

Pro Rhönrad nur ein Turner. Jedes Rad muss vor und nach dem Training desinfiziert werden (nie waren die Räder sauberer ;)). Keinerlei Berührung/Hilfestellung durch den Trainer war zulässig.



Unter Anleitung durften die Mädchen und Jungen also turnen, was sie alleine bewerkstelligen konnten ohne zu stürzen:

z. B. Schaukeln im Rad in verschiedenen Stellungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Hocken, Schaukeln mit Beinwechseln, Drehungen, Hochspagat, Turnen mit Bindungen, teilweise auch Synchron, um Veränderungen hinein zu bringen.

Zügig konnten wir im Laufe des Junis Elemente einbauen, bei denen der Trainer im Notfall nur leicht von hinten das Rad halten musste (die Rhönräder machen sich dabei gut als Abstandshalter!):

Überheben, Überklappen, Hohe Rollen kamen je nach Leistungsstand hinzu.

Aber das Anfassen der Turner / direkte Hilfestellungen waren nach wie vor nicht erlaubt.

Die Kids meckerten, waren frustriert, weil sie meinten, alles verlernt zu ha-



ben, was sie sich vorher in mühevoller Arbeit aufgebaut hatten. Ich tröstete: „Radgefühl ist die Basis für alles! Keine Hilfestellung kann diese Grundlagen ersetzen“.

Und tatsächlich. Als einige Wochen später Hilfestellungen im Leistungs-