

Bolzplatz

Rainer Imm

Der Freizeitfußballer lebt, kickt und arbeitet in Tübingen. Weitere Infos: www.imm-puls.de



Alt kickt gut

„Mit ausreichend Bewegung kann man 20 Jahre lang 40 bleiben.“ Abgesehen davon, dass die Sporthochschul-Professoren mit ihrer Aussage bei Menschen jenseits des Schwabenalters ein schlechtes Gewissen verursachen – der Großteil treibt schlichtweg zu wenig Sport –, haben sie ja vollkommen recht. Es ist möglich. Und es ist sogar durch Fußball möglich. Ausdauerportler müssen jetzt ganz tapfer sein, denn sie verlieren einfach mal so ihr liebgewonnenes Alleinstellungsmerkmal: Nicht nur gezieltes Ausdauertraining, ergänzt durch ein wenig Krafttraining, ist der Jungbrunnen, auch mit Fußball kommt man der Quelle der ewigen Jugend näher.

Hier wird die 20-zu-40-Formel sogar noch übertroffen mit 30 zu 70. Eine dänische Studie hat schon vor Jahren ergeben, dass Menschen, die ihr Leben lang Fußball gespielt haben, mit 70 noch so fit sind wie 30-Jährige, die keinen Sport machen. Geht es nach Peter Krstrup vom Zentrum für Mannschaftssport und Gesundheit (Center for Holdspil og Sundhed) an der Universität Kopenhagen, dann dürfen die Oldies bis ins hohe Alter den Pass in die Tiefe des Raumes spielen und den Gegner austanzen. Selbst wer nicht Fußball gespielt hat, kann noch im Herbst des Lebens anfangen zu kicken. Es ist also niemals zu spät: runter von der Finnenbahn und rauf auf den Bolzplatz.

Obwohl die Zahl der Teilnehmer der Studie klein war – 37 untrainierte Menschen zwischen 63 und 75 Jahren, eingeteilt in drei Gruppen –, so waren die Ergebnisse doch eindeutig. Nach einem Jahr hatte sich in der Fußballgruppe die Lungenfunktion um 15 Prozent verbessert, die

Ausdauer um 7 Prozent, und auch die Lauffeistung nahm messbar zu. Der Puls war beim Gehen um 12 Prozent niedriger und der Laktatwert um 30 Prozent gesunken. Auch beim so genannten Sit-to-stand-Test war die Leistung um 29 Prozent besser. Somit bereitete den kickenen Senioren auch das Alltägliche, wie Treppen steigen, einkaufen oder Gartenarbeit, weniger Probleme. Ganz abgesehen davon, dass der Mannschaftssport das Sozialleben und damit das Wohlbefinden stärkt. Zusammenfassend kann man also durchaus sagen, dass die Lebensqualität durch Fußball im Alter zugenommen hat. Enkel sollten somit ihre Opas unbedingt zum Kicken schicken. Und tatsächlich gibt es auch in Tübinger Freizeitteams genügend fußballspielende Alterspräsidenten mit siebzig und darüber. Allerdings, und das ist sehr wichtig zu beachten, sollten gerade Untrainierte oder Fußball-Anfänger auf jeden Fall ihren Hausarzt vorher befragen.

Und auch die alten Bolzplatz-Hasen müssen immer wieder daran denken, ein paar Grundregeln einzuhalten. So sollten sie ihre Kondition und ihre Zweikampffähigkeit nicht überschätzen, vor allem wenn Jüngere mitspielen. Überhaupt gilt: weniger Ehrgeiz und mehr Spaß am gemeinsamen Spiel. Warmmachen ist genauso sinnvoll wie Regelmäßigkeit. Und ergänzende Aktivitäten, wie Schwimmen, Radfahren, Laufen und leichtes Gewichtraining, helfen fit zu bleiben. Sicher hatte Cat Stevens klickende Oldies im Sinn, als er seinen Song schrieb: „Look at me, I'm old, but I'm happy.“

Karikatur: Sepp Buchegger



Immer noch am Schnäuzer zu erkennen: der frühere Europarekordler über 400 Meter Hürden Harald Schmid (im Hintergrund rechts, neben Gomaringens Bürgermeister Steffen Hess).

Bild: Ulmer

Er macht Kinder stark

Leichtathletik Der frühere Weltklasse-Hürdenläufer Harald Schmid kam als Botschafter für die Kampagne zur Suchtprävention nach Gomaringen. Von Hansjörg Lösel

Am Ende holte sich auch der Bürgermeister ein Autogramm: Steffen Hess bat Harald Schmid um eine Widmung für seinen Vater. Der Gomaringer Grundschul-Generation musste sich der einstige Hürdenläufer, (west-)deutsches Leichtathletik-Idol der 70er- und 80er-Jahre, am Mittwoch in der Kulturhalle aber erst vorstellen. „Den Herr Schmid habe ich vorher nicht gekannt, aber er hat uns gesagt, dass er mal bei der Olympiade war“, berichtete Niklas Ankele aus der 3. Klasse, „wir haben dann Tricks mit Stöcken und so gemacht, das war gut!“

Eigentlich wollte Harald Schmid Gomaringen schon vor über zwei Jahren besuchen: Der TSV hatte einen Besuch des Botschafters der Kampagne „Kinder stark machen“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gewonnen. Dann kamen Corona und der erste Lockdown, „aber unser Versprechen haben wir natürlich eingehalten“, sagte Schmid.

Mit einem Team der BZgA und der Sporthochschule Köln gestal-

tete er einen sportlichen Vormittag für die dritte Klasse der Schloss-Schule. „Die Kinder haben sich durch Corona weniger bewegt, da ist ein großer Nachholbedarf“, sagt der frühere Europarekordler über 400 Meter Hürden. Sein simples Rezept: „Kinder brauchen einfach Zuwendung.“ Und bei der Suchtprävention gehe es nicht nur um Alkohol und Nikotin, sondern auch um den richtigen Umgang mit Handys, Online-Spielen und digitalen Medien. „Unser Thema bleibt immer aktuell“, sagt Schmid, gerade 65 Jahre alt geworden.

Er selbst sei erst „relativ spät“ in einen Verein gekommen, sagt der Hürdenläufer. „Ich habe als Kind einfach immer gespielt – das war scheinbar eine gute Basis.“ Erst ungefähr mit zwölf Jahren habe er Leichtathletik „ernsthaft“ betrieben. Den Nachwuchs sportlich erst mal breit aufzustellen und auf keinen Fall vorschnell zu spezialisieren, rät der Diplom-Sportlehrer und promovierte Sportwissenschaftler allen Eltern: „Wenn sportliche Karrieren früh anfangen, enden sie oft auch früh.“

Bei der Kampagne „Kinder stark machen“ ist Schmid von Beginn an, seit 1994, dabei: „Ich war damals der einzige Botschafter, heute haben wir fünf.“ Neben Kika-Moderatorin Singa Gätgens mischen Handball-Weltmeister Dominik Klein und die frühere Fußballerin Nia Künzer mit, zuletzt kam die Deutsche Turn-Meisterin Sarah Voss dazu. Termine wie am Mittwoch in Gomaringen seien für ihn eher die Ausnahme, sagt Schmid, sein Gebiet sei vielmehr die Aus- und Fortbildung von Trainern:

„Wir gehen da auch schon in den Bereich der Kitas.“

Zum Abschluss des Vormittags in Gomaringen spielt Harald Schmid den Drittklässlern noch mal Bälle fürs Zielwerfen zu, posiert anschließend geduldig für Selfies. Auch Niklas Ankele hat sich dann doch noch sein Autogramm geholt. Ob aus dem Achtjährigen mal ein Hürdenläufer wird? Eher nicht, „ich spiele Fußball beim TSV Gomaringen!“ Kein Problem, findet Schmid: „Hauptsache Sport und es macht Spaß!“

Kein Kontakt mehr zu Freund und Rivale Edwin Moses

Wer den Namen Harald Schmid hört, denkt sofort an Edwin Moses: Am US-Amerikaner gab es partout kein Vorbeikommen für den fünffachen Europameister, bei Olympia 1984 und der Weltmeisterschaft 1987 verlor Schmid denkbar

knapp. Die stets fair geführte Rivalität der beiden dominierenden Hürdenläufer ihrer Zeit prägte eine ganze Generation. „Wir haben aber eigentlich keinen Kontakt mehr zueinander“, sagte Schmid in Gomaringen. Bei Sponsortermi-

nen und Großveranstaltungen habe er den Dauerrivalen aus Ohio auch nach der gemeinsamen Karriere noch getroffen. „Aber er wohnt nun mal auf der anderen Seite der Erde“, sagte Schmid, der seinerseits seiner Heimat Hessen immer treu geblieben ist.



PSK Tübingen springt auf Platz 3

Reiten Nach der Württembergischen Mannschaftsmeisterschaft geht es zum Turnier in Böblingen.

Weilheim/Teck. Bei der Württembergischen Mannschaftsmeisterschaften der Pferdesportkreise in Weilheim/Teck landete das Team des PSK Tübingen in der Springwertung auf dem 3. Platz. Gursobha Singh gewann das M*-Springen, Christopher Frazer das M**-Springen. Außerdem starteten Franziska Globuschütz, Jule Schmidt, Jessica Speidel, Lisa Rempfer, Leonie Schneider, Evelyn Berger und Ulrich Möck. In der Dressur vertraten Leonie Röhrle, Benedict Sondershaus, Anke König und Julia Elsässer den PSK Tübingen, der in der Gesamtwertung nach beiden Diszi-

plinen den 8. Platz von 13 Mannschaften belegte.

Christopher Frazer (Pulvermühle Dußlingen) war beim Turnier in Böblingen auf den 2. Platz abonniert. In der Zwei-Phasen-Springprüfung Klasse S* trennten ihn im Sattel von „Cidre“ fünf Hundertstelsekunden von Sieger Marvin Frey. Außerdem wurde Frazer im S*-Punktespringen Zweiter auf „Clintias“, ebenso in der M*-Springprüfung im Sattel von „F6“. Auf „Quintha“ gewann Frazer dann ein M*-Springen. Pulvermühl-Routinier Ulrich Möck wurde Dritter im Zweisterne-M-Springen auf „Samurai“. **ST**

Fußball-WFV-Pokal

B-Juniorinnen, 2. Runde:
TSV Lustnau – SV Eutingen 0:17 (0:7).
SV Unterjesingen – TSV Oberesingen 6:0 (3:0)

B-Junioren, 2. Runde:
VfL Pfullingen II – TSG Tübingen 0:7 (0:1).
Tore: Joschua Frank, Jonathan Hornung, Josef Turki, Noah Mauser (2), Theo Ulmer, Franz Bauknecht

Fußball

KREISLIGA B 7

Altingen/Entringen III – Haifingen/Oberndorf II 3:0

Tore: 1:0 (35.) Ruben Gesk, 2:0 (70.) Jonas Wegerich, 3:0 (88.) Lucas Maier

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-------|----|
| 1. Alting./Entring. III | 5 | 4 | 1 | 0 | 17:8 | 13 |
| 2. Bie./Fro./Sch./Ob. II | 5 | 4 | 1 | 0 | 13:7 | 13 |
| 3. Gomaringen II | 5 | 4 | 0 | 1 | 18:4 | 12 |
| 4. Neustetten II | 5 | 4 | 0 | 1 | 12:6 | 12 |
| 5. Derendingen II | 5 | 3 | 1 | 1 | 19:8 | 10 |
| 6. Wurmlingen II | 4 | 3 | 1 | 0 | 17:6 | 10 |
| 7. Kiebingen/Bühl II | 5 | 2 | 0 | 3 | 19:15 | 6 |
| 8. Hagell. II/Unterj. II | 5 | 2 | 0 | 3 | 8:12 | 6 |
| 9. Bodelshaus. II | 5 | 1 | 1 | 3 | 11:10 | 4 |
| 10. Dußlingen II | 5 | 1 | 1 | 3 | 8:18 | 4 |
| 11. Mössing./Belsen II | 5 | 1 | 0 | 4 | 5:21 | 3 |
| 12. Haif./Oberndorf II | 5 | 1 | 0 | 4 | 4:23 | 3 |
| 13. Talh./Öschingen II | 4 | 0 | 1 | 3 | 4:10 | 1 |
| 14. Poltring./Pfaffing. II | 5 | 0 | 1 | 4 | 8:15 | 1 |

Quelle: FUSSBALL.DE



Premiere für Stützpunkt-Torwarttag in Tübingen

Bälle fangen, Bälle zuspülen, durch die Luft hechten und auch mal hart auf den Boden prallen – das alles gab es beim 1. Tübinger Fußball-Torwarttag am Sonntag am Uni-Institut für Sportwissenschaft (IfS). Jungen und Mädchen kamen von den DFB-Stützpunkten aus Rottenburg, Reutlingen, Ditzingen, aus Oberesingen und Aidlingen. „Von 120 Stützpunkt-Torhütern sind heute 60 hier im Einsatz“, sagt Thomas Sinz, gemeinsam mit Oliver Kuhn Stützpunkt-Koordinator des Württembergischen Fußballverbandes (WFV) mit seinen 23 Stützpunkten. Die talentiertesten Kicker können ab der D-Jugend maximal vier Jahre so eine Talentschmiede besuchen. Finn Bergmann, Train-

er Rottenburger Stützpunkt, ist am IfS auch mit der Torwartforschung beschäftigt und schreibt darüber seine Doktorarbeit. Am Torwarttag gab's einen Teil der sportlichen Betätigung im Freien (das Bild zeigt in Schwarz den langjährigen Trainer des SSC Tübingen und Rottenburger Stützpunkt-Coach Jonathan Annel) und einen beim Diagnostiktraining in der Halle mit Koordinationsübungen. „Aber für uns steht die Diagnostik erst mal nicht im Mittelpunkt“, sagt Bergmann, „der Test muss sowieso erst evaluiert werden, er ist ganz neu.“ Wichtig sei beim Torwarttag vor allem der Austausch der Keeper und Trainer untereinander. **Text und Bild: Werner Bauknecht**