



Fühlt sich in der Turnhalle besonders wohl: Nachwuchs-Trainerin Caroline Nolte. Foto: LSB

## Turnerin, Trainerin, Vorbild: „In der Turnhalle schaue ich nie auf die Uhr“

Die 23-jährige Caroline Nolte führt Mädchen im Alter von sieben bis elf Jahren an das leistungsorientierte Turnen heran. Bereits seit neun Jahren ist die angehende Lehrerin als Trainerin aktiv, seit drei Jahren im Leistungssport-Bereich. Die Trainingsarbeit im Landesleistungszentrum Geräteturnen des Niedersächsischen Turnerbundes prägt ihren Alltag.

Im Dezember 2016 erhielt Ulla Koch, Cheftrainerin des Deutschen Turnerbundes, in Hannover den Gleichstellungspreis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die erfahrene Turntrainerin wurde damit im Rahmen des DOSB-Kongresses „Schlüsselfigur Trainer/innen“ in der Landeshauptstadt für ihr Engagement für die Gleichstellung von Männern und Frauen im Sport geehrt. Zu ihren erfolgreichen Schützlingen gehört u. a. die gebür-

tige Wolfsburgerin Sophie Scheder, die bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 die Bronzemedaille am Stufenbarren errang. Besonders wichtig ist für Koch die Zusammenarbeit mit den so genannten Heimtrainern – diejenigen Trainerinnen und Trainer also, die junge Turnerinnen an den Leistungssport heranführen – weil es neben ihr keine weiteren Bundestrainer im weiblichen Geräteturnen gibt. Eine von ihnen ist **Caroline Nolte**.

Die 23-jährige Lehramts-Studentin bildet zusammen mit ihrer Kollegin Susanne Philipp am Landesleistungszentrum Geräteturnen des Niedersächsischen Turnerbundes (NTB) in Hannover-Badenstedt 7- bis 11-jährige Turnerinnen im Rahmen einer dort eingerichteten Turn-Talentschule (siehe Infokasten) aus.

## Turnbegeisterung

Schon im Alter von zwei Jahren fiel Caroline Nolte ihrer ersten Trainerin auf: Beim Eltern-Kind-Turnen übte sie immer wieder mit großer Begeisterung den Querspagat. Die Grundlagen des Turnens erlernte sie bei ihrem Heimatverein TSV Dielmissen im Weserbergland. Später nahm sie den gleichen Weg auf sich wie viele ihrer heutigen Turnkinder: Zum Training kam sie regelmäßig nach Hannover.

Bereits mit 14 Jahren begann sie sich als Trainerin zu engagieren, seit drei Jahren arbeitet sie mit dem leistungsorientierten Nachwuchs und hat die Trainer-B-Lizenz erworben. Viermal in der Woche trainiert sie mittlerweile je drei Stunden lang junge Turnerinnen an den Geräten Stufenbarren, Schwebebalken, Sprungtisch und Boden. Im Frühjahr und Herbst begleitet sie die Turnkinder auch bei Wettkämpfen an Wochenenden; hinzu kommt das eigene Training von 12 Stunden pro Woche, denn sie selbst geht für die Regionalligarierte der **KTG, der Kunstturngemeinschaft Hannover**, an den Start. „Außerdem betreue ich samstags noch drei Stunden lang eine Breitensport-Turngruppe bei meinem Heimatverein“, schiebt sie noch schnell nach und lacht: „Ja, es ist schon so, dass das Turnen den Großteil meines Alltags bestimmt. Ich verbringe über 30 Stunden pro Woche in der Turnhalle, aber da schaue ich nie auf die Uhr.“

Die junge Frau gibt ihre Erfahrungen als Trainerin bereits an die nächste Generation weiter: Regelmäßig wird sie von der 18-jährigen C-Trainerin Lia Bernewitz unterstützt. Fast „nebenbei“ hat Caroline Nolte ihr Lehramtsstudium mit der Fächerkombination Mathe/Sport absolviert, das nun in die finale Phase geht. „Das war zwar manchmal stressig, aber ich bereue das nicht. Als Trainerin habe ich viel gelernt, auch von meiner Mitstreiterin Susanne Philipp, was mir als Lehrerin in der Schule helfen wird.“

## Spaß und Disziplin

So wie die Caroline Nolte ihren Alltag angeht, gestaltet sie auch ihre Trainings: Mit Spaß und Disziplin. „Wir arbeiten mit Kindern und auch wenn wir leistungsorientierten Sport betreiben, darf der Spaß nicht zu kurz kommen“, betont die Nachwuchstrainerin. Zum Aufwärmen spielt sie z. B. mit

ihren Turnkindern fangen. Wer erwischt wird, muss das Turnelement, das die Jägerin vormacht, nachmachen. Besonders motiviert die Mädchen aber Erfolgserlebnisse, hat Nolte beobachtet: „Das ist das Schöne an der Vielseitigkeit des Geräteturnens, es gibt eigentlich immer etwas Neues zu lernen. Das Gefühl etwas zu schaffen, spornt die Kinder besonders an und motiviert sie dazu, die verschiedenen Elemente immer wieder zu üben.“

Vor einem Wechsel an den Stützpunkt erlernen die Turnkinder in ihren Vereinen die Grundlagen: „Es ist sehr wichtig mit fünf oder sechs Jahren das Turnen zu beginnen. Zunächst geht es darum, bestimmte Körperpositionen einzunehmen und zu erkunden, also: Wie fühlt sich das an, wenn der Körper im Handstand stehen soll?“ In diesem Einstiegsalter finde vor allem Ausbildung für den Körper statt: „Die Kinder trainieren viel Kraft und Beweglichkeit, danach geht es erst so richtig los an die Elemente. Wobei eine Rolle vorwärts oder einen Handstand immer mal wieder dazwischengeschoben wird, sonst geht ja der Spaß verloren. Auch der Spagat wird von Anfang an geübt.“

## Vom Stützpunkttraining zum Bundesliga-Niveau

Die meisten Kinder wechseln mit sieben oder acht Jahren zum Turn-Talentschul-Training, entweder auf Empfehlung ihrer Vereinstrainer oder weil das Trainerinnen-Duo selbst auf Nachwuchsturnerinnen in

ihrem persönlichen Netzwerk aufmerksam geworden ist. „Wir achten bei den Kandidatinnen vor allem auf eine allgemein gute Koordination, Spaß am Turnen und Bewegungstalent“, beschreibt Caroline Nolte die Voraussetzungen. Am Stützpunkt werden aktuell 24 Nachwuchsturnerinnen die altersspezifischen Leistungsanforderungen des Deutschen Turner-Bundes vermittelt. Bis zur Altersklasse 11 gibt es diese vorgeschriebenen Übungen, die die Kinder erfüllen müssen – alle üben also dieselben Elemente.

Mädchen, die das Pensum erfüllen, können ab 10 Jahren zu den Landestrainern wechseln. Dort können sich die Besten für Bundeskaderplätze qualifizieren. „Diese Turnerinnen sollen in naher Zukunft den Nachwuchs für die erste Mannschaft der KTG Hannover bilden, die im vergangenen Jahr den Aufstieg in die 1. Bundesliga geschafft hat“, erklärt Nolte. Die KTG, in der Turnerinnen aus mehreren niedersächsischen Vereinen unter dem Dach des VfL Eintracht Hannover ein Team bilden, stellt auch eine zweite Mannschaft, die in der kommenden Saison den Aufstieg in die 3. Bundesliga anstrebt. „Das Regionalligat-Team ist eine gute Möglichkeit für junge Aktive ab 12 Jahren auf leistungsorientiertem Niveau Erfahrungen zu sammeln, denn ab diesem Alter sind die Turnerinnen startberechtigt.“

Die unmittelbare Nähe zu den Bundesliga-Turnerinnen, die ebenfalls am Standort Badenstedt trainieren, sei ein besonderer Motivationsschub für die Nachwuchskräfte.

## Turn-Talentschule

In Niedersachsen gibt es 13 Vereine, die mit dem Prädikat „Turn-Talentschule“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB) zertifiziert sind. Mit dem Schwerpunkt Geräteturnen weiblich sind dies Blau-Weiß Buchholz, TSV Buchholz 08, MTV Jahn Schladen sowie der VfL Eintracht Hannover, der SC Langenhagen und der TC Arnum. Die drei letztgenannten bieten ihre Trainings am Turnzentrum Hannover an, das vom Niedersächsischen Turner-Bund (NTB) mit seinem Landesleistungszentrum – Geräteturnen Frauen getragen wird.

Turn-Talentschulen sind professionelle Trainingseinrichtungen, die eine leistungssportliche (Grund-) Ausbildung von Nachwuchskräften auf Grundlage nationaler Standards bieten. Hier werden Nachwuchsatletinnen ab der Jahrgangsstufe 5/6 bis zum Wechsel in ein DTB-Turnzentrum trainiert. Die Turntalentschulen fungieren damit als Unterbau für das Turnzentrum Hannover-Badenstedt

kräften auf Grundlage nationaler Standards bieten. Hier werden Nachwuchsatletinnen ab der Jahrgangsstufe 5/6 bis zum Wechsel in ein DTB-Turnzentrum trainiert. Die Turntalentschulen fungieren damit als Unterbau für das Turnzentrum Hannover-Badenstedt

### Weblinks:

VfL Eintracht Hannover  
[www.vfl-eintracht-hannover.de/turnen](http://www.vfl-eintracht-hannover.de/turnen)

Turnzentrum Hannover  
 Kunstturngemeinschaft (KTG) Hannover  
[www.hannover-ktg.de](http://www.hannover-ktg.de)



Nicht nur als Trainerin aktiv: Mit der 2. Mannschaft der KTG Hannover tritt Caroline Nolte (3. v. r.) in der Regionalliga an. Foto: Susanne Maul-Koblitz

„Hier trainieren schon die jüngsten Stützpunktturnerinnen in der gleichen Halle wie die Aktiven aus unserem Bundesliga-Team.“

### Erfolgsfaktor Wohlfühlen

Das Einzugsgebiet des Landesstützpunktes in Südostniedersachsen ist groß, Nachwuchsturnerinnen reisen z. B. aus Peine, Wolfsburg oder Schladen zu vier Trainingseinheiten in der Woche an. „Ohne die Unterstützung durch die Eltern würde das nicht funktionieren“, sagt Caroline Nolte, die wegen der zeitaufwändigen Trainingseinheiten eine besondere Atmosphäre in der Turnhalle pflegt: „Ich finde es wichtig, dass in der Trainingsgruppe eine familiäre Stimmung herrscht. Wer sich als junge Turnerin nicht wohlfühlt in der Gruppe oder mit dem Trainer, dem fällt es schwer, so viel Zeit dafür zu investieren und am Ball zu bleiben. Da ich meine Masterarbeit über das Zeitmanagement von jungen Turnerinnen schreibe, untersuche ich das Thema auch aus wissenschaftlicher Sicht. Ich bin davon überzeugt, dass der Wohlfühlfaktor besonders wichtig ist: Gibt es eine gute Beziehung zwischen Trainer und Turnerin, können beide ganz weit kommen.“

## „Trainer spielen entscheidende Rolle“

**Carsten Klinge** ist Standortmanager Spitzensport beim Niedersächsischen Turner-Bund (NTB).

### Wie werden Nachwuchsturner in Niedersachsen gefördert?

Für das leistungsorientierte Turnen sichten wir Nachwuchstalente über Landeswettkämpfe und Kaderwettkämpfe, sowohl im weiblichen wie auch im männlichen Bereich. Aktuell gibt es im Sportinternat Hannover eine Turnerin und vier Turner in Vollzeit sowie 10 Aktive in Teilzeit. Erfolgreiche Nachwuchsturner sind z. B. Lina Philipp vom VfL Eintracht Hannover, die 2016 Jahr im Alter von 15 Jahren den World Challenge Cup in Baku am Stufenbarren gewonnen hat, und Mika Säfken (16) vom Turn-Klubb Hannover, Deutscher Jugendmeister 2016 am Reck, Pauschenpferd und Barren.

**Wie ist der NTB im Bereich Nachwuchsförderung strukturell aufgebaut?**



Foto: M. Neugebauer

Wir beschäftigen derzeit drei hauptamtliche Trainer für den männlichen Bereich und zwei weitere für den weiblichen Bereich, die Stellenzahl soll langfristig steigen. Um die Spitzenförderung zu verstärken, haben wir uns um die Einrichtung eines Bundesstützpunktes in Hannover-Badenstedt beworben. Die offizielle Vergabeentscheidung steht allerdings noch aus. Im Flächenland Niedersachsen sind wir außerdem bestrebt, mindestens auf Bezirksebene Vor-Ort-Angebote durch Landesstützpunkte zu etablieren, an denen auch Turn-Talentschulen eingerichtet werden

### Welche Rolle spielen die Trainer in der Nachwuchsarbeit für das Turnen?

Trainer haben eine der wichtigsten Rolle in der Entwicklung junger Turnerinnen und Turner. Bei einem Trainingsumfang von mehr als 20 Stunden in der Woche, zu denen ja auch noch Wettkämpfe an Wochenenden hinzukommen, sind sie auch eine Art Familienersatz. Wie prägend und wichtig die gute Zusammenarbeit im Jugendbereich ist, kann man z. B. an Andreas Toba und seinem Trainer Peter Scholz erkennen.