



Geräteturnen ist ihre Leidenschaft: Tabea Alt (14) aus Ludwigsburg ist eine ehrgeizige junge Sportlerin, bei der trotz täglichen Trainings die Schule nicht zu kurz kommt. Fotos: privat

Vom Barren auf die Schulbank und zurück

Sport „Macht Bewegung wirklich schlau?“ Dieser Frage geht die Professorin für Sport- und Bewegungswissenschaft Nadja Schott bei der Kinder-Uni am 23. Januar 2015 auf den Grund. Die StZ hat sich im Vorfeld bei einer jungen Sportlerin erkundigt, die es wissen muss.

Tabea Alt hat eine Leidenschaft: das Turnen. Die 14-jährige Ludwigsburgerin gehört zum Kader des Olympiastützpunkts in Bad Cannstatt. Jeden Tag steht sie im Trainingsanzug in der Halle – vor der Schule und nach der Schule. Wie sie das alles unter einen Hut bekommt, wie sich der Sport auf ihre schulischen Leistungen auswirkt und was ihr Antrieb ist, hat sie im Interview mit der Stuttgarter Zeitung erklärt.

Tabea, Du bist ein Ass im Turnen – bist Du schon als Kind gerne auf Bäume geklettert?
Ja, ich habe mich schon immer gern bewegt und hab immer eine Herausforderung gesucht. Mein Bruder turnt auch beim MTV Ludwigsburg, da wollte ich schon ganz früh immer mitgehen und mitmachen.

Und wie bist Du dann schließlich professionelle Turnerin geworden?
Das kam nach und nach. Erst ist die Talentschule des MTV Ludwigsburg auf mich aufmerksam geworden, später bin ich für den Kadertest beim Schwäbischen Turnerbund in Stuttgart ausgewählt worden. Seit 2008 trainiere ich in der Auswahl im Kunstturnforum in Bad Cannstatt.

Was ist Dein Lieblingsgerät?
Das wechselt ständig, zurzeit Barren und Balken. Es ist tagesformabhängig, manch-

mal mag ich auch das Springen am Sprungtisch.

Und wer ist Dein Vorbild?

Von den deutschen Turnerinnen Kim Bui und Elisabeth Seitz. Aber am meisten bewundere ich die amerikanischen Turnerinnen. Von denen kann man sich an jedem Gerät irgendwas abschauen, die sind einfach auf einem höheren Niveau. Die haben ihre Spezialitäten und so gute Techniken. Oder Alija Mustafina aus Russland: die ist auch eine super Turnerin.

Du stehst schon morgens vor der Schule um kurz nach sieben in der Turnhalle und nachmittags noch mal für ein paar Stunden. Das ist doch anstrengend, oder?

Ja, abends bin ich schon immer ziemlich kaputt und müde. Aber ich bin ganz gut organisiert und kann mir meine Zeit gut einteilen.

Denkst Du trotzdem manchmal: jetzt bräuchte ich noch ein bisschen Zeit?
Manchmal mache ich mir selbst Stress. Das liegt daran, dass ich ziemlich hohe Ansprüche an mich selbst habe. Manchmal lerne ich sogar zu viel.

Hast Du etwa nur Einsen und Zweien im Zeugnis?

Fast. Eine Drei hatte ich auch, in Geschichte. In Sport habe ich eine Eins, bin durch

das Turnen natürlich im Vorteil. Auf der anderen Seite muss ich auch Fußball oder Basketball spielen, da bin ich dann wieder im Nachteil, weil ich es mit Bällen nicht so habe.

Findest Du, dass Bewegung schlauer macht?
Ich merke, dass es mir leichtfällt, etwas umzusetzen. Im Training gibt es viele verschiedene Elemente, wir müssen uns Abläufe merken, vieles umsetzen, was uns der Trainer vorgibt. In drei, vier Versuchen müssen wir eine Übung hinkriegen. Das erfordert viel Konzentration, man muss mitdenken und mitmachen.

Und wie überträgt sich das auf das Lernen für die Schule?

Wenn ich zu Hause lerne, kann ich das irgendwie darauf anwenden. Ich kann mich automatisch längere Zeit auf etwas konzentrieren, ich schweife nicht ab, sondern kann bei der Sache bleiben. Schließlich bin ich den ganzen Tag mit der Konzentration beschäftigt und muss Leistung bringen. Und das Gute ist: wenn ich mal Stress in der Schule habe, lenkt mich das Training davon ab und umgekehrt. Das ist ein gutes Gleichgewicht.

Was ist Dir wichtiger – die Schule oder das Turnen?

Die Schule. Mit dem Turnen kann man später nicht so viel verdienen und nicht viel

draus machen. Die Schule bestimmt ja mein Leben irgendwann, deshalb geht sie auf jeden Fall vor.

Hättest Du manchmal ein bisschen mehr Freizeit?

Ich würde schon gern öfter was mit Freunden machen. In den Ferien habe ich aber eigentlich genügend Zeit, um meine engsten Freunde zu treffen. Außerdem sind die Mädchen in meiner Mannschaft auch meine Freundinnen, wir haben eine gemeinsame Leidenschaft, das ist sehr schön.

Bewundern Dich Deine Mitschüler?

Viele finden das schon toll und staunen, wie ich das alles hinkriege. Wenn ich jedoch öfter mal in der Schule fehle, weil ich auf Lehrgängen bin, gibt es auch welche, die denken, ich hätte Ferien. Dabei habe ich eigentlich viel mehr Stress, weil die Lehrgänge anstrengend sind und ich anschließend den Schulstoff nachholen muss.

Was ist Dein Antrieb beim Turnen?

Der Spaß an der Sache, die einzelnen Ziele, die ich mir stecke. Im Herbst startet wieder die Bundesliga. Letztes Jahr haben wir als Mannschaft den Titel gewonnen, den möchten wir gern verteidigen. Schon allein bei einer Meisterschaft dabei zu sein ist einfach ein tolles Gefühl.

Das Gespräch führte Simone Höhn.