

Turnen: Lena Theis und Zofia-Kalina Kopczynski wagten im Juli 2020 den Schritt ins Leistungszentrum Mons

26 Stunden Training pro Woche

Mehr als fünf Stunden Training pro Tag, ein Zimmer im Internat und eine neue Schule, ein Alltag auf Französisch: Darauf haben sich Lena Theis (Jahrgang 2009) und Zofia-Kalina Kopczynski (2010) vom Turnleistungszentrum Amel im vergangenen Sommer eingelassen. Nach sechs Monaten im „Centre de Haut Niveau“ (CHN) Mons zogen die beiden Nachwuchsturnerinnen eine erste Bilanz.

VON GRISELDIS CORMANN

Im Sommer hatten die Grundschülerinnen Gelegenheit, sich in Mons einzuleben. Ganz ohne Schule, aber mit regelmäßigem Training und dem gemeinsamen Leben im Internat. Es ist eine komplette Umstellung. Dazu kommt die Coronakrise, die jetzt die ersten Wettbewerbe der Mädchen in der Division 1 verhindert.

Die wohl wichtigste Frage zurzeit: Seid ihr gesund und verletzungsfrei geblieben?

Zofia: Ich habe eine alte Wunde, die noch ausheilt, sonst bin ich kerngesund und verletzungsfrei.

Lena: In den letzten Monaten bin ich zum Glück gesund geblieben. Ich hatte in den zwei Wochen vor den Weihnachtsferien kleinere Verletzungen. Ich hatte Schmerzen an der rechten Ferse. Es ist ein Stressbruch. Ich muss jetzt einige Wochen einen speziellen Stiefel tragen, der entlastet.

Das Leben im Internat ist etwas ganz Neues: Was findet ihr aktuell dort besser? Was vermisst ihr am meisten an Zuhause?

Zofia: Am Anfang hatte ich viel Heimweh. Ich habe meine Familie vermisst. Ich war gewohnt, dass meine Mutter alles für mich vorbereitet – hier muss ich alles selber machen. Im Internat sind wir dafür unter uns. Ich sehe meine beste Freundin öfter.

Lena: Das finde ich auch. Und besser ist, dass man nicht jeden Tag zum Training fahren muss.

Habt ihr in der Schule und beim Turnen neue Freunde gefunden?

Lena: Ich habe Freunde gefunden. Beim Turnen sind es aber mehr.

Zofia: Ich habe neue Turnkameradinnen gefunden. Wir haben viel Spaß miteinander. In der Schule bin ich mit Schülern befreundet, die gar nichts mit Turnen zu tun haben. Sie sind fasziniert und verstehen nicht, wie wir mit so viel Turnen mit der Schule klarkommen.

In der Schule läuft alles auf Französisch. Wie sieht mit den Fächern und den Hausaufgaben aus?

Lena: Am Anfang war es sehr schwer. Niemand konnte mir die Sachen erklären. Ich kann mich allerdings immer besser verständigen. Das Fach Französisch an sich ist sehr schwer. Ich habe keine Erleichterung, nur weil ich deutschsprachig bin. Ganz am Anfang durfte ich die Hausaufgaben mit meiner Mutter per WhatsApp machen. Nun mache ich sie meistens mit den anderen oder den Erziehern.



Lena Theis (links) und Zofia-Kalina Kopczynski behaupten sich in Mons. Fotos: Alizée Nielsen

Zofia: Die Schule kam mir sehr riesig und kompliziert vor. Zum Glück kannte ich zwei Turnkameradinnen. Ich hatte es leichter, weil ich Französisch verstand, da meine Eltern miteinander Französisch reden. Aber ich spreche Polnisch mit meinem Vater und Luxemburgisch mit meiner Mutter. Um zu verstehen, musste ich das Meiste auf Deutsch übersetzen. Jetzt geht es einfacher. Für mich ist Mathe anstrengend, da das belgische Programm nicht das gleiche wie in Luxemburg ist, musste viel aufholen. Ohne die Erzieher hätte ich nicht einmal die Hälfte geschafft. Die Lehrerin gibt uns im Voraus das Programm. Ich lerne mit meinen Eltern am Wochenende.

Kommen wir zum Turnen. Im Leistungszentrum habt ihr deutlich mehr Training. Was ist neu für euch und woran musstest ihr euch am meisten gewöhnen?

Lena: Wir haben täglich zwei Trainings. Das sind fünfeinhalb Stunden pro Tag. Wir schaffen es, pro Tag an allen Geräten zu turnen. Ich musste mich an das Pensum und den schnelleren Rhythmus gewöhnen. Ich war oft sehr müde. Das kam aber auch, weil so viel auf einmal neu war.

Zofia: Das sind 26 Stunden die Woche, aber mir fällt das

nicht schwer, da ich das gerne mache. Hier wird auch viel analysiert. Die Trainer arbeiten intensiv mit uns, aber wir müssen an die internationalen Konkurrenz rankommen. Im CHN muss man arbeiten, um erfolgreich zu sein. In Amel haben uns die Trainer das bereits beigebracht. Morgens und abends zu trainieren, daran gewöhnt man sich. Die Elemente, die wir schon lange auf Deutsch kannten, mussten wir uns auf Französisch merken. Jetzt suche ich die Wörter auf Deutsch (lacht).

Welche neuen Elemente habt ihr gelernt? Auf welche seid ihr besonders stolz?

Lena: Ich habe viel gelernt. Am Balken sind es der Menichelli-Menichelli, Salto rückwärts, Araber, freies Rad, freier Überschlag. Am Boden habe ich eine neue Choreografie erarbeitet, mit Schraube vorwärts, Schraube rückwärts, Doppelsalto vorwärts, Salto gestreckt und gehockt vorwärts. Am Sprung kann ich die Radwende Flic und mit Hilfe den Yurchenko. Am Barren habe ich vor allem den Riese-vorwärts gelernt. Stolz bin ich auf den Riese-Riese-Abgang mit Salto gestreckt.

Zofia: Wir bereiten viel vor und lernen neue Techniken lernen. Am Sprung bin ich auf den Yurchenko auf dem Rücken sehr stolz. Davon habe ich

immer geträumt. Am Barren kann ich jetzt die Riesenfelge und Salto abwärts gestreckt. Ich finde es genial, wie man so in der Luft drehen kann. Lange habe ich mir auf am Balken Tik-Tak Menichelli, Salto seitwärts und Radwende Salto als Abgang ersehnt.

Wie viele Trainer habt ihr und wofür ist welcher Trainer da? Ist das etwas Anders als in Amel?

Lena: Zu Beginn hatten wir drei Trainer. Seit Januar haben wir einen neuen Cheftrainer Laurent Tricoire. Thomas Reix ist unser Haupttrainer. Er ist für alle Geräte außer Balken da. Unsere Trainerin Eleni Lari Carrillo ist hauptsächlich für die Choreo, Sprünge und Pirouetten zuständig. Sie hilft auch an den Geräten mit. Trainerin Julie Guittou ist für alle Geräte, aber am meisten für Balken zuständig. Meist sind wir in zwei Gruppen eingeteilt. In Amel war das nicht so strikt eingeteilt. Da hatten wir drei Trainer.

Zum ersten Mal turnt ihr in der höchsten Division Belgiens. Gab es schon Wettbewerbe? Seid ihr damit zufrieden?

Lena: Am Donnerstag vor den Weihnachtsferien haben wir einen Test-Wettkampf unter uns gemacht. Wir wurden in zwei Mannschaften aufgeteilt

und sind gegeneinander angetreten. Sechs Kampfrichter haben uns bewertet. Zofia und ich waren in der gleichen Mannschaft. Wir sind Erste geworden. Ich war sehr zufrieden mit meinem Wettkampf.

Zofia: Ich habe meine neuen Elemente zeigen können und war zufrieden, auch wenn ich meinen ersten Sprung verpasst hatte.

Gibt es einen Plan, welche Elemente oder Ergebnisse ihr diese Saison erreichen müsst?

Zofia: Wir haben einen individuellen Zielplan für die Elemente an jedem Gerät. Wegen der Coronakrise finden aber keine Wettkämpfe statt. Wir haben Zeit zum Trainieren. Zum Glück durften wir weiter trainieren, da wir zum Kader gehören.

Lena: Ich werde mein Bestes geben, weiß aber nicht, ob ich alles schaffen werde. Hoffentlich bleibt das so, dass wir weiter trainieren dürfen.

Was würdet ihr gerne euren früheren Mitschülern und Lehrern mitteilen, was euch wichtig ist und was sie unbedingt von euch wissen sollten.

Zofia: An meine alten Klassenkameraden, dass ich sie auf keinen Fall vergesse habe. Ich habe momentan nicht so viel Zeit, um anzurufen oder euch sie sehen, weil ich mich auf meine neue Herausforderung konzentrieren muss und wenn sich die Corona-Situation stabilisiert hat, werde ich wieder da sein, versprochen. Vielen Dank an dieser Stelle auch an meine Lehrere, die mich auf diese Schulreise vorbereitet haben: an Tun, der mir einen Vorgeschmack auf Mathematik gegeben hat, und insbesondere an Marc, der mir Französisch beigebracht hat, und dadurch mir geholfen hat, dieses neue Abenteuer zu starten.

Lena: Ich bin immer sehr gerne in meine alte Schule, die Gemeindeschule Weywertz gegangen. Daher ist es normal, dass ich meine Lehrer und Mitschüler vermisse. Ich denke viel an sie alle und ich finde es schön, dass die Lehrer und Mitschüler sich bei meinen Eltern erkundigen und mir viele Grüße bestellen. Ich war sehr gut vorbereitet in Mathe. Das hat mir sehr viel geholfen. Ich hoffe sehr, dass ich den Kontakt weiter aufrechterhalten kann.



Marte Olsbu Roieseland machte den norwegischen Sieg perfekt. Foto: Reuters

Biathlon-WM

Erstes Gold für Norwegen

Beim Auftakt der Weltmeisterschaften der Biathleten im slowenischen Pokljuka hat es am Mittwoch bei der Mixed-Staffel einen norwegischen Favoritensieg gegeben. Das belgische Quartett landete mit 6:31,1 Minuten Rückstand auf dem 21. Platz bei 27 teilnehmenden Nationen.

Norwegen um Überflieger Johannes Thingnes Bø (0 Strafrunden+11 Nachlader) verteidigte bei starkem Schneefall in 1:20:19,3 Stunden souverän seinen Titel vor den überraschend starken Österreichern (0+2) und Schweden (0+8).

Das beste belgische Einzelergebnis, zumindest was die Leistungen am Schießstand betraf, lieferte Thierry Langer ab. Bei seinen beiden Schießeinlagen auf seiner 7,5-Kilometer-Einlage blieb der Ostbelgier fehlerfrei. Weitere belgische Starter waren Florent Claude sowie Lotte Lie und Rieke De Maeyer. (jph)

Olympia

OK-Chef Mori vor dem Aus

Angesichts der andauernden Kritik an Japans Olympia-Organisationschef Yoshiro Mori wegen dessen abfälligen Kommentaren über Frauen hat das Organisationskomitee in Tokio für Freitag eine Sondersitzung einberufen. Dabei solle es um Moris Äußerungen und „die zukünftigen Initiativen zur Gleichstellung der Geschlechter“ des Organisationskomitees gehen, teilte das OK mit. Anschließend ist eine Pressekonferenz angesetzt. Der 83 Jahre alte Ex-Regierungschef Mori hatte bei einer Online-Vorstandssitzung des OK der Sommerspiele zur geplanten Verdoppelung der Frauenquote in Führungsgremien der Sportverbände auf 40 Prozent erklärt, Frauen redeten viel, weshalb Vorstandsitzungen Zeit in Anspruch nähmen.

Frauen hätten einen starken Sinn für Rivalität, wurde Mori zitiert. „Wenn eine von ihnen ihre Hand hebt, denken sie wahrscheinlich, dass sie auch etwas sagen müssen. Und dann sagt jeder etwas.“ Seine Äußerungen lösten einen Sturm der Entrüstung aus. Rund 390 freiwillige Olympia-Helfer wollen aus Protest ihr Ehrenamt nicht mehr antreten. Das OK bewerte Moris Aussagen als unangemessen und unterstrich seine Bekenntnis zur Gleichstellung der Geschlechter. (dpa)



Zofia hat ihr Heimweh inzwischen im Griff.



Lena hat am Boden eine neue Choreografie erarbeitet.