

## Leder tragen und Unfällen vorbeugen



In Trainingslagern nutzen viele Turnerinnen und Turner die idealen Trainingsbedingungen, um neue Elemente zu erlernen, wobei wir sie als ausgebildete J+S-Leiter Geräteturnen gerne unterstützen. Immer wieder beobachten wir aber, dass junge Sportler/-innen sich **ohne Leder** an die ungewohnten Bewegungsabläufe wagen. Neue Sporthallen erlauben den Turnenden sich immer höher in die Lüfte hinaufzuschwingen. In **atemberaubenden Höhen von bis zu 6 Metern** führen sie ihre Elemente aus. Wer sich daran erinnern kann, wie er zum letzten Mal mit zitternden Knien auf dem 5-Meter-Sprungturm stand, kann wohl ansatzweise nachvollziehen, welche gewaltigen Kräfte dabei auf den Körper wirken. Klar auch, dass hier für einmal die Schwerkraft siegen kann. Wir sind uns bewusst, dass **Ringleder nicht alle Unfälle** verhindern können, sind aber bestrebt das Bestmögliche zu tun, um diesen vorzubeugen.

Doch nicht nur an den Schaukelringen sorgen Leder für Sicherheit, auch Reckleder unterstützen die Turnenden bei jeglichen Umschwüngen, Auf- und Abgängen an der Metallstange. Die Rollen auf der Innenseite der Leder verhelfen zu einem besseren Griff und verhindern so bei schwierigen Elementen das Abrutschen von der Stange. Leder gibt es in verschiedener Qualität und Ausführung. Je nach Gerät verfügen sie

über zwei oder drei Fingerlöcher und haben unterschiedlich grosse Rollen, die das Leder für den optimalen Griff am Gerät formen. Für Junioren existieren zudem Universalleder, die sich an Reck und Schaukelringen tragen lassen. Mit verschiedenen Verschlussmechanismen fixieren die Turnerinnen und Turner ihre Leder am Handgelenk, wurden früher bevorzugt Schnallenverschlüsse aus Metall verwendet, werden diese heute meist mit einem stufenlosen Klettband befestigt. Der Preis bewegt sich im Bereich von 50 bis 80 Franken und ist damit nicht mit dem finanziellen Aufwand für andere Sportarten vergleichbar. Um das Verletzungsrisiko einzudämmen, ist es **essentiell auf die richtige Grösse zu achten**. Die Hersteller geben dazu gerne weitere Auskünfte. Indes sind **Leder sehr persönliche Gegenstände, die sich innert kürzester Zeit an die physischen Begebenheiten der Turnenden anpassen** und sollten deshalb **nicht untereinander getauscht** werden. Zudem ist es wichtig die Leder hin und wieder auf Abnützungserscheinungen zu kontrollieren und gegebenenfalls auszutauschen. Auch wenn das Angewöhnen an die neuen Utensilien einige Zeit in Anspruch nimmt und für junge Turnerinnen und Turner oft mühselig erscheint, wird wohl kaum ein erfahrener Turner auf seine Leder verzichten wollen. Motiviert deshalb die Turnenden im Verein möglichst bald zum Tragen von Ledern und erleichtert Ihnen so den Einstieg. **Das Tragen von Ledern schafft nicht nur Komfort, sondern beugt indes auch unliebsamen Abstürzen vor.** «Dies ist auch der Grund, weshalb wir in unseren Jugendlagern ab 2020 das Tragen von Ledern ab Kategorie 4 voraussetzen», erklärt Doris Schenk, Verantwortliche Jugendlager Geräteturnen.

*Annika Frei, Leiterin STV-Jugendlager*