

Die sanfte Art der Selbstverteidigung

Oberstenfeld Die Aikido-Abteilung des SKV Oberstenfeld hat am vergangenen Wochenende das zweite Dojo-Meeting veranstaltet. Der jüngste unter den rund 20 Teilnehmern ist erst fünf Jahre alt. *Von Tanja Schaaß*

Eine ganz eigene, konzentrierte und beinahe feierliche Atmosphäre herrschte am vergangenen Wochenende in der Oberstenfelder Schulsporthalle. Die Abteilung Aikido des SKV Oberstenfeld hatte zum zweiten Dojo-Meeting eingeladen, und rund 20 Teilnehmer und drei Trainer waren ihrem Ruf gefolgt. Unter fachmännischer Anleitung haben die Aikidoka an zwei Tagen neue Techniken und Stile kennengelernt und akribisch am bereits Erlernten geübt.

Dabei wurde weder in Gewichts- noch in Altersklassen unterteilt. Es trainierten Anfänger mit Fortgeschrittenen, Frauen mit Männern. Leichtere mit Schwereren und Jüngere, wie zum Beispiel der erst fünfjährige Sandokan Ipar, mit Älteren. Für den Oberstenfelder Abteilungsleiter und Trainer Dieter Kronstorfer ist es genau das, was Aikido auszeichnet. „Man muss sich immer wieder auf neue Partner einstellen und entwickelt sich so immer weiter“, erklärte der Träger des dritten Dans. Und auch Wettkämpfe gibt es beim Aikido – der sanften Art der Selbstverteidigung – nicht. Denn ein Wettkampf würde bedeuten, dass es einen Sieger und einen Verlierer gibt, was wiederum der Philosophie des Aikido-Begründers Ueshiba Morihei widersprechen würde. Denn: „Das Ziel des Kampfkunst ist die Freundschaft“, so Morihei. Kein Wunder also, dass Dieter Kronstorfer und seine Kollegen nicht von Gegnern, sondern von Partnern sprechen, mit denen man die Bewegungsabläufe, Griffe und Schritte exerziert.

„Trotzdem bewerten wir uns hier nicht gegenseitig mit Mattebäuschen“, macht der Vorstand klar und fügt an: „Auch wenn das hier so leicht aussieht – hier fliekt schon mächtig Energie.“ Wie diese Energie zur Abwehr am besten kanalisiert und auf



Beim Aikido trainiert jeder mit jedem, ohne Alters-, Könnens- oder Gewichtsbeschränkungen.

Foto: avanti

den Partner zurückgeführt werden kann, haben die eingeladenen Meistergurträger Andreas Sachsenhauser aus Urbach, Kai Kruschhausen aus Sachsenheim und Sebastian Leurle aus Tübingen eindrucksvoll gezeigt. An den vielen Hakama-Trägern (den Trägern des Aikido-typischen schwarzen Hosenträgers), die sich auf der Matte tummelten, war zu erkennen, auf welchem hohen Niveau sich der Lehrgang bewegte.

Denn das Tragen des Hakama ist den Meistern vorbehalten.

Eine, die möglicherweise schon nach dem kommenden Wochenende erstmals im schwarzen Beinkleid auflaufen darf, ist die 24-jährige Oberstenfelderin Carina Kreuzwiesner. Vor 15 Jahren hat sie mit dem Aikido begonnen. Seit zwei Jahren ist sie nun selbst Jugendtrainerin und wird am Wochenende zur Danprüfung antreten.

Darum nutzte sie das Dojo-Meeting als Vorbereitung für ihren großen Tag. „Der Lehrgang kommt für mich zur richtigen Zeit. Man hilft sich gegenseitig und kann von allen etwas lernen“, sagte sie. Sollte sie die Prüfung bestehen, wird es für sie in Zukunft darauf ankommen, ihren ganz eigenen Stil zu entwickeln und diesen an Schülern weiterzugeben. Denn: „Aikido ist ein Geben und Nehmen. Man lernt nie aus.“

Neue Einlagen gegen alte Leiden

Steinheim Triathlon-Rookiee Denise Huber hat sich einer Laufanalyse unterzogen. *Von Julia Spors*

Das intensive Training im Rahmen des aktuellen Rookie-Projekts – das macht Denise Huber richtig Spaß. Wären da nur nicht diese Rückenschmerzen, die sie vor allem auf dem Rad plagen. „Wenn ich mal kurz absteigen und anschieben muss, dann schaffe ich das kaum, so sehr tut es weh“, erklärt sie Wilu Länger am Montagvormittag und greift sich zugleich ans Becken. Länger ist für die Laufanalysen bei der Firma Roy Sports in Ludwigsburg zuständig. Und damit auch ein kleines bisschen für Roys Rookies. Denn diese dürfen sich im Rahmen des Projekts einmal einer kompletten Laufanalyse unterziehen. Die 34-jährige Affalterbacherin hat sich das nicht zweimal sagen lassen und schnell einen Termin gemacht. Denn: Das Rückenleiden soll schnellstmöglich passé sein. Am Besten noch vor ihrem ersten Triathlon, dem mz3athlon am 18. Mai.



Denise Huber

Auf einer Druckplatte wird am Montag ein erster Abdruck von Denise Hubers Gewichtsverlagerung im Stand gemacht. Anschließend muss sie auf einer Tartan-Bahn laufen, wird dabei gefilmt. Eine ungewohnte Situation für die Pastorin in Elternzeit. Aber keine unangenehme. „Das ist jetzt wichtig“, sagt sie und ist schon wieder gefordert. Ganz gerade soll Denise Huber kurz stehen, dabei die Augen geschlossen halten. Interessant zu beobachten: Wilu Länger hat den Experten-Blick und kann im Anschluss an diese Übung sofort an den richtigen Stellen kleine Korrekturen unter Denise Hubers Ferse legen. Kurz darauf steht die 34-Jährige wirklich gerade, hat auch nur noch einen leichten Druck auf der Hüfte. Anhand dieser Schablonen werden dem Rookie nun in den kommenden Tagen individuelle Schuheinlagen erstellt. Mit diesen soll die Körperstellung ab sofort beim Laufen verbessert werden. Ob die Schmerzen somit bald passé sind – Denise Huber wird berichten. Und fiebert schon jetzt dem kommenden Monat entgegen, wenn sie ihre Einlagen abholen kann.



Serie In einer täglichen Serie halten wir ab sofort die Fortschritte und Rückschläge sowie nette Anekdoten vom Training der Rookies fest. Im Mittelpunkt stehen dabei die fünf Teilnehmer aus unserem Verbreitungsgebiet: Denise Huber aus Affalterbach, Jacqueline Ridiger-Schöpke aus Gronau, Daniel Eßlinger aus Höpfigheim, Elke Nicolay aus Beilstein und Sarah Ehmer aus Großbottwar.

Fünfter Platz für TSV-Ringer Philipp Reichert

Benninger Der Benninger Nachwuchsathlet überzeugt bei den nationalen Junioren-Titelkämpfen in Langenlonsheim.

Am vergangenen Wochenende fanden in Langenlonsheim die nationalen Ringer-Titelkämpfe der Junioren im freien Stil statt. Insgesamt 100 Teilnehmer kämpften in acht Gewichtsklassen um die Medaillen. Philipp Reichert vom TSV Benningen sicherte sich im Limit bis 60 Kilogramm einen hervorragenden fünften Platz.

Das 18-jährige Benninger Eigengewächs traf zum Auftakt auf Dudayev-Geyik Fathi vom TuS Gaarden aus Schleswig-Holstein. Reichert diktierte das Geschehen auf der Matte und siegte nach einer starken Leistung vorzeitig mit 10:0-Punkten. Im Viertelfinale traf der TSV-Athlet auf den starken Philipp Lackus vom KSV Kirrlach aus Nordbaden. Während Reichert in der vergangenen Mannschaftsrunde hauptsächlich

lich im Limit bis 55 Kilogramm auf die Matte ging, kämpfte der Kirrlacher in der Oberliga Nordbaden ausschließlich in der Klasse bis 66 Kilogramm. Der Benninger lieferte sich mit dem favorisierten Nordbadener ein packendes Duell, an dessen Ende er sich nur knapp mit 9:11-Punkten geschlagen geben musste. Da Lackus ins Finale einzog, traf Reichert im Kampf um die Bronzemedaille auf Justin Müller vom AV Germania Markneukirchen aus Sachsen. Reichert konnte sich auf seinen Kontrahenten aber nicht einstellen und musste sich entscheidend geschlagen geben. Der fünfte Platz im Endklassement ist dennoch ein toller Erfolg für den Benninger Athleten.

Zwischenzeitlich stehen nun auch die Termine in der kommenden Saison fest. Die erste Mannschaft des TSV geht nach



Philipp Reichert (rot) ist bei den Deutschen Meisterschaften fünfter geworden.

Foto: privat

dem Aufstieg in die Regionalliga zum Auftakt am 6. September beim TuS Adelhaußen II auf die Matte. Die zweite Mannschaft startet mit einem Auswärtskampf gegen den KSV Asperg in die Saison. Im ersten

Heimkampf empfängt die Regionalligamannschaft dann am 13. September den KSV Litzgau Taisersdorf, die zweite Mannschaft kämpft in der Landeskategorie gegen den KSV Neckarweilhingen II. red

Steinheim-Kleinbottwar/Handball

Tumult in der Bottwartalhalle

Ein von Kampf und Emotionen geprägtes Spiel erlebten die Zuschauer zwischen den Handball-Bezirksligisten HG Steinheim-Kleinbottwar und SV Ludwigsburg-Ölwe. In einer zumindest in der ersten Halbzeit ansehnlichen Begegnung wechselte die Führung mehrfach, kurz vor der Pause lagen die Gäste mit 13:11 vorn, ehe Marc Schmidt zwei Sekunden vor der Sirene immerhin noch auf 12:13 verkürzte.

Nach dem Seitenwechsel wurde die Partie deutlich ruppiger. Zeitstrafen und gelbe Karten häuften sich. Mitte der zweiten Hälfte lagen die Steinheimer 17:21 hinten und mussten die rote Karte für Tobias Arnold verkraften. Zu tumultartigen Szenen kam es dann, nachdem ein Ölweiliger Spieler und der Gästetrainer ebenfalls auf die Tribüne verbannt wurden. Ordnung mussten die Szene beruhigen. Als die Partie endlich fortgesetzt werden konnte, kämpfte sich die HG wieder heran und ging eine Minute vor Schluss sogar mit 26:25 in Führung. Doch Sekunden vor Schluss kassierten die Hausherren noch den Ausgleich.

HG-Coach Manuel Mühlpointner war zufrieden: „Am Ende wäre ein Sieg zwar möglich gewesen, aber ein Punkt gegen ein Spitzenteam ist ein Erfolg. Nach dem Rückstand haben wir den Kampf angenommen und uns den Punkt verdient“, fand er. dov

HG Steinheim-Kleinbottwar: Rieker, Eggers – Grabisch (2), Kellermann (2), König (5), Tews (1), Schmidt (2), Schick (1), Hegendorf, Gohl (6/1), Hochwimmer (5), Arnold (2/2).

Zum vierten Mal Hallenmeister

Oberstenfeld Die Tennisspieler des TC Oberstenfeld holen sich in einem Herzschlagfinale den WTB-Titel.

Zwar führten die Oberstenfelder Herren die Tabelle der Tennis-Württembergstaffel vor dem letzten Spiel gegen den TC Lauffen an, doch favorisiert waren in diesem Finale die Gastgeber. Denn Oberstenfelds Youngster Julian Schöllner war mitten im Abiturstress und deshalb im Tenniscenter Talheim nicht mit dabei. So gingen Steffen Gundermann, Torben Traub, Mark Immler, Julian Heckel

und Christoph Jahn in das entscheidende Match um den WTB-Titel.

Es begann recht gut für die Bottwartländer: Jahn holte an Position vier gegen Maximilian Kübler mit 6:3, 6:3 den Punkt. An Position zwei zog Traub jedoch gegen Jakob Novotny mit 4:6, 2:6 den Kürzeren. Die zweite Spielrunde ging dann an die Nerven: Sowohl Gundermann an Position eins gegen Florian Jakob als auch Immler am

drei gegen Alexander Ilcinz gaben den ersten Satz ab, holten sich den zweiten und standen im Match-Tiebreak. Doch das Glück war mit den Laufenern: beide Entscheidungsspiele gingen knapp 8:10 verloren. Somit war der TC Lauffen mit 3:1 Matchpunkten vorne.

Für die Doppel wollten die Laufener auf Nummer sicher gehen und holten sich noch ihren Topspieler David Novotny zusätzlich ins erste Doppel. Und es lief zunächst auch nach Plan: D. Novotny/Jakob gegen Gundermann/Traub und J. Novotny/Heinz gegen Immler/Heckel gewannen jeweils den ersten Satz. Doch Gundermann/Traub drehten dann das Match, holten sich mit nahezu fehlerfreiem Spiel den zweiten Durchgang und waren im Match-Tiebreak klar besser. Mit 4:6, 6:1, 10:6 waren die Oberstenfelder wieder dabei. Immler/Heckel kämpften sich im zweiten Satz zum 6:6 und gewannen den Tiebreak knapp. So musste auch hier der Match-Tiebreak entscheiden. Immler/Heckel konnten die eigenen Aufschläge in Punkte umsetzen, holten sich noch Aufschlagpunkte des Gegners und hatten beim 9:5 vier Matchbälle. Der dritte war schließlich der Siegpunkt, mit 10:7 war der Sieg und der Punktegleichstand von 3:3 erreicht. Doch auch bei den Sätzen waren beide Teams mit 8:8 gleichauf. Es wurde gerechnet – und der TC Oberstenfeld hatte mit 60:58 Spielen die Nase vorn. Es war der vierte Sieg im vierten Spiel dieser Saison, womit die Oberstenfelder erneut württembergischer Hallenmeister sind – nun schon zum vierten Mal nach 2007, 2008 und 2011. red



Die TCO-Herren sind zum vierten Mal WTB-Hallenmeister geworden.

Foto: privat

Marbach-Rielingshausen/Handball

HSG ist in der Abwehr zu schwach

In der Abwehr nie zur richtigen Einstellung gefundene haben die Bezirksliga-Handballer der HSG Marbach-Rielingshausen beim Tabellenachten TV Pflugfelden II und dem Halb auch folgerichtig mit 30:34 (16:16) verloren. „Die berühmten letzten zehn Prozent haben einfach immer gefehlt“, berichtet HSG-Trainer Sascha Schmierer und meint: „Wenn man gegen so einen Gegner 34 Tore bekommt, dann kann man nicht gewinnen.“ Dabei sah es zwischenzeitlich – trotz Defiziten in der Abwehr – immer wieder gut aus. Zu Beginn führten die Gäste gar mit 5:2, beim 16:16-Halbzeitstand war dieser Vorsprung jedoch schon wieder weg.

„In der zweiten Halbzeit hat die Führung dann immer wieder gewechselt. Mal waren sie mit zwei Toren vorne, dann wieder wir“, sagt Sascha Schmierer, der sich darüber ärgert, dass sein Team gerade in der Schlussphase die entscheidenden Szenen ausließ. „Pflugfelden war da wieder einmal mit zwei Toren in Führung. Anstatt das Ding dann wieder runtzureißen, haben wir den Ball vergebend und das war es dann. Das wurmt mich, weil wir die Partie früher hätten entscheiden können“, sagt er. Die vier Tore am Ende – sie waren übrigens die deutlichste Führung im ganzen Spiel. spo

HSG Marbach-Rielingshausen: Klöss, Frey – Beerwart (2), Weller (1), Hölzel, Schubring (2), R. Mattheis, Kugler (2), Heinrich (4), Blind (1/1), Holzward (1), Gerste (5), Graykowsky (2).