

„Für ein grosses Vorbild und eine aussergewöhnliche Karriere“

Hans Fischer als Vorbild

Was können wir von Herrn Fischer lernen? Nicht wenig. Warum? Er bringt eine turnerische Erfahrung sondergleichen mit sich: Er kam mit 7 Jahren zum Turnen, studierte an der DHFK in Leipzig Sport/Trainingslehre auf Diplom, 9 Jahre arbeitete er hauptberuflich als Trainer, 22 Jahre als Sportlehrer und leitete zudem für viele Jahre ein Trainingszentrum in Schwarzheide. Als Altersturner setzte er seine Erkenntnisse konsequent um und hatte dabei überwältigenden Erfolg.

Welches sind die wesentlichen Merkmale seiner Trainingslehre –und philosophie?

Grundlagenschulung

Das erste Grundmerkmal ist, dass Hans Fischer sehr viel wert auf Grundlagenschulung, Athletik und Kondition legte. Er sah das Turnen als eine Grundlagensportart, die den Athleten das Rüstzeug für jede andere Sportart mitgab, da der Sportler durch das Turnen die universellen Eigenschaften eines Athleten bekäme: Dehnung, Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung.

Kondition

Speziell für Turner war ihm wichtig, auch die Kondition zu trainieren, da Turner oft „kreislaufverkrüppelte“ Sportler seien, die Sauerstoffversorgung durch einen guten Kreislauf jedoch Grundvoraussetzung sei.

Geschmeidigkeit

Geschmeidigkeit, für ihn mehr und wichtiger als blosse Dehnung war für ihn im Turnen der letzte Schliff: er bevorzugte Turner, die Ihre Übungen technisch absolut sauber, mit grosser Amplitude und elegant vorführen konnten und stand der neuen „Schwierigkeit–um–jeden-Preis“ Entwicklung des Turnens skeptisch gegenüber.

Das Kraft/Lastverhältnis

Das Krafttraining sollte für ihn sehr gerätespezifisch sein, er forderte von seinen Schülern lieber 10 Schweizer als eine Stunde Kraftstudio mit Hanteln ab. Den Vorteil beim gerätespezifischen Krafttraining sah er darin, dass sich die Muskulatur gemäss den realen Anforderungen der Turnelemente entwickelte. Der zentralste Punkt seiner Trainingslehre setzte hier an: das Kraft/Last-Verhältnis als Dreh –und Angelpunkt des turnerischen Leistungsvermögens. Der Turner sollte so leicht und dynamisch wie möglich sein, jedes überschüssige Kilo würde sich bitter am Gerät rächen. Blosse Muskeln nützen dem Turner wenig, er braucht die notwendige Kraft für seine Übungen, die aber wenig mit einem grossen Bizeps - Querschnitt zu tun hätten.

Reizschwelle

Ein weiterer wesentlicher Baustein eines erfolgreichen Trainings ist die Intensität. Ein Training unterhalb seiner Leistungsschwelle war in seinen Augen nicht viel Wert, weil diese Leistungsschwelle erst überschritten werden müsste, damit in der folgenden Regenerationsphase der Muskel superkompensiert werden könnte und somit leistungsfähiger werden würde. Man muss über seine Leistungsgrenze hinausgehen, um sie zu erweitern. Dies sind die Gesetze auch der modernen Trainingslehre.

Erst die Gesundheit

Seine gesamte Einstellung mag allerdings überraschen; war er hart zu sich und zu seinen Schülern, wenn es ums Training ging, so betonte er doch immer wieder eine klare Rangfolge der Prioritäten: Die Gesundheit steht an oberster Stelle, danach kommt der Beruf, dann erst der Sport. Unter Gesundheit verstand er auch eine bescheidene und gesunde Lebensführung; bewusst essen, wenig Alkohol, kein Nikotin und Ausgleichstätigkeiten. (Er war zum Beispiel leidenschaftlicher Hobbygärtner).

Authentizität eines Vorbilds

Wie kommt es nun zu seinem Vorbildcharakter? Für alle die ihn kannten selbstverständlich, doch für andere vielleicht kurz erklärungsbedürftig. Hans Fischer war kein Theoretiker. Seine beschriebenen Trainingsgrundsätze hat er aus seiner Arbeit und seinem eigenen Training heraus entwickelt. Viel entscheidender: er hat sie vorgelebt!

So machte er vor jedem Training mindestens eine Stunde Athletik, im Sommer lief er 5 x 300 m auf dem Sportplatz, im Winter fuhr er vor dem Training 20 min auf dem Hometrainer. Sein Krafttraining bestand zu einem grossen Teil aus Übungen am Gerät, z.B. machte er 10 Felgaufzüge hintereinander am Reck. Beim Training war er eisern und hart zu sich selber. Er trainierte 3 mal in der Woche für ca. 3-4 Stunden. Es gab dabei kaum einen Moment, in dem er nicht auf das Training konzentriert gewesen wäre. Nach Wettkämpfen, selbst wenn die Geräte schon wieder abgebaut wurden, sprang er noch schnell ein drittes Mal ans Reck um sein Krafttraining zu komplettieren, denn ein Wettkampf allein war im zuwenig, denn die athletischen Anforderungen eines Wettkampfes lagen für ihn unterhalb seiner Leistungsschwelle.

Eine Aussergewöhnlichen Karriere

Seine Konsequenz (selbst im Urlaub suchte er sich Trainingsmöglichkeiten) und Härte mündeten in ausserordentlicher Bekanntheit als Altersturner. Er war dabei nicht nur überaus aktiv und mobil, sondern auch enorm erfolgreich: so turnte er in den 18 Jahren vom Beginn seiner Rente 1985 (seitdem turnte er wieder aktiv) bis 2003 sage und schreibe 192 (!) Wettkämpfe, bei denen er in 170 (!!!) als Sieger hervorging. Darunter waren alle hochkarätigen Wettkämpfe: Deutsche Turnfeste, Deutsche Meisterschaften im Altersturnen und die Jahn-Gedenkturnfeste in Freyburg.

Und so begeisterte er z.B. zweimal x 20.000 Zuschauer im Olympiastadion in München bei einem Auftritt in der Gala zum Dt. Turnfest 1998, viele tausend besuche der DTB-Gala 1999 in zehn deutschen Städten und jährlich sein Stammpublikum beim heimischen Turnier der Meister, wo er schon zu einer Institution des Rahmenprogramms geworden ist.

Sein Ruf als guter Altersturner eilte ihm voraus und mischte sich mit seiner Mobilität. So kam es, dass er Einladungen zu Schauvorführungen in Barcelona, in der Tschechien und den Alpenrepubliken Schweiz und Österreich annahm und dort die Menschen durch seine Vitalität begeisterte.

Markant ist, dass er bis zum Schluss immer wieder die Hochgeräte als eine Herausforderung ansah und noch im Alter von fast 80 Jahren eine Hocke als Abgang vom Hochreck turnte. Auch wollte er der Jugend ein Vorbild sein - und war es auch: so übte er selbst zusammen mit seinem jüngsten Enkel noch den Handstandüberschlag, sein Enkel war 12 Jahre, er 72! Und: wer hat schon einmal einen 78 jährigen im Handstand auf dem Barren gesehen?



Hans Fischer

1920 - 2003



- | | |
|-----------|---|
| seit 1927 | aktiver Turner |
| 1939 - 48 | Arbeitsdienst, Kriegsdienst in Frankreich, Jugoslawien, Russland;
3 ½ Jahre Kriegsgefangenschaft in Nowo Golobowka (Donbass), dort Arbeit im
Steinkohlebergbau unter Tage |
| 1948 - 52 | Arbeit als E - Lokfahrer im Kombinat Lauchhammer |
| 1950 | Hochzeit mit Ehefrau Irmgard |
| 1952 | aktives Mitglied der Kreisriege Senftenberg |
| 1953 - 54 | 10 – Monatiger Turn-Trainerlehrgang an der Trainerfakultät Leipzig (DHFK) |
| 1955 - 62 | Trainer : - BSG Aktivist Lauchhammer
- SC Aktivist Brieske / Senftenberg
- KJS Forst / Bezirkstrainer Cottbus |
| 1956 | Geburt der Tochter Brigitte |
| 1958 - 62 | Trainerfernstudium an DHFK Leipzig |
| 1958 | Mitglied des Trainerrates des DTV |
| 1959 - 62 | Mitglied der Nachwuchskommission des DTV |
| 1963 - 69 | Sportlehrer an der POS Schwarzheide |
| 1969 - 74 | Kreissportlehrer Turnen im Kreis Senftenberg |
| 1994 - 85 | Sportlehrer an der POS Schwarzheide - West |
| 1986 - 98 | Teilnehmer bei den Deutschen Turnfesten in Berlin, Dortmund / Bochum,
Hamburg und München |
| 1985 - 00 | Auftritte u.a. in: - Barcelona - Prag - Berlin
- St. Pölten (Ö) - München - Stuttgart
- Cottbus - Potsdam |
| seit 1987 | Turnfestsieger in Hamburg, München, Leipzig und bei Landesturnfesten |
| 1997/00 | Günther - Nowka - Gedächtnispreis; Ehrennadel des MTB in Gold 2000 |
| Dez. '99 | Turngala des DTB; STB-Gala im Dez./Jan. 2000/01 |
| 25.10.00 | „Turnvater Fischer“, Dokumentation erstmalig im Fernsehen (ORB) |
| 1985 - 03 | 192 geturnte Wettkämpfe davon 170 erste Plätze |