

Im Doppel noch abgeräumt

Tennis – Am Wochenende waren von den Mannschaften des TV Nebringen und des TC Gäufelden lediglich die Altersklassenteams im Einsatz. Erfolgreich waren am Ende des Spieltages zwei der fünf Mannschaften.

VON THOMAS VOLKMANN

Eine kurze Anreise hatten die Damen 40/1 (Verbandsliga) der SG Gäufelden/Nebringen. Sie waren zu Gast bei der SG NeckarGäu in Rottenburg, bei der die aus Bondorf stammende Regine Trissler-Huhn auf Position eins mit 6:4, 6:3 gegen Lore Bierbaum gewann. Wie schon die Woche zuvor beim Vergleich gegen das Schönaiher Team lief es für die Gäufeldener Spielgemeinschaft so gar nicht nach Wunsch: Wieder gingen zwei der Einzel im Match-Tiebreak verloren und konnten nur zwei Einzel (Daniela Siber-Maurer und Helga Vietz) gewonnen werden. Verloren gab man die Partie trotzdem nicht. Und tatsächlich: die Aufstellungen in den Doppeln passten dieses Mal, alle drei fehlenden Punkte wurden in zwei Sätzen zum Endstand von 5:4 abgeräumt.

Die Damen 40/2 (Bezirksoberliga) hatten den TC Jettingen zu Gast auf der TVN-Anlage. Dabei nutzten Sabine Schöttler und Andrea Hahn gegen die LK-mäßig besser eingestuften Elfi Frühholz und Christa Keinath ihren Heimvorteil. Die bessere Ausgangslage vor den Doppeln stellten für ihr Team dann aber die Jettinger Spielerinnen Christiane Peter, Evelyn Müller, Jeanette Hartmann und Susanne Markus her. Die drei Partien gegen Ingrid Lange, Sonja Schittenhelm und Inge Eipper wurden knapp im Match-Tiebreak entschieden, wobei im ersten Einzel erst die Coaching-tipsps Christiane Peter auf die Siegerstraße brachten. Den Gastgebern reichte es am Ende nur zu einem Doppelpunkt durch Lange/Schittenhelm, die Gäste gewannen mit 6:3.

Dritter Saisonsieg nacheinander

Gute Nachrichten dafür von den Damen 50 (Staffella). Ihr 4:2 gegen die SKG Max-Eyth-See war bereits der dritte Saisonsieg in Folge. Ihr Minimalziel haben die im Einzel siegreichen Gerlinde Geltenbort-Wurster, Hildegard Walter und Marianne Hein sowie die 9:11 im Match-Tiebreak unterlegene Rose Hartmann damit erreicht. Für Letztere reihte sich in den Doppeln Bettina Stöhr ins nunmehr die Tabelle anführende Team ein.

Die Damen 30 (Bezirksstaffel 1) nahmen beim 1:5 (Einzelpunkt durch Monika Fauß) bei den Sportfreunden Stuttgart 2 die Erkenntnis mit, dass eine Niederlage nur dann wirklich schmerzt, wenn man sich auch darüber ärgert. Entsprechend locker nahm man die Doppel und freute sich über jeden erzielten Spielpunkt.

Die Herren 40 des TV Nebringen (Bezirksstaffel 1) wussten um die schwere Aufgabe bei dem mit zwei Siegen gestarteten TSC Renningen 2. Trotzdem konnte über lange Strecken der Ausgang der Spiele offengehalten werden. Am Ende brachte dennoch nur Peter Taxer sein Match gegen den um sechs LK-Plätze besseren Ralf Scherer nach Hause (6:2, 6:4). Mit einer 1:5-Niederlage fuhr der TVN nach Hause.

Jettinger Team auf Meisterkurs

Tennis – Die Chancen der Herren 30 des TC Jettingen für einen Aufstieg von der Bezirks- auf Verbandsebene stehen nach dem 5:1-Sieg in der Staffella gegen die zweite Mannschaft des TC Herrenberg sehr gut. Michael Schott (gegen Bernd Vettermann), Thomas Pauw (gegen Götz Schönfeld) und Ingmar Fleischer (gegen Holger Ritzmann) gewannen in je zwei Sätzen, der Satzgewinn von Bernd Fleischer gegen Heiko Bacher bedeutete bereits den Tagessieg. Bacher gewann im Match-Tie-Break den einzigen Herrenberger Punkt. In den ausgeglichenen Doppeln hielten sich die Gastgeber am Ende schadlos und führen nach dem 5:1 ungeschlagen die Tabelle vor dem TSV Dagersheim an. Die Dagersheimer bezwang Jettingen bereits am ersten Spieltag mit 4:2. –tv-

Sportsplitter

Fußball – Die Fußballsportschule Patrick Kaupp, dem zukünftigen Trainer des Bezirksligisten SV Bondorf, richtet in Kooperation mit dem TuS Ergenzingen ein dreitägiges Fußballcamp in den Pfingstferien vom 11. bis 13. Juni aus. Das Camp für Schüler und Jugendliche findet auf dem Sportgelände des TuS Ergenzingen statt. Anmeldungen können über die Homepage www.fussballsportschule.de vorgenommen werden. Außerdem gibt es im Internet nähere Informationen zum wöchentlichen Training der Fußballsportschule. –gb-

Tennis – Vom 29. Mai bis 1. Juni finden bei der Spvgg. Warmbronn die Tennis-Jüngstenbezirksmeisterschaften des Bezirks C im Rahmen des LBS-Cup statt. 88 Kinder der Jahrgänge 2004 und jünger wetteifern in Kleinfeld und Midcourt miteinander. Das größte Teilnehmerfeld tritt bei den Junioren U10 im Midcourt an. –tv-



Charly Gärtner (im blauen Kimono) schaut beim Judo-Workshop der über 40-Jährigen genau hin
GB-Foto: Schmidt

Bodentechniken nach Opa Schutte

Judo: Charly Gärtner trainiert in Herrenberg mit Wiedereinsteigern und Judokas über 40

Der Judoclub Herrenberg (JCH) will mit dem Lehrgang „Freizeit-Breitensport und Judo 40 plus – Methodik und Didaktik“ Wiedereinsteiger und ältere Judokas ansprechen. Charly Gärtner, Referent für Breitensport beim badischen Judoverband, leitet das Training.

VON CHRISTOPH SCHWÄRZLER

Im Halbkreis stehen die Lehrgangsteilnehmer um die beiden Judokas auf den Matten. Sie hören den Ausführungen des Mannes im blauen Kimono zu, der im Haltegriff seines Gegners steckt. Er erklärt jeden einzelnen Schritt seiner Befreiungsaktion. Erst verschafft er seinen Beinen Bewegungsfreiheit, um sich dann mittels einer „Kerze“ zu drehen und schließlich seinen Gegner mit einer Hebeltechnik zu überwäligen und selbst in einen Haltegriff zu nehmen.

„Bei 'Opa Schuttes Bodentechniken' geht es darum den Knotenpunkt des Haltegriffs anzugreifen, vom Halten zum He-

bel zu gelangen und die Kraft des Gegners auszunutzen“, erklärt Charly Gärtner das soeben Gezeigte. Er zitiert Opa Schutte: „Armhebel sind einfach Geschenke“. Dabei handelte es sich um einen niederländischen Arzt, der erst spät zum Judo kam und aus seinen anatomischen Kenntnissen heraus Bodentechniken für den Sport entwickelte. „Diese Techniken sind funktional aufgebaut und funktionieren nicht mit Kraft. Schließlich bedeutet Judo 'der sanfte Weg'“, erklärt Gärtner. Neben diesen Bodentechniken vermittelt Charly Gärtner seinen Schülern altersgerechte Aufwärmübungen, Wurftechniken aus dem Kniestand, Falltechniken und zeigt, wie wichtig Konzentration, Atmung, Haltung und Körperspannung beim Judo sind. Während der Übungen geht Gärtner von einem Kämpferpaar zum nächsten, gibt weiter Erklärungen, korrigiert Bewegungsabläufe und beantwortet aufkommende Fragen.

„Als Freizeit-Breitensport für Leute über 40 ist Judo hervorragend geeignet“, erklärt Gärtner, „es dient der Sturzprävention und lehrt das Fallen.“ Zudem stärke altersgerechte Gymnastik zum Aufwärmen die Beinmuskulatur und schule Beweglichkeit und Gleichgewicht. Der men-

tale Aspekt des Trainings ist Gärtner dabei ein großes Anliegen. „Wir haben vor lauter Wettkampfttraining vergessen, was der Ursprung des Sports ist“, sagt er. Deshalb macht er den Judokas anhand einfacher Übungen klar, wie wichtig es ist, sich darauf zu besinnen, was im Körper passiert. Durch gezieltes Ein- oder Ausatmen lässt sich beispielsweise mehr Kraft im Wurf erzeugen, aber auch ein Selbst-geworfen-Werden erschweren. Bei der anschließenden Übung soll der Angegriffene ausatmen, sobald er merkt, dass sein Gegner zum Wurf ansetzt und so seinen Körper schwerer machen.

Training mit geschlossenen Augen

Damit sich die Judokas ganz auf die Atmung konzentrieren, lässt Gärtner sie mit geschlossenen Augen trainieren. Das Training mit geschlossenen Augen ist eine der Erkenntnisse aus seiner Zeit als Betreuer der Nationalmannschaft der Sehgeschädigten. Bei den Paralympics in Barcelona holten sie die meisten Medaillen im Judo. „Und früher wurde auch schon öfters mit geschlossenen Augen trainiert“, sagt Gärtner.

Er gibt an diesem Tag nicht nur die Techniken selbst, sondern auch ihre möglichen Vermittlungsarten weiter. Die Heranführung an Würfe aus dem Kniestand zu stehender Ausführung und die vorgeführte Einführung in die Falltechniken – aus der Rolle vorwärts zum freien Fall – lassen sich auch im Training mit Kindern und älteren Wieder- oder Neueinsteigern einbringen. Die Teilnehmer sind begeistert von der Trainingseinheit. „Ich kann das gut im Training verwenden“, ist Norbert Schöllhorn vom JC Herrenberg überzeugt. Er ist Wettkampfttrainer und trainiert auch die Teilnehmer des Kurses „Judovital“ in Neubulach. Schöllhorn ist extra zum Lehrgang gekommen, weil er selber bald 60 Jahre alt wird und mal schauen wollte, was es für ihn Neues geben könnte.

„Ich finde gut, dass beim Aufwärmen mehr Wert auf Dehnung gelegt wurde als im regulären Training“, sagt Hannelore Brose, Vorsitzende des JCH, „so ist Judo bis ins hohe Alter machbar, zwar nicht als Wettkampfsport, aber doch als Fitness-Training.“ Zudem ist ihr sehr positiv aufgefallen, dass Gärtner konsequent die Grundwerte des Judo vermittelte: „Höflichkeit, Rücksichtnahme und Disziplin“.

Simon Köcher hält dem Druck stand

Kunstradfahren: Öschelbronner Talent holt den württembergischen Meistertitel bei den Schülern

Mit drei württembergischen Meistertiteln kehrten die Kunstradsportler aus dem Kreis Böblingen von den Landesmeisterschaften der Schüler aus Trillfingen (Haigerloch) zurück. Zwei erste Plätze holten dabei Nachwuchsfahrer des RSV Öschelbronn.

Bei diesem Wettkampf war die Nervosität bei allen RSV-Teilnehmern zu spüren. In der Altersklasse U11 ging Simeon Hufen als letzter Starter in dieser Kategorie an den Start. Simeon Hufen präsentierte eine sehr gute und sturzfreie Kür. Er holte sich mit der neuen persönlichen Bestleistung von 49,10 Punkten deutlich den Sieg vor seinem Kaderkollegen Marc Stähle aus Magstadt (42,85). Unmittelbar danach ging es auf der anderen Fahrfläche mit den Schülern U15 und Simon Köcher weiter. Erneut hielt der Öschelbronner dem Druck stand. Vom Schwierigkeitsgrad seiner Kür hatte er nur einen minimalen Vorsprung auf die Konkurrenz. Diesen konnte er mit

„Das harte Training hat sich ausgezahlt“

Yvonne Wörner

103,94 Punkten allerdings noch ausbauen und siegte vor seinem Kaderkollegen Lukas Binder aus Tailfingen (100,34). Gleichzeitig hat sich das Öschelbronner Talent mit dieser Leistung für die deutsche Schülermeisterschaft qualifiziert.

Das dritte Gold für den Kreis Böblingen fuhr Emilio Arellano mit einer gelungenen Kür und 89,11 Punkten heraus. Der Oberjesinger Neuzugang ließ die starke Kon-



Simon Köcher (RSV Öschelbronn) hat sich für die deutsche Schülermeisterschaft qualifiziert
GB-Foto (Archiv): Schmidt

kurrenz aus Tailfingen mit Philipp Thies-Rapp (77,48) und Eric Vogel (75,17) am Ende deutlich hinter sich.

In dem 16-köpfigen Starterfeld der Schülerinnen U11 waren Vanessa Müller und Ina Häcker vom RSV Öschelbronn mit von der Partie. Die erst siebenjährige Vanessa Müller machte mit einer starken Darbietung gleich sieben Plätze gut und fuhr unerwartet mit ausgefahrenen 41,73 Punkten auf den fünften Rang vor. Ihre Vereinskollegin Ina Häcker patzte lediglich beim Frontlenkerstandabgang. Dennoch fuhr sie ihre Kür ruhig weiter und musste nur minimale Punktabzüge bei den restlichen Übungen hinnehmen. Mit 48,30 Punkten gelang Ina Häcker erneut eine persönliche Bestleistung, am Ende reichte es noch zu einem überraschenden dritten Platz. RSV-Trainerin Yvonne Wörner: „Das harte Training der vergangenen Wochen hat sich ausgezahlt.“ Eileen Bick (RV Gärtringen) kam in der U-11-Altersklasse mit 32,10 Punkten auf einen 13. Platz.

Im Einer der U-15-Mädchen konnte die Nufringerin Sandra Roller nicht an den Start gehen, sie musste aufgrund einer Handgelenksverletzung zuletzt einen Gips tragen. Laut Trainerin Carola Eipper hat sie aber Mitte der Woche mit einer Bandage wieder das Training aufgenommen. Eipper rechnet mit einem Start von Sandra Roller bei der DM. Mit Vanessa Pfeil vom RV Gärtringen konnte sich dennoch eine Gäu-Sportlerin bei der U15 im vorderen Feld platzieren, ihre 76,43 Punkte reichten zu Rang fünf. Siegerin wurde Lena Kling (93,83) vom RV Bonlanden.

Den dritten Platz im U-15-Zweier holte sich das Oberjesinger Duo Amelie Mayer und Hanna Wüst mit 75,52 Punkten. Damit hat sich das Gäu-Duo für den Start bei den deutschen Schülermeisterschaften qualifiziert. Auf Platz sechs im Sechser der Einrad-Schülerinnen (U15) kamen die Mädchen aus Öschelbronn. –asg/gb-