

# Turnen als Grundsportart:

## Zitate von prominenten Sportler\*innen & Co.

„Ich bin froh und dankbar, viele gute Inputs vom Turnen erhalten zu haben. Auch heute helfen mir diese stabilen Grundlagen für meine Körperbalance und Bewegungsdynamik im Skisport. Turnen hat mir die Möglichkeit gegeben, Bewegungsabläufe schnell zu erlernen, ein gutes Körpergefühl aufzubauen, und mithilfe von Körperspannung eine harmonisch, elegante Körperbewegung zu erlernen.“

**Katharina Liensberger**, *Ski-Doppelweltmeisterin 2021 und in ihrer Kindheit eine erfolgreiche Wettkampfturnerin*

„Meine Turnvergangenheit war ein riesiger Vorteil und nur dadurch habe ich es geschafft, so schnell weiterzukommen. Man entwickelt im Turnen ein sehr gutes Körpergefühl und vor allem ist das 'Feeling' in der Luft sehr ähnlich zum Snowboarden.“

**Anna Gasser**, *Ex-Staatsmeisterschafts-Vierte im Kunstturnen und Doppel-Olympiasiegerin 2022 + 2018 im Snowboard-Big-Air*

„Durch das Turnen profitiere ich sicher auch beim Skifahren. Ich sehe das Turnen als Grundsportart und glaube, dass ich vor allem die Körperspannung auch beim Skifahren gut brauchen kann.“

**Christine Scheyer**, *Ski-Weltcupsiegerin und (mit Zurcaroh) Weltmeisterin im Gruppenturnen 2013*

„Mein Sport ist weiterhin Turnen. Er heißt jetzt nur anders.“

**Jelena Issinbajewa**, *RUS, Stabhochsprung-Weltrekordhalterin und Ex-Top-Kunstturnerin, die später umgesattelt hatte*

„Bis zum 16. Lebensjahr war ich Kunstturner. Das hat mir den Wechsel zum Rallyesport erleichtert. Ich kann mein Auto besser steuern, weil ich Turnen trainiert habe.“

**Sebastien Loeb**, *neunfacher Rallye-Weltmeister*

„Die Grundeinstellung in Perfektion habe ich ihm beigebracht. Wir waren dazu auch sehr oft im Turnsaal, Reckturnen, Barrenturnen und mehr, um die sportmotorischen Fähigkeiten und die Antizipation der Bewegung zu trainieren und zu verbessern.“

**Ferdinand Hirscher**, *Trainer-Vater von Ex-Ski-Superstar Marcel Hirscher*

„Als ehemalige Leistungsturnerin tue ich mir auch beim Laufen viel leichter. Turnen ist Ganzkörpertraining und Bewegungsschule. Eigentlich der Grundstein für jede Sportart. Die Kraft, Geschicklichkeit und die Beweglichkeit nahezu des gesamten Körpers werden dabei gefördert!“

*Dr. med. **Andrea Mayr**, vielfache Berglauf-Weltmeisterin  
und 2x Marathon-Olympiateilnehmerin*

„Hätte ich als Kind mehr geturnt, dann hätte ich mir später viele anstrengende Trainingseinheiten erspart.“

**Andreas Goldberger**, *Ex-Skiflug-Weltrekordhalter*

„Mich hielt der Turnvirus gefangen. Energie für das Training fehlte mir nie und auch in meiner Freizeit war ich nur allzu oft zwischen den Geräten zu finden. Am Sprung gewann ich sogar eine australische Provinzmeisterschaft.“

**Kate Allen**, *Triathlon-Olympiasiegerin 2004*

„Als ehemaliger Leistungsturner habe ich mir auch am Rad leichter getan.“

**Gerrit Glomser**, *zweifacher Österreich-Radrundfahrtsieger*

„Turnen bildet für fast jede Sportart eine optimale Voraussetzung, weil man nicht nur Kraft, sondern vor allem ein ausgezeichnetes Körpergefühl entwickelt. Ich war im Turnen sicher kein großes Talent, aber ich bin der Meinung, dass ich absolut davon profitiert habe. Ich finde, dass Turnen auch im Vergleich zu den anderen Grundsportarten Leichtathletik und Schwimmen die größte Bewegungserfahrung ermöglicht und die beste allgemeine körperliche Ausbildung bietet.“

*Dr. med. **Beate Schrott**, Hürdensprinterin,  
Olympia- und WM-Finalistin*

„Turnen ist die beste Basis im Sport. Ich habe als Kind sehr gerne geturnt und es hat mir immer Spaß gemacht. Ich bin froh, dass ich diese Ausbildung genossen habe. Kraft, Ästhetik, Eleganz – und es dann so leicht aussehen lassen: das fasziniert mich nach wie vor. Ich war als Fan bei der WM und bei Olympia zusehen.“

**David Kreiner**, *Olympiasieger 2010 und Ex-Weltmeister in der Nordischen Kombination, in seiner Kindheit/Jugend im Tiroler Kunstturner-Landeskader*

„Miroslav Klose hatte so eine super Koordination, weil er als Kind im Turnverein war. Ich rate jedem acht-, zehnjährigen Jungen, dass er nach dem Fußballtraining noch zwei Stunden zum Turnen geht. Die körperlich am besten ausgebildeten Fußballer kommen aus kleinen Vereinen mit einer Turnhalle, wo sie an jedem einzelnen Tag damit konfrontiert werden.“

**Heribert Bruchhagen**, *Ex-Fußball-Spitzentrainer und -funktionär (Fußball-Weltmeister Miroslav Klose war auch für seinen Torjubel mit dem „Klose-Salto“ bekannt).*

„Ja, ich war ein Kunstturner. Die Übungen am Barren, am Reck und am Boden habe ich besonders geliebt! Dank meiner Koordination war ich im Skisport so erfolgreich.“

**Toni Sailer** †, *Österreichs „Sportler des 20. Jahrhunderts“*

„Ich wollte immer eine Turnerin werden und habe hart trainiert. Doch meine Körpergröße von 1,95 m hat das verhindert. Zumindest konnte ich eine Turnerin im Diskusring werden.“

**Stephanie Brown-Trafton**, *USA, Diskus-Olympiasiegerin 2008*

„Ich habe an mir selbst bemerkt, dass Turnen eine ausgezeichnete Basis für fast jede Sportart ist. Ich habe bei Wettkämpfen mitgemacht und Turnen macht mir auch heute immer großen Spaß. Man lernt seinen Körper richtig gut kennen und mit ihm umzugehen. Meine Koordination habe ich beim Gerätturnen extrem gut weiterentwickelt. Ich bin sicher, dass ich mir wegen des Turnens bei den vielen Aufgaben, die mir als Skispringer gestellt wurden, viel leichter getan habe. Mit der vielfältigen Bewegungserfahrung, die ich unter anderem beim Turnen gesammelt habe, lassen sich viele Dinge einfach leichter umsetzen.“

**Thomas Diethart**, *Skisprung-Olympiazweiter und Vierschanzentournee-Sieger 2014*

„Als Kind habe ich an Turnwettkämpfen teilgenommen. Beim Turnen habe ich eine unbezahlbare Ausbildung bekommen, von der ich in meinem Spitzensport extrem profitiert habe.“

**Franz Stocher**, Radweltmeister 2003

„Meine Turnausbildung bietet mir einen klaren Vorteil gegenüber den anderen Paddlern!“

*Dr. med. **Gerhard Schmid**, Kanu-Vizeweltmeister 2008 und bis heute  
Weltklasse, früherer Meisterklasse-Kunstturner*

„Als Kind oder Jugendlicher sollte jeder Athlet ein Grundniveau im Turnen vermittelt bekommen, um das Leistungsplateau des späteren Sportlebens nach oben zu setzen. Der Turnsport stellt höchste Ansprüche an Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Körpergefühl und Assoziation. Man kann diese Eigenschaften im Turnen besser als in anderen Sportarten entwickeln. Davon profitiert man auch in anderen Sportarten ein Leben lang.“

*Derselbe **Dr. Gerhard Schmid***

„Wir wussten im ÖSV, dass wir im Slalom nicht mehr ganz top sind. Daher korrigierten wir diese Defizite beinhart. Dies geschah mit Gerätturnen. Es sind besonders Athletik, Akrobatik, Geschmeidigkeit und Schnelligkeit gefragt. Unsere Athleten müssen stählern im Rumpf werden, man traut sich dann frecher zu fahren.“ (Zitat aus 2011)

**Walter Hlebayna**, int. Spitzenstrainer und Vorarlbergs Skiverband-Präsident

„Ich bin mir ganz sicher, dass es ohne meine Turnvergangenheit am Weg zur Stabhochsprungspitze bei weitem nicht so schnell gegangen wäre. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass Turnen die beste Basis ist, um auch anderswo ‚hoch hinaus‘ zu kommen.“

**Jenny Zimmer**, Kunstturn-Staatsmeisterschafts-Fünfte 2009  
und Stabhochsprung-Vizestaatsmeisterin 2013

„Ja, das Turnen hat mir einige Trainingseinheiten im Schispringen erspart. Mit der dabei gelernten Spannung und Körperbeherrschung die ich im Turnen erlernt habe, fiel mir das Fliegen umso leichter.“

**Katharina Radlegger**, mehrfache österreichische Gerätturn-Meisterin und 2015 als Wienerin (!) eine von drei ÖOC-EYOF-Teilnehmerinnen im Skispringen

„Turnerische Elemente sind die Basis im Skisport und eminent wichtig. Ohne diese Ergänzung des spezifischen Trainings würden wir es in Österreich niemals so weit nach oben bringen. Für den Snowboard-Bereich kann ich bestätigen, dass man ohne Turnen und die daraus resultierenden technischen und koordinativen Fähigkeiten sowie Körperspannung und Kraft keinen Millimeter vorankommen würde.“

**Christian Galler**, Sportlicher Leiter Ski-Akademie Schladming

„Dass meine Burschen im Rahmen des Projekts 2x in der Woche Turnen trainiert haben, war ein durchschlagender Erfolg. Die Nachwuchsspieler haben sich gerade in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gewandtheit enorm verbessert. Die Landesverbände haben das Projekt so gut aufgenommen, dass sie es nun sogar auf eigene Kosten weiterlaufen lassen. In Vorarlberg trainiert der Turntrainer etwa künftig bis zu dreimal in der Woche mit den jungen Fußballern.“

**Hermann Stadler**, U17-Fußball-Teamchef als Resümee  
eines ÖFB-ÖFT-Kooperationsprojekts

„Es ist genau das eingetreten, was wir uns beim Start vier Jahre zuvor erhofft hatten. Unsere Nachwuchsspieler haben durch das Turntraining, gerade hinsichtlich ihrer sportmotorischen Fertigkeiten, nachhaltig profitiert und wir konnten wertvolle Erkenntnisse gewinnen, die klarerweise auch in die ÖFB-Traineraus- und weiterbildung einfließen.“

**Willi Ruttensteiner**, Ex-ÖFB-Sportdirektor und Teamchef, als  
Resümee eines ÖFB-ÖFT-Kooperationsprojekts

„Das Wichtigste ist, dass die Kinder sich wieder besser bewegen lernen. Dazu brauchen wir in der Schule mehr Gerätturnen, Laufen und Springen.“

**Gunnar Prokop**, Ex-Handball-Guru und Leichtathletik-Weltklassetrainer

„Turnen ist Bewegungskompetenz vom Kleinkind bis ins hohe Alter. Das Turnen gilt als die vielseitigste Grundsportart. Wer in der Kindheit und Jugend turnen lernt, hat auch in fast allen anderen Sportarten und Bewegungswelten einen Vorteil.“

**Friedrich Manseder**, ehem. Vorsitzender des NÖ Sportfachrates