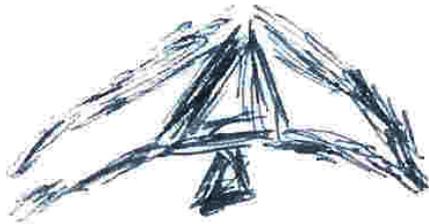


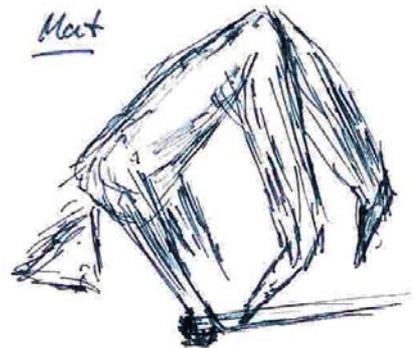
Der
Hans-Fischer-Test

zum
Freyburger
Friedrich-Ludwig-Jahn Turnfest

Geschwindigkeit



Mut



GESCHICK



Balance



Kraft



Der herausfordernde Test für alle von 8 bis 80. – Nicht nur was für mutige Männer...

Hans-Fischer-Test



Ein Leben ein Ziel. Vorbild sein. Werte nicht verfallen lassen. Dennoch mit der Zeit gehen...

Er kam aus einer Turnerfamilie. Erst kam der Krieg, dann die Arbeit. Er selbst war erst Trainer, dann Sportlehrer. Andere hatten Vorrang. Die Familie, die Schüler. Dann kam die Rente. Er hatte Zeit für sich. Wollte seinen Lebensabend sinnvoll nutzen. Und war wieder da, obwohl er durch seinen Beruf nie richtig weg war: in der Turnhalle. Dort fing er mit 65 noch mal ganz von vorn an. Trainierte hart. Quälte sich über die Anfangsblessuren hinweg. Kontinuität, Strenge und der selbsterstellte Trainingsplan brachten ihn weit. Bis ganz hoch auf das berühmte Treppchen. 170 mal, um genau zu sein. Und dies allein als Altersturner!

Hans Fischer war ein bescheidener Mensch. Er wollte es mit seinen Mitteln zu etwas bringen. Dass dies funktioniert, hat er gezeigt. Die Vorbildfunktion war ihm dabei wichtig. Er lebte so, wie er es für richtig hielt. Und forderte dies auch von anderen. Er wollte und konnte nicht wegschauen. Daher wollen wir an seine „Mission“ und seinen Anspruch erinnern und haben den Hans-Fischer-Test kreiert – eine Zusammenstellung seiner kuriosesten und zum Teil schwierigsten Übungen, aus seinem regulären Trainingsprogramm wohlgeerntet.

Er war ein Vorbild für die Jugend. Neben Popstars, Schauspielern und Fußballstars. Keine leichte Aufgabe. Gerade als Altersturner. Hans Fischer hat es geschafft. Ein Vorbild zu sein für die Jugend – gemessen an dem Alter, in dem er die Übungen noch turnte – betrifft in dem Fall „Jugend“ alle unter 75! Also Turnbruder: Auf geht's! Kannst Du seinen Anspruch erfüllen? Schaffst Du seine Übungen?

Der Test:

Der Test besteht aus fünf typischen Übungen aus Hans Fischer's Trainingsprogramm, als er um die 80 war. Alle Übungen sollten versucht werden. Kein jammern. Keine Abkürzung. Das hätte Ärger mit ihm als Trainer gegeben. Und kein Trödeln. Also los geht's.... !



Zum Trainingsbeginn: Der Kopfstand-Marathon

Yoga-Anhänger schwören drauf. Er ist von selber drauf gekommen. Die gute alte Turnschule, also doch nicht so schlecht? So geht's: Im Kopfstand balancieren und mit den Beinen und/oder Füßen verschiedene Bewegungen ausführen: kreisen, spreizen, anziehen, ...



Boden – Die Fliege („Briefmarke“)

Dehnung ist nun angesagt. Also gut dehnen, Zähne zusammenbeißen (auch wenn die Haut zu kurz wird und sich deshalb der Mund vor Schmerz öffnet).



Barren – Die „Fischerrolle“

Ivan Iwankov hat's versucht. Vergeblich. Er ist durchgefallen – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Schaffen sie das Element, dass langsam ganz offiziell den Namen „Fischerrolle“ trägt?



Die Mutprobe

Wenn sie jetzt noch nicht entmutigt sind und ganz ohne Blessuren davongekommen sind, dann dürfen Sie sich nun auf eine wahre Mutprobe einstellen: Handstand-Abgrätschen. Viel Spaß. Wir gehen lieber mal einen Schritt zur Seite und schauen, ob die Sanitäter aus der Mittagspause zurück sind...



Reck – Die Kraftübung

Nicht schlecht. Das „Training“ ist fast überstanden. – Fast. Es fehlt noch das Krafttraining. Jawohl, 10 Schwebhänge sind angesagt. Aber: Knochen gerade und 90° sind 90°!!!

Die Regeln:

Hans Fischer war hart zu sich und forderte dies auch von anderen. Deswegen kann man den Hans-Fischer-Test nur bestehen, wenn er ihn auch als bestanden gebilligt hätte. Dies heißt: Spannung halten und saubere Ausführung. Wie – ungeübt? Natürlich hat jeder Gelegenheit zur Vorbereitung. Aber Wettkampf ist Wettkampf. Und da gibt es in diesem Fall nur einen Versuch. Und was die Spannung anbelangt – vielleicht drücken wir ja auch mal ein Auge zu... ;)

Was bekomme ich?

Nun, zunächst das unglaublich schöne Gefühl, ihn bestanden zu haben, den Hans-Fischer-Test. Dies ist nicht zu unterschätzen! Wer den Test bestanden hat, bekommt ein Zertifikat überreicht. Und damit den Schlüssel zu seinem Erfolg. Denn wir haben in diesem Zertifikat auch die Trainingsprinzipien und das Trainings- Wettkampfprogramm von Hans Fischer beschrieben. Damit wird der nächste Wettkampf zum Kinderspiel – das Training aber wahrscheinlich auch etwas härter...

Zudem werden alle erfolgreichen Probanden namentlich vermerkt und mit Ablegdatum und -ort in Zukunft auf einer Bestenliste geführt. Dies ist zwar kein Ritterschlag, aber ein guter Weg in diese Richtung.

Wussten sie eigentlich, dass...

- ... Hans Fischer als Altersturner 13 mal am Freyburger Jahn-Gedenkturnens teilgenommen hat
- ... Er in einem Jahr vergaß, die Sonnenbrille bei seiner Barrenübung abzunehmen. Und der Stadionsprecher ihn als „coolen Typen“ bezeichnete. Trotzdem gab es keinen Abzug vom Kampfgericht – obwohl eine Sonnenbrille offiziell nicht zur Wettkampfkleidung gehört!
- ... Ein Dokumentarfilm über Hans Fischer gedreht wurde, der in Freyburg anfang und endete?
- ... Im nächsten Jahr eine kleine Sonderausstellung im Freyburger Friedrich-Ludwig-Jahn Museum zu sehen sein wird?



Ein Freyburger Stammgast auf dem Treppchen...



Die Mutprobe



Die Fischerrolle



Die Kraftübung



Der Kopfstand-Marathon



Die Fliege (Briefmarke) – etwas für zähe Burschen...