

# „TURNEN IST EIN SEHR SCHÖNES GEFÜHL“

In dieser Serie stellt LEON\* erfolgreiche Turnerinnen und Turner des Nachwuchses vor – HEUTE: Aiyu Zhu vom Turnzentrum DSHS Köln

**Ihren ersten großen Auftritt in der DTB-Auswahl hat Aiyu Zhu schon hinter sich. Beim Junioren-Länderkampf Anfang November 2017 in Zürich gegen die Nachwuchs-Mannschaften von Belgien, Frankreich und der**

**Schweiz stand die 13-jährige Kölnerin nicht nur im siegreichen deutschen Nationalteam, sondern belegte in der Einzelwertung auch noch Platz zwei und sorgte am Sprung mit 13,05 Pkt. für die Tageshöchstwertung. Glänzender Abschluss eines Jahres, in dem sie auch Deutsche Jugendmeisterin geworden war.**

Technisch versiert wirkt die junge Turnerin Aiyu Zhu am Schwebebalken, spritzig am Boden. Wer sie beobachtet, ahnt die sich selbst treibende Bewegungsfreude. Und man ist überrascht, wie ruhig und sortiert sich die Sportlerin später im Gespräch gibt. „Ja, Profiturnerin. Das möchte ich auf jeden Fall versuchen. Aber die Schule ist auch wichtig. Ich brauche einen guten Abschluss.“ Da tritt ein waches Charaktergemisch zwischen Dynamik und Ordnung an, das die Turnwelt erobert will und bringt vieles auf den Punkt, was eine 13-Jährige bewegen sollte. „Früher war ich ganz still. Das ist anders geworden. Ich bin schon offener, humorvoller. Das ist mein Unterschied zu früher.“

## Ihre Stärken kennt Aiyu Zhu genau

Aiyu interessiert sich in der Schule für die rationalen Fächer: Mathematik, Chemie. Das dürfte auch ihrem Zugang zum Turnsport entsprechen. Sie ordnet das Sachwissen über die Geräte, lernt gezielt entsprechende Bewegungsabläufe und versucht dabei, die Schwerkraft des Körpers auszuhebeln. Im Barren etwa sieht sie eher ein statisch zugängiges Sportgerät. „Es braucht viel Kraft und Technik. Das lässt sich auch gut zeigen.“ Am Boden erkennt sie die Möglichkeit, dynamische und repräsentative Umsetzungen darzubieten. „Da kann ich mich ausleben.“ Insgesamt möchte sie mit ihrer Trainerin Shanna Poljakova ihre besonderen Stärken herausarbeiten. Die kennt sie genau. „Ich kann gut mit

Technik arbeiten. Kraft liegt mir.“ Spürt sie schon ihre besonderen Stärken für den Schwebebalken? Aiyu Zhu setzt hier ein nüchternes „Ja.“ Sie mag den Balken. „Schwere Elemente gelingen mir hier recht gut.“

## Der Anfang: Alles stand zum Zugreifen nahe herum ...

Dass sie zum Turnen kam, ist nicht etwa einer Sichtung zu verdanken. Nein. Aiyu folgte als kleines Mädchen immer wieder ihrer größeren Schwester in die Turnhalle. Zunächst war es kindliche Neugierde. Dann aber hat sie wie von selbst einfach angefangen, sich ausprobiert. „Es stand ja alles zum Zugreifen nahe herum.“ Das erzählt sie so fröhlich, als müsse man die Turnhallen nur etwas mehr öffnen, mehr zum Spielplatz, zum Ort des Ausprobierens erklären, um ungezwungen Kinder für den Turnsport zu gewinnen. Zudem fand und findet Aiyu in ihren Eltern entsprechende Anregungen. „Der Papa verfolgt Kung-Fu und betreibt traditionelle chinesische Medizin, während die Mama Leichtathletik gemacht hat.“ Kein Wunder, dass bei ihr das Turnen sehr früh angefangen hat. „Wenn ich mich nicht bewegen würde, wäre ich auch ganz anders.“ Sie lacht dann und meint: „Sich auszuvernern ist ein tolles Gefühl.“ Trotzdem. Sie weiß, dass sie noch viel lernen wird, um mit den Geräten und den dazugehörigen Bewegungen richtig umgehen zu können. Was da vor ihr liegt, ahnt sie. Doch sie ist überzeugt, „ich will darin einen Beruf sehen. Ich will weitermachen.“

Die 13-jährige Aiyu Zhu gehört zu den größten Talenten im deutschen Nachwuchsturnen. Ihre Trainerinnen in Köln sind Shanna Poljakova und Pia Tolle.

Fotos: Bernhard Schwall

„Es braucht viel Willen, um was zu können. Nur Spaß reicht nicht. Manchmal muss man auch kämpfen.“

## „Manchmal muss man auch kämpfen“

Aiyu erkennt in der Freude an den vielfältigen Bewegungen, die sie nach und nach erlernt, ihre eigentliche Motivation. Dabei kann sie viel Eigenes entdecken, wie sie immer wieder betont. Klar, es geht um gezieltes Training. Da braucht es „viel Willen, um was zu können. Nur Spaß reicht nicht. Es sollte aber Spaß machen. Manchmal aber muß man auch kämpfen.“ Natürlich weiß sie um die Risiken im Leistungssport, „aber wenn man sich auf sich selbst konzentriert, wird man sicherer. Es kann ja nicht immer perfekt laufen. Aber ich versuche, immer positiv zu denken.“ Sie hat gute Erfahrungen damit gemacht, sich für das Einstudieren neuer Übungselemente auch Zeit zu lassen. Das vermitteln ihr auch die Trainerinnen. Dann kann es auch zu Erfolgen kommen. Und tatsächlich. Vordere Plätze können eine Orientierung sein, Motivation und Anspruch. Um der Zukunft ruhig entgegenzutreten zu können, hat sie für sich gelernt: „Ich muß immer gut sein, aber für mich selber, es muss auch mir selber gefallen.“ Sie meint, dass man dazu auch Seitenwege gehen kann. So nutzt sie im Schulsport auch die Möglichkeit, etwa Akrobatik auszuprobieren.

## Auch mal Zeit für sich selbst nehmen

Ihre Freizeit lässt die Turnerin zwischen Familie, Freundinnen und dem Alleinsein pendeln. So hat sie zu ihren Eltern einen „richtig guten Draht. Die sind offen und ehrlich zu mir. Ich merk' das immer, wenn ich unterwegs bin. Dann soll ich immer anrufen.“ Wenn aber die Familie mal beisammen sein kann, dann bäckt Aiyu gern, „nichts Süßes, eher was Herzhaftes.“ So entdeckt sie auch ihre häuslichen Seiten. Wenn sie aber an ihre Freundinnen denkt, ist sie schnell wieder in der Turnhalle. „Eigentlich bin ich mit meinen Freundinnen im Training viel zusammen. Die sind verlässlich und immer da.“ Deshalb erscheint ihr zum



Abend ein Rückzug unbedingt notwendig. „Zeit für mich, das ist ganz wichtig. Manchmal male ich was oder ich schreibe was.“ Doch auch ihr Alltag zeigt sich von vielen Seiten, bringt Stimmungen hervor, Facetten von Verunsicherung und Traurigkeit. „Wenn ich irgendwie demotiviert bin, dann höre ich Musik, die mich glücklich macht.“

## Wettkämpfe als schöne Erfahrung

„Bei Wettkämpfen bin ich niemals demotiviert.“ Da genau entdeckte die Turnerin dann auch die ihr eigene Leichtigkeit, sich selbst zu zeigen, gesehen zu werden, schließlich darzubieten, was sie gelernt hat. Und Erfolg zu haben. Den hat sie allemal. „Natürlich, ein Wettkampf ist was ganz anderes als Training. Da muß ich mich wirklich auf mich selbst konzentrieren und möglichst ruhig bleiben.“ In der letzten Zeit war sie viel bei Wettkämpfen unterwegs. „Das war eine schöne Erfahrung.“

Ihr größtes Ziel signalisiert sie dann schnell mit einem unmissverständlichen Gedanken: „Ja, Olympia, 2024. Das wäre was!“ Sie schaut in die Welt. Und verliert dabei nicht die Hauptmotivation ihres Sports aus den Augen: „Turnen ist ein sehr schönes Gefühl.“

Ehrung bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2017: Aiyu Zhu (2.v.l.) gewann Gold im Mehrkampf vor Emma Malewski (HTS/ll.) und den „bronzenen“ Sophia Steurer (TSV Jetzendorf) und Michelle Kunz (re./Troidorf TV).

## VISITENKARTE

### Aiyu Zhu

**Geboren:** 11. Juli 2004  
**Wohnort:** Köln  
**Verein:** Turnzentrum Deutsche Sporthochschule Köln  
**Trainer:** Shanna Poljakova, Pia Tolle

### Sportliche Erfolge:

2017: Deutsche Jugendmeisterin AK 13: 1. Mehrkampf, 2. Sprung;  
Junioren-Länderkampf GER – BEL – FRA – SUI:  
1. Mannschaft, 2. Einzel;  
Deutschlandpokal: 2. Mannschaft, 1. Einzel  
2016: Deutsche Jugendmeisterin AK 12 im Mehrkampf und am Balken;  
Pre Olympic Youth Cup: 1. Platz

Dirk Manzke