

# Cheftrainer will Freude wecken ohne Zwang

**UETENDORF** • Beweglichkeit, Kraft und Koordination sind Grundvoraussetzungen des Kunstturnens. Christoph Läderach trainiert den Nachwuchs in Uetendorf. Der Cheftrainer und Lehrer hilft den jungen Athleten bei der perfekten und schnellen Bewältigung statischer und dynamischer Abläufe.

Alle paar Jahre, wenn wieder eine Europameisterschaft, die Weltmeisterschaft oder olympische Spiele stattfinden, beschert das Kunstturnen den TV-Stationen hohe Einschaltquoten. Selbst sportliche Laienschauen gebannt auf die Athletinnen und Athleten, wie sie Mehrfachsaltispringen, scheinbar mühelos mit elegant gestreckten Beinen den Stufenbarren oder an den Ringen die Schwerkraft bezwingen. Namen wie Donghua Li und Giulia Steingruber haben sich dem Publikum eingeprägt.

Kunstturnen hat lange Sportgeschichte geschrieben und wird noch heute geschlechtergetrennt ausgeübt. Die Männer messen sich an sechs Geräten: Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Frauen turnen in vier Disziplinen: Sprung, Stufenbarren, Balken und Boden.

Christoph Läderach aus Thierachern kennt die Faszination des Kunstturnens: «Das «Ah!» und «Oh!» des Publikums ist dasselbe Gefühl, das die Athletinnen und Athleten während ihrer Programme empfinden.» Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die mit viel Schweiß antrainierten Grundvoraussetzungen. Der Sport sei «wahnsinnig vielseitig», findet Läderach. In schneller Folge absolvieren die Kraftpakete dynamische und statische Abläufe; Kraft ist zwar unentbehrlich, doch ebenso erforderlich ist Eleganz: «In diesem Sport ist alles drin», schwärmt er. «Kunstturnen ist einfach genial!»

## Schule, Sport und Film

Als Schulbub wurde Christoph Läderach von einem Kollegen ins Kunstturnen mitgeschleppt. Obwohl er eigentlich schon zu alt für einen Einstieg in den Leistungssport war, turnte er 17 Jahre lang auf hohem Niveau. Heute trainiert der 50-jährige Läderach Nachwuchskunstturner in Uetendorf und ist Cheftrainer der Knaben des Vereins Gym Berner Oberland (GYMBO). Als Sekundarlehrer unterrichtet Läderach auch Mathematik, Geschichte und Sport in Oberdiessbach. Als dritte Tätigkeit nebst Schule und Sport bietet er mit seinem Unternehmen «2 MOVE» Filmproduktionen an. Viel Zeit für Projekte bleibt da aber nicht.

Nach seinen Aktivjahren, die ihn bis ins nationale B-Kader führten, liess sich der vierfache Vater nebenberuflich zum Berufstrainer ausbilden und war von 2004 bis 2009 Cheftrainer im Leistungszentrum in Bern. Schweizweit gibt es ein gutes Dutzend solcher Trainingszentren; das Verbandszentrum befindet sich in Magglingen.

Swiss Olympic, das nationale olympische Komitee der Schweiz, gibt die Ziele vor. Der Verein stuft Kunstturnen in die oberste von fünf Kategorien ein, gleich wie Männerfussball, Ski Alpin oder Tennis. Die Einstufung entscheidet über die Verteilung der Fördergelder.

## Spass statt Zwang

Läderachs Kinder sind erwachsen. Seine beiden Töchter wählten andere Sportarten, die zwei Söhne waren phasenweise vom Turnfieber befallen. Der Älteste setzte dann aber lie-



Christoph Läderach ist Cheftrainer Kunstturnen Knaben bei Gym Berner Oberland und selbst ehemaliger Kunstturner des Nationalkaders.

beginnen, bevor der Körper sich versteift. Kraft sollte als Grundvoraussetzung bereits vorhanden sein. Läderach mahnt aber zur Zurückhaltung, wenn ein Kind schon sehr jung häufig trainieren will. Er erinnert sich an einen Fünfjährigen, der in ein Schnuppertraining kam und kurzerhand acht Klimzüge machte – heute gehört der junge Worber aus Sicht seines Trainers zu den vielversprechendsten Talenten der Region. Haben Kinder zwar Freude am Turnen, fallen aber bei Wettkämpfen in der Klassierung immer weiter zurück, setzen Läderach und sein Team alles daran, ihnen die Freude an der Bewegung zu erhalten. Zum Wohl des Kindes schlagen sie einen Wechsel ins Geräteturnen vor, das mehr auf Breitensport ausgelegt ist, oder in eine andere Sportart. «Wenn aber einer nicht mehr auf Top-Niveau ist, werfen wir ihn nicht einfach raus», versichert Läderach.

Manche brauchen etwas länger als andere. Der Trainer erzählt von einem Jungen, für den er vor sechs Jahren keine Perspektive im Team mehr sah. Doch seine Mutter setzte sich entschieden für ihren Sohn ein. Dieser wollte sein geliebtes Kunstturnen nicht aufgeben und trainierte fortan im professionelleren Umfeld von Gym Berner Oberland – heute ist der 15-Jährige der älteste Turner im Verein und als Gymnast bei den Erfolgreichsten mit dabei. Schliesslich hatte Christoph Läderach seine Karriere «eigentlich viel zu spät» begonnen, nämlich mit zehn Jahren.

## Auch die Familie muss mithelfen

18 Knaben und 18 Mädchen trainieren mehrere Abende pro Woche und jeden Samstagmorgen in der Turnhalle Riedern in Uetendorf. Aus dem Kanton Bern treten zurzeit nur gerade zwei Athleten zu Wettkämpfen in der höchsten Leistungsklasse (P6) nach internationalen Wertungsvorschriften an. Für eine Karriere als Kunstturnerin oder Kunstturner muss die ganze Familie mit im Boot sein, denn Fahrten zum und vom Training oder an Wettkämpfe beanspruchen viel Zeit.

## Projekt Turnsportzentrum

Um im Berner Oberland möglichst ideale Trainingsbedingungen für topmotivierte Kunstturnerinnen und -turner bieten zu können, hat sich der Verein ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: In der Lagerhalle eines Industriebetriebs in Uetendorf ein Turnsportzentrum mit professioneller Infrastruktur und fest installierten Geräten zu errichten. Die Zeit für den Auf- und Abbau der Turngeräte würde wegfallen, flexible Trainingszeiten wären möglich, Mädchen- und Knabengruppen könnten gleichzeitig trainieren – eine Rarität in der Schweiz. Auch könnten artverwandte Sportarten und Vereine davon profitieren. Unter dem Motto «Wir unterstützen die Turnstars von morgen» sucht der Verein Sponsoren – bis Ende Jahr braucht er Zusagen für jährlich rund 50 000 Franken, damit der Traum Wirklichkeit werden kann. **Salome Guida**

[www.gymbo.ch](http://www.gymbo.ch)

## Die Tücken sportlicher Frühförderung

Sechsjährige Kinder, die mehrere Stunden pro Woche bis an ihre Grenzen trainieren, Teenager, die ausserhalb der Turnhalle keine Zeit für Freundinnen und Freunde haben, deren Selbstwert sich vielleicht an Wettkampfplatzierungen orientiert – Talentschmieden wie der Nachwuchssport werden kritisch betrachtet. Die ehemaligen Schweizer Top-Kunstturner Lucas Fischer und Ariella Kaeslin schlugen hohe Wellen mit ihren Büchern. Kaeslin berichtete 2011 von Demütigungen ihres Trainers und von einer Erschöpfungsdepression. Fischer erinnert sich da-

ran, im Training seine emotionale Seite versteckt haben zu müssen, um Höchstleistungen erbringen zu können. Eine Studie der Uniklinik Frankfurt am Main zeigte zudem auf, dass eine kalorien- und nährstoffarme Ernährung, gepaart mit der körperlichen Extrembelastung, wie sie gerade Turnerinnen häufig erleben, zu Knochen- und Wachstumsschwäche sowie verspätetem Eintritt in die Pubertät führen kann.

Swiss Olympic klärt präventiv über gesunde Frühförderung auf. Die «Ethik-Charta im Sport» verpflichtet Verbände,

ihre Sportlerinnen und Sportler nie in ihrer Integrität zu verletzen, sie nicht zu überfordern und sie selbst- und mitbestimmend Entscheidungen treffen zu lassen. Der Verein Gym Berner Oberland setzt zwar klar auf Leistungssport, stellt sich dabei aber entschieden hinter die Ethik-Charta, verankert in seinem Leitbild die Sorgsamkeit mit den jungen Sportlern und will besonders bei den Kleinsten den Spass an der Bewegung in den Vordergrund stellen. Bei Überforderung raten die Trainerinnen und Trainer zur Wahl einer weniger anspruchsvollen Sportart. **sag**

ber auf Fussball. «Für mich ist es ganz wichtig, dass jedes Kind das tun kann, was ihm Spass bereitet», sagt Läderach mit Nachdruck. Niemand solle von Eltern oder Trainern zu einer Karriere gedrängt werden.

Trotzdem macht es keinen Sinn, wenn Kinder erst spät – also mit achtjährig oder danach – oder bloss zum

Spass ins Kunstturnen gehen. Im Gegensatz zum Breiten- oder Hobbysport gilt Kunstturnen als Spitzensport. Das heisst: Eine erfolgreiche Sportkarriere beginnt schon im Alter von sechs bis sieben Jahren mit drei Trainingseinheiten pro Woche. «Es ist tatsächlich kein Zuckerschlecken, wenn es auf die Leistungsschiene geht», gibt Christoph

Läderach zu. Die Kinder sollen aber nicht zu Höchstleistungen gedrängt werden – sie müssen Freude am Sport entwickeln.

## Bevor sich der Körper versteift

Der Grund des frühen Einstiegs liegt in der körperlichen Entwicklung der Heranwachsenden: Das Training muss

INSERAT



## 0% SUV LEASING AB FR. 139.-/MT.\*

\*Ford EcoSport Trend 1.5 Ti-VCT Duratec, 112 PS, Fahrzeugpreis Fr. 15'900.-, Katalogpreis Fr. 17'900.-, abzüglich Performance Prämie Fr. 2000.-. Berechnungsbeispiel Leasing Ford Credit (Schweiz) GmbH: ab 139.-/Monat, Sonderzahlung Fr. 3320.-, Zins (nominal) 0%, Zins (effektiv) 0%, Laufzeit 48 Monate, 10'000 km/Jahr. Kautions- und Restwert gemäss Richtlinien der Ford Credit. Obligatorische Vollkaskoversicherung nicht inbegriffen. Die Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt (Art. 3 UWG). Angebot gültig bis 31.9.2017 oder bis auf Widerruf, bei teilnehmenden Ford Händlern. Änderungen vorbehalten. Die Preise verstehen sich inkl. MWST. Abgebildetes Modell: EcoSport Titanium, 1.0 EcoBoost, 125 PS, Katalogpreis Fr. 21'700.- plus Optionen im Wert von Fr. 650.-.

EcoSport Trend, 1.5 Ti-VCT Duratec, 112 PS/82 kW: Gesamtverbrauch 6.3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 149 g/km, CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der Treibstoffbereitstellung: 32 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: F. EcoSport Titanium, 1.0 EcoBoost, 125 PS/92 kW: Gesamtverbrauch 5.4 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 125 g/km, CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der Treibstoffbereitstellung: 27 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: D. Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 134 g/km.



**Ihre Ford Partner in der Region:** **Schönegg Garage AG**  
Oberlandstrasse 54, 3700 Spiez 033 655 30 10

**Autohaus Thun-Nord AG**  
Bernstrasse 119, 3613 Steffisburg 033 439 55 55