

Beim Training werden Grenzen ausgelotet

TSG Blankenloch bietet unter dem Slogan „Movement“ auch die Trendsportarten Parkour und Ninja an

Von Volker Knopf

Stutensee. Aus den Boxen schallt Rap, Ethno-Pop und irischer Folkpunk der Dropkick Murphys aus Boston. Währenddessen üben sich Una und ihr Bruder Jonathan in Flugrollen. Sie kommen geradezu angefliegen und rollen sich dann geschmeidig auf der Matte ab – mit oder ohne Hindernis vor dem Absprung.

„

Man kann sich hier richtig auspowern.

Silia Gmeinwieser
Kursteilnehmerin und Sportlehrerin

„Das macht Spaß. Man lernt hier einiges. Gerade auch Hindernisse zu überwinden“, sagt die 17-jährige Una. Ihr 13-jähriger Bruder Jonathan nickt zustimmend: Beide sind sie echte Bewegungstalente, Volleyball spielen sie auch. Jonathan macht zudem Taekwondo. Und schon geht es mit hohem Tempo weiter.

Seit kurzer Zeit bietet die Turn- und Sportgemeinschaft (TSG) Blankenloch unter dem Slogan „Movement“ Trendsportarten wie Parkour und Ninja an. Bei ersterem geht es darum, meist im urbanen Umfeld Hindernisse zu meistern. Vor allem in Frankreich ist Parkour (nicht Parcours) bei Jugendlichen populär. Es geht über Mauern, Bänke oder Geländer in einer Art städtischem Hindernislauf, den man auch auf die Sporthalle übertragen kann. Ninja ist vor allem durch die TV-Show „Ninja Warrior“ auf RTL bekannt und begann seinen Siegeszug ursprünglich in Japan.

„Die Idee des Sportangebots ist es, Jugendlichen nicht nur die üblichen Sportarten, sondern auch mal etwas Neues anzubieten. Es geht um vielfältige motori-



Körperbeherrschung ist nicht nur bei der Flugrolle über ein Hindernis gefragt. Coach Wael Hallak hat in der Sporthalle der TSG Blankenloch alles im Blick.
Foto: Volker Knopf

sche Fähigkeiten. Um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit“, sagt Sabine Grobs, die für die Öffentlichkeitsarbeit des rund 1.200 Mitglieder starken Vereins zuständig ist. Jeden Dienstag von 19 bis 20.30 Uhr steht eine Mischung aus Parkour und Ninja auf dem Programm.

Jeder könne vorbeischaun und reinschnuppern und sich dann überlegen, ob das was für ihn ist, so Grobs. Das Programm ist noch recht neu, wurde diesen

Januar lanciert und muss sich erst noch herumsprechen. Coach der Einheit ist Wael Hallak und der ist ein Bewegungstalent durch und durch sowie Sportler aus Passion. Er macht vieles: Calisthenics (Fitnessstraining im Freien), Mixed Material Arts (MMA), Street- und Powerlifting oder den brasilianischen Kampftanz Capoeira. Natürlich auch Parkour und Ninja.

Vor allem ist der Enthusiasmus des 28-Jährigen absolut ansteckend. Immer

wieder gibt er Tipps und lobt die Akteure. „Körperbeherrschung und motorische Fähigkeiten sind ganz essentiell. Es geht um freie Bewegung, um kognitiven Sport und Koordinationstraining – und das alles ganz spielerisch“, sagt der Bruchsaler mit syrischen Wurzeln. Auch im Alltag helfe es, wenn man weiß, wie man sich richtig bei einem Sturz abrollt und so Verletzungen vermeidet.

Und schon macht der Trainer vor, wie das geht. Natürlich, wenn man an „Ninja

Warrior“ im Fernsehen denkt, kommen Hindernisse in luftiger Höhe oder beispielsweise die rund fünf Meter hohe „warped wall“ in den Sinn, die man hochlaufen muss, um den Buzzer zu drücken.

In der Sporthalle der TSG Blankenloch werden naturgemäß eher Sportgeräte, die man aus dem Schulunterricht kennt, für die Trendsportarten genutzt. Aber auch am Reck, an den Ringen, an Trampolin, Sprungkasten, Barren oder Sprossenwand kann man hervorragend an seiner Athletik und seinen Fertigkeiten (skills) feilen.

„Das Training ist echt klasse und sehr vielfältig“, sagt Kursteilnehmerin Silia Gmeinwieser. „Man kann sich hier richtig auspowern. Auch mental ist das eine Herausforderung. Da kann man schon an seine Grenzen gehen.“ Vorteil für sie: Sie ist Sportlehrerin am Thomas-Mann-Gymnasium. Was sie hier lernt, kann sie als Anregung auch für den Schulsport nutzen, betont sie.

Immer wieder ermuntert Wael Hallak die aktiven jungen Leute. Wichtig sei das Aufwärmen und zuvor einige Runden zuvor zu laufen. In sein Programm baut er immer wieder Koordinationsübungen ein. „Wichtig ist, sich Herausforderungen zu stellen“, so der Trainer, der kürzlich sein Maschinenbaustudium an der Hochschule Pforzheim abgeschlossen hat. Mit jeder Hürde, die man meistere, steige auch das Selbstbewusstsein.

„Es geht um intuitive Bewegungen, um die ganze Bandbreite des Fitnesssports. Letztlich natürlich auch um Gesundheit an sich. Man kann das auch im höheren Alter noch gut machen“, so der Übungsleiter in der TSG-Halle. Auch der pädagogische Aspekt ist dem Trainer wichtig. Und die Beweglichkeit, die man erlerne, helfe „auch auf der Straße, im Alltag“.

Internet

www.tsg-blankenloch.de