

Daria Baglai

Hallo Daria. Schön Dich kennenzulernen.

Erzähl uns doch ein bisschen über Dich.

Daria: Mein Name ist Daria, ich bin 16 Jahre alt. Ich komme eigentlich aus der Ukraine, bin seit 1,5 Jahren in Deutschland und mache Rhythmische Sportgymnastik seit 11 Jahren.

Was ist denn Rhythmische Sportgymnastik? Was kann ich mir darunter vorstellen?

Daria: Rhythmische Sportgymnastik hat in ihrem Programm Elemente des Balletts, des Turnens und Tanzens, aber auch akrobatische Elemente. Es gibt verschiedene Übungen ohne Handgerät, aber auch mit Seil, Reifen, Ball, Keule und Band.

Und welches ist Dein Lieblingsgerät?

Daria: Ich mag alle Geräte und alle meine Übungen, aber Ball und Keule mag ich am liebsten.

Mit was bist Du Bayrische Meisterin geworden?

Daria: Ich habe dort 3 Übungen geturnt mit dem Ball, Band und der Keule. Damit, also im Mehrkampf, bin ich Bayrische Meisterin geworden. Damit habe ich mich für die Süddeutsche Meisterschaft in der Freien Wettkampfklasse qualifiziert. Dort habe ich dann den 2. Platz gewonnen. Damit habe ich mich dann für die Deutschen Meisterschaften in der Freien Wettkampfklasse qualifiziert. Und bin dort 4. geworden. Ich war mit allen drei Übungen im Finale. Und in der Übung mit dem Ball wurde ich 2.

Herzlichen Glückwunsch! Unter anderem bist Du wegen dieser Erfolge ja auch nominiert gewesen für die Sportlerin des Monats.

Wie sieht denn eine Trainingseinheit bei Dir aus?

Daria: Zu Beginn laufen wir uns ein, danach wärmen wir uns auf. Ich habe mein eigenes Aufwärmprogramm. Anschließend machen wir Überspagate und dann gehe ich meine Übungen durch.

Und wie oft bzw. wie lang trainierst Du die Woche?

Daria: Ich habe 4x Training pro Woche, jeweils ca. 3-4 Stunden.

Wie bist Du denn überhaupt zur Rhythmischen Sportgymnastik gekommen?

Daria: Eines Tages, als ich ca. 4 Jahre alt war, habe ich ferngesehen. Es kam ein Werbespot in dem ein Mädchen mit rotem Band verschiedene Spiralen und Elemente der rhythmischen Sportgymnastik getanzt hat. Daraufhin habe ich meiner Mutter gesagt, dass ich auch so was machen will. Angefangen habe ich mit 5 Jahren.

Gibt es Sportarten, die Du sonst machst?

Daria: Ich spiele gerne Badminton, z.B. im Sportunterricht. Ansonsten habe ich nicht so viel Zeit für anderen Sport.

Gibt es eine Sportart, die Du gar nicht magst?

Daria: Nein, ich finde eigentlich alle Sportarten gut.

Du bist aus der Ukraine hierher nach Deutschland gekommen.

Was gefällt Dir hier?

Daria: Die Natur und die Berge besonders finde ich sehr schön. Deutschland allgemein ist ein schönes Land und ich möchte sehr gerne hierbleiben.

Als ihr hierhergekommen seid: wie bist Du zum Verein gekommen?

Daria: Als wir nach Deutschland gekommen sind hat meine Mutter verschiedene Trainerinnen auf Instagram geschrieben und gefragt, welche Vereine hier in der Nähe Rhythmische Sportgymnastik anbieten. Eine hat geantwortet, dass 1860 das anbietet und seitdem bin ich im Verein.

Du nimmst ja schon regelmäßig an Wettkämpfen teil. Hast Du ein bestimmtes Ritual vor dem Wettkampf?

Daria: Ja.

Auf dem Weg zur Turnhalle gehe ich meine Übungen im Kopf alle nochmal durch. Und kurz vor dem Auftritt im Wettkampf mache ich 7 Schwünge mit dem linken Bein rückwärts, um sicherzustellen, dass ich aufgewärmt bin.

Und ich habe ein Handtuch, das ich immer mitnehme.

Und vor dem Auftritt gebe ich mir selber noch ein paar Anweisungen, um mich zu motivieren und zu pushen.

Gibt es etwas was Du machst, um nach einem harten Training oder Wettkampf zu entspannen?

Daria: Meine beste Entspannung ist der Schlaf. Zeit für Entspannung finde ich sehr wichtig. Die Trainings sind sehr hart, daher ist Entspannung auch gesundheitlich sehr wichtig für uns.

Weil Du Gesundheit angesprochen hast: achtest Du auch schon auf Ernährung?

Daria: Allgemein esse ich nicht so viel Süßigkeiten oder Pommes etc. Während dem Wettkampf esse ich fast nichts um Übelkeit zu vermeiden. Traubenzucker und Wasser sind gut. Nach dem Wettkampf kann ich normal essen und dann gönne ich mir auch mal was.

Wie sieht denn ein „ganz normaler“ Tag bei Dir aus?

Daria: Mein Tag ist sehr knapp mit der Zeit.

Ich stehe immer um 6 Uhr auf, dann gehe ich mit dem Hund spazieren. Dann ziehe ich mich um und fahre in die Schule. Unterricht habe ich bis ca. 16 Uhr. Anschließend fahre ich dann direkt von Rosenheim (wo ich wohne) nach München ins Training. Zum Glück fährt mich meine Mutter oft. Nach dem Training geht es dann nach Hause und dort mache ich dann noch Hausaufgaben. Um ca. 1 Uhr nachts gehe ich dann schlafen.

Und wenn Du Dir jetzt Deinen Traumtag basteln könntest, wie sehe der aus? Anders?

Daria: Ja. Ich würde um ca. 11 Uhr aufstehen, was Leckeres Essen und dann mit meiner Familie shoppen gehen. Und abends noch einen Film schauen.

Vielen Dank für das Interview.