

Kreativ in der Krise

Der Budo-Club Karlsruhe produziert virtuelle Trainings-Clips, die auf großen Zuspruch stoßen

Von unserem Mitarbeiter
Harald Linder

Karlsruhe. Horst hat das Zeug zum Judo-Champion. Zumindest was seine Popularität bei der jüngsten Generation im Budo-Club Karlsruhe (BCK) anbelangt. Diese steigt von Tag zu Tag oder besser von Videoclip zu Videoclip. Dabei besticht Horst jetzt nicht unbedingt durch seine Wurftechnik oder seine Fähigkeiten im Bodenkampf. Im Gegenteil: Seine Trainingspartnerin Jule Horn hat Horst fest im Griff. Die Judokämpferin des BCK, die auch in dem Judo verwandten

„

Wir machen verschiedenen Zielgruppen Angebote, wie sie sich fit halten können.

Kerstin Wagner
Judo-Trainerin

Sambo kämpft und dort zur deutschen Nationalmannschaft gehört, dreht Horst problemlos auf die Seite und demonstriert einen perfekten „Keso-Gatame“ (Haltegriff) an ihrem Trainingspartner. „Gut so?“ fragt die Junioren-Vize-Weltmeisterin von 2018 im Sambo in Richtung Kamera. Von dort kommt ein bestätigendes „okay“ und Jule lässt Horst los. Der ist etwas zerzaust, aber Jule richtet ihm den Judoanzug und bindet ihm den Gurt wieder fest, da er nicht imstande ist, das selbst zu tun. Horst ist nämlich ein weißer Plüschbär, mit dem Jule Horn auf einer 16 Quadratmeter großen Judomatte in einem Grötzingen Garten den kleinsten Judokas auf spielerische Art und Weise Trainingsanleitungen gibt.

Durch die Corona-Krise ist das Dojo des BCK in der Alten Reithalle noch geschlossen und so ist man auf die Idee gekommen, in einem privaten Garten einige Judomatten und das technische Equipment zu installieren, um virtuelles Judotraining anzubieten. Dazu gehört auch das Training mit Horst. „Da unsere Jüngsten keinen Partner zum trainieren haben, weil Papa und Mama für die Kinder ja meistens zu groß sind, kann man viel mit Kissen oder Kuscheltieren machen. Ich habe dazu einen großen Bären genommen, den Horst. Der hat natürlich auch eine Judojacke an und mit ihm zeige ich Übungen für die Kleinen. Dazu gehören nicht nur Griff-



Training mit Teddybär Horst: Judo-Trainerin Kerstin Wagner vom Budo-Club Karlsruhe (am Medientisch) bietet in ihrem Garten virtuelles Training für Erwachsene und Kinder an. Judokämpferin Jule Horn hält hier ein virtuelles Training für Kinder ab. Foto: GES

techniken, sondern beispielsweise auch Kniebeugen. Da sie dies noch nicht mit Gewichten auf den Schultern machen können, zeige ich ihnen, wie das zuhause mit ihrem Horst oder ihrem Lieblingskuscheltier auf der Schulter geht“, sagt Horn nach ihrem nunmehr dritten Videodreh.

Der findet unter der Regie von Kerstin Wagner statt, die neben ihrer Trainings-tätigkeit beim BCK auch zu dessen Medien- und Technik-Team gehört. Die Videos mit Jule und Horst stoßen vor allem bei Eltern auf großen Zuspruch, erzählt Wagner: „Die freuen sich sehr, dass sie Anregungen für ihre Kinder bekommen. Für die gibt es ja zurzeit überhaupt keine Sportmöglichkeiten, zumal Kitas und auch die Schulen noch geschlossen

sind“, so Wagner. Doch nicht nur für die Kleinen bietet der BCK seinen Mitgliedern ein vielseitiges Videotraining für zuhause an. „Man hat zwar immer ein paar Übungen, die man macht, aber irgendwann hat man keine Ideen mehr und so machen wir den verschiedenen Zielgruppen Angebote, wie sie sich fit halten können“, sagt Wagner.

Dazu lädt sie auch andere befreundete Karlsruher Sportlerinnen und Sportler ein. So war beispielsweise die Gewicht-heberin Sabine Kusterer schon da, die ein Kraftprogramm für zu Hause vorbereitet hat. Turnerinnen des SSC Karlsruhe zeigten Übungen zum Thema Beweglichkeit und in der kommenden Woche wird es in einem Video-Clip um Schnelligkeit und Sprungkraft gehen,

wobei eine Leichtathletik-Trainerin der LGR Karlsruhe vor der Kamera steht. Mittlerweile entstehen im Grötzingen Garten ganze Trainingsworkouts, die auf dem vereinseigenen YouTube Kanal und in den sozialen Medien geteilt werden.

Die Begeisterung ist groß: „Wir üben täglich und haben mega viel Spaß dabei“, so einige Kommentare zu der Kreativität, die der BCK an den Tag legt. Bis wieder Training in der Halle erlaubt ist, werden Horst, Jule & Co vermutlich noch einige Videodrehs im Grötzingen Garten absolvieren, um den Mitgliedern des BCK nicht nur Fitness-Tipps zu geben, sondern auch um den Zusammenhalt im Verein in der Corona-Krise zu festigen.

Üben ohne Ziel

Heber im Wartestand

Karlsruhe (mb). In diesen auch für Sportler so unsicheren Zeiten haben die Gewichtheber des KSV Durlach einen Plan. Einen, der funktioniert. Allerdings – und das ist die Kehrseite – gilt der nur für das Training, das die starken Männer und Frauen aus Karlsruhe seit einigen Tagen wieder aufgenommen haben. Die zwölf Athleten schufteten in Fünfergruppen, mit dem gebotenen Mindestabstand und mit regelmäßigem Desinfizieren der Arbeitsgeräte.

„Die Sportler sind alle sehr diszipliniert“, sagt KSV-Coach Thomas Schweizer, der sich momentan im Hintergrund hält. Angesichts der begrenzten Personenzahl wolle er den Athleten nicht den Platz wegnehmen, sagt er. Was die Trainingsinhalte angeht, sind die Heber kaum eingeschränkt. Doch ein großes Problem haben auch sie: „Wir haben aktuell kein Ziel“, klagt Schweizer. Denn in Sachen Saisonstart fehlt der Plan. Im Juli, glaubt Schweizer, könnte die Entscheidung fallen, ob die Bundesliga im Oktober losgeht. Mindestens acht Wochen Vorbereitung würden die Athleten benötigen, um für den Wettkampf gewappnet zu sein. Wie dieser genau aussehen wird, weiß aktuell keiner. Eine Saison ohne Publikum hält Schweizer kaum für möglich. „Als Athlet ist man nur halb so motiviert, wenn keine Zuschauer da sind“, sagt der KSV-Trainer. Andererseits: „Bevor es gar nicht geht, wäre das schon denkbar.“

Erst einmal heißt es aber auch im Heber-Lager abwarten – und trainieren. Immerhin: Was das Personal angeht, brauchen sich die Durlacher keine größeren Sorgen zu machen. Die deutschen Leistungsträger aus der Vorsaison um Sabine Kusterer und Kevin Schweizer bleiben alle an Bord. Und auch auf die Bulgaren Bozhidar Andreev und Yordanov Todori sowie auf die Finnen Anni Vuohijoki hofft Schweizer wieder. Zudem könnte der Franzose Bernardin Kingue Matam zum KSV zurückkehren.

Kurz und bündig

Kevin Stoitzner verlässt zum Ende dieser Saison den Fußball-Landesligisten TuS Bifflingen und schließt sich dem Liga-Konkurrenten SV Langensteinbach an. BNN

Absage oder Start mit neuem Gesicht?

Nordbadischer Ringerverband lotet mit Vereinen Chancen auf Matten-Duelle aus

Von unserem Redaktionsmitglied
Marius Bücher

Graben-Neudorf/Pfintztal. Am 5. September soll es für den KSC Graben-Neudorf auf der Matte ernst werden. So steht es zumindest noch immer im Online-Terminplan für die nordbadische Ringer-Oberliga. Dass der Auswärtskampf beim AC Ziegelhausen an diesem Tag tatsächlich stattfinden wird, glaubt Reinhold Kessel nicht. Wie viele andere Vereinsvertreter auch ist der Vorsitzende des KSC Graben-Neudorf skeptisch, was einen planmäßigen Rundenstart angeht. „Ich glaube nicht, dass wir ringen können“, sagt Kessel angesichts der Corona-bedingten Einschränkungen, welche die Kontaktsportart in besonderem Maße treffen. An ein Mattentraining ist noch immer nicht zu denken.

Kessel hofft, dass in den kommenden zwei bis drei Wochen eine Entscheidung fällt. „Wir brauchen Planungssicherheit“, sagt er. Bei anderen Clubs sieht man das ganz ähnlich. Acht von ihnen, so berichtet es NBRV-Präsident Ralph Schmidt, haben sich zuletzt an den

Entscheidung erst beim Verbandstag Ende Juni?

Nordbadischen Ringerverband (NBRV) gewendet und auf einen raschen Beschluss in Sachen möglicher Saisonabsage gedrängt. Nun holt der NBRV erst einmal bis Ende kommender Woche ein Meinungsbild bei den 27 Clubs ein. Anschließend wolle man mit diesen in Kontakt treten, etwa in Form einer Videokonferenz, sagt Schmidt, der weiß: „Das wird mit Sicherheit keine normale Runde geben.“

Vergleichsweise entspannt blickt man beim KSV Berghausen dem Fortgang der Dinge entgegen. „Wir haben eine eigene Halle und keine ausländischen Ringer“, sagt Nico Gerbode, Sportlicher Leiter des Verbandsligisten: „Wir können es nehmen, wie es kommt.“ Ob man in der heimischen Wettkampfstätte allerdings besondere Hygieneregeln ein-

halten könnte, weiß Gerbode nicht. „Bei uns in der Halle ist doch alles ziemlich eng“, sagt er.

Die Entscheidung, ob und – wenn ja – in welcher Form die Runde über die Bühne geht, könnte erst beim Verbandstag am 27. Juni in Weingarten fallen. „Wir hoffen, dass wir an der Saison festhalten können“, sagt Schmidt, „aber das Interesse der Vereine und die Gesundheit aller Beteiligten stehen im Vordergrund.“ Längst denken die Verantwortlichen auch über Alternativen nach, um eine Ligenpause bis Herbst 2021 zu verhindern: So könnte die Runde verkürzt

oder in einem anderen Modus ausgetragen werden, auch eine Verschiebung ins neue Jahr ist nicht ausgeschlossen – auch wenn dann Terminkollisionen mit anderen Wettbewerben drohen.

Der Deutsche Ringer Bund (DRB) hat den Start der Bundesliga-Saison bereits auf Oktober verschoben. Ob eine zeitliche Verlegung auch für die Klassen in Nordbaden infrage kommt, ist noch offen. „Wir werden schauen, dass wir keinen Club verlieren“, verspricht Schmidt. Eines sei aber auch klar: „Wir wollen, dass Ringen nicht von der Bildfläche verschwindet.“



Schwerer Stand in Corona-Zeiten: Die Ringer – hier Johannes Kessel vom KSC Graben-Neudorf (links) gegen Weingartens Janosch Höfling – müssen Geduld haben. Foto: GES

Block-Stärkung

Die Baden Volleys holen Talent aus Friedrichshafen

Von unserem Redaktionsmitglied
Gerhard Wolff

Karlsruhe. Die Planungen für die kommende Saison unterliegen in diesen Zeiten auch für die Baden Volleys SSC Karlsruhe einigen Unsicherheiten. Ob die neue Runde tatsächlich wie geplant Mitte September starten kann und ob dann vor Zuschauern oder doch leeren Rängen gespielt wird, das mag Stand heute keiner sagen. Ein paar Gewissheiten aber gibt es für den Karlsruher Volleyball-Zweitligisten und seinen Cheftrainer Antonio Bonelli doch. So wird die Staffel als Folge des Corona-Abbruchs in der neuen Saison 15 statt 14 Mannschaften umfassen, darunter nur noch ein außer Konkurrenz spielendes Stützpunktteam. Für den SSC heißt das, „dass wir uns in der Breite besser aufstellen müssen“, sagt Bonelli, der einen Kader mit 15 bis 16 Spielern anstrebt.

Die erste Personalie haben die Volleys dabei diese Woche bekanntgegeben. Mittelblocker Leon Zimmermann wechselt von den Youngstars Friedrichshafen nach Karlsruhe. Zwei bis drei weitere Neuzugänge sollen folgen. Unter anderem ist Ersatz auf der Zuspielposition nötig, da Thomas Heidebrecht den SSC in Richtung des Drittliga-Nachbarn TSG Blankenloch verlässt. Ansonsten bleibt das Team, das bis zum coronabedingten Abbruch noch Meisterschaftschancen hatte, zusammen. Der 19 Jahre alte Zimmermann, der dieser Tage im Friedrichshafener Volleyball-Internat seine Abitur macht, soll die Karlsruher am Netz noch breiter aufstellen. „Er war in Friedrichshafen Kapitän und ist schon sehr reif für sein Alter“, sagt Bonelli, „vor allem im Block ist er schon sehr weit.“ Zudem sei Zimmermann, der am KIT Sportwissenschaften studieren wird, ein „positiv Volleyball-Verrückter und einfach ein netter Kerl“. Den aktuellen Planungen zufolge soll Alexander Spintzyk, ebenfalls ein Ex-Youngstar, kommende Runde gemäß der U23-Regel auch in der Regionalliga-Mannschaft der Volleys Spielpraxis sammeln.

Den Ball tatsächlich mal wieder in die Hand nehmen können die SSC'er ab

nächster Woche unter Beachtung von Hygiene-Regeln auf dem Beachfeld. Bislang versammelten sich die Zweitligaspieler der Volleys seit dem Saisonabbruch im März nur online: Zweimal pro Woche gibt es seither via Zoom ein Krafttraining.

Angedacht ist, dass möglicherweise in einem Monat wieder in der Halle trainiert werden kann. Klar ist dagegen schon, dass es kommende Spielzeit keine Chance auf ein Pokal-Highlight gegen einen Erstligisten geben wird: Der DVV-Pokal wird ausnahmsweise nur von den Erstligisten ausgespielt.



Streckt sich künftig für die Volleys: Leon Zimmermann. Foto: imago images