

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 9

**Artikel:** Wie werden russische Turnerinnen zu Meisterinnen? : Und welche Vergleiche/Anpassungen sind für unser schweizerisches System möglich?

**Autor:** Perroud, Bernard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992765>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

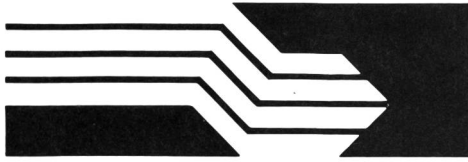
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Wie werden die russischen Turnerinnen zu Meisterinnen?

### Und welche Vergleiche/Anpassungen sind für unser schweizerisches System möglich?

Bernard Perroud

Diplomarbeit für die Erlangung des NKES-Trainerdiploms II

Übersetzung: Barbara Boucherin

*Frauenkunstturnen stellt auf wunderbare Weise die Bewegungskunst dar. Um in diesem Kraftsport die nötige Eleganz und Ausstrahlung zu erlangen, braucht es viel Trainingszeit. Nicht die «Trainergeheimnisse» sind endlich entscheidend für die Höchstleistungen der Turnerinnen, sondern viel eher die fürs Training aufgewendete Zeit, die in einem sinnvollen Verhältnis zur Erholung stehen muss, kurz, das System, die Infrastruktur.*

*Bernard Perroud, Nationaltrainer, vergleicht in seiner Diplomarbeit NKES-Trainer II die Kunstturnerinnen-Szene hüben und drüben. Die Auszüge dieser Studie erlauben sowohl Klubtrainern wie auch Verbandsspitzen Anregungen aufzunehmen und im Sinne einer ständigen Verbesserung zu diskutieren. (B.B.)*

### Einführung

Im Bereich der Turnerinnenausbildung sind viele Elemente bekannt. Um aber ständig Fortschritte zu erzielen und die Spitze in der Schweiz zu halten, genügt es nicht, Pläne und Konzepte zu erstellen, sondern müssen Meinungen und Ansichten über Realisierungsmöglichkeiten auf verschiedensten Ebenen ausgetauscht werden.

#### Wie geschieht dies am besten?

Die beste Lösung ist der Kontakt mit den richtungsweisenden Nationen und vor allem hingehen und an Ort und Stelle beobachten, was geschieht und wie Strukturen funktionell umgesetzt werden.

#### Wie funktioniert ihr System?

Über die Struktur und Organisation ist vieles noch unbekannt, einiges kennt man vom Hörensagen, jedoch sehr wenig Konkretes, Präzises oder Wahres.

So wünschte ich im Rahmen der Trainer-II-Ausbildung des NKES die Trainings der zurzeit besten Nationen mitzuverfolgen. Natürlich fiel meine Wahl auf die UdSSR.

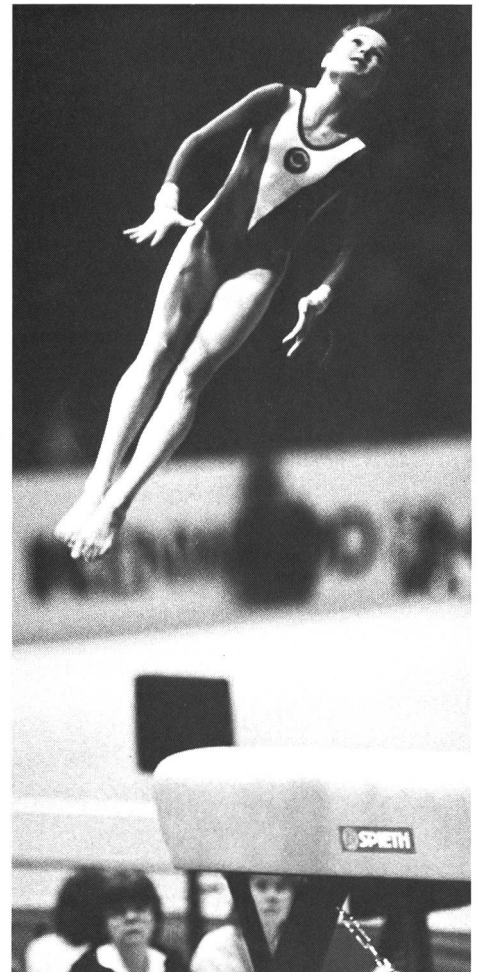
Im Dezember 1986 konnte ich endlich, begleitet von zwei der besten Schweizer Turnerinnen, die Reise nach Moskau antreten.

Aufgrund meines einwöchigen Aufenthaltes (leider nur so kurz!) im besten russischen Klub für Frauenkunstturnen, dem ZSKA Moskau, möchte ich meine Erlebnisse schildern und alle Informationen, die ich sammeln konnte, weitergeben. Wichtige Erkenntnisse müssen in der Schweiz verbreitet und auch umgesetzt werden.

Trotz dem kurzen Lehrgang in Moskau waren Austausch und Dialog sehr bereichernd, die Auskünfte offen und realistisch, der menschliche Kontakt sehr lebhaft, und das Studium der Trainingsprinzipien mehr als positiv.

Ich spürte in den Diskussionen und im Erfahrungsaustausch mit den russischen Trainern, dass sie uns «alles» geben wollten, in der Hoffnung, uns mit einem Maximum an neuen Kenntnissen heimreisen zu lassen und so den Aufenthalt erfolgreich abschliessen zu können. Natürlich müssen Systeme und Prinzipien der Rea-

10



*Olga Bitserova (SU), Weltmeisterin im Pferd-sprung 1983 in Göteborg.*  
(Foto Keystone)

lität unserer «Schweizer Ideologie» und vor allem auch der Mentalität und unsern Strukturen angepasst werden.

Nachdem ich das Trainingsprogramm der jungen Russinnen eingehend analysiert habe, kann ich folgende Bemerkungen daraus ziehen:

- Die jungen Mädchen trainieren regelmässig und kontinuierlich, was einen Lernprozess mit mehr Stabilität im Bereich der nervlichen Empfindungen gewährt. Sicher wird mehr Zeit für die spezifische Vorbereitung der physischen Fähigkeiten der Kinder aufgewendet.



Manuela Benghini (Schweiz) beim Bodenturnen.

- Die Intensität des Trainings ist weniger hoch als in unserem Vorgehen, was mehr Zeit für Korrekturen lässt. Die Turnerinnen können sich besser konzentrieren und der Kontakt Trainer-Turnerin ist klarer.
- Das Verhältnis Trainingsstunden-Erholungszeit ist besser. Die sinnvolle Verteilung der Erholungszeit wirkt sich aus durch frischere Turnerinnen, die motivierter und mutiger sind und in schwierigen Momenten kämpfen können.
- Die höhere Zahl der Trainingsstunden ermöglicht Trainern und Turnerinnen, sich besser zu kennen und gemeinsam hohe Leistungen, abgestimmt auf die individuellen Fähigkeiten der Turnerinnen, zu erarbeiten.
- Nicht zu missachten ist die Tatsache, dass die Trainingsstunden der russischen Turnerinnen der effektiven Vorbereitungs- und Trainingszeit an den Geräten entsprechen. Dies ist bei uns leider nicht der Fall – wir verfügen erst über 1–2 fest eingerichtete Kunstturnhallen.

### Vergleich der obligatorischen Schulstundenzahl

Dieser Vergleich zeigt, dass unsere Turnerinnen während 30–32 Stunden dem obligatorischen Unterricht folgen (ohne die Zeit für Hausaufgaben gerechnet), während die UdSSR-Mädchen zwischen 20 bis 24 Stunden pro Woche zur Schule gehen. Dazu kommt, dass die russischen Schülerinnen keine zusätzlichen Hausaufgaben erledigen müssen.

Die Tagesorganisation sieht keine Mittagsmahlzeit zu Hause bei den Eltern vor. So ergeben sich 2 Organisationsmöglichkeiten für die Familie:

- Schule und Sport im Tagesbetrieb, das heisst, dass die Turnerin abends nach Hause geht, über Mittag bleibt sie in der Schule (Kantine oder selber mitgebrachtes Picknick)
- oder
- Schule und Sport im Wochenbetrieb, das heisst, die Turnerin lebt während der Woche im Internat und kehrt nur übers Wochenende in die Familie zu-

### Vergleich der Trainingsstunden zwischen russischen und schweizerischen Turnerinnen

Alter	UdSSR	Schweiz
6 bis 7 Jahre	min. 13 Stunden	min. 4 Stunden
	max. 18 Stunden	max. 7 Stunden
8 bis 9 Jahre	min. 20 Stunden	min. 9 Stunden
	max. 20 Stunden	max. 14 Stunden
10 bis 12 Jahre	min. 28 Stunden	min. 16 Stunden
	max. 28 Stunden	max. 31 Stunden
13 bis 15 Jahre	min. 32 Stunden	min. 22 Stunden
	max. 34 Stunden	max. 29 Stunden
Elite	min. 34 Stunden	min. 22 Stunden
	max. 34 Stunden	max. 30 Stunden

rück (Freitag abend oder Samstag mittag, je nach erreichter Trainingsstundenzahl pro Woche).

Solche Lösungen vermeiden Reise- und Wartezeiten und erlauben eine gute Konzentration der Schul- und Trainingszeiten ohne unnötigen Zeitverlust.

### Vorschläge für Arbeitsprogramme für die jungen Turnerinnen

#### Allgemeine Bemerkung

Nach den in der UdSSR gemachten Erfahrungen kann ich behaupten, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Jedoch fehlen uns die Mittel, die Infrastruktur und das System, die uns erlauben würden, eine Ausbildung im russischen Stil ins Auge zu fassen. Aber aus dem Gesehenen und Erlebten müssen wir eine Lehre ziehen und vor allem den für die Schweiz gangbaren Weg finden.



Oksana Omelianchik (SU) auf dem Balken während der EM im Frauenkunstturnen 1985 in Helsinki. (Foto Keystone)

#### Allgemeines Aufwärmen

Diese Vorbereitung im Hinblick auf die Leistung wird allgemein durchgeführt, doch ist die nachfolgende spezifische Vorbereitung viel individueller gestaltet. Es ist klar, dass ein Training mit nur 4 Turnerinnen optimaler gestaltet werden kann, weil so der Trainer besser auf jedes Einzelne eingehen kann, ohne unnötig Zeit mit unangepassten spezifischen Übungen zu verlieren.

### Spezifisches Aufwärmen

Dieser Teil der Vorbereitung ist der entscheidendste, weil sich die Turnerinnen auf die Trainingsambiance und die Leistung einstellen. Es ist wichtig, in zwei Phasen zu arbeiten:

- die erste Phase allgemein
- die zweite Phase individuell, d.h. jede Turnerin konzentriert sich auf die Verbesserung ihrer physiologischen Mängel. Die konditionelle Vorbereitung ist eines der grundlegendsten Elemente für die Realisierung schwieriger Teile.

In jeder Trainingseinheit sollte im spezifischen Aufwärmen eine auf dem Stretching-System basierende Vorbereitung für die Dehnfähigkeit sowie eine dynamische Vorbereitung aller gymnastischen Elemente eingebaut werden. Ebenfalls zu integrieren sind aktive/passive Bewegungen, die eine Bereicherung der Vorbereitung bringen und die verschiedensten Aspekte entwickeln.

### Die Arbeit an den Geräten

Dieses Training wird ausgerichtet auf die athletische/konditionelle Vorbereitung. Zwischen dem Elemententraining (oder den Aufbauübungen) führen die Turnerinnen spezifische Programme durch, die die notwendigen Voraussetzungen zur Verbesserung oder zur günstigen Einführung des betreffenden Elementes schaffen.

### Das Kraftprogramm

Ein festes Programm (siehe Seite 14) wird gemäss untenstehendem Wochentrainingsplan regelmässig durchgeführt.



Die unvergessliche Olga Korbut (der «Spatz») auf dem Balken anlässlich des Weltcup-Wettkampfes 1975 in London. (Foto Keystone)



Schweizer Meisterin Nicoletta Dessena beim Training auf dem Balken in Magglingen.

### Das Erlernen des Grundballettes und der Haltung

Diese Vorbereitung wird nur mit Turnerinnen begonnen, in die man auf lange Sicht Hoffnungen setzt. Aber schon den ganz Kleinen, den Anfängerinnen, werden durch die Trainer selbst die grundlegendsten Elemente der Ballettarbeit und der Haltung beigebracht. Diese Einführung geschieht auf eine spezielle Art: auf dem Boden liegend. Durch die Arbeit am Boden entwickelt sich bei der jungen Turnerin ein sehr gutes Körpergefühl, und vor allem ist ein gutes Plazieren der Hüfte und der Beine gewährleistet.

Weitere, sehr attraktive Übungen für die Jüngsten sind Grimassen schneiden und Positionen vor dem Spiegel einnehmen (Mimik). Wichtig ist festzustellen, dass

erst nach 2 bis 3 Jahren Grundausbildung und ohne Musik Improvisationsübungen oder Übungsverbindungen von den Turnerinnen verlangt werden.

Im weiteren ist zu präzisieren, dass die Ballettarbeit als Verbesserung der Haltung und als Kräftigung sowie Sensibilisierung der Muskulatur verstanden wird. Die gesamte Arbeit der Choreographie untersteht der Kompetenz des Fachspezialisten, der sich nur um Verbindungen auf dem Balken und dem Boden kümmert. Der Kontakt zwischen Turnerin und Choreograph ist sehr offen –, die Turnerinnen können sehr viel Eigenes einbringen.

### Anpassungen des russischen Systems an das unsere

#### Schulprogramm

Das Schulprogramm müsste der Turnerin ermöglichen, während mindestens vier Stunden pro Tag, ohne zusätzliche Belastung, zu trainieren.

Anstrebenswert wäre ein System «à la carte», das der Turnerin erlauben würde, sich am Morgen auf Schule und Berufsvorbereitung zu konzentrieren und am Nachmittag zu trainieren.

Es wäre ideal, wenn die Turnerin abends in die Familie zurückkehren könnte.

#### Trainingsprogramm

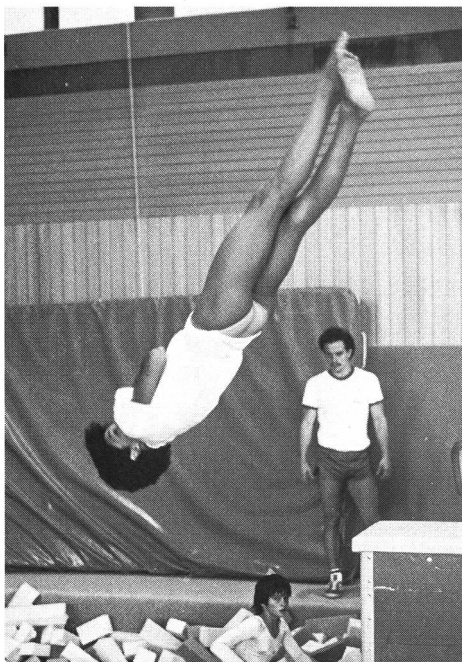
Wünschenswert wäre ein Programm, das 1 bis 2 Tage Erholung pro Woche vorsieht. Das Training müsste sich auf 4 oder 5 Tage konzentrieren. Optimal ist eine Anpassung des wöchentlichen Trainingsprogramms an die effektiven Trainingsmöglichkeiten jeder einzelnen Turnerin.

### Trainings-Wochenplan der jungen russischen Turnerinnen:

Montag:	Techniktraining (neue Verbindungen usw.)
Dienstag:	Pflichtübungen+Technikschulung und Konditionstraining
Mittwoch:	Techniktraining (neue Verbindungen und Entwicklung neuer Elemente)
Donnerstag:	Konditionstraining: – 15 Min. Jogging – Spezifisches Krafttraining an der Geräten – Rohe Kraft (Programm Kraftausdauer)
Freitag:	Kürübungen+Technikschulung und Konditionstraining
Samstag:	Gemäss Anzahl Trainingsstunden (mind. 25) Technikschulung – Choreographie – Konditionstraining

Der Tagesablauf einer Turnerin sieht so aus:

08.00–09.30	Training
10.00–15.30	Schul- oder Berufsausbildung
16.00–20.00	Training



Roberta Fieschi vom Schweizer Kader beim Sprungtraining in Magglingen.

### Gruppenzusammensetzung und Personal

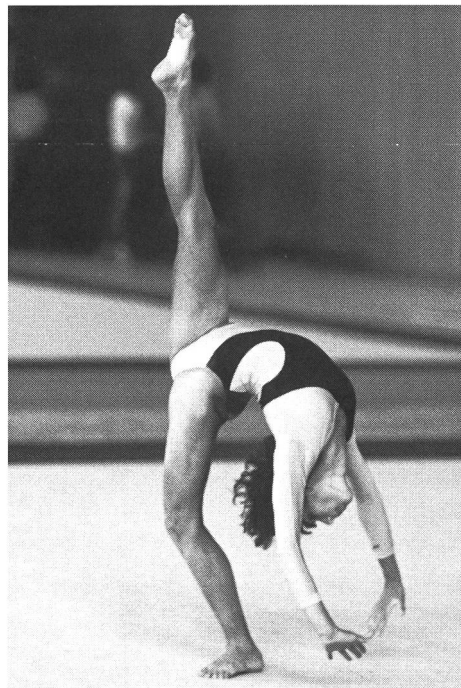
Wenn ich die Organisation der Trainingsgruppen in der UdSSR mit dem vergleiche, was bei uns geschieht, so muss festgestellt werden, dass wir den folgenden Bedürfnissen unserer Turnerinnen zu wenig Beachtung schenken:

- Beziehung Turnerin – Trainer
- Individuelle Motivation
- Individuelle psychologische Vorbereitung
- Individuelle Kontrolle – Korrektur

Alle diese Punkte, die ich sehr wesentlich erachte, werden in der UdSSR vertieft behandelt. Dies ist um so eher möglich, als eine Gruppe sich aus höchstens 5 Turnerinnen zusammensetzt. Bei uns hingegen muss ein Trainer den Problemen von 15 bis 20 Turnerinnen begegnen. Dies ist auch der Grund, weshalb bei uns oft ein Trainer überlastet ist oder gar von der Situation überfahren wird. Mit einer kleinen Gruppe wie zum Beispiel in der UdSSR

gelangen nicht alle Probleme gleichzeitig an die Oberfläche. Der Trainer, in Zusammenarbeit mit der Turnerin, kann besser reagieren und Probleme im Entstehen auffangen und nicht erst im Krisenstadium damit konfrontiert werden.

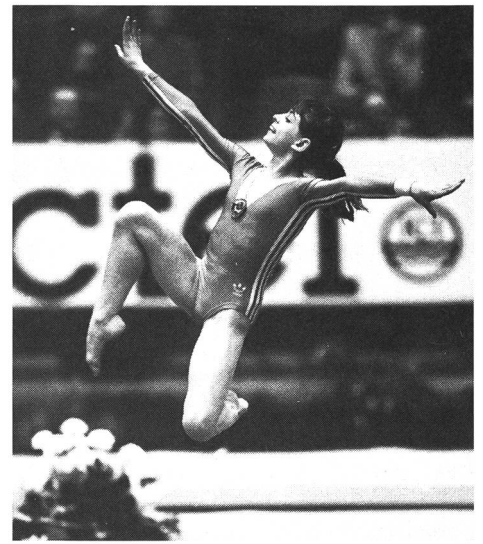
So müssten auch wir die Möglichkeit haben, unsere Gruppengrösse zu verkleinern und andererseits auch die Arbeitsverteilung während den Trainings zu verbessern. Wer jedoch von Arbeitsteilung spricht, meint gleichzeitig auch mehr qualifizierte und zur Zusammenarbeit gewillte Trainer.



Schweizer Meisterin Nicoletta Dessena bei der Bodenkür im Trainingszentrum Magglingen.

### Schlussfolgerungen

Nach meinem Aufenthalt in der UdSSR kann ich feststellen, dass einiges kurzfristig schon angepasst werden konnte. Nicht vergessen dürfen wir aber die langfristigen Verbesserungen, die für unsere Turnerinnen ins Auge gefasst werden müssen.



Oksana Omelianchik (SU) mit unvergleichlicher Haltung und Ausstrahlung während ihrer Bodenkür an den EM von Helsinki 1985.

Kurzfristig waren folgende Anpassungen realisierbar:

- Seit Januar 1987 konnten wir 6 Turnerinnen für 2 bis 3 zusätzliche Nachmittage von der Schule freistellen, um die Trainingsbedingungen zu verbessern. Gleichzeitig beeinflusst dies auch auf positive Art die Erholungszeit: eine Turnerin, die mehr als 20 effektive Stunden trainiert, kann sich 1 bis 2 Tage erholen und so auch einen tieferen Kontakt zur Familie aufrecht erhalten.
- Wir konnten 2 bis 3 Turnerinnen in ein Experiment «Schule – Sport» eingliedern, das heisst, diese Turnerinnen gehen halbtags zur Schule und trainieren am andern halben Tag. Die Erholungszeit ist gleich geregelt wie oben.
- Speziell zu erwähnen ist auch die grosszügige finanzielle Unterstützung durch den Verband.
- In diesem Zusammenhang verdient hervorgehoben zu werden, dass der Verband sich verpflichtet hat, eine Turnerin, die aus bestimmten Gründen den Leistungssport aufgeben muss, während eines Jahres weiterhin finanziell zu unterstützen, so dass die Berufsausbildung weitergeführt werden kann.

Langfristig müssten folgende Projekte realisiert werden:

- Schaffung mehrerer dezentralisierter Trainingsstützpunkte, um die Reisezeiten zugunsten der Trainingsstunden zu verkürzen.
- Verpflichtung mehrerer halbamtlicher oder vollamtlicher Trainer, um die Stützpunkte personell abzusichern.
- Die Zusammenarbeit Verband – Schule so auszubauen, dass auf Ebene Gemeinde, Kanton und Bund offizielle Lösungen geschaffen werden, um Studium und Training sinnvoll miteinander zu kombinieren, damit die berufliche Eingliederung einer Turnerin gesichert bleibt. ■