



UNSERE SPORTARTEN VORGESTELLT DER RUDERSPORT

Rudern ist eine Kraft-Ausdauer Sportart auf dem Wasser. Zum Rudern benötigt man nicht nur ein Boot mit allen dazu gehörenden Teilen, sondern vor allem ein hohes Maß an Disziplin, Kraft und Ehrgeiz, aber auch, was noch viel wichtiger ist, ein gut ausgeprägtes Technikvermögen. Neben dem Rudertechnik-Training und dem Krafttraining wird allgemeine Ausdauer und Athletik verlangt. Im Winter erfolgt ein gesondertes Training, das sich neben Ausdauerläufen auf ein verstärktes Krafttraining und das Rudern auf dem Ruderergometer oder im Ruderkasten beschränkt. In Leipzig gibt es drei Rudervereine: den Ruderverein Triton, die Rudergesellschaft Wiking und den Akademischen Ruderverein.

Rudern ist in zwei verschiedenen Varianten bekannt. Die bekanntere Art ist das Riemenboot, bei dem nur ein Ruder (der Riemen) genutzt wird.



Die andere Art des Ruderns ist das Skullen, wobei der Sportler in jeder Hand ein Ruder hält (die Skulls). Das Rudern kann man als Mannschaft oder als einzelner Athlet betreiben. In der Mannschaft ist es wichtig, dass jeder im Boot sein Bestes gibt und die anderen unterstützt. Neben dem Zweier und Vierer als Mannschaftsboot gibt es die sogenannten Königsklasse den Achter. Beim Achter kann man allerdings nur mit Steuermann fahren, wobei man es sich beim Vierer aussuchen kann. Im Rudern gibt es zwei verschiedene Gewichtsklassen - Leichtgewicht und Normalgewicht. In der Regel sind beim Wettkampf für die Erwachsenen 2000 Meter zu absolvieren und für die Kinder 500 Meter bis 1500 Meter was vom jeweiligen Alter abhängt. Allerdings finden auch sogenannte Langstrecken Wettkämpfe statt, wo die jüngeren bis zu 13 Jahre alten Teilnehmer 3000 Meter fahren und alle älteren 6000 Meter.

Hans Bisanz 8/2



INTERVIEW

VIZEWELTMEISTERIN UNTERSTÜTZT LAZ WURFTRAINER-TEAM



Seit August 2010 wird das LAZ Leipzig von Jana Tucholke, der ehemaligen Vize-Europameisterin und Vize-Weltmeisterin im Diskuswerfen, tatkräftig unterstützt. Ihre Bestleistung im Diskus erreichte sie 2007 mit 62,31 Meter in Leipzig. Jana Tucholke ist 29 Jahre alt und studiert im Moment an der Universität Leipzig Sportwissenschaft. Sie zeigt dem LAZ-Nachwuchs, wie man den Diskus und die Kugel noch weiter stoßen kann. Die Schulredaktion des Sportgymnasiums Leipzig führte mit ihr ein kurzes Interview, um mehr über sie zu erfahren.

Wann haben Sie angefangen sich für Sport zu interessieren?

Schon seit ich denken kann. Ich komme aus einer sportlichen Familie. Mein Opa hat an der DHfK Boxen gelehrt, mein Vater war am FKS für das Gewichtheben verantwortlich und meine Mutter war in der Leichtathletik aktiv.

Was war Ihr größter sportlicher Erfolg?

Schwer sich zu entscheiden. Sicherlich war der Vize-Weltmeistertitel 2000 in Chile der überraschendste

Erfolg. Aber auch der DM-Titel 2002 und der 2. Platz bei der Junioren EM 2003 waren toll.

Machen Sie in Ihrer Freizeit weiterhin Sport?

Ja. Joggen, Fitnesstraining, Badminton, Squash, Inline-Skaten, im Sommer Beach-Volleyball und was sich sonst noch so ergibt.

Hatten Sie schon immer den Wunsch Trainer zu werden und wie kamen Sie zum LAZ Leipzig?

Kann ich schwer beantworten. Als Athletin habe ich nie darüber nachgedacht. Außerdem war ich der Meinung das Trainerstellen in der Region sehr rar sind. Das LAZ Leipzig ist mein Heimatverein, bei dem ich seit 1997 bin. Somit ist ein Job hier traumhaft - alles ist sehr vertraut und familiär.



Mit 62,31 Meter stellte sie 2007 in Leipzig ihre Bestweite auf.

Ernähren Sie sich gesund, und wie sollten sich unsere Sportler ernähren?

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist für Sportler extrem wichtig und auch leistungsentscheidend.

Ich versuche viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und zuckerarme Getränke zu mir zu nehmen. Auch wenn ich doch hin und wieder Leckereien nicht widerstehen kann

Was würden Sie unseren Sportlern raten um erfolgreich zu werden?

Seid fleißig, motiviert, habt Spaß an dem was Ihr tut und glaubt an Euch selbst - dann kommt der Erfolg von ganz alleine.

Jetzt zum Privaten ! Haben Sie einen Mann und ist er auch Sportler?

Ich habe seit über 11 Jahren einen Freund. Bis zuletzt war er Kugelstoßer.

Haben Sie Kinder?

Ich habe noch keine Kinder. Aber klar möchte ich welche.

Sollten sie auch Leistungssport treiben?

Wenn sie es selbst möchten und sich für Ihren Sport begeistern können, dann ja. Das müssen sie aber selbst entscheiden.

Wir hoffen Frau Tucholke bleibt dem LAZ Leipzig als Trainerin lange erhalten, um Ihr Wissen und Können an den Leichtathletiknachwuchs weiterzugeben.

Franzine Mischka 7-3

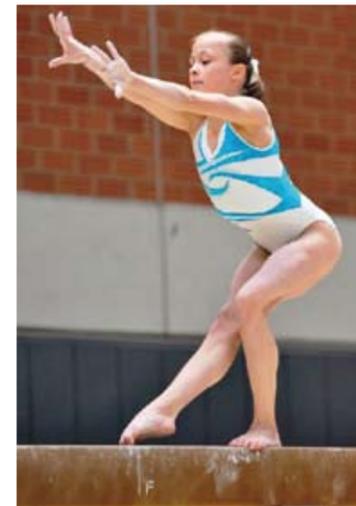
UNSERE SPORTARTEN VORGESTELLT

TURNEN IN ALLEN FACETTEN

Ein Blick in die Trainingsstätte des Turn- und Gymnastikclub Leipzig verrät schnell, wie vielfältig Turnen sein kann. Denn wer genau hinschaut erkennt, dass es gleich drei Sportarten sind, die hier so akribisch betrieben werden. Schülerinnen des Sportgymnasiums sind die Aushängeschilder des Vereins.

Turnen

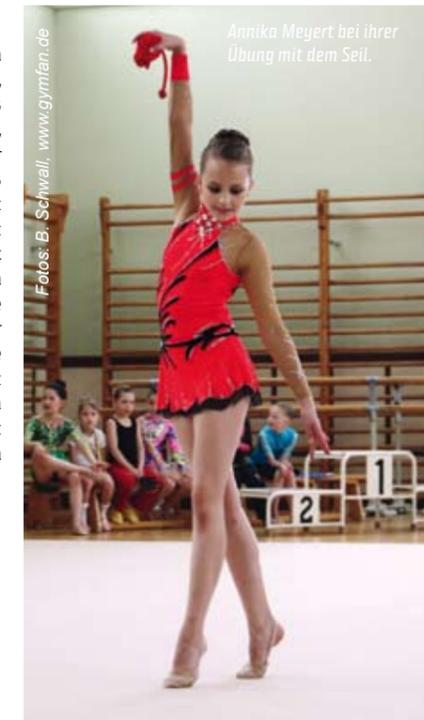
Bei den Turnerinnen trainieren Groß und Klein an den bekannten Turngeräten Sprungtisch, Barren, Balken und Boden. Ob Flick-Flacks auf dem nur zehn Zentimeter breiten Balken, Riesenfelgumschwünge am Barren oder doppelte Saltos und Schrauben am Boden - es gehört schon eine ganze Menge Mut dazu, derart durch die Luft zu wirbeln. Die Trainer achten mit kritischem Blick vor allem darauf, dass Technik und Haltung stimmen. Schaumgummigruben und weiche Matten sorgen dafür, dass die Turnerinnen - sollten sie einmal fallen oder abrutschen - auf jeden Fall sanft landen. Die Kleinsten gewöhnen sich aber natürlich erst langsam an all die Turnelemente und nähern sich der Sportart spielerisch. Wer tumt, bekommt jedenfalls die beste Grundausbildung für einen allseits gestärkten und flexiblen Körper.



Rhythmische Sportgymnastik

Nicht an Geräten sondern vielmehr mit Geräten turnen die Rhythmischen Sportgymnastinnen auf ihrer Bodenmatte. Dabei stehen ihnen die fünf Handgeräte Band, Seil, Ball, Reifen und Keulen zur Verfügung. Hier können die Mädchen ihre Persönlichkeit so richtig zum Ausdruck zu bringen, denn eine Übung wird mit einer zur Choreographie passenden Musik hinterlegt und ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet. Ein hohes

Maß an Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl ist unentbehrlich. Und wer schon nur beim Hinsehen qualvoll das Gesicht verzieht, wenn sich die Mädchen zwischen zwei Hockern ins Spagat setzen, der sei beruhigt: mit ein bisschen Übung ist das überhaupt nicht mehr schmerzhaft, sondern gehört zur täglichen Trainingsroutine.



Annika Meyert bei ihrer Übung mit dem Seil.

Fotos: B. Schwall, www.gymfan.de

Sportakrobatik

Die Sportakrobatik zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die Sportler im „Team“ auftreten und sich absolut aufeinander verlassen müssen. Im Damen-, Herren- sowie gemischten Paar, im Trio oder gar im Quartett werden akrobatische, gymnastische, kraft- und mutbetonte Übungsteile trainiert, so dass das Training garantiert nie langweilig wird. Nur die jüngsten Akrobaten, die gerade erst in die Sportart eingestiegen sind, starten mit einer Einzelübung auf dem Podest. Mit Überschlägen, Salti und komplizierten Sprüngen bzw. statischen Figuren und Handständen ist eine Akrobatikübung gespickt mit Elementen, die Zuschauer immer wieder ins Staunen versetzt. In der Regel steht der obere Partner, der sogenannte Obermann, im Blickpunkt. Dieser Sportler kann aber natürlich nur so viel leisten, wie ihm der Untermann an Möglichkeiten vorgibt. Hier ist also großes Vertrauen gefragt.

Eines haben alle drei Sportarten gemein: Eigenschaften wie Mut, Willensstärke und Selbstbeherrschung spielen sowohl im Turnen als auch in der Rhythmischen Sportgymnastik und Sportakrobatik eine große Rolle. Denn nur mit beharrlichem und ziemlich schweißtreibendem Training geht es vorwärts. Obwohl in der Turnhalle drei verschiedene Sportarten aufeinandertreffen, ist der Zusammenhalt zwischen den Athleten groß. Jeder wird motiviert, getröstet und gelobt! Nicht selten können die Sportler im Training viel voneinander lernen. Gelernt wird dann auch im Sportgymnasium gemeinsam - und dank der guten Kooperation können die Mädels sportliche und schulische Herausforderungen optimal miteinander verbinden.

Weitere Infos findest Du auf der Homepage des Vereins unter www.tug-leipzig.de

Katja Stieler (ehemalige Sportgymnastin)

