

# Tipps vom Profi

Olympia-Turner Andreas Toba und Helge Liebrich geben OHG-Schülern Tipps

Von Finn Lieske

**Göttingen.** Ein Hauch von Olympia hat am Mittwoch in der Sparkassen-Arena geweht. Damit die Schüler des Sport-Leistungskurses des Otto-Hahn-Gymnasiums (OHG) einmal sehen können, wozu Handstand und Co gut sind, hat Turner Andreas Toba dem Kurs einen Besuch abgestattet. Zur Unterstützung war Turner Helge Liebrich mitgekommen.

„Das ist voll schwer“, hört man eine Schülerin klagen. „Du darfst keine Angst haben vor dem Boden“, kommentiert Liebrich. Unterbrochen von gelegentlichem Gelächter und Applaus versuchen sich die Schüler an den Grundlagen des Turnens. Unter dem Blick der Profis probieren sie sich in Rolle rückwärts, vorwärts, Rad und Handstand.

Toba und Liebrich, die eigentlich in der Lokhalle das Publikum bei der „Aura-Tournee 2018“ des „Festivals der Turnkunst“ mit ihrer Körperbeherrschung begeistern, haben sich extra für die Schüler des OHG Zeit genommen. „Es hat sich mal angeboten“, sagt Carsten Klinge, Standortmanager des Niedersächsischen Turnerbundes. Auf seine Initiative hin sind die beiden Turner, die Deutschland schon bei einigen Olympischen Spielen vertraten, in die Sparkassen-Arena gekommen. Denn passenderweise steht bei den Schülern genau zum Zeitpunkt der „Aura-Tournee“ Turnen auf dem Stundenplan.

## Grundlagen auf hohem Niveau

Zu Beginn demonstriert Toba erst einmal, wie die Grundübungen bei einem Profi aussehen und was daraus erwachsen kann. „Wir trainieren die Grundlagen immer auf höchstem Niveau“, erklärt der 27-Jährige. Je schwieriger das Training, desto besser klappten hinterher die schweren Übungen.

Eindrucksvoll wird das am Handstand deutlich, Tobas Lieblingsübung: Zunächst wird an der Wand geübt, sich immer weniger abstützen. Dann kommt das freie Stehen auf den Händen. „Am Ende sollte man ohne Wackler stehen können“, so Toba. „Wenn man die Grundlagen kann, klappt auch der schwierige Teil“, weist der Profi auf die Bedeutung von vermeintlich leichten Übungen hin. Er zeigt, wie man sich Schritt für Schritt an die einzelnen Übungen herantastet.

„Es gibt so viele schöne Sportarten“, sagt Toba später. Es sei wichtig, den Schülern diese Vielfalt schon im Sportunterricht näherzubringen. Turnen eigne sich besonders gut für den Sportunterricht, ist Lehrer Christoph Matthes überzeugt. Es sei nämlich immer ein Lerneffekt da, weil die wenigsten Schüler schon Turnerfahrung hätten. „Man hat ein Erfolgserlebnis“, so der Pädagoge.

Bei den anschließenden Versuchen der Schüler schauen Toba und Liebrich genau hin und geben hier



Kunstturner Andreas Toba, mehrfacher Deutscher Meister, beim Sport-Leistungskurs des OHG.

FOTO: HINZMANN

und da Tipps. „Die haben mir viel geholfen“, sagt Kimberly Heese zum Rat der Profis. Besonders bei der Rückwärtsrolle habe Toba ihr

ein paar Tricks gezeigt, berichtet die 17-Jährige. „Jetzt weiß ich, wie ich mich besser bewegen kann.“ Jannik Lösekrug hat vor allem die

Ruhe beeindruckt, mit der der Profi die Übungen ausgeführt hat. „Man ist doch immer recht hektisch, wenn man es selbst probiert“, so der 17-

## Andreas Toba und Helge Liebrich

**Andreas Toba** turnt in der Deutschen Nationalmannschaft und ging bereits mehrfach für Deutschland bei den Olympischen Spielen, zuletzt 2016 in Rio de Janeiro, an den Start. Auch bei Deutschen Meisterschaften und Europameisterschaften trat er an. Toba wurde 1990 geboren und absolviert parallel zu seiner sportlichen Karriere ein Studium im Bereich Sport. In Erinnerung geblieben ist vor al-

lem sein Einsatz bei den olympischen Spielen in Rio, wo er sich bei einer Bodenübung in der Qualifikation für das Mannschaftsfinale einen Kreuzbandriss zuzog. Trotz Verletzung turnte er noch seine Übung am Pauschenpferd und bescherte der deutschen Mannschaft damit den Einzug ins Finale. Die Übung am Pferd schloss Toba im Übrigen mit der höchsten Wertung des deutschen Quartetts ab. Aktuell tourt

der 27-Jährige mit der „Aura-Tournee 2018“ beim „Feuerwerk der Turnkunst“ durch Deutschland und tritt dort unter anderem gemeinsam mit seiner Partnerin Daniela Potapova auf.

**Weitere Auftritte** bei der Show hat er mit Helge Liebrich an Reck und Barren. Liebrich, Jahrgang 1988, gehört seit Jahren zum Deutschen Nationalteam der Turner und hat Deutschland ebenfalls

mehrfach bei Olympischen Spielen vertreten. Auch Erfolge bei Deutschen Meisterschaften und auf europäischer Ebene zählen zu seinen Errungenschaften. Neben seiner sportlichen Karriere hat er ein Lehramtsstudium absolviert. Beide Sportler waren zudem schon in ihrer Jugendzeit bei Wettkämpfen aktiv und errangen auch dort einige Auszeichnungen bei den Junioren.

fil



Jährige. Erfahrung in Sachen Turnen hat Ida Woltmann zwar schon, doch die Lehrstunde mit den Profis fand auch sie gut. „Es ist als Anfänger cool, solche Tipps zu kriegen.“ Besonders die Körperhaltung beim Profi zu sehen sei hilfreich gewesen.

Weil schon die nächsten Vorbereitungen für den abendlichen Auftritt anstanden, verabschiedeten sich die Turner früh. Aber das Turnfieber blieb noch ein bisschen in der Halle: Bevor es an Reck und Barren ging, probierten sich die Schüler noch in den zuvor gezeigten Übungen. Das gipfelte in einem kleinen Wettlauf – auf den Händen. Gewonnen hat Woltmann – übrigens mit tadelloser Körperhaltung.



**Bilder:**  
gturl.de/toba