

## **Beim Turnen ist Körperspannung am wichtigsten**

Was ist Turnen? Turnen ist eine sehr schöne Sportart. Da lernt man verschiedenen Sachen wie Rad schlagen oder Spagat. Turnen ist fast wie Akrobatik. Wenn man vom Handstand rückwärts in die Brücke geht und dann direkt wieder auf die Beine hoch und wieder Handstand und so weiter, das ist ein Bogengang. Das gleiche kann man auf dem Schwebebalken machen. Ich kann auch auf einer Stange eine Grätsche machen, das geht so: Beide Arme sind in der Mitte der Stange, man steht mit den Beinen unten, dann nimmt man einen starken Anschwung und schwingt die Beine in die Grätsche nach oben. Es sieht aus wie ein Spagat kopfüber in der Luft. Am wichtigsten ist die Körperspannung. Man darf nie vergessen, gespannt zu bleiben, nur wenn die Körperspannung gut ist, funktionieren die Übungen.

Ich trainiere zweimal in der Woche beim FT und ich nehme auch öfter an Wettkämpfen teil.

Emily Karim, Klasse F7