

Sommer, Sonne, Fitness

Turnverein Kleingemünd veranstaltete „4XF-Games“ – Teilnehmer trotzten tapfer der Hitze

Neckargemünd-Kleingemünd. (sla) Es ist ein schweißtreibender Sommertag, der die Temperatur konstant über 30 Grad hält. Das ist aber kein Grund für die Athleten, die am Samstag an den sogenannten „4XF-Games“ – diese Wettkampfform beinhaltet athletische Fitnessübungen wie Klimmzüge und Liegestütze – des Turnvereins 1907 Kleingemünd im Kurt-Schieck-Stadion teilnehmen, Müdigkeit vorzutäuschen. Manche wärmen sich bereits neben der Tartanbahn auf. Neben der Bahn befindet sich ein Pavillon mit Ventilatoren, wo man Verschnaufpausen einlegen und etwas trinken wird. Die Stationen werden von den Mitgliedern aufgebaut, gleich geht es los.

In der ersten Hälfte des Wettbewerbs treten einzelne Teilnehmer gegeneinander an, in der zweiten verschiedene Gruppen. Dabei werden sie in die Kategorien „Performance“ und „Basic“ eingeteilt, wobei Kategorie eins aus erfahrenen und Kategorie zwei aus unerfahrenen Athleten besteht. Während bei den „Workouts“, bei denen Gruppen gegeneinander antreten, die Kategorien „Performance“ und „Basic“ geschlechtlich gemischt sind, sind bei den Wettkämpfen der Einzelteilnehmer alle in der Kategorie „Performance“ männlich und alle in der Kategorie „Basic“ weiblich. „Es hat sich einfach so ergeben, dass alle Frauen auch Anfänger sind“, berichtet Maïke Grutza, Trainerin im Verein. Die 31-Jährige, die

Lehrerin an der Gewerbeschule Mosbach für die Fächer Englisch und Sport ist, ist seit 2018 Mitglied. Sie leitet zwei Kurse des Turnvereins, die Intervall- und Stationstraining beinhalten.

Nach dem Signalton startet die Musik und die „Workouts“ beginnen, in denen mehrere Übungen gemacht werden müssen. Dazu zählen beispielsweise Liegestütze, Übungen mit Medizinbällen, Kniebeugen und Übungen mit Kugelhanteln. Schweiß fließt, Adrenalin schießt in die Höhe.

Teilnehmer sogar aus München

Der Kleingemünder Turnverein zählt etwa 600 Mitglieder und bietet beispielsweise Geräteturnen, Boule, Volleyball, Krafttraining und Leichtathletik an. Die ersten „4XF-Games“ fanden 2022 statt. Im Vorjahr veranstaltete der Verein dann einen Schnupperwettkampf und die zweiten „4XF-Games“. Der jetzige Wettbewerb ist somit das dritte offizielle und das vierte inoffizielle Turnier.

Die Abkürzung 4XF steht dabei für „viermal F“, was die Begriffe „fundamental“, „functional“, „fast“ und „fascinating“ abkürzen soll. Der Titel der Veranstaltung sei, so eröffnet Grutza, an den Turner-Wahlspruch „frisch, fromm, fröhlich, frei“ angelehnt. Beim Wettkampf selbst liegt der Fokus auf den Eigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Die Übungen variieren immer und seien unterschiedlich zusammengesetzt. Auch die Wieder-

holungszahl und der Ablauf ändern sich stetig. Die Trainerin beschreibt es folgendermaßen: „Manchmal ist es so, dass wir eine Wiederholungszahl vorgeben, manchmal eine Zeit, in der möglichst viele Wiederholungen gemacht werden sollen.“ Das im Wettbewerb verwendete Gerüst, das Reck genannt wird, ist darüber hinaus neu. Ein solches musste früher immer vom Badischen Turnerbund ausgeliehen werden, doch nun habe man durch die Unterstützung der Stadt und einer Stiftung ein eigenes anschaffen können. Beim aktuellen Wettbewerb wird es „eingeweiht“ und soll oft eingesetzt werden.

Die Teilnehmer werden lautstark angefeuert. Ist das „Workout“ beendet, folgt eine Pause. Und was ist die schwierigste Übung? Nach Einschätzung der Trainerin, die neu angeschafften Reifen allein zu absolvieren. „Thruster“ seien auch nicht ohne. Dabei müsse man mit einer Langhantel in die Knie gehen und diese Hantel dann über den Kopf halten. Zudem sei die Kombination aus vielen Übungen mit wenig Pausen kräftezehrend. Die Teilnehmer, die vorrangig Calisthenic-Training betreiben, hätten zwar große Muskeln, würden aber von anderen mit mehr Ausdauer überholt werden. Dieses Jahr seien zum ersten Mal auch mehr Externe als Mitglieder dabei. Die Gründe dafür, so vermutet Grutza, sind die Doppelbelastung durch das darauf folgende Sommerfest, die Hitze, dass sich das geöffnete Freibad direkt gegenüber befindet und dass der Hofflohmarkt par-



Bei der Siegerehrung strahlten die Teilnehmer um die Wette. Foto: Lautenschläger

allel in der Stadt (siehe weiterer Artikel) stattfindet. Überwiegend Athleten seien derzeit im Stadion vor Ort, während die Zuschauer nur kurz reingucken. Es seien aber auch zwei externe Teilnehmer aus München gekommen, die jedes Jahr nach solchen Wettkämpfen Ausschau halten.

Während der Pausen wird die Station rund um das Reck umgebaut. Die Kugeln zum Kugelwerfen werden mit dem Wasserschlauch für die Teilnehmer abgekühlt. Man verwendet Schirme, um den Sonnenstrahlen zu entgehen.

„Wir haben mit fast nichts angefangen“, erinnert sich Grutza hinsichtlich der Anfänge der Gruppe. „Wir hatten Kurzhanteln und Therabänder. Durch die Unterstützung des Vereins, Kursbeiträge und Wettbewerbseinnahmen konnten wir uns dann immer mehr anschaffen.“ Es gibt

mehrere Sponsoren, die zum Beispiel mit Lebensmitteln und Getränken, dem Druck von Flugblättern und durch finanzielle Hilfeleistung unterstützen, wodurch das Reck bezahlt werden konnte.

Bürgermeister Frank Volk überreicht bei der Siegerehrung der Einzelteilnehmer, bei der auch der Erste Vorsitzende des Vereins Andreas Friedel anwesend ist, die Medaillen. Grutza findet es großartig, dass dieser ihren Verein noch immer unterstützt. „Es ist wichtig für diesen Ort. Ich denke, so ein Event kann dazu beitragen, dass Leute in die Stadt kommen und diese kennenlernen.“ Die Teilnehmer aus München bleiben etwa noch eine Nacht und werden sich am Folgetag die Region näher ansehen. Die nächste Veranstaltung des Vereins ist übrigens das Turnabschlussfest am 22. Juli.