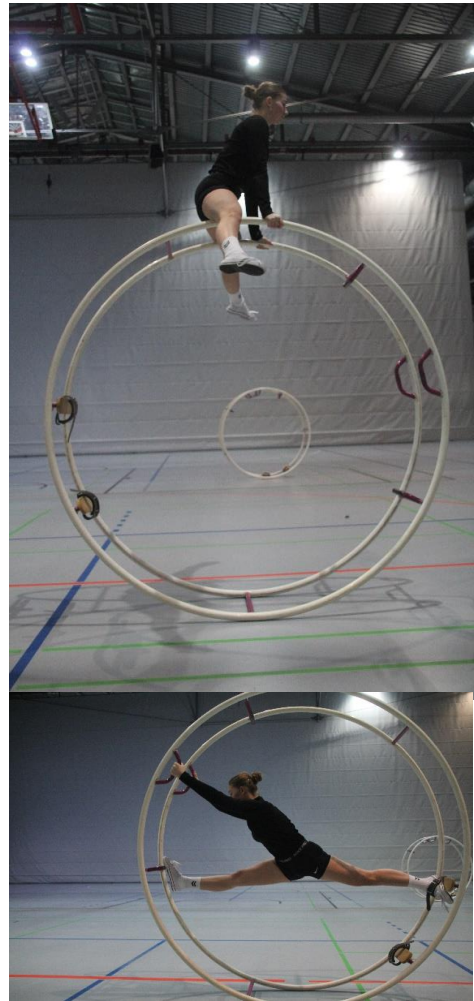


## Rhönrad – Körperspannung ist das A und O

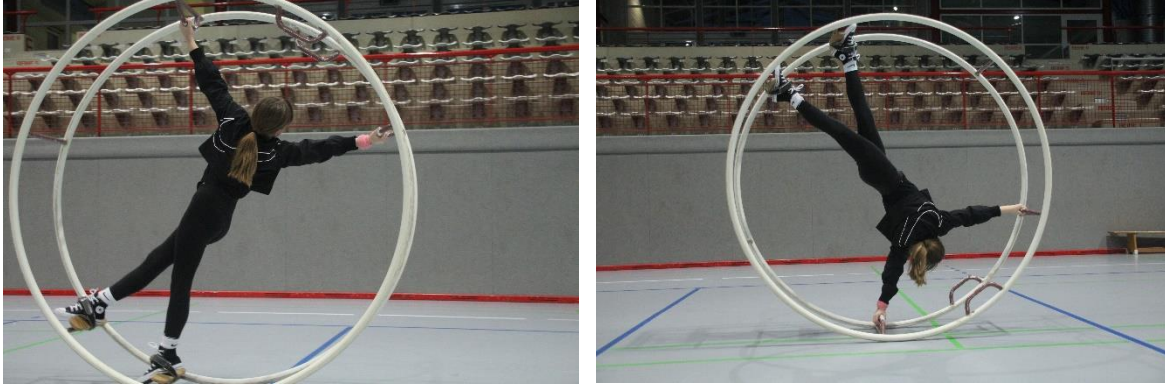
Zwei Stahlreifen, verbunden durch sechs Sprossen, davon zwei mit Brettern und insgesamt vier Haltegriffe am Gerät: Ein Rhönrad bietet zahlreiche Möglichkeiten für unterschiedliche Übungen und Choreografien. Geturnt wird im Rad, auf dem Rad, neben dem Rad. Mit beiden Füßen am Gerät oder nur mit einem. Verbunden durch eine Schlaufe oder frei. Mit beiden Armen am Gerät oder freihändig. Das Rad sollte dabei (möglichst langsam) vor- und zurückrollen oder am Boden kreiseln – je nach Schwierigkeitsgrad.

Eines ist jedoch bei jeder Übung mit diesem beweglichen Sportgerät grundlegend: „Ohne Körperspannung läuft hier nichts!“ Gaby Pflug hat selbst viele Jahre erst geturnt und ist dann mit 40 Jahren auf das Rhönrad umgestiegen. Inzwischen ist die fast 60-Jährige Haupttrainerin der Rhönradsparte beim TSB Flensburg. Einmal wöchentlich leitet sie die Gruppe für Kinder und Jugendliche an.

Jede Trainingsstunde beginnt damit, die passenden Rhönräder aus dem Gerätelager zu rollen. Die Räder wiegen zwischen 40 und 60 Kilogramm und sind unterschiedlich groß – je nach Größe der Turnerin oder des Turners. Das kleinste Rad im Raum ist 1.50 Meter hoch. Die jüngste Turnerin sieben Jahre alt. Gaby Pflug: „Probieren kann das jeder, der Interesse am Turnen hat. Sechs Jahre ist ein gutes Einstiegsalter. Im Rad kann man aber auch mit 80 Jahren noch stehen.“ Ihre Kollegin Andrea Lunow betreut das Training der älteren Turnerinnen. Weitere Trainerinnen werden händierend gesucht.



Sind die Räder für das aktuelle Training in der Halle, steht erst einmal Aufwärmen auf dem Programm: Laufen, hüpfen, Unterarmstütze, Liegestütze, dehnen ... das ganze Programm. Schon hier zeigt sich: Neben der Körperspannung spielt die Beweglichkeit eine entscheidende Rolle. Immerhin gehen die Turnerinnen bei einigen Übungen sogar in den Spagat.



Im Rad gilt es dann, Schwung zu holen, um das Sportgerät in Bewegung zu bekommen und dann während der Übungen durch die eigene Bewegung und Körperspannung im Rollen zu halten. „Bei zu viel Schwung wird das Rad unkontrollierbar. Bei zu wenig Schwung kann man auch schon einmal unfreiwillig mitten in der Choreografie stecken bleiben. Dann darf um Hilfe gerufen werden, und jemand unterstützt mit einem kleinen Schubs.“ Gerufen wird in dieser Stunde nicht. Dafür rollen die Räder langsam und fast lautlos durch die Halle, während die Turnerinnen darin mit höchster Körperspannung mal in der eigenen Achse gedreht, mal über Kopf, mal im Spagat oder mit gekreuzten Beinen die einzelnen Übungen trainieren.

### **Rhönradturnen in Flensburg**

TSB Flensburg

Di, 16-18 Uhr (Kinder ab 6 J./Warteliste)

Do, 18-20 (Jugendliche, Erwachsene und Senioren)

Fördehalle

Weitere Infos: [tsb-flensburg.de](http://tsb-flensburg.de)

Bilderquelle: Imke Voigtländer/SBV