

„Solange der Spaß überwiegt, ist alles gut.“

Fünffache Weltmeisterin Imke Turner

Bei den Poomsae-Weltmeisterschaften in Taipeh gewann Imke Turner ihren fünften Weltmeistertitel und ihren zweiten in Folge im Einzellauf. Wir sprachen mit der Ausnahmeathletin.

TA: Imke, Du hast allein sechs Europa- und fünf Weltmeistertitel, dazu zahlreiche weitere Platzierungen auf Welt- und Europaebene. Was bedeutet Dir persönlich da Dein jüngster Titel – Gold im Einzel bei der Weltmeisterschaft Poomsae im November 2018 in Taipeh?

Imke Turner: In erster Linie, dass ich es geschafft habe, mich nicht von den sicher gut gemeinten Sprüchen, dass ich das Ding ja wohl locker gewinnen werde, beeindruckt zu lassen. Solche Aussagen können den Druck nämlich ganz schön erhöhen. Klar hat die Papierlage für mich gesprochen, da Seo Young-Ae, die vielfache Weltmeisterin aus Korea nicht am Start war. Warum, habe ich nicht herausfinden können. Niemand, den ich gefragt habe, wusste es.

TA: Was ging Dir durch den Kopf, als Du die Auslosung der Starterinnen und der Formen gesehen hast?

Imke Turner: In meiner Klasse gab es eine normale Vorrunde, und die besten Acht liefen dann Battles. Dieses Mal wurde nach den Ergebnissen der Vorrunde gesetzt, insofern hatte ich mir als Erstplatzierte gegen die Achte die beste Ausgangsvoraussetzung geschaffen. So ist es eine faire Sache, denn so treffen die Nummern Eins und Zwei erst im Finale aufeinander.

Im Finale mussten wir Keumgang laufen. Und bei dieser Form hat man schon einige Favoriten straucheln sehen. Insofern bin ich sehr glücklich, dass ich sie ohne größere Fehler gemeistert habe.

TA: Du bist sehr erfolgreich als Aktive und daneben Vereins- und Landestrainerin. Wie sieht Dein persönliches Taekwondo-Programm aus?

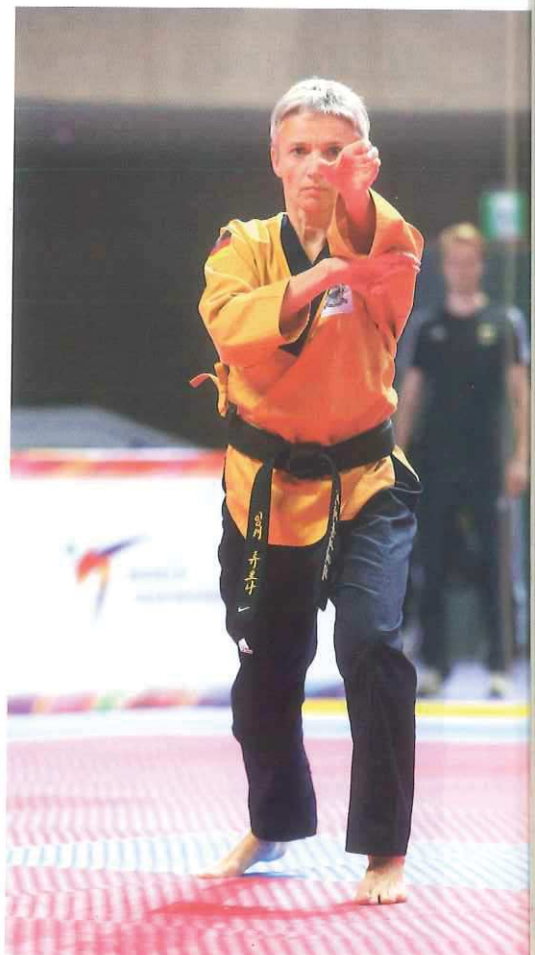
Imke Turner: Mein eigenes Training leidet schon ein bisschen unter den vielen Jobs. Andererseits muss ich auch nicht mehr so viel Technik trainieren wie früher, und so hält mich das Training geben vielleicht auch davon ab, zu viel zu tun.

TA: Es ist bekannt, dass Du neben dem Taekwondo auch viel Wert auf Grundlagen-Training legst. Wie läuft das ab?

Imke Turner: Kraft- und Ausdauertraining gehören unbedingt dazu. Kraft, um die schönen Yop-chagis auch da zu halten, wo man sie hin haben möchte. Und überhaupt bringt das sehr viel Stabilität, die nötig ist, um den Endpunkt der Technik fest zu machen. Ausdauer für die allgemeine Grundverfassung des Körpers, die Widerstandsfähigkeit, die Erholung. Reines Taekwondo-Training mache ich höchstens drei Mal, eher zwei Mal die Woche.



TA: Als Musikredakteurin und Moderatorin beim hessischen Rundfunk bist Du auch beruflich ziemlich eingespannt. Wo nimmst Du die Konzentration und Energie her, das alles zu bewältigen?



Imke Turner: Es kommt schon mal vor, dass ich lieber nicht trainieren möchte, aber meistens schaffe ich es dann doch, im Training wieder bei mir anzukommen und mich für den Moment ganz auf die Technik zu fokussieren. Insofern erlebe ich mein Training meistens eher als Erholung, etwas, bei dem ich komplett abschalten kann. Und wenn ich nicht gerade auf der Zielgerade der WM-Vorbereitung bin, dann lasse ich auch mal ein Training ausfallen, wenn mir danach ist.

TA: Du hast Deine erste WM-Medaille 2006 gewonnen, Silber im Synrchon mit Petra Hartinger und Kirsten Teren. Das war gleichzeitig die erste Poomsae-Weltmeisterschaft. Was waren aus Deiner Sicht die einschneidendsten Veränderungen im Poomsae-Bereich in diesen zwölf Jahren?

Imke Turner: Die einschneidendste Veränderung war natürlich, dass wir uns in der Folge der ersten WM auf den World Taekwondo-Stil umstellen mussten, und das war in den ersten Jahren schon viel Suchen und Ausprobieren, bis Körper und Geist endlich kapiert hatten, worauf es eigentlich ankommt. Seitdem ist die Poomsae-Szene sehr stark geworden. Zahlenmäßig, aber vor allem, was das Leistungsniveau betrifft. Da sieht man inzwischen sehr viele sehr starke Sportlerinnen und Sportler. Nur schade, dass die Orga-Seite diese Entwicklung nicht wirklich mitmacht. Dass Termine und Ausschreibungen zu EM und WM manchmal so spät kommen, dass man kaum noch reagieren kann – wir sind schließlich keine Profis. Dass offizielle Unterkünfte angeboten werden, die eine Stunde Fahrzeit verlangen und

die Wettkampftage so lang waren, dass wir kaum fünf bis sechs Stunden Schlaf bekommen haben. Dass die Darstellung der Wertungen so kryptisch ist, dass man irgendwann Zweifel bekommt, ob tatsächlich der Richtige zum Gewinner des Battles erklärt wurde. Nicht zu reden von richtigen Pannen wie fehlenden Bussen am ersten Morgen, fehlenden oder falschen Hymnen bei der Siegerehrung oder ähnliches. Das ist einfach unwürdig.

TA: Wie sehen Deine sportlichen Pläne aus?

Imke Turner: Fit zu bleiben. Ein Ziel zu haben, für das ich trainiere. Und solange der Spaß überwiegt, ist alles gut.

TA: Dankeschön für dieses Gespräch.

Imke Turner

Ihre wichtigsten Erfolge

Imke Turner lebt in Frankfurt und trainiert und unterrichtet dort im Taekwondo Dojang Frankfurt. Auf nationaler Ebene startet sie für ihren Heimatverein TURA Bremen. Die 55-jährige begann relativ spät – mit 31 Jahren – mit dem Taekwondosport. Sie ist heute die erfolgreichste deutsche Taekwondosportlerin über-

haupt. „Beseelt von der Suche nach Perfektion, dem ständigen Ausprobieren, der Bereitschaft Neues aufzunehmen, Lehrgänge



wahrzunehmen und sich auszutauschen, in Verbindung mit ihrer überragenden

mental Stärke und der Fähigkeit sich auf das Wesentliche zu fokussieren“, so beschreibt ihr langjähriger Heimtrainer Roland Klein von TURA Bremen die Grundlage ihrer Erfolge.

Medaillen auf Welt- und Europaebene:

- 2005 Europameisterin Damen D
- 2006 Weltmeisterschaft Silber Teamlauf Damen B
- 2007 Europameisterschaft Bronze Master A
- 2007 Europameisterschaft Silber Teamlauf Damen B
- 2007 Weltmeisterschaft Bronze Master A
- 2007 Weltmeisterin Teamlauf Damen B
- 2009 Weltmeisterschaft Bronze Master A
- 2009 Europameisterin Master A
- 2009 Europameisterschaft Silber Teamlauf Damen B
- 2009 Weltmeisterin Teamlauf Damen B
- 2010 Weltmeisterschaft Silber Master A
- 2011 Weltmeisterschaft Silber Teamlauf Damen B
- 2011 Weltmeisterschaft Silber Master A
- 2011 Weltmeisterin Teamlauf Damen B
- 2011 Europameisterschaft Bronze Master A
- 2011 Europameisterin Synchron Damen B
- 2012 Weltmeisterschaft Silber Damen -49 Jahre
- 2013 Weltmeisterschaft Silber Damen -59 Jahre
- 2013 Europameisterin Damen -59 Jahre
- 2014 Weltmeisterschaft Bronze Damen -60 Jahre
- 2015 Europameisterin Damen -60 Jahre
- 2016 Weltmeisterin Damen -60 Jahre
- 2017 Europameisterin Damen -60 Jahre
- 2018 Weltmeisterin Damen -60 Jahre