

Mehr als «Bändeli» werfen

Die Rhythmische Gymnastik ist, neben Kunstturnen und Trampolin, eine der drei STV-Spitzensportarten: Eine faszinierende Disziplin. Wo aber liegt die RG-Faszination genau? Dies weiss niemand besser als Sarah Brander, die gewesene RG-Kaderturnerin und heutige RG-Medienverantwortliche. Ihr gehört die «Carte Blanche».

Rhythmische Gymnastik (RG)? – Ist das nicht das, wo Mädchen eine Art «Bändeli» werfen? So viel weiss der/die Durchschnittsschweizer/-in etwa über die Rhythmische Gymnastik: wenn überhaupt. Die Medienpräsenz dieser Sportart ist sehr gering und Geld lässt sich als Gymnastin auch keines verdienen. Meine «Carte Blanche» möchte ich aber nicht dazu nutzen, um über das harte Los einer Randsportart zu lamentieren. Als ehemalige Kaderturnerin und jetzige Medienverantwortliche der RG habe ich dieses Thema zur Genüge durchgekaut. Vielmehr möchte ich die Chance nutzen, um den vielen GYMlive-Lesenden etwas über das Leben und darüber, was es wirklich bedeutet, eine Spitzengymnastin zu sein, zu erzählen. Mich stört, wenn die RG als Sport nicht ernst genommen wird. Ich gebe zu, der Name Rhythmische Gymnastik vermittelt nicht unbedingt das Bild einer harten, «richtigen» Sportart. Genau so wenig wie das Bild der zierlichen, feinen Gymnastinnen, die sich grazil und elegant auf dem Teppich bewegen. Doch hinter dieser Leichtigkeit steckt viel harte Arbeit.

Diese Arbeit war für mich fünf Jahre lang Alltag im Nationalkader in Magglingen. Alltag bedeutete damals vor allem Training, Training und nochmals Training. Täglich fünf bis sechs Stunden in der Halle. In den Schulferien oder vor Grossanlässen sogar acht Stunden. An einem normalen Tag habe ich morgens das Gymnasium in Biel besucht. Nach einem kurzen Mittagessen stand dann von 13.30 bis 19 Uhr Training auf dem Programm. Übrigens: Pausen gab es, abgesehen von Toilettenbesuchen oder Trinkflaschen nachfüllen, während dieser Einheiten keine. Am Abend mussten dann noch die Hausaufgaben erledigt werden. Genug Schlaf musste auch sein, um den nächsten Tag wieder durchstehen zu können. Freizeit kannte ich eigentlich nicht.

Für die Vorbereitung auf Welt- oder Europameisterschaften haben wir jeweils die Trainingshalle gewechselt und dadurch oft Seite an Seite mit Fechtern, Handballern, Eishockeyspielern oder Skifahrern trainiert. Die ha-

ben mich einige Male ganz verblüfft gefragt: «Wenn wir in die Halle kommen, seid ihr am Üben, und wenn wir gehen, seid ihr immer noch dran und ihr macht ja immer das Gleiche. Macht euch das Spass?» Spass ist in der RG ein schwieriges Wort. Spass hat es mir gemacht, wenn ich die vollkommene Körperbeherrschung gespürt habe. Wenn ich gemerkt habe, dass wir besser werden. Wenn wir als Gruppe perfekt harmonierten. Die extrem

hohen Trainingsumfänge bringen dich körperlich an deine Grenzen. Dadurch braucht es viel Kraft, um sich

täglich wieder neu zu motivieren. Besonders wenn ich mich schon vor dem Training erschöpft gefühlt habe und alles weh tat, wusste ich genau: «Heute heisst es durchbeissen.» Der Spass bleibt da schnell auf der Strecke. Vor kurzem habe ich mich mit einer Kunstturnerin unterhalten, die gemeint hat: «Bei so vielen Stunden ist es gar nicht möglich, dass man sich immer aufs Training freut.»

Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum tun die sich das an? Ich persönlich wollte meine Ziele erreichen und wusste genau, dass das ohne die harte Arbeit nicht möglich ist. Ich wusste, unsere Konkurrentinnen trainieren noch mehr. Meine erste Trainerin in Magglingen, eine Russin, hat uns immer wieder gesagt: «Nur wer durch diese harten Momente geht, kann erfolgreich sei.» Das habe ich mir zu Herzen genommen. Das war meine Motivation, in der schönsten Sportart der Welt besser zu werden. Und ich würde diesen Weg wieder gehen. So manche Sportlerin, so mancher Sportler spricht nach der Karriere von der «Lebensschule Sport», dem kann ich mich nur anschliessen. Ich denke sehr gerne an die Zeit in Magglingen zurück und spüre, wie sie mich in vielen Belangen positiv geprägt hat.

Sara Brander

«MICH STÖRT, WENN DIE RG ALS SPORT NICHT ERNST GENOMMEN WIRD.»

Foto: zvg



SARAH BRANDER

GEBURTSDATUM:

13. November 1985

WOHNORT:

Chur

ZIVILSTAND:

Ledig

BERUF:

Studentin

FUNKTIONEN:

Medienverantwortliche
Rhythmische Gymnastik.

HOBBYS:

Tanzen, Sport, Freunde,
Lesen, Reisen.