

# Saisonstartschuss am Rhyfall-Cup

**Beste Werbung** für das Kunstturnen machten die Turnerinnen am Rhyfallcup – und die Neuhauserinnen freuen sich dank der frisch dazugestossenen Trainerin Jana Sikulova auf neue Ansätze im Training.

VON CORINA FENDT

**KUNSTTURNEN** Traditionellerweise begann am Wochenende anlässlich des Rhyfallcups in Neuhausen die Qualifikationsphase für die Schweizer Meisterschaft, die im Juni ausgetragen wird. Wiederum erfreute sich dieser, seit Jahren vom Turnzentrum Neuhausen (TZN) perfekt organisierte Anlass, grosser Beliebtheit in den verschiedenen Turnzentren der Schweiz. Mit rund 320 gestarteten Turnerinnen konnten die Verantwortlichen unter Wettkampfleiterin Hedy Mannhard einen Wettkampf auf die Beine stellen, der den Zuschauern während zweier Tage hochkarätiges Kunstturnen bot. Gespannt durfte man aus Sicht von Neuhausen nicht nur auf die 17 TZN-Vertreterinnen sein, sondern auch auf den ersten Einsatz von Jana Sikulova als Trainerin vom Turnzentrum Neuhausen.

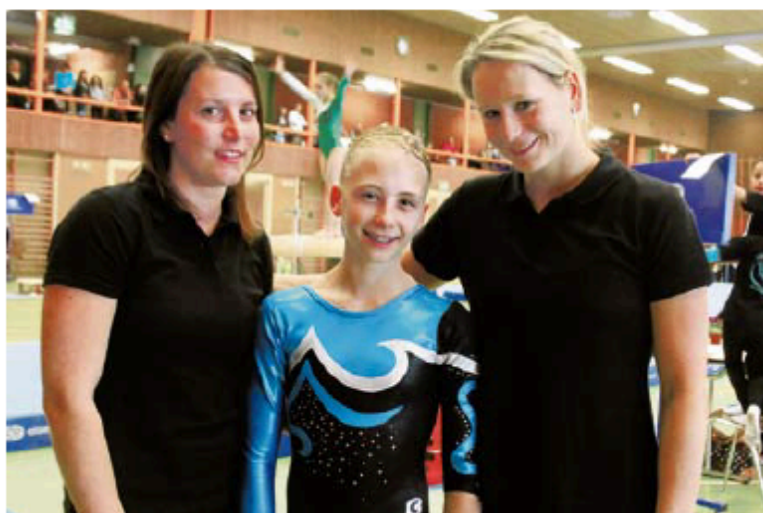
## Profitieren vom Exprofi

Von der 26-jährigen, ehemaligen Spitzturnerin aus Tschechien wird viel erwartet. Durchaus nachvollziehbar, wenn man einen Blick auf ihren sportlichen Werdegang wirft. Die Tschechin, die ihren sportlichen Höhepunkt mit der EM-Silbermedaille im Jahre 2006 am Stufenbarren erlebte, bringt eine unheimlich grosse Portion an Erfahrung mit. Nicht nur aus ihrer eigenen Zeit als Spitzturnerin, sondern auch dank Erfahrungen im Trainerbereich, als sie noch in Tschechien lebte und ihren Master in Sportwissenschaften machte. Vor acht Monaten nun folgte Sikulova ihrem Lebensge-



Eleganz, Körperspannung, Kraft und Ausdrucksstärke bewies die Neuhauserin Dinah Kessler bei ihrer Vorstellung am Boden.

Bilder Corina Fendt



Von den Trainingsmethoden der ehemaligen Spitzturnerin Jana Sikulova profitieren nicht nur die Turnerinnen, sondern auch die anderen Trainer. Im Bild Sophia Wanner (L), die zusammen mit Sikulova Dinah Kessler durch den Wettkampf begleitete.

fährten, dem Cheftrainer des Vereins «Kubu Schaffhausen», Zbynek Zahlava, in die Schweiz. Seither engagiert sie sich für den Nachwuchs – einerseits dreimal die Woche für die Knaben im Turnzentrum Herblingen, andererseits

auch viermal wöchentlich für die Mädchen in Neuhausen.

In den frühen Samstagmorgenstunden war es dann so weit: Zusammen mit den vier jüngsten Neuhauserinnen und Wettkampfbütantinnen Lina

Saltenbrock, Christina Drohanova, Layla Russenberger und Vanessa Meister feierte Sikulova ihren Einstand. Ganz zufrieden war sie mit ihren Schützlingen aber noch nicht: ein Wackler da, ein Sturz dort ... «Wir brauchen einfach noch mehr Zeit – es ist noch zu früh, die grossen Trainingserfolge aus den letzten Monaten im Wettkampf zu sehen», meinte die TZN-Trainerin.

Trotzdem konnten schon Erfolge verbucht werden, gelangen doch so manchen Turnerinnen hohe Noten. «An den Grundlagen müssen wir künftig noch intensiver arbeiten. Manche haben im Bereich Kraft und Spannung grosse Defizite», sagte sie weiter. Das Trainingspensum sei in Neuhausen schon relativ klein – verglichen zu anderen Zentren. Rund vier- bis fünfmal wöchentlich während zweier Stunden schwitzen die Mädchen in der Turnhalle für ihre Erfolge an den Geräten. Zu wenig, wie Sikulova findet. «Doch vorerst versuchen wir Trainerinnen unter den gegebenen Umständen und den hier vorhandenen Rahmenbedingungen unsere Erfahrungen einzubringen und die Turnerinnen weiterzubringen», fasste Jana Sikulova zusammen.

## Zuversichtlich in die Zukunft

Ruhig und fokussiert wirkt die neue Trainerin, wenn sie über ihre Ziele und Visionen spricht. Ruhig und fokussiert ist sie auch, wenn sie ihre Turnerinnen am Wettkampf begleitet. Sie ist keine Frau der lauten Worte oder harschen Befehle. Sie geht auf die Turnerinnen ein, erklärt ihnen die Übungen, bespricht Abläufe und Schwerpunkte – und freut sich, wenn einzelne Elemente und gar ganze Übungen zum Erfolg werden. Wie etwa am Samstagnachmittag, als Dinah Kessler, mit zwölf Jahren und im K3 turnend die älteste Turnerin aus Neuhausen, eine nahezu fehlerfreie Bodenübung zeigt und dafür eine hohe Note bekommt.

Auch wenn die grossen Sprünge noch nicht zu sehen waren, die Voraussetzungen, um in Neuhausen das Fraueturnen in Zukunft weiter nach vorne zu bringen, scheinen gegeben zu sein.