

Turnen: „Coupe de Formation“ wird einmal jährlich im Leistungszentrum Amel ausgetragen

„Eine Richtschnur für die Trainer“

Am Freitagabend fand im Turnleistungszentrum (TLZ) Amel die „Coupe de Formation“ statt. Neben Amel waren die Vereine aus Dison und Malmedy vertreten. Der Ausbildungsparcours muss jährlich spätestens Ende November durchgeführt werden. Das GE sprach mit der Ameler Cheftrainerin Ania Pietkut über die Notwendigkeit und Entwicklung dieses Parcours.

VON GRISELDIS CORMANN



Die Übungen bei der „Coupe de Formation“ sind gestaffelt in verschiedene Schwierigkeitsgrade. Foto: Griseldis Cormann

Woraus besteht der Ausbildungsparcours?

Es sind die Grundlagenübungen für alle weiteren schwierigeren Elemente wie den Salto oder der Flickflack, die später folgen. Die Übungen sind gestaffelt in verschiedene Schwierigkeitsgrade. Je schwieriger die Übung, desto mehr Punkte erhalten die Turnerinnen. 15 Übungen zeigten sie heute Abend.

Der frankophone Turnverband hat den Parcours entwickelt und erst vor wenigen Jahren eingeführt. Warum?

Die „Coupe de Formation“

soll Deformationen langfristig vermeiden. Hier wird überprüft, ob die Grundlagen der Turnerinnen richtig und kontinuierlich trainiert wurden. Nur wer die Grundlagen verinnerlicht hat, verhindert Fehlhaltungen. Wenn gewisse Grundlagen nicht vorhanden sind, verhindert dies später

neue schwierigere Elemente einüben zu können. Alles baut aufeinander auf.

Und das hilft und unterstützt auch die Trainer?

Ja, gerade jungen neuen Trainern gibt der Parcours eine Richtung vor. Aber auch ich, ich bin seit 1991 in Amel

tätig, entdecke hier noch immer neue Übungen und Übungsvarianten.

Für wen ist der Parcours eigentlich gedacht?

Den Parcours absolvieren alle Sechs- bis Neunjährigen. Vier Jahre übt man die Grundlagen korrekt ein. Dazu zählt

auch das Begrüßen der Kampfrichter. Wer den Parcours nicht absolviert, darf nicht an anderen Wettkämpfen teilnehmen. Er ist die Voraussetzung. Es gibt eine Kategorie „Jeunes Gymnastes“ für die Kinder, die den Parcours jedes Jahr absolvieren. In die verschiedenen Divisionen werden sie frühestens mit neun Jahren eingestuft.

„Es ist außerordentlich wichtig, dass die Grundlagen gefestigt sind.“

Warum ist es wichtig, dass den Kindern vier Jahre Zeit gegeben wird?

Es ist außerordentlich wichtig, dass die Grundlagen gefestigt sind. Außerdem sollen die Kinder mit Spaß turnen. Sie kommen schon vier Mal pro Woche in die Halle. Wenn man mit schwierigen Übungen beginnt und sie dann frustriert sind, weil sie nicht weiterkommen, fördert das nicht den Spaß. In einem Heft werden ihre Fortschritte festgehalten. Die gezeigten Elemente sind Teil des Trainings. Manchmal

wird etwas verändert, weil nicht immer genügend Zeit ist, alle Geräte und den Parcours aufzubauen.

Wer legt die zu absolvierenden Übungen fest?

Der frankophone Verband. Jedes Jahr wird auch geschaut, ob die Übungen vielleicht zu schwer oder sogar zu einfach waren. Das kann man anhand der Resultate nachvollziehen. Für jede Altersklasse gibt es jährlich Anpassungen.

Worauf muss man achten, damit die Kinder alle Übungen schaffen können?

Erst einmal ist jedes Kind anders, aber der Respekt vor jedem gleich. Wir trainieren sie sehr individuell. Auch bei Übungen, die alle zusammen machen. Manche bringen viel Kraft mit, weshalb ich mit ihnen die Dehnung bearbeiten muss. Manche sind sehr ziellich, hier müssen wir schauen, dass sie kontinuierlich an Kraft zulegen. Wir lehren Sie auch, sich untereinander zu respektieren - ganz egal, ob jemand besser oder schlechter ist. Denn die Ziele sind für alle gleich: das Bestmögliche zu entwickeln und die eigenen Grenzen zu erfahren oder sogar zu verschieben.

FUSSBALL

Reserve 1A

KV Mechelen - Club Brugge	3:2
KV Mechelen - Mouscron	Mo.
KRC Genk - AS Eupen	Mo.
KV Oostende - Anderlecht	Mo.
Charleroi - Standard	Mo.
Lokeren - KV Kortrijk	Mo.
Sint-Truiden - Westerlo	Mo.
AA Gent - Zulte-Wareg.	Mo.
1. AA Gent	11 8 2 1 32:14 25
2. KRC Genk	11 7 3 1 18:10 22
3. Lokeren	11 6 2 3 20:14 21
4. Club Brugge	11 6 3 2 24:17 20
5. Sint-Truiden	10 5 4 1 29:24 16
6. Standard	11 4 3 4 20:16 16
7. Anderlecht	9 4 2 3 15:7 15
8. KV Mechelen	11 4 5 2 13:19 14
9. Waasland	12 3 4 5 12:17 14
10. Mouscron	11 3 4 4 15:19 13
11. Zulte-Wareg.	11 3 4 4 15:21 13
12. KV Oostende	11 3 5 3 16:18 12
13. Charleroi	10 2 3 5 11:14 11
14. KV Kortrijk	11 3 7 1 19:21 10
15. AS Eupen	11 3 7 1 15:20 10
16. Westerlo	10 1 7 2 7:29 5

Reserve F

Raeren-Eyn. - Kelmis	3:2
Walhorn - Welkenraedt	0:1
Warsage B - Lontzen	2:3
1. Raeren-Eyn.	10 8 0 2 42:17 26
2. Walhorn	10 5 3 2 31:19 17
3. Kelmis	9 5 3 1 34:18 16
4. Lontzen	10 5 5 0 22:23 15
5. Hombourg C	9 4 4 1 27:22 13
6. Welkenraedt	9 2 7 0 10:34 6
7. Warsage B	9 1 8 0 12:45 3

Minerois - Temp.-Nandr.

FC Tilleur - Franchim.	1:1
1. FC Tilleur	11 8 1 2 41:11 26
2. Franchim.	11 7 2 2 23:15 23
3. Melen	11 5 3 3 16:20 18
4. Minerois	11 5 5 1 22:23 16
5. Welkenraedt	11 4 7 0 18:23 12
6. Temp.-Nandr.	11 3 6 2 20:19 11
7. DC Cointe	11 3 7 1 17:29 10
8. Raeren-Eyn.	11 3 7 1 19:36 10

7. CS Brugge	14 6 6 2 29:27 20
8. Tubize	14 6 7 1 25:28 19
9. Roeselare	14 6 8 0 21:38 18
10. Lommel Utd	14 5 9 0 24:37 15
11. Waasland	14 4 8 2 22:34 14
12. Union St-Gill.	14 2 12 0 16:48 6

5. Westerlo	14 8 6 0 41:40 24
6. Roeselare	14 7 4 3 34:34 24
7. CS Brugge	14 7 5 2 26:20 23
8. KV Kortrijk	14 6 7 1 43:44 19
9. Waasland	14 4 9 1 23:39 13
10. Lommel Utd	14 3 8 3 26:42 12
11. Union St-Gill.	14 1 12 1 16:47 4
12. KV Oostende	14 1 12 1 12:52 4

FC Seraing B - Sart

1. FC Eupen	10 9 0 1 69:11 28
2. Elautoise	10 7 2 1 45:18 22
3. FC Seraing B	11 6 3 2 45:18 20
4. Amel	11 6 3 2 28:24 20
5. Sart	11 4 4 3 31:30 15
6. Warsage	11 2 6 3 11:33 9
7. Welkenraedt	11 1 9 1 11:56 4
8. Minerois B	11 1 9 1 10:60 4

Reserve Amateur ACCF B

Onhayne - FC Meux	1:4
Walhain - RJ Wavre	ff 5:0
Hamoir - Aywaille	1:1
Alfa Andenne - J Taminés	0:2
Kelmis - FC Tilleur	1:1
FC Lüttich - Waremme	1:4
1. Waremme	10 9 0 1 36:9 28
2. Hamoir	10 8 0 2 35:11 26
3. Ciney	9 6 2 1 33:16 19
4. Walhain	10 5 3 2 21:18 17
5. J Taminés	10 4 2 4 26:18 16
6. Aywaille	10 4 4 2 24:23 14
7. RJ Wavre	10 4 4 2 21:21 14
8. FC Tilleur	10 3 3 4 24:21 13
9. Kelmis	10 3 3 4 17:16 13
10. UR Namur	9 2 5 2 19:30 8
11. FC Lüttich	10 2 7 1 13:27 7
12. FC Meux	10 2 7 1 14:33 7
13. Onhayne	10 1 6 3 15:33 6
14. Alfa Andenne	10 1 8 1 8:30 4

-19 Elite Division 2

Lommel Utd - KV Kortrijk	verl.
Mouscron - Tubize	3:1
AS Eupen - KV Oostende	3:0
CS Brugge - Union St-Gill.	1:1
Waasland - Westerlo	3:1
Roeselare - Antwerp	verl.
1. CS Brugge	14 8 3 3 32:13 27
2. KV Oostende	14 8 3 3 30:14 27
3. AS Eupen	14 8 5 1 34:24 25
4. Westerlo	14 7 6 1 34:33 22
5. Waasland	14 6 5 3 37:40 21
6. Roeselare	13 6 5 2 26:26 20
7. KV Kortrijk	13 6 6 1 25:35 19
8. Union St-Gill.	14 5 6 3 23:28 18
9. Antwerp	13 5 6 2 21:18 17
10. Tubize	14 4 5 5 21:34 17
11. Mouscron	14 4 10 0 23:24 12
12. Lommel Utd	13 3 10 0 17:34 9

Junioren A

Stavelot - Lontzen	1:2
Baelen - Xhofferax	0:6
Hombourg B - Charneux	1:5
Heusy - Lambert.	11:0
Soumagne - Cornesse	1:2
1. Cornesse	11 11 0 0 73:8 33
2. Lontzen	11 9 1 1 63:10 28
3. Charneux	11 8 3 0 33:18 24
4. Xhofferax	10 7 3 0 31:16 21
5. Soumagne	11 5 5 1 29:15 16
6. Heusy	11 5 6 0 49:30 15
7. Stavelot	11 5 6 0 46:27 15
8. Hombourg B	10 2 8 0 25:69 6
9. Baelen	10 0 10 0 8:61 0
10. Lambert.	10 0 10 0 6:109 0

U17 Provinzialschüler B

Weismes - Herstal	verl.
Waremme - Oudler	2:0
Melen - Temp.-Nandr.	4:7
1. Waremme	11 8 2 1 28:14 25
2. Temp.-Nandr.	11 7 2 2 34:15 23
3. Oudler	11 7 2 2 30:13 23
4. Melen	11 5 4 2 34:30 17
5. Herstal	10 3 6 1 14:19 10
6. Heusy	10 2 5 3 19:32 9
7. Minerois	10 2 6 2 21:34 8
8. Weismes	10 1 8 1 20:43 4

-14 Elite Division 2

CS Brugge - Union St-Gill.	5:4
Lommel Utd - KV Kortrijk	verl.
Roeselare - Antwerp	verl.
Waasland - Westerlo	1:2
Mouscron - Tubize	1:6
AS Eupen - KV Oostende	5:2
1. AS Eupen	14 11 3 0 59:24 33
2. Westerlo	14 10 3 1 48:23 31
3. Mouscron	14 10 4 0 46:32 30
4. CS Brugge	14 9 3 2 41:29 29
5. Union St-Gill.	14 7 4 3 49:47 24
6. KV Kortrijk	13 7 4 2 44:37 23
7. Tubize	14 6 6 2 41:37 20
8. Lommel Utd	13 5 7 1 41:40 16
9. KV Oostende	14 3 9 2 19:36 11
10. Waasland	14 3 10 1 20:40 10
11. Antwerp	13 2 10 1 33:60 7
12. Roeselare	13 1 11 1 20:56 4

Kadetten A

Honsfeld - Recht	verl.
Trois-Ponts - Malmund.	3:1
Spa - Weismes	0:1
1. Trois-Ponts	11 11 0 0 77:6 33
2. Weismes	11 8 2 1 32:14 25
3. Spa	11 7 4 0 47:20 21
4. Recht	10 4 5 1 25:40 13
5. Malmund.	11 4 7 0 20:47 12
6. Honsfeld	10 3 7 0 24:39 9
7. H. Fagnes	10 3 7 0 23:48 9
8. Stavelot	10 1 9 0 17:51 3

Reserve A

Honsfeld - St.Vith	verl.
Emmels - Büllingen	0:0
Amel - Oudler	1:4
1. Recht	10 6 1 3 33:12 21
2. Oudler	10 5 2 3 29:13 18
3. Honsfeld	7 5 0 2 24:14 17
4. Büllingen	9 3 2 4 16:12 13
5. Amel	8 1 4 3 9:25 6
6. Emmels	10 1 7 2 20:36 5
7. St.Vith	8 1 6 1 8:27 4

U21 Provinzialjunioren A

Ent. Amay - Warsage	1:4
Beaufays - Malmund.	ff 5:0
Franchim. - FC Tilleur	3:3
Emmels - Herve	2:2
1. Franchim.	11 8 2 1 49:20 25
2. Ent. Amay	11 7 4 0 25:25 21
3. FC Tilleur	11 6 4 1 38:21 18
4. Warsage	11 6 5 0 39:26 19
5. Beaufays	11 5 6 0 28:31 15
6. Herve	11 4 6 1 27:22 13
7. Emmels	11 3 7 1 21:40 10
8. Malmund.	11 3 8 0 20:62 9

-17 Elite Division 2

Lommel Utd - KV Kortrijk	verl.
Mouscron - Tubize	0:0
AS Eupen - KV Oostende	3:1
CS Brugge - Union St-Gill.	3:1
Waasland - Westerlo	2:1
Roeselare - Antwerp	verl.
1. AS Eupen	14 8 2 4 43:21 28
2. CS Brugge	14 8 3 3 35:20 27
3. Waasland	14 8 4 2 52:40 26
4. KV Kortrijk	13 8 5 0 43:37 24
5. Tubize	14 7 5 2 26:24 23
6. Mouscron	14 6 6 2 36:39 20
7. Roeselare	13 6 6 1 21:26 19
8. Westerlo	14 5 6 3 35:32 18
9. KV Oostende	14 5 7 2 41:39 17
10. Union St-Gill.	14 5 7 2 27:34 17
11. Lommel Utd	13 3 8 2 26:36 11
12. Antwerp	13 0 10 3 20:57 3

U17 Semi-Provinzialschüler A

FC Eupen - Amel	2:3
Saive - Bütgenbach	0:2
Honsfeld - Beaufays	verl.
Andrimont - Warsage	1:1
1. Bütgenbach	11 10 0 1 37:5 31
2. Amel	11 6 3 2 30:18 20
3. Warsage	11 5 1 5 47:22 20
4. Honsfeld	10 5 4 1 36:26 16
5. Beaufays	10 3 4 3 32:31 12
6. Andrimont	11 3 7 1 26:38 10
7. FC Eupen	11 2 8 1 16:41 7
8. Saive	11 2 9 0 14:57 6

U15 Provinzialkadetten A

FC Lüttich - Franchim.	5:3
Kelmis - Bütgenbach	3:0
FC Seraing - Aubel	1:0
Huy - FC Eupen	0:1
1. FC Eupen	11 7 3 1 30:19 22
2. FC Lüttich	11 6 1 4 32:23 22
3. FC Seraing	11 6 3 2 32:13 20
4. Kelmis	11 5 3 3 29:24 18
5. Franchim.	11 4 6 1 24:34 13
6. Bütgenbach	11 3 7 1 13:24 10
7. Huy	11 3 7 1 14:32 10
8. Aubel	11 2 6 3 29:34 9

Kadetten D

La Calam. B - Raeren-Eyn.	7:2
Walhorn - Goé	1:5
Tr. Frontières - U. Limbourg	2:3
1. La Calam. B	10 8 1 1 69:11 25
2. U. Limbourg	10 8 2 0 69:18 24
3. Raeren-Eyn.	9 6 1 2 36:20 20
4. Tr. Frontières	9 4 5 0 29:34 12
5. Hombourg	9 3 5 1 23:46 10
6. Goé	10 2 8 0 14:61 6
7. Walhorn	9 0 9 0 11:61 0

Reserve B

H. Fagnes - Xhofferax	n. m.
Stavelot - Rocherath	6:6
Bütgenbach - Sart	5:1
Faymonv. - Elsenborn	4:1
1. Sart	11 8 3 0 41:22 24
2. Elsenborn	11 5 4 2 25:23 17
3. Stavelot	11 4 5 2 39:33 14
4. Xhofferax	10 4 4 2 17:20 14
5. Faymonv.	9 4 3 2 20:24 14
6. Rocherath	10 3 3 4 29:30 13
7. Bütgenbach	11 3 6 2 21:25 11
8. H. Fagnes	9 3 6 0 18:33 9

U21 Semi-Provinzialjunioren

Hombourg - Sart	2:0
Bütgenbach - Andrimont	verl.
Ent. Pepine - Honsfeld	2:0
1. Hombourg	9 7 2 0 18:11 21
2. Sart	10 6 2 2 53:15 20
3. Ent. Pepine	10 6 2 2 36:19 20
4. Honsfeld	9 4 3 2 21:14 14
5. Bütgenbach	7 2 5 0 16:16 6
6. Tr. Frontières	8 2 6 0 12:50 6
7. Andrimont	9 1 8 0 13:44 3

-16 Elite Division 2

Union St-Gill. - CS Brugge	1:3
KV Kortrijk - Lommel Utd	6:2
Antwerp - Roeselare	3:0
Westerlo - Waasland	4:0
Tubize - Mouscron	4:2
KV Oostende - AS Eupen	2:3
1. Westerlo	14 10 3 1 44:16 31
2. AS Eupen	14 9 3 2 42:22 29
3. Mouscron	14 7 2 5 26:20 26
4. Antwerp	14 7 6 1 34:22 22
5. KV Kortrijk	14 7 6 1 35:32 22
6. KV Oostende	14 6 5 3 27:21 21

U16 Provinzialschüler B

Franchim. - Blegny	2:1
St.Vith - FC Seraing	3:2
Seraing At. - FC Eupen	3:0
Welkenraedt - Herstal	1:0
1. Blegny	11 8 2 1 38:11 25
2. FC Seraing	11 6 2 3 31:18 21
3. St.Vith	11 6 4 1 26:22 19
4. Welkenraedt	11 5 5 1 11:19 16
5. Franchim.	11 5 6 0 26:30 15
6. FC Eupen	11 5 6 0 20:33 15
7. Herstal	11 3 8 0 16:32 9
8. Seraing At.	11 2 7 2 23:26 8

U15 Semi-Provinzialkadetten A

Welkenraedt
