. Mögliche Fehlverhalten müssen **offen angesprochen** werden dürfen, ohne dadurch Repressalien befürchten zu müssen. Sportler:innen brauchen **neutrale Anlaufstellen** für ihre Ängste, alle Trainer - vom Übungsleiter im Kinderturnen bis zum Bundestrainer - müssen bereit sein, sich auf diesen Kultur- und Strukturwandel einzulassen und aktiv an einer Umstellung ihrer Trainingsphilosophie arbeiten. Jeder Beteiligte im System „Turnen“ muss sich kritisch hinterfragen, ob er seine Verhaltensweise ändern muss. Dazu sind Hilfestellungen von Vereinen und Verbänden nötig. Offene Gespräche müssen geführt werden, um passgenau die **benötigten, zielführenden Angebote** zur Verfügung stellen zu können.

Auf Verbandsseite sind bereits Überlegungen angelaufen und vereinzelt sogar schon umgesetzt worden. Ein erstes Ergebnis dieser Überlegungen wurde auf der EM bereits sichtbar, als unsere Turnerinnen in einem Ganzkörperanzug auftraten. Weitere Überlegungen zur Leistungsentzerrung etwa durch Abschaffung der Altersstufen hin zu „Trainingsaltersstufen“ werden diskutiert, um sogenannten Späteinsteigern die Möglichkeit zu geben, in das Leistungssystem einzutreten ohne gleich überfordert zu werden. Weitere Anregungen zum Wohl der Athlet:innen werden hier gerne angenommen.

Wir sind also alle gefordert und aufgerufen, uns an dem Kultur- und Strukturwandel im Deutschen Turnen aktiv zu beteiligen zum Wohle aller, denn es ist sicherlich unbestritten, dass uns dieser schöne Sport am Herzen liegt und die viele Zeit, die wir uns mit diesem Sport beschäftigen letztlich zu einer Zufriedenheit aller im System befindlichen Mitspieler:innen führen soll.

Leistung - und damit Erfolg - mit Respekt vor dem Kindeswohl und den Persönlichkeitsrechten!

**Redaktionsschluss
für die Ausgabe
Juli/August ist der
20. Juni 2021**

Lehrgänge



Konfliktlösung (LG-Nr. 30)

Kontakt statt Konflikt-Strategien für mehr Freundlichkeit im Sport

Wo Menschen im aktiven Miteinander sind, gibt es auch immer wieder Streit und Konflikte. Streiten hat keinen guten Ruf, aber alle tun es. Streiten ermöglicht sich selbst und andere besser kennenzulernen, Wünsche, Gefühle und Interessen - in oft sehr unschönen Auseinandersetzungen - in Worte zu fassen. Um konstruktiv zu streiten, gilt es Regeln und Methoden zu erlernen und anzuwenden. Konflikte sollen möglichst vor einer eskalierenden oder gewalttätigen Auseinandersetzung geschlichtet werden.

In diesem Seminar geht es um:

- das Untersuchen von Konflikten im und um den Sportverein
- das Erkennen von Konfliktverstärkern und Konfliktspiralen
- Übungen zu typischen Konfliktmustern
- das Untersuchen der unterschiedlichen Konfliktkräfte
- das Erlernen und Einüben von Vermittlungs- und Abschwächungstechniken

Referentin: Uta Wilhelm-Stutterich

Termin	Samstag, 12. Juni 2021
Ort	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB
Zeit	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Teilnehmergebühr	20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM CARD, 45 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	4 LE für alle Profile Übungsleiter/Trainer C, DTB-Ausbilderdiplom
Bitte mitbringen	Schreibsachen
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Airtrack - #jumpandfly (LG-Nr. 31)

Hüpfburgen und Luftmatratzen haben schon immer fasziniert. Jetzt gibt es das alles professionell. Wir entdecken die Bahn und andere Air-Produkte und schauen, wie man sie von Jung bis Alt einbauen kann und welche Methodik und Hilfestellung sinnvoll sind.

Der Lehrgang kann bei entsprechender Nachfrage auch nachmittags nochmals durchgeführt werden.

Referent: Sebastian Dörr, Grundschullehrer, Ausbilder PTB-Team

Termin	Samstag, 12. Juni 2021
Ort	67480 Edenkoben, Grundschulhalle, Weinstr. 132

Zeit	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr (bei entsprechender Nachfrage: 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr)
Teilnehmergebühr	Lehrer/Erzieher: 20 € 20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM CARD, 45 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport
Bitte mitbringen	Sportkleidung, separate Hallenschuhe, Schreibsachen
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

PTB Aktiv-Woche (LG-Nr. 115)

Fitness-Begeisterte aufgepasst!

Ein Woche voller Energie, Spaß und Action - bei täglich wechselnden Angeboten könnt Ihr jeden Abend ein Mega-Training absolvieren - ganz bequem zu Hause im Wohnzimmer!

Das Mitmachangebot spricht alle Fitness-Levels an – wichtige Voraussetzung: Lust auf Bewegung!

Die Workshops sind einzeln oder auch mehrfach buchbar – ganz wie Ihr wollt.

Uhrzeit	Immer von 18.30 - 20.00 Uhr
Lizenzverlängerung	2 LE je Workshop für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport
Teilnehmergebühr	10,- € je Workshop 40,- € für die komplette Aktiv-Woche
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Montag, 14. Juni	Workout mit der Kiste - Stretch & Relax	Kirsten Riedel
Dienstag, 15. Juni	Handtuch - Workout	Petra Hutera
Mittwoch, 16. Juni	African Beat – Aerobic meets Bodypercussion	Kirsten Riedel
Donnerstag, 17. Juni	Functional Training mit Intervallen	Petra Hutera
Freitag, 18. Juni	Easy Aerobic - Yoga & Deep Stretch	Silke Bonow

Fachtagung „Kinder in Bewegung“ (LG-Nr. 32)

Bewegung und Spiel sind der Ausdruck von Lebensfreude und für die umfassende körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern unersetzlich. Kinder finden immer weniger „natürliche“ Gelegenheiten, um ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos auszuleben. Kinder beschäftigen sich immer mehr statisch passiv sitzend mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie. Das sind nur zwei

Gründe von vielen, warum wir unseren Kindern den Spaß an der Bewegung nahe bringen müssen. Für Übungsleiter bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, viele Anregungen für die Übungsstunden im Kinderturnen mitzunehmen. Ziel der Fachtagung ist auch eine qualitative Verbesserung der „Bewegungsförderung“ im Kindergarten bzw. in der Kindertagesstätte.

Mit Spaß an die Geräte

Auch die Kleinen können schon turnen! Es werden Grundkenntnisse im Bereich des ersten Gerätturnens vermittelt mit Tipps für den Geräteaufbau, Sicherung und Hilfestellung.

Referenten: PTB-Team

Bewegungsstunden im Wald

Der Wald bietet neben Wahrnehmungsschulung auch alle Möglichkeiten eine Kinderturnstunde umzusetzen. Bewegungsformen wie laufen, werfen, hüpfen, springen aber auch klettern, balancieren,... sind einfach umsetzbar. Auch Ideen für das Umsetzen einer „attraktiven Aktion“ sind Inhalt des Workshops.

Referentin: Pia Stoffel

Termin	Samstag, 19. Juni 2021
Ort	66976 Rodalben, TSR-Sporthalle, Lindersbachstr.
Zeit	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	Lehrer/Erzieher: 35 € 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM-CARD, 75 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Kinderturnen, Breitensport, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen
Bitte mitbringen	Sportkleidung, separate Hallenschuhe, Outdoor-Kleidung und -Schuhe
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Fit und mobil ein Leben lang (LG-Nr. 35)

Mobilitätstraining mit dem Rollator

Immer mehr Menschen nutzen den Rollator. Der Rollator ist eine Gehhilfe, die Sicherheit und Stabilität bietet. Und er kann vieles mehr: Er ist Gehhilfe, Einkaufswagen, Transportmittel, Pausensitz oder Übungsgerät. Immer mehr Vereine bieten Sportangebote für Rollator-Nutzer an. Bei diesem Workshop wird der aktive Einsatz des Rollators und seine vielseitigen Möglichkeiten gezeigt.

Praktische Anregungen, Spiel- und Bewegungsideen werden vorgestellt. Der Rollator als Chance: Mittel zur Mobilität, mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit. Der Rollator muss mitgebracht werden.

Referentin: Sandra Thome

Ernährung im Alter

Essen und Trinken hält uns am Leben. Wir brauchen täglich Nahrung und Flüssigkeit, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Gesunde Ernährung stärkt den Körper und fördert die Gesundheit. Immer mehr Risikofaktoren und Krankheiten werden mit falscher Ernährung in Verbindung gebracht: Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf- und sogar Krebserkrankungen gehören dazu.

Es ist gar nicht schwer, sich gesund zu ernähren - wenn man weiß, worauf es ankommt. Zusammen mit ausreichend Bewegung trägt gesunde Ernährung dazu bei, dass wir fit und voller Energie bleiben - bis ins hohe Alter!

Referentin: Christina Klinkenberg, Ernährungstrainerin, Gesundheitscoach, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Termin	Samstag, 3. Juli 2021
Ort	66919 Hermersberg, Mehrzweckhalle, Jahnstr. (barrierefreier Eingang über Ringstr.)
Zeit	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM-CARD, 75 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Betreuer, Pfleger, Bewegungsbegleiter, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten
Bitte mitbringen	Schreibsachen, Sportkleidung, Hallenschuhe, Rollator
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Rhythmische Sportgymnastik (LG-Nr. 36)

Neueinsteiger Rhythmische Sportgymnastik (2 LE)

- Spielerisches Kennenlernen der Geräte der Rhythmischen Sportgymnastik
- Erlernen der gymnastischen Grundformen für Anfänger
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung, Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs

Ballett (4 LE)

- Grundlagen des Ballettunterrichts als Aufbau für Rhythmische Sportgymnastik im Wettkampfbereich
- Hinführung zu gymnastischen Elementen

Stabilisation (2 LE)

Pro Verein ist die Teilnahme von max. 3 Gymnastinnen möglich (Alter 5-8 Jahre).

Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Termin	Samstag, 10. Juli 2021
Ort	67069 Ludwigshafen, Neue Sporthalle IGS Edigheim, Mühlaustr. 51
Zeit	09.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	30 € mit GYM CARD, 33 € ohne GYM-CARD, 65 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierte (je Verein max. 3 Gymnastinnen - bitte Anzahl bei Meldung angeben)
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Kinderturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Breitensport

Verpflegung	In der Pause wird ein kleiner Snack angeboten
Bitte mitbringen	Sportkleidung, separate Hallenschuhe
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

PTB-Dance Day (LG-Nr. 37)

Der PTB-Dance Day bietet allen Trainern und Tanzbegeisterten Inspiration für die eigene Gruppe im Verein. Dieses Mal bieten die beiden Workshops die Themen HipHop und Modern Dance. Holt Euch Ideen und neue Erkenntnisse und habt viel Spaß!

Die Workshops:

HipHop

Der Begriff HipHop/Street Dance umfasst weitaus mehr als nur Bounces, Slides und „coole“ Moves: Verschiedenste Tanzstile werden darin zusammengefasst, die „auf der Straße“ entstanden sind. Wer mehr von HipHop Oldschool, HipHop Newschool, Locking, Popping und anderen Stilen erfahren möchte, ist bei diesem Workshop richtig aufgehoben. Ziel ist es, die Herkunft und Charakteristika der verschiedenen Strömungen kennen und tanzen zu lernen und abschließend in einer Choreographie in die eigenen Übungsstunden mitzunehmen.

Referentin: Lorena Zurilov, M.Sc. Dance & Fitness

Jazz und Modern Dance

Jazz und Modern Dance (JMD) ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt. Der Tanzstil hat eine Entwicklung von mehreren Jahrzehnten durchgemacht.

Jazz Dance hat das Merkmal, dass es keine festgelegte Form gibt und ist daher für andere Stile offen. Weiterhin wird von der Folklore über Klassik bis zu Sport und Akrobatik im Jazz Dance alles verarbeitet. Die Grundlagen des heutigen Modern Dance legten die Schulen der amerikanischen Choreographin Martha Graham und des Choreographen José Limon. Die Prinzipien des Modern Dance sind:

- Prinzip der Ein- und Ausatmung: Daraus resultiert die Technik contraction/release (Zusammenziehen/Lösen)
- Prinzip der Schwerkraft: Daraus resultiert die Technik fall/recovery
- Prinzip des Gleichgewichts: Daraus resultiert die Technik balance/offbalance.

„Impuls“ und „Führung“ sind weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang.

Wie auch im Jazz Dance spielt das Einbeziehen der Raumdimensionen eine große Rolle.

Die Gemeinsamkeiten von Modern Dance und Jazz Dance bestehen darin, dass in beiden Tanzstilen die Bewegungs- und Ausdrucksgrenzen durch die Anatomie oder die Phantasie des Tänzers bestimmt werden.

Der Kurs beinhaltet ein technisches Warm Up, eine Bewegungsfolge durch den Raum und die Erstellung einer Choreographie, die auch Partnering beinhaltet.

Referentin: Susanne Gauf

Termin	Samstag, 10. Juli 2021
---------------	------------------------

Ort	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
Zeit	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	10 € Jugendliche 35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, Lehrer, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Kinderturnen, Breitensport, Trainer-B-Choreographie
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten
Bitte mitbringen	Sportkleidung, separate Hallenschuhe
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

FRATUFA®

Immer das Ziel im Blick
- mit Sportgeräten
von FRATUFA

Jetzt anfordern:
HAUPTKATALOG 2021

Projektierung, Ausstattung,
Montage und Betreuung von Sporthallen,
Sport-Außenanlagen, Schwimmbad-Anlagen u.v.m.

SCHULSPORT BREITENSPO RT LEISTUNGSSPO RT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

Frankenthaler Turngerätefabrik GmbH + Co. KG | D-67227 Frankenthal | Tel: 06233 37 93 - 70 | info@fratufa.de

PTB-Spezial Entspannung Atem & Bewegung (LG-Nr. 38)

Teil 1: Achtsamkeit und Wahrnehmungsübungen „Atem & Bewegung“

mit Franklin Methode, fasziale Entspannung und Pilates

Teil 2: QiGong „Baduanjin - 8 Brokate“

Unser Atem begleitet uns von dem Moment unserer Geburt bis zu unserem letzten Pulsschlag - ein Leben lang und in jeder kleinsten Bewegung.

Auf der einen Seite unterstützt der Atem die Bewegung in Körper & Geist und auf der anderen Seite lässt er Räume für Ruhe & Entspannung entstehen.

Ein Teil des Lehrgangs setzt sich aus Übungen zusammen, welche die Achtsamkeit für den Atem in der Bewegung wecken und zeigen Wahrnehmungsübungen, welche ihre Teilnehmer von der Anspannung in die Entspannung gleiten lässt. Die Übungen sind eine Auswahl aus der Franklin Methode, faszialer Entspannung und Pilates.

Der zweite Programmpunkt ist die QiGong Übungsabfolge „8 Brokate“. Diese Übungseinheit wird als das „Zusammenwirken der 8 wertvollsten Übungen für Wohlbefinden und Gesundheit“ im QiGong beschrieben und bewirkt ein Zusammenspiel aus Atem & Bewegung im Fluss und Anspannung & Entspannung im ausgleichenden Wechsel. Eine Wohltat für Körper & Geist.

Alle Übungen bieten ihnen ganze Kurseinheiten und laden gleichzeitig zu einer Einzelintegration in ihr Kursformat ein.

Bei passendem Wetter findet der Lehrgang (teilweise) im Freien statt.

Referentin: Christina Klinkenberg, Ernährungstrainerin, Gesundheitscoach, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Termin	Samstag, 17. Juli 2021
Ort	67125 Dannstadt-Schauernheim, TV Dannstadt, Angelstr. 17
Zeit	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYM CARD, 38 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, Trainer, alle Interessierte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Gesundheitsförderung im Kinderturnen, DTB Rückentrainer
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen und belegte Brötchen angeboten
Bitte mitbringen	Matte, Tennisball, Handtuch, Redondo-Ball (wenn möglich), geeignete Outdoor-Kleidung
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung digital statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

PTB-Ferien-Turn-Spezial

Das ganz besondere Ferienerlebnis für alle Turnerinnen und Turner im Turnerjugendheim Annweiler, der Bildungs- und Freizeitstätte des Pfälzer Turnerbundes. Euch erwartet ein freizeitsportliches Trainingslager mit anspruchsvollen Trainingseinheiten, abwechslungsreichem Freizeitprogramm und jeder Menge Spaß. Das Turnerjugendheim in Annweiler am Trifels verfügt über 2 Turnhallen und einen Fitnessraum mit modernsten Fitnessgeräten. Im Außenbereich ist ein riesiges Freizeitgelände mit Zelt- und Fußballplatz. Auch eine große Grillhütte ist vorhanden. Übernachtet wird in Mehrbettzimmern mit Dusche und WC. Alles ist unter einem Dach. Das Turnerjugendheim bietet optimale Bedingungen, um eure Turnfertigkeiten weiterzuentwickeln. Bestimmt lernt ihr viele neue Freunde kennen. Mitten im Pfälzerwald bieten sich zudem zahlreiche Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten. Das Freibad in Annweiler ist nur 10 Minuten entfernt. Betreut werden die Turnerinnen und Turner von qualifizierten Trainerinnen und Trainern.

Alle Turnerinnen und Turner der Altersklassen 8 bis 15 Jahre sind recht herzlich zu unserem Ferien-Turn-Spezial eingeladen. Alle Teilnehmer erhalten ein Camp-T-Shirt.

Bitte den Meldeschluss beachten: 1. Juli 2021

Trainer/Betreuer: Trainerteam Gerätturnen Pfälzer Turnerbund

Termin	Sonntag, 8. August bis Freitag, 13. August 2021
Ort	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim - Bildungsstätte PTB
Zeit	Anreise Sonntag 13.00 Uhr, Abreise Freitag 17.00 Uhr
Teilnehmergebühr	300 €
Teilnehmerkreis	Turnerinnen und Turner der Altersklassen 8 - 15 Jahre (Jahrgänge 2013-2006) Mindestteilnehmerzahl: 12
Leistungen	Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Obst, Getränke, Referentenkosten

Übernachtung	In Mehrbettzimmern mit Dusche und WC
Bitte mitbringen	Separate Hallenschuhe, genügend Turnkleidung, Handtücher, Freizeitkleidung, Schwimmsachen
Corona-Info	Je nach Corona-Einschränkungen findet diese Fortbildung nicht statt
Anmeldung nur schriftlich oder GymNet	Pfälzer Turnerbund; Geschäftsstelle, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, Fax 06346-3006929, Email: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.events.dtb-gymnet.de

Video.Fortbildung

Sie möchten sich weiterbilden, wollen aber Ihre Zeit frei einteilen?

Kein Problem! Unsere Fortbildungsvideos sind dafür bestens geeignet.

Wir haben für Sie bereits vergangene Fortbildungen aufgezeichnet, die Sie nun bequem von zu Hause aus buchen und anschauen können.

Sie erhalten nach erfolgreicher Anmeldung neben einem Link, mit dem Sie das Video von überall anschauen können, auch die Teilnahmebestätigung zur Verlängerung der Übungsleiter-/Trainerlizenz.

www.pfaelzer-turnerbund.de/fortbildung/videofortbildung/

ONLINE.FORTBILDUNGEN

PTB-Spezial Fitness & Gesundheit



Auch die sonst immer im Turnerjugendheim Annweiler (TJH) stattfindende Fortbildung PTB-Spezial Fitness & Gesundheit fand dieses Mal online statt.

Vom PTB-Aufnahmestudio aus, das im TJH eingerichtet ist, fand die Übertragung statt.

Den Anfang machte die Referentin Kirsten Riedel aus Böhl. Sie stellte ein Step-Intervall-Training vor, das sowohl eine intensive Herz-Kreislauf-Belastung als auch die Kräftigung der Muskulatur bewirkt.

Mit dem Workshop BeA-Beweglich & Aufrecht stellte Kirsten ihr eigenes Bewegungsprogramm vor. Wie der Titel schon sagt, wird damit die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die stabile Körpermitte trainiert.

Den Nachmittag übernahm Andrea Neugebauer aus Bendorf. Nach einer Einführung in die Welt der Faszien zeigte sie eine Masterclass „Flexi-Bar trifft auf funktionelles Faszientraining“. Der Flexi-Bar mit seiner Vielseitigkeit und ganz neuen Einsatzmöglichkeiten.

Bei der PTB.Online.Fortbildung waren wieder 50 Teilnehmer/innen dabei. Wir freuen uns, dass so viele unser Angebot annehmen.

DTB-Kursleiter Yoga

Gemeinsam mit dem Saarländischen Turnerbund und dem Schwäbischen Turnerbund hat der Pfälzer Turnerbund die Ausbildung DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1 und Stufe 2 durchgeführt.

Andrea Flach-Meyerer hat als Referentin die beiden Wochenenden online geleitet.

Die ersten beiden Stufen gelten als Einstieg in die Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga.



Während das erste Wochenende unter dem Motto „Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“ steht, ist das Thema der 2. Stufe „Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule“.

Die weiteren Ausbildungsstufen werden wieder gemeinsam mit dem Saarländischen Turnerbund durchgeführt. In welcher Weise diese stattfinden, wird je nach Entwicklung der Pandemie entschieden.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Die Anmeldung erfolgt über Gymnet: <https://www.stb.saarland/bildung/dtb-akademie/>.

Die PTB-Geschäftsstelle Anette Dahler, Tel. 06346-3006914, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, steht als Ansprechpartner für Fragen gerne zur Verfügung.

Die weiteren Termine sind:

DTB-Kursleiter*in Yoga-Stufe 3 online:

18.-20. Juni 2021 Meldeschluss: 24.5.

DTB-Kursleiter*in Yoga-Stufe 4:

9.-11. Juli 2021, Meldeschluss: 14.06.

DTB-Kursleiter*in Yoga-Stufe 5 - Supervision:

„Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs“

27.-28. August 2021, Meldeschluss: 26.07.

Aus den Fachgebieten

Olympischer Spitzensport

Prädikate DTB-Turntalentschule verlängert

Die DTB-Turntalentschulen TB Oppau (RSG), TV Dahn (RSG) und TSG Haßloch (GTW) konnten ihre Auszeichnungen als DTB-Turntalentschule (TTS) verlängern. Im April wurden die entsprechenden Mitteilungen an die Leiter der TTS gesandt, dass die Voraussetzungen für einen weiteren vierjährigen Zyklus (2021-2024) bestehen und das Prädikat daher weiter verliehen werden kann.

Herzlichen Glückwunsch an die TTS für die geleistete Arbeit in den letzten Jahren.

Bilanz DTB-TTS TSG Haßloch

Die DTB-Turntalentschule der TSG Haßloch wird von Gerhard Liedy geführt. Nachfolgend ein Rückblick über die letzten 4 Jahre:

Erfolge und Veranstaltungen der TTS Haßloch von 2017-2020

TURNJAHR 2017



Talentfindung: Haselnuss-Olympiade am 05.02.2017 im Turnzentrum Haßloch

RTB-Pokal am 06./07.05.2017 in Krefeld

AK 9 Mannschaft	6. Platz
AK 9 Einzel:	6. Platz Talena Kanther
	12. Platz Pauline Goller
	14. Platz Camilla Eberle
AK 10 Mannschaft:	5. Platz
AK 10 Einzel:	4. Platz Janoah Müller
	19. Platz Annalena Willem

Intern. Spieth-Cup am 14.05.2017 in Berkheim

AK 9 Einzel:	15. Platz Pauline Goller
--------------	--------------------------

Bärchen-Pokal am 27./28. Mai 2017

AK 9 Mannschaft:	3. Platz
AK 9 Einzel:	6. Platz Pauline Goller
	7. Platz Camilla Eberle
	17. Platz Ida Vos

TTS-Pokal 24.06.2017 in Langenhagen

AK 10	Mannschaft:	6. Platz
AK 10	Einzel:	12. Platz Janoah Müller
AK 9:	Mannschaft:	5. Platz
	Einzel:	12. Platz Camilla Eberle
		14. Platz Pauline Goller

TURNJAHR 2018



RTB-Pokal am 18. März 2018 in Essen

AK 11 Einzel:	8. Platz Janoah Müller
AK 13 Einzel:	7. Platz Lilit Gartmann

AK 14 Einzel:	11. Platz Noemi Hein
AK 15 Einzel:	3. Platz Alina Gidt
AK 13+ Team:	6. Platz TSG Haßloch

Deutsche Jugendmeisterschaften am 29.04.2018 in Unterhaching

AK 15 Einzel:	4. Platz Alina Gidt beim Sprung
	7. Platz Alina Gidt im Mehrkampf

TTS-Pokal 23.06.2018 in Chemnitz

Da nur 1 Team war die TTS Grünstadt vertreten mit Platz 4

KTC am 23.06.2018 in Chemnitz

AK 11 Einzel:	7. Platz Janoah Müller
---------------	------------------------

E-Kader-Test am 24.11.2018 in Erlenbach

TURNJAHR 2019



Talentfindung: Turn-Olympiade am 24. März 2019

TTS-Pokal 2019 keine Teilnahme (Umbruch) danach folgte der Nachwuchs:

POYC am 06.04.2019 in Essen

AK 12 Einzel:	4. Platz Janoah Müller
---------------	------------------------

Spieth-Cup am 04.05.2019 in Esslingen Berkheim

AK 12 Einzel:	2. Platz Janoah Müller
AK 11 Einzel:	17. Platz Nisa Herrmann
AK 7 Einzel:	9. Platz Elisa Schlegel
	12. Platz Lotte Walcher

Spieth-Cup am 05.05.2019 in Esslingen-Berkheim

AK 7 Mannschaft:	3. Platz TTS Haßloch (Elisa Schlegel, Lotte Walcher, Sophia Masold, Liana Müller)
------------------	---

Bärchen-Pokal am 18./19. Mai 2019 in Berlin

AK 11 Einzel:	7. Platz Talena Kanther
---------------	-------------------------

Deutsche Jugendmeisterschaften am 25.05.2019 in Bretten

AK 12 Einzel:	10. Platz Janoah Müller im Mehrkampf
---------------	--------------------------------------

Kader-Turn-Cup am 23.06.2019 in Buchholz

AK 11 Einzel:	21. Platz Talena Kanther
	24. Platz Nisa Herrmann

Deutschland-Pokal am 19.10.2019 in Gau-Odernheim

AK 11 Einzel:	14. Platz Talena Kanther
	18. Platz Nisa Herrmann
AK 12/13 Einzel	12. Platz Janoah Müller

Kader-Test am 24.11.2019 in Haßloch

TURNJAHR 2020



Durch die Corona-Pandemie sind alle Wettkämpfe ausgefallen. Lediglich die Turnzentren haben regionale Wettkämpfe im TTS-Bereich durchgeführt. In Haßloch war das Training völlig am Boden, da niemand trainieren durfte und somit keinen Wettkampf bestreiten konnte.

POYC am 29.02.2020 in Essen

AK 12 Einzel:	19. Platz Nisa Herrmann
---------------	-------------------------

Talentfindung: „Haselnuss-Olympiade“ am 10.10.2020 im TSG-Turnzentrum

Lediglich die Deutschen Jugendmeisterschaften fanden im 28./29. Nov. 2020 in Esslingen-Berkheim statt.

AK 13:	4. Platz Janoah Müller im Mehrkampf
	2. Platz Janoah Müller am Boden
	3. Platz Janoah Müller am Sprung
	5. Platz Janoah Müller am Stufenbarren
	5. Platz Janoah Müller am Schwebbalken
AK 12:	6. Platz Camilla Eberle im Mehrkampf
	4. Platz Camilla Eberle am Schwebbalken
	6. Platz Camilla Eberle am Stufenbarren
	12. Platz Nisa Herrmann im Mehrkampf

TURNJAHR 2021

Hier wird die TTS Haßloch in der AK 9 am 26. Juni 2021 in Mannheim wieder an den Start gehen.

Natürlich war die TTS Haßloch bei allen Gau-, Pfalz- RLP-Einzelmeisterschaften und Mannschaftsmeisterschaften mit vielen Treppchenplätzen vertreten.

Ebenso darf man die Erfolge, national wie international, von Amélie Föllinger in der Zeit von 2017-2019 nicht vergessen, die auch als beste Nachwuchssportlerin durch das Land Rheinland-Pfalz ausgezeichnet wurde.

Seit November 2020 werden die Nachwuchsturnerinnen aus dem E-Kader, PTB-Kader bzw. ohne Kaderzugehörigkeit in 6 Zoom-Trainingseinheiten pro Woche geschult. Ebenfalls werden den Mädchen zusätzlich Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinations-Aufgaben gestellt, die auf Videoaufnahmen als Kontrolle an die Trainerinnen der TTS Haßloch gesendet werden. Wochensieger gehen aus diesen Videoaufnahmen hervor.

Dennoch wären wir froh, wenn ein wöchentlich, geregeltes Training wieder möglich wäre.

Die Zusammenarbeit im Bereich der Nachwuchsförderung der TTS Haßloch mit verschiedenen pfälzischen Turnvereinen ist gut vernetzt. Insbesondere der TV Erlenbach, der TV Neuburg und der TV Wörth pflegen zurzeit engere Beziehungen.

gez.: Gisela und Gerhard Liedy

Gerätturnen männlich

TG Pfalz kann in die 3. Liga nachrücken



Die TG Pfalz kann in der kommenden Saison in der 3. Bundesliga Nord der Männer starten. Das bestätigte die Abteilungsleitung Männer (ALM). Möglich wurde das Nachrücken durch den Rückzug des TZ Bochum-Witten im Februar. Die Pfälzer waren 2019 nach nur einem Jahr in der 3. Bundesliga direkt wieder abgestiegen. Nach TuS Vinnhorst II und der SG Kirchheim/Heidelberg, die nach dem Ausscheiden von KTV Straubenhardt II und dem TV Isselhorst von 1894 bereits nachgerückt waren, ist die TG Pfalz der dritte Verein in dieser Saison, der noch einen der begehrten Startplätze ergattern konnte. Ausschlagend für die Entscheidung der Abteilungsleitung war nach dem Ausfall der Saison 2020 das Ergebnis des Aufstiegsfinals 2019. „Wir freuen uns, in der 3. Bundesliga wieder bereitzustehen und werden alles tun, uns zu etablieren“, sagte Daniel Fritz, Ligamanager der TG Pfalz. Freude auch bei der ALM: „Wir hatten immer ein großes Interesse daran, die Ligen in kompletter Stärke durchzuführen. Insofern freuen wir uns sehr, dass die TG das Angebot wahrgenommen hat“, erklärte Stefan Oelting.

Rope Skipping

Rope Skipping auf dem Weg zu Olympia? - Der PTB ist mittendrin

Auf jeden, der die Sportart kennt, kommen fünf, die sie nicht kennen, zumindest nicht in der Form, wie sie als Wettkampfsport betrieben wird. Als Athlet:in im Rope Skipping ist man immer noch überrascht, wenn jemand die eigene Sportart kennt, denn normal

begegnen einem eher Aussagen wie „Als Kind bin ich auch Seil gesprungen. Gibt es da auch so richtige Wettkämpfe?“ oder „Springt ihr da so lange wie ihr könnt?“. Als Teilnehmer:in an nationalen und internationalen Wettkämpfen lässt man so etwas nur ungern im Raum stehen und holt erst einmal zu einer umfassenden Erklärung aus.

Seit 1973 gibt es bereits Wettkämpfe. Zugegeben, im Vergleich zum Turnen ist Rope Skipping immer noch eine junge Sportart, aber dennoch nicht mehr als neue Trendsportart mit losen Wettkampfstrukturen zu verstehen. Ganz im Gegenteil hat sich in den letzten Jahren viel in unserer Sportart geändert. Die zwei bis dahin eher rivalisierenden Weltverbände International Rope Skipping Federation (IRSF) und World Jump Rope Federation (WJRF) haben sich für das gemeinsame Ziel Olympia zusammengeschlossen. Bis dato haben sich viele Athlet:innen mit einem der Verbände meist mehr identifiziert als mit dem anderen. Dieser Zusammenschluss ist ein entscheidender Schritt in die richtige Richtung und hat weitere Türen geöffnet. So kollaboriert der neue Verband International Jump Rope Union (IJRU) seit Kurzem mit dem Olympic Channel zum Ziel der Verbreitung der Sportart. Denn für die Aufnahme als olympische Sportart ist die internationale Reichweite ein entscheidendes Kriterium.



Doch wie sehen eigentlich die Wettkämpfe aus? Durch den Zusammenschluss haben sich auch die Wettkampfstruktur und Wertungskriterien geändert. Ähnlich wie in den meisten Sportarten gibt es Einzel- sowie Mannschaftswettkämpfe. Athlet:innen und Teams werden in Alters- und Geschlechterklassen (männlich, weiblich, gemischt) unterteilt. Teams bestehen aus vier bis sechs Athlet:innen. Hinzukommen die Showwettkämpfe mit acht bis 20 Teammitgliedern.

Die Qualifikation ist klar und einheitlich strukturiert. Zunächst müssen sich die Athlet:innen und Teams auf ihrer Landesmeisterschaft für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren, indem sie einen

der ersten drei Plätze belegen oder eine Qualifikationspunktzahl erreichen. Ist diese Hürde überwunden, so müssen sie sich auf den Deutschen Meisterschaften durchsetzen. Wird hier ein Podestplatz belegt, qualifiziert man sich im Einzel- oder Mannschaftswettbewerb für internationale Wettkämpfe. Zusätzlich kann man sich in einzelnen Disziplinen qualifizieren, sollte die Gesamtwertung nicht ausgereicht haben.



TS 1863 Germersheim e.V., TV Kübelberg 1970 e.V., TSG 1846 Neustadt an der Weinstraße e.V., TV 1878 Waldmohr e.V. – dies sind alles Vereine des Pfälzer Turnerbundes, welche Deutschland schon mehrmals und regelmäßig an Weltmeisterschaften erfolgreich vertreten haben. Neben all den Freuden kennen auch alle die damit verbundenen Schwierigkeiten. Kann sich die Reise jeder leisten? Finden wir Sponsoren? Mal ganz abgesehen von beruflichen und privaten Umständen, steht die Finanzierung immer im Raum. Fehlende Fördergelder erschweren oder verhindern teils die Teilnahme. Eine Reise um die halbe Welt ist finanziell leider nicht immer möglich. Bedauerlicherweise war das für einige Vereine schon des Öfteren der Grund, weshalb der Platz für die WM nicht wahrgenommen wurde. Die bittere Realität vieler Randsportarten bricht einem schon mal das Sportlerherz. Zumindest die finanzielle Sorge entfällt dieses Jahr, denn aufgrund der Pandemie hat die IJRU eine virtuelle WM organisiert. Die erste ihrer Art, doch Not macht erfinderisch. Natürlich ersetzt das nicht die Atmosphäre einer Weltmeisterschaft in Präsenz, doch für viele Athlet:innen ist es ein Lichtblick in Zeiten von Onlinetraining. In diesem Sinne wünschen wir allen Pfälzer Athlet:innen und Teams viel Erfolg bei der virtuellen WM und hoffen auf viele noch folgende Teilnahmen an Weltmeisterschaften. Vielleicht sehen wir in Zukunft Pfälzer Springer:innen bei Olympia.

Rhythmische Sportgymnastik

Katharina Klein im Talentkader des Deutschen Turner-Bundes

Katharina begann mit fünf Jahren an der TTS Ludwigshafen-Oppau. Doch durch die langen Anfahrtszeit wechselte sie zu einem anderen Verein. Hier konnte sie sich 2019 über den 4. Platz beim TTS-Pokal freuen und wurde in den Talentkader aufgenommen (bis heute). Seit Sommer 2020 trainiert Katharina nun wieder beim TB 1889 Oppau und entwickelt sich hier sehr gut.

Katharina trainiert unter der Leitung von Sari Öholm am Landesstützpunkt RSG in Ludwigshafen. „Katharina ist sehr ehrgeizig, zielstrebig und sehr beweglich.“ beschreibt sie ihre Trainerin.

Das nächste Ziel ist eine erfolgreiche Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften.



Steckbrief:

Name	Katharina Klein
Alter	11 Jahre
Geschwister	3
Schule	Hebel-Gymnasium, Schwetzingen
Lieblingsfächer	Mathematik, Sport, Kunst
Heimatverein	TB 1889 Oppau, 2015 mit RSG angefangen
Trainerin	Sari Öholm
Trainingsumfang	ca. 20 h wöchentlich
Lieblingsgerät	Ball
Erfolge	4. Platz TTS Pokal Teilnahme an Internationalen Wettkämpfen und Bundesfinale
Kader	Talentkader DTB seit 2019
Sonstige Hobbies	Klavier spielen und Singen

Aus den Turngauen

Turngau Speyer

www.speyergau.de



Vereinsmitteilungen

TSG Haßloch

Janoah Müller gewinnt internen DTB-Ersatz-Wettkampf (statt DJM)

Als Ersatz für die Deutsche Jugendmeisterschaft 2021 hat der Deutsche Turner-Bund am gleichen Wochenende (14./15. Mai 2021) einen internen Wettkampf durchgeführt, der zur Ermittlung der besten Jugendturnerinnen im Mehrkampf und an den einzelnen Geräten, zur Kadernominierung und zur Qualifikation für 2

internationale Wettkämpfe diente. Hier verbuchte Janoah Müller ihren bisher größten Erfolg mit dem 1. Platz im Mehrkampf mit 49,80 Punkten. Darüber hinaus siegte sie mit 12,75 Punkten am Schwebebalken und erturnte sich Silber am Sprung mit 13,30 Punkten.



Janoah Müller gelang ein absolut exzellenter Wettkampf an allen vier Geräten ohne jegliche groben Fehler. Die Schwebebalkenübung war ihr Meisterstück, wo sie mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad von 5,1 Punkten ihre Übung fehlerlos präsentierte und 12,75 Punkte erturnte. Rondat-Flick-Aufgang, Rondat-Hocksalto auf 10 cm Breite, freies Rad, Rondat-Salto-rückwärts mit 2 ½ Drehungen als Abgang und viele weitere gymnastische Schwierigkeiten komplettierten die Übung. Am Sprung zeigte sie mit dem zweithöchsten Schwierigkeitsgrad (4,6) den schwierigen Yurtschenko mit ganzer Drehung in den Stand, was die zweithöchste Wertung erzielte. Auch am Stufenbarren hat sie hohe Schwierigkeiten (dritthöchste) in ihre neue Übung gepackt. Herausragend die Flugteile mit Schaposchnikowa, Paksalto, Jägersalto und Drehungen bei den Riesenfelgen. 11,45 Punkte waren die sechsthöchste Endwertung. Am Boden brillierte sie mit Doppelsalto rückwärts gehockt und einem Strecksalto mit 2 ½ Drehung mit sofortigem Salto vorwärts. 12,30 Punkte waren dann auch die vierthöchste Endwertung an diesem Gerät.

Als zweite Vertreterin der TSG Haßloch erturnte die ein Jahr jüngere Camilla Eberle mit 45,15 Punkten einen guten 14. Platz. Ihre besten Leistungen zeigte sie am Schwebebalken mit 11,75 Punkten und am Sprung mit 12,20 Punkten.

Mit diesem famosen Wettkampf dürfte Janoah sich in das Juniorteam des DTB für den Jugend-Länderkampf am 12. Juni 2021 in München gegen Frankreich und Großbritannien sowie in das DTB-Team für das internationale Turnier „Flander International Team Challenge“ am 26./27. Juni in Gent (Belgien) geturnt haben.

Viel Erfolg!

Gerhard Liedy

