



Wenn Opa und Enkel
ein Ziel haben

– 95 ZENTIMETER GEMEINSAMKEIT

Sport stärkt Familien. Es macht Spaß, wenn Jung und Alt miteinander trainieren und dann gemeinsam das Sportabzeichen machen. In diesem Jahr wird der „Fitnessorden“ 100 Jahre alt. Anlass für Blicke ins Trainingslager – zum Beispiel in Hannover und auf Langeoog.

.....
von Knut Diers



„DURCH DIE GEMEINSAMEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN WIRD DER ZUSAMMENHALT IN DER FAMILIE GESTÄRKT.“

WALTER SCHNEELOCH

„95 Zentimeter Hochsprung, das muss doch zu schaffen sein“, sagt Werner Hofmeister. Er ist 73 Jahre alt, hat seit 30 Jahren in Folge die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt und trainiert diesmal mit seinem Enkel Mike. Der ist zehn Jahre alt und sagt das gleiche: „95 Zentimeter Hochsprung, das schaffe ich!“ Beide erfüllen damit in ihrer Altersgruppe die Werte für Silber. Es ist verblüffend: Der Großvater hat den Zenit in den vier motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, die für das Sportabzeichen unter Beweis gestellt werden müssen, längst überschritten. Der Enkel ist noch weit davon entfernt. Mikes beginnende Leistungskurve und Werners absteigende treffen sich bei den 95 Zentimetern. Das zaubert beiden ein Schmunzeln ins Gesicht. Ab zum Training! Rund eine Million Menschen absolvieren jährlich in Deutschland die Vorgaben für die verschiedenen Metalle des Sportabzeichens. Davon sind zwei Drittel Jugendliche. Auch als Familie gemeinsam anzutreten, wird immer beliebter. Für Walter Schneeloch ist das keine Überraschung. Der Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, der die Sportabzeichen verleiht, setzt ganz auf Familiensport. „Durch die gemeinsamen sportlichen Aktivitäten wird der Zusammenhalt in der Familie gestärkt“, weiß Schneeloch, „aus der gemeinsam verbrachten Zeit wird ein Erlebnis gemacht.“

Tipps und Informationen

100 Jahre Sportabzeichen

2013 wird mit vielen Aktionen an das Jubiläum erinnert. Es gibt Botschafter, Preise und eine Sportabzeichen-Tour. Alle Bedingungen für die Prüfungen, Fitnessstipps, individuelle Trainingspläne, Hinweise auf Vereine und Treffs sowie Veranstaltungen finden sich unter >> www.deutsches-sportabzeichen.de

Medizinische Beratung

Langsam anzufangen, ist wichtig. Falscher Ehrgeiz nutzt dem Körper nichts, sondern kann ihn eher verletzen. Wer Bedenken hat, sollte vorab seinen Hausarzt fragen.

Sport ab 50 Jahren

Trotz gleichbleibenden Gewichts setzt ein mehr als 50 Jahre alter Körper mehr Fett an. Schnellkraft beim Sprint und Muskelkraft fürs Kugelstoßen lassen nach. Alte Zeiten und Weiten sind nicht mehr zu schaffen. Nach den Übungen braucht der Körper länger, um sich zu erholen, ebenso nach Verletzungen.



Doch geht es längst nicht nur um Laufzeiten in Sekunden und Wurfweiten in Metern. Das beweisen ganz viele Geschichten rund um den „Fitnessorden“.

Lebensbegleiter für einen 85-Jährigen

Dieter Nolte liefert eine davon. „Es ist für mich zum Lebensbegleiter geworden“, sagt der Mann aus der Nähe von Hannover, der ein wenig lächelt, wenn er nach seinem Alter gefragt wird. Er weiß, dass er etwa 20 Jahre jünger geschätzt wird. Gerade nimmt er Anlauf zum 53. Sportabzeichen. „Ich bin 85“, sagt er knapp. Nolte arbeitete früher im Büro eines Konzerns in Hannover. „Wenn ich hier auf der Sportanlage im Erika-Fisch-Stadion nahe am Maschsee nach Feierabend trainierte“, erinnert er sich an die Anfänge vor 40 Jahren beim Jedermannsport, „dann war der ganze Ärger vom Tag vergessen.“

Dann zaubert er noch etwas hervor, das die Umstehenden verblüfft: Es war 1978, wie er erzählt, da kamen seine Frau und seine sechs Kinder mit ihm zusammen groß in der Lokalzeitung heraus. Sie hatten alle gemeinsam das Sportabzeichen geschafft. „Das war natürlich etwas Besonderes, das gab es selten“, freut sich Nolte noch heute. Er ist dabei geblieben, selbst nach seinem Herzinfarkt. „Die Konstitution und die Regeneration sind durch mein jahrelanges Training sicher besser gewesen“, betont der 85-Jährige, der danach

Haupt



Mit einfachen Objekten, die richtig Spaß machen, bekommen Kinder Zugang zu fremden Ländern und Bräuchen und lernen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten der Kulturen kennen.

240 S., br., € 24.90
ISBN 978-3-258-60064-2

Kinder haben viele Fragen – 20 Entdeckungsprojekte Schritt für Schritt erklärt, motivieren zu einem spielerischen «Unter die Lupe nehmen».

174 S., br., € 24.90
ISBN 978-3-258-07724-6



www.haupt.ch

SCHADSTOFFFREI !

BMS für Draussenkinder



BMS Bernd-Michael Schröder Sailing Wear GmbH Hamburg-Speicherstadt
Tel.: 040-37 43 567/8 www.BMS.tv info@bms.tv



BEIM „MINISPORTABZEICHEN“ EIFERN DIE KLEINEN AM STRAND DEN OLYMPISCHEN SPORTLERN NACH, ABER GANZ OHNE MASSBAND UND STOPPUHR. DABEISEIN IST ALLES, LAUTET DAS MOTTO.

schnell wieder auf die Beine kam.

Seine Kinder und Enkel waren nicht ganz so eifrig wie er. „Bei den Enkeln geht es ja meist nur um Events“, bedauert er. Wenn aber der vielfache Großvater erzählt, wie er zunächst mit seinen sechs Kindern, dann die mit ihren Kindern und er mit seinen Enkeln trainierte, dann ist von gemeinsamen Werten zu hören. Es entstand eine generationsübergreifende Familiengemeinschaft. Da wurden Weiten und Zeiten verglichen, es kam auf Zentimeter und Sekunden an. Da konnten Junge und Alte ihre Kräfte messen. „Das war Ansporn für jeden“, erinnert sich Nolte, und es kam das Gefühl dazu: Nächstes Jahr geht’s weiter – und das im doppelten Sinne. „Ein Gefühl

von Leistungssteigerung und Ewigkeit“, philosophiert Nolte, der schon unruhig wird bei so viel Erzählen. Jetzt sollen wieder Taten folgen!

Nolte nimmt sich die Drei-Kilo-Kugel, hält sie ans Kinn, holt Schwung und stößt sie 9,50 Meter weit. „Nicht genug“, beklagt er sich, „die Zehnmetermarke will ich unbedingt halten.“ Vergangenes Jahr hatte er 10,20 Meter auf seinem Zettel stehen. Notwendig wären in seiner Altersklasse fünf Meter für Bronze, sechs für Silber und 6,75 Meter für Gold.

Training am Strand von Langeoog

Dann erzählt Dieter Nolte von Langeoog. Dort war er oft mit seinen Kindern und hat für das Sportabzeichen geübt. Er erinnert sich sogar an Uschi und Klaus Witte. Das Sportabzeichenteam hat schon Tausenden von Freizeitsportlern auf der ostfriesischen Insel zum „Fitnessorden“ verholfen.

Die Insel hat sich seit langem dem Sport verschrieben. Ein Bau-Container mit der stolzen Aufschrift „Sportpalast“ steht am Strand am Dünenübergang Warmbadweg. Alle paar Tage kommen Gäste zu den verabredeten Zeiten, stoßen die Kugel in den Sand oder laufen auf einer 50 Zentimeter breiten Bahn aus Holz und Teerpappe zum Weitsprung an. „Hier am Strand ist das doch herrlich“, schwärmt Gerlinde Sievers aus Dortmund. Sie kommt jedes Jahr wieder hierher.



Die 50-Jährige hat ihre Tochter Marlene dabei. Sie ist zwölf und mit ihrer Mutter morgen am Start zum 800-Meter-Lauf. „Na gut, meine Mutter muss ja weiter, die braucht 3000 Meter“, erläutert Marlene.

Tatsächlich: Uschi Witte steht am Strand, wie es Dieter Nolte prophezeit hatte. Sie nimmt Maß beim Weitsprung. Klaus Witte, der heute wie an den folgenden Tagen seine rote Schirmmütze trägt, weist die Gäste ein, wie die korrekte Haltung beim Kugelstoßen auszusehen hat. Applaus brandet auf. Jürgen aus Bremen hat die passende Weite erzielt und das schon beim ersten Stoß. Sein Sohn steht neben ihm und ruft: „Komm' gleich rüber, ich habe Weitsprung.“ Jürgen geht die paar Schritte und sieht, wie sein Zwölfjähriger 4,11 Meter durch die Luft fliegt. Applaus auch hier, denn er hat seinen Goldwert von vier Metern erfüllt.

„Wir verleihen hier gern die Sportabzeichen“, betont Klaus Witte. Außerdem gibt es auch die „Minisportabzeichen“, wie er sagt. Dabei eifern die Kleinen am Strand den olympischen Sportlern nach, aber ganz ohne Maßband und Stoppuhr. Dabeisein ist alles, lautet das Motto. Zu den Disziplinen gehören Springen, Werfen, Laufen, Balancieren und das Hochziehen auf einer schiefen Ebene. Mädchen und Jungen erleben eine Gaudi unter blauem Himmel in frischer Luft. Marlene war auch dabei und erzählt noch etwas atemlos:

Buchhüllen Qualität made in Germany seit 1926 **KALOS**

für wertvolle Bücher, wie Bibeln, Gesangbücher... in **allen** Formaten

- aus Leder, Kunstleder o. Stoff
- Sonderanfertigungen
- auch ohne Reißverschluss
- Prägungen

Lesehüllen, Notizbücher

- eine Lesehülle für mehrere Buchgrößen, ohne Reißverschluss als variabler Schutzumschlag
- Notizbücher zum Notieren von Ideen, als Skizzen-, Tage-, Gästebücher... auch als Notizzapfen

Präsentations- und Konferenzmappen

- sorgfältig durchdachte Inneneinteilung
- Sonderanfertigungen
- Prägungen

Hüllen für Notebooks, eBook-Reader, Tablet-PCs, Handys

- robust, hochwertig, genau passend, edle Optik, in vielen Materialien und Farben

Werbeartikel

- Taschen und Mäppchen für Führerschein, Scheck- und Kundenkarten
- Schlüsselanhänger, -mäppchen, -taschen, -bänder

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt bei:
KALOS Lederwaren - Kuno Preßl GmbH & Co. KG
 Hofer Straße 12 · D-95111 Rehau · Telefon: 0 92 83-1214 · Fax: -3401 · E-Mail: info@kalos.de
www.kalos.de mit Onlineshop!

audiolino

Gewinner Hörkulino®
 Publikumspreis des deutschen Buchhandels 2013

Gespenster gibt es doch!
 Kate Klein
 M. Sarah Klein

„Ich muss sagen, dass ich wirklich noch nie so ein wundervolles Kinderhörspiel gehört habe ...“
www.lovelybooks.de

„So toll und lebendig produziert, dass man sofort einziehen möchte in die Friedhofstraße 43“
 NDR-Kultur

Gespenster gibt es doch - ISBN 978-3-86737-132-2

www.audiolino.de

EIN ‚DAS SCHAFFST DU!‘ VOM EIGENEN SOHN ODER DER EIGENEN TOCHTER ZU HÖREN, IST EIN ANREIZ, DER UNGEAHNT KRÄFTE FREISETZT.

„Echt schön, habe schon meiner Freundin in Dortmund davon gesimst.“

Dreikampf am Strand

Nächste Woche möchte Gerlinde beim Leichtathletik-Dreikampf am Strand ihre Kräfte messen. Sprinten, Stoßen und Springen lauten die Disziplinen. Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene sind dazu eingeladen. Auf Langeoog feiert Familiensport Tradition, die in vielen Gemeinden erst wieder gesucht wird. Das Sportabzeichen ist der äußere Anlass, gemeinsam Gelenke, Muskeln und Knochen zu bewegen. Erreicht wird dabei eine Fitness, die alle Familienmitglieder fröhlicher stimmt. „Es ist ein wunderbares Erlebnis, zu sehen, wer wie weit ist in seinem persönlichen Programm“, sagt Gerlinde. Ein „Das schaffst du!“ vom eigenen Sohn oder der eigenen Tochter zu hören, sei ein Anreiz, der ungeahnte Kräfte freisetze. Selbst wenn die Werte auf Anhieb nicht zu erreichen sind, das gemeinsame Training vereint. Später heißt es dann: „Weißt du noch, als wir damals auf der Tartanbahn standen?“

Mike hat nun seine Schuhe ausgezogen. Hochsprung beendet. Sein Großvater will noch einen letzten Sprung absolvieren. Er nimmt Anlauf, springt hoch, reißt aber die Latte. „Genug für heute“, quitiert er seinen Übereifer selbstkritisch. Mike lächelt ihn an und tröstet ihn: „Ich weiß doch, dass du das kannst.“ ☀

☀ Was 2013 neu ist

Zum 100. Geburtstag schenkt sich der Deutsche Olympische Sportbund eine neue Prüfordnung. Dazu werden in vier Gruppen Punkte gesammelt, abhängig von der Schwierigkeit: einen für Bronze, zwei für Silber, drei für Gold. Früher begann es immer mit Bronze, die höherwertigen Metalle konnten erst in den Folgejahren erreicht werden. Nun kann, wer gut ist, sofort Gold bekommen. Wer zum Beispiel als 60- bis 64-jähriger 25 Meter in 65 Sekunden schwimmt, erhält einen Punkt, bei 53 Sekunden zwei und bei 41 Sekunden drei Punkte. In der Gesamtbewertung aller vier Gruppen sind dann 4 bis 7 Punkte Bronze, 8 bis 10 Punkte Silber sowie 11 bis 12 Punkte Gold.

Außerdem wurden Altersklassen ergänzt. Hieß es bisher „ab 80 Jahre“, wird nun unterteilt in 80 bis 84, 85 bis 89 und ab 90 Jahre. Im Kinderbereich ist die Altersklasse 6/7 Jahre neu. Die Altersklassen 12 und 13 Jahre wurden zusammengefasst. Bei den Erwachsenen wurden die großen Klassen 20 bis 29 und 30 bis 39 Jahre in Fünf-Jahres-Grenzen unterteilt. Die Schwimmfähigkeit muss nachgewiesen werden, sie ist aber nicht mehr wie bisher eine eigene Disziplin.

Beim Hochsprung zum Beispiel müssen die Männer zwischen 25 und 34 Jahren das Maximum vollbringen und 1,50 Meter schaffen, wenn sie Gold haben wollen. Mit 35 Jahren reichen dann wieder 1,45 Meter aus. Wer 90 Jahre oder älter ist, braucht dann noch immerhin 90 Zentimeter für Gold und muss 70 Zentimeter für Bronze überspringen.



Knut Diers, Vater eines sportlichen 18-jährigen Sohnes ist Redakteur, Geograph und Reisebuch-Autor. Sein Redaktionsbüro Buenos Diers Media in Hannover zielt neuerdings sein Sportabzeichen, das der 53-Jährige künftig wieder jährlich macht.