



Trotz Muskelkater ist jetzt der Ehrgeiz geweckt

Serie Mittendrin: Autor Markus Katzmaier versucht erstmals das Sportabzeichen abzulegen

Fotos: Fritsch

Körperliche Fitness steht für Wohlgefühl und Gesundheit. Viele Menschen lassen sich diese mit dem Sportabzeichen bestätigen. Kann man das als Mann mittleren Alters, seit 29 Jahren in sitzender Tätigkeit und zuletzt bei den Bundesjugendspielen in der Grundschule geprüft, erreichen? Unser Redakteur Markus Katzmaier macht den Selbsttest.

■ Von Markus Katzmaier

Mötzingen. Montagabend, 18 Uhr auf dem Sportgelände in Mötzingen. Der Verein Breitensport, der seit mehr als 40 Jahren den Sportabzeichen-treff anbietet, hat Saisonauftakt. Da bin ich dabei, um meinen vollmundigen Ankündigungen vom Januar auch Taten folgen zu lassen.

Entschuldigungen, nicht zu kommen, wären freilich schnell zur Hand gewesen: Es ist kalt, unter zehn Grad Celsius, also keine idealen Bedingungen. Eher war für Aktivitäten in Innenräumen, Sofa oder so. Das Wetter hat offenbar einige der Stammbesucher abgehalten, vermutet Angela Wagner, Leiterin des Sportabzeichentreffs. Betreuer und Teilnehmer halten sich an diesem Abend die Waage.

Ich will dieses Jahr das Sportabzeichen machen, nachdem ich sonst über viele Jahre hinweg von Mitarbeitern verfasste Artikel über die Sportabzeichenverleihung ins Blatt gehoben habe. Befördert wurde das Vorhaben auch etwas von einer befreundeten

Familie, die fast komplett das Sportabzeichen abgelegt hat.

Natürlich soll es das goldene Sportabzeichen sein. Wenn ich schon die Mühe auf mich nehme, soll es sich lohnen. Schließlich habe ich immer Gold geholt, wenngleich sich das in der Grundschulzeit bei den Bundesjugendspielen abspielte. Auf den Ehrenurkunden unterschrieben seinerzeit die Bundespräsidenten Karl Carstens und Richard von Weizsäcker. Also lange her. Nichts, mit dem man sich heute noch brüsten könnte.

Das ist auch nicht der Antrieb, das Sportabzeichen abzulegen. Ich mache das für mich - und vielleicht noch etwas für den Schwarzwälder Boten, weil ich denke, da könnte man gleich ein paar Zeilen darüber schreiben.

Als ich Mitte Januar den Entschluss gefasst habe, ist das mit der körperlichen Fitness allerdings so eine Sache. Zwar trainierte ich mehrfach die Woche mit Gewichten, dennoch lag ich mit in der Spitze mehr als 91 Kilogramm auf 1,78 Meter beängstigend von meinem üblichen Gewicht von 70 Kilogramm entfernt. Wie konnte es nur so weit kommen?

Mit dem Gewicht kann ich nicht beim Auftakt antreten

Eines ist mir jedenfalls klar: So kann ich nicht zum Saisonauftakt des Sportabzeichentreffs antreten. Da ich mich viele Jahre mit Ernährung und Sport beschäftigt habe, weiß ich, wie man dem Fiasko mit überschaubarem Aufwand gegensteuern kann. Meine Bemühungen der

kommenden Wochen greifen, wenngleich nicht ganz so schnell wie in früheren Jahren. 79 Kilogramm, also rund zwölf Kilogramm weniger, zeigt die Waage am Morgen meiner Sportabzeichen-Premiere. Die App der Waage hat sich endlich von dem erniedrigenden Urteil »Präadipositas« (nur ein wohlklingenderer Begriff für »kurz vor dick«) verabschiedet und urteilt jetzt milder: »Normalbereich«.

Es gibt vier Kategorien: Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit

Also kann es losgehen. Zunächst mit Aufwärmen. Darauf besteht Angela Wagner. Die Verletzungsgefahr soll gering bleiben. Bei einem anderen Teilnehmer ging es trotzdem nicht bis zum Schluss gut: Eine Landung beim Weitsprung mündet in einer Zerrung in seinem Bein. Ich notiere im Kopf: »Weitsprung ist auf meiner Liste heute gestrichen.« Das war eine meiner geplanten Disziplinen.

Beim Sportabzeichen gibt es vier Kategorien: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. In jeder Kategorie muss mindestens eine von vier oder fünf Disziplinen absolviert werden.

Mein Debüt findet am Medizinball (zwei Kilogramm) statt. Der soll beidhändig geworfen werden. In meinem Fall - ich will ja Gold - auf mindestens 10,50 Meter (Alterskategorie 45 bis 49 Jahre). Das erscheint mir machbar. Mit welcher Technik? Keine Ahnung, habe ich ja noch nie gemacht. Betreuer Ernst Gauß nimmt sich Zeit und zeigt mir verschiedene Ansätze, inklusive seiner favorisierten Technik. Die sieht gut aus, so mache ich das. Die 12,70 Meter im zweiten Versuch nach 12,20 Meter im ersten genügen mir.

Jetzt zu jublieren, »ja, auf Goldkurs«, wäre rückblickend eindeutig verfrüht gewesen. Ich sehe es zumindest als ermunternden Auftakt.

Jessica Illgen, die ebenfalls am Medizinball ist, versteht meinen Ehrgeiz. Auch sie sagt: »Wenn ich schon teilnehme, dann will ich auch Gold.« Sie wirkt sehr sportlich, ist deutlich jünger als ich. Bei der Frage, warum sie erstmals dabei ist, deutet sie auf ihren

Freund. Der habe die Ankündigung gelesen und sie ermuntert.

Mit dem positiven Gefühl aus dem Medizinballwurf gehe ich zum Standweitsprung. Erst später werde ich realisieren, dass dieser für das Abzeichen nicht nötig gewesen wäre, da er zur selben Kategorie »Kraft« gehört. Aber von Schaden ist es auch nicht. So weiß ich, wo ich stehe. Doch nicht nur dabei wird sich zeigen, dass zwei Walking-Touren über je zehn Kilometer in den Vortagen - Training für ein anderes sportliches Projekt - wenig hilfreich sind. Meine Beine sind müde.

Nach mehreren Versuchen liegt meine Bestweite bei exakt zwei Meter. 2,05 sollte ich für Gold abliefern. Fünf Zentimeter zu kurz gesprungen. Ernst Gauß erkennt mit geschultem Blick mein Problem: »Sie springen zu sehr in die Höhe, zu wenig nach vorne.«

Mir war von Anfang an klar, dass ich nicht beim ersten Mal alle Disziplinen abhaken würde. Ich wollte mich da heranzuarbeiten. Und bei der Fitness ist ja noch deutlich Luft nach oben. Aber ich möchte noch an diesem Abend ein paar Disziplinen ausprobieren.

So steht als nächstes Seilspringen auf dem Programm. Man ahnt es: Das letzte Mal Seil gesprungen bin ich... Ja, ebenfalls lange her. Dazu müssen die 40 Wiederholungen im Laufschrift absolviert

werden. Das Seil soll also abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß übersprungen werden.

Bei von mir gezählten 42 Wiederholungen breche ich ab. Sollte ja genügen. Tut es nicht, wie mich Betreuerin Monika Morlok aufklärt. Als eine Wiederholung werden zwei Durchschwünge, also rechtes und linkes Bein, gewertet. Was im ersten Versuch vielleicht noch möglich gewesen wäre, geben die weiteren Anläufe trotz Wechsel auf leichtere Schuhe nicht mehr her. Meine Beine werden zunehmend schwerer.

Während ich ihnen Ruhe gönne, lasse ich mich von Betreuer Thomas Trefz in die möglichen Techniken der Disziplin Schleuderball einweisen. Die kenne ich nur dem Namen nach. Nie gesehen, geschweige

denn geschleudert. Grob zusammengefasst: Einige flogen hoch, andere wären für unauffällige Passanten gefährliche Geschosse gewesen. Einige flogen gar nicht so schlecht, jedoch nur auf maximal rund 30 von den geforderten 37,50 Meter. Ich beschliesse, da hartnäckig zu bleiben und dies bei künftigen Versuchen zu erreichen. Schließlich war Werfen bei den Bundesjugendspielen eine Paradedisziplin. Das darf keine Vergangenheit bleiben.

Abschließend will ich es beim 50-Meter-Sprint wissen. Ok, wie ein Sprint hat es sich

nicht wirklich angefühlt. Nach wenigen Schritten spüre ich, dass die Beine nur bedingt Halt geben, förmlich einsacken wollen. Die Tatsache, dass der etwas ältere Thomas Trefz, der mit mir antritt, sich etwas absetzen kann, weckt noch etwas Ehrgeiz. Am Ende kommt Trefz nach 8,1 Sekunden an. Meine Zeit wird bei 8,6 Sekunden gestoppt. Das würde zwar für Silber reichen. Für Gold müssten jedoch 7,9 Sekunden erreicht werden. In Anbetracht der erschöpften Beine sage ich mir selbst, dass das zu machen ist. Zumal ein weiter vermindertes Startgewicht diese Marke sicher auch unterbietbar machen würde.

Eins steht am Ende fest: Ich komme auf jeden Fall wieder

»Ich komme wieder«, verabschiede ich mich als letzter Teilnehmer an diesem Abend. Erst mal heimfahren und zum Beintraining mit der Langhantelstange. Klingt zwar wenig sinnvoll, steht aber nun mal auf dem Trainingsplan. Und darauf kommt es auch nicht mehr an.

Als ich am nächsten Morgen im Bett erwache, reagieren meine Muskeln kaum auf die Signale meines Gehirns, sich zu bewegen. Muskelkater ist mein ständiger Begleiter die kommenden Tage. Aber ebenso der Ansporn, mich alsbald in meinen Disziplinen zu verbessern.

Sie erreichen den Autor unter markus.katzmaier@schwarzwaelder-bote.de



Anforderungen

45 bis 49 Jahre (männlich)

Ausdauer	Schnelligkeit																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Bronze</th> <th>Siber</th> <th>Gold</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3000 m-Lauf</td> <td>22:10</td> <td>19:30</td> <td>16:30</td> </tr> <tr> <td>10 km Lauf</td> <td>83:40</td> <td>73:10</td> <td>63:30</td> </tr> <tr> <td>7,5 km Walking/Nordic Walking</td> <td>68:30</td> <td>62:30</td> <td>55:00</td> </tr> <tr> <td>800 m Schwimmen</td> <td>34:30</td> <td>27:50</td> <td>20:40</td> </tr> <tr> <td>20 Km Radfahren</td> <td>66:00</td> <td>55:00</td> <td>45:00</td> </tr> </tbody> </table>		Bronze	Siber	Gold	3000 m-Lauf	22:10	19:30	16:30	10 km Lauf	83:40	73:10	63:30	7,5 km Walking/Nordic Walking	68:30	62:30	55:00	800 m Schwimmen	34:30	27:50	20:40	20 Km Radfahren	66:00	55:00	45:00	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Bronze</th> <th>Siber</th> <th>Gold</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50m-Lauf</td> <td>10</td> <td>8,9</td> <td>7,9</td> </tr> <tr> <td>25 m Schwimmen</td> <td>42</td> <td>32,5</td> <td>20,5</td> </tr> <tr> <td>200 m Radfahren (fl. Start)</td> <td>28,5</td> <td>23</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>		Bronze	Siber	Gold	50m-Lauf	10	8,9	7,9	25 m Schwimmen	42	32,5	20,5	200 m Radfahren (fl. Start)	28,5	23	17
	Bronze	Siber	Gold																																						
3000 m-Lauf	22:10	19:30	16:30																																						
10 km Lauf	83:40	73:10	63:30																																						
7,5 km Walking/Nordic Walking	68:30	62:30	55:00																																						
800 m Schwimmen	34:30	27:50	20:40																																						
20 Km Radfahren	66:00	55:00	45:00																																						
	Bronze	Siber	Gold																																						
50m-Lauf	10	8,9	7,9																																						
25 m Schwimmen	42	32,5	20,5																																						
200 m Radfahren (fl. Start)	28,5	23	17																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Bronze</th> <th>Siber</th> <th>Gold</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Medizinball (2 kg)</td> <td>7</td> <td>8,75</td> <td>10,5</td> </tr> <tr> <td>Kugelstoßen (7,26 kg)</td> <td>6</td> <td>6,75</td> <td>7,5</td> </tr> <tr> <td>Steinstoßen (15 kg)</td> <td>5,5</td> <td>7,05</td> <td>8,6</td> </tr> <tr> <td>Standweitsprung</td> <td>1,45</td> <td>1,75</td> <td>2,05</td> </tr> </tbody> </table>		Bronze	Siber	Gold	Medizinball (2 kg)	7	8,75	10,5	Kugelstoßen (7,26 kg)	6	6,75	7,5	Steinstoßen (15 kg)	5,5	7,05	8,6	Standweitsprung	1,45	1,75	2,05	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Bronze</th> <th>Siber</th> <th>Gold</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hochsprung</td> <td>1,15</td> <td>1,25</td> <td>1,35</td> </tr> <tr> <td>Weitsprung</td> <td>3,7</td> <td>4,1</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td>Schleuderball (1 kg)</td> <td>27</td> <td>32</td> <td>37,5</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen (Laufschrift o. Zw.sprung)</td> <td>20 mal</td> <td>30 mal</td> <td>40 mal</td> </tr> </tbody> </table>		Bronze	Siber	Gold	Hochsprung	1,15	1,25	1,35	Weitsprung	3,7	4,1	4,5	Schleuderball (1 kg)	27	32	37,5	Seilspringen (Laufschrift o. Zw.sprung)	20 mal	30 mal	40 mal
	Bronze	Siber	Gold																																						
Medizinball (2 kg)	7	8,75	10,5																																						
Kugelstoßen (7,26 kg)	6	6,75	7,5																																						
Steinstoßen (15 kg)	5,5	7,05	8,6																																						
Standweitsprung	1,45	1,75	2,05																																						
	Bronze	Siber	Gold																																						
Hochsprung	1,15	1,25	1,35																																						
Weitsprung	3,7	4,1	4,5																																						
Schleuderball (1 kg)	27	32	37,5																																						
Seilspringen (Laufschrift o. Zw.sprung)	20 mal	30 mal	40 mal																																						

Illustrationen: ©mhatzapa - stock.adobe.com

Quelle: DOSB / Grafik: ©Schwarzwälder Bote/Helber



Während Ernst Gauß (Mitte) die Technik für den Medizinballwurf erklärt, notiert Thomas Trefz (links) aktuelle Weiten.