

Schattenkämpfe: Training für Echtzeit und Wettkampf

Karatelehrgang für Fortgeschrittene mit dem Münchener Thomas Dose beim Hoyerswerdaer Karate Do. e.V.

VON WERNER MÜLLER

Es war ein Ereignis für Hoyerswerda, wenngleich ein bisschen im Verborgenen: Am Sonnabend, dem 30. Juni, fand in der Vereinsturnhalle des Hoyerswerdaer Karate-Do e.V. an der C.-v.-Stauffenberg-Straße 25-29 ein Karatelehrgang mit einem hochrangigen Trainer aus München statt. Thomas Dose unterrichtete die Hoyerswerdaer Karateka ab Braungurt-Trägern, die sich auf die nächsthöhere Prüfung vorbereiten. Beim Lehrgang war ein kleiner elitärer Kreis von Spezialisten aus Hoyerswerda auf der Matte. Mario Adolphs sagte uns: „Wir können uns glücklich schätzen, dass Tomas Dose hier den Lehrgang durchgeführt hat. Thomas hat hier bei mir von 1990 bis 1996 trainiert. Er ist Schüler von einem der begehrtesten Trainer in Deutschland, von Toshio Koda aus München. Ich selbst hatte früher schon Kontakte zu Toshio Koda bei Lehrgängen und Prüfungen. Drei meiner fünf Dan-Prüfungen habe ich bei Herrn Koda absolviert. Koda ist inzwischen natürlich älter geworden und hat nun zum ersten Mal einen seiner Schüler zu einem Lehrgang geschickt, um seine Lehren und Techniken zu vermitteln. Darüber ist der Karate Do e.V. sehr froh und empfindet das als eine hohe Ehre.“

„... das, was nicht jeder kann ...“

Unter den Teilnehmern war auch eine 16-jährige Schülerin des Hoyerswerdaer León Foucault-Gymnasiums Hoyerswerda: Kara Nowotny. Kara trainiert seit ihrem siebenten Lebensjahr bei den Karateka in Hoyerswerda und hat bereits die Prüfung zum Braungurt Stufe II abgelegt. Sie bereitet sich zurzeit auf die Prüfung zur III. Stufe des Braungurtes vor und will 2019 oder 2020 die Prüfung zum Schwarzgurt (Dan) ablegen. Dafür trainiert sie intensiv beim Karate Do e.V., lernt in der Sportbegabtenklasse des Foucault-Gymnasiums und trainiert dort in der Kartegruppe unter der Leitung von Mario Adolphs. Auf die Frage, was sie besonders interessiert, antwortete sie: „Karate ist das, was nicht jeder kann und gibt mir Sicherheit. Wenn ich allein auf der Straße laufe, weiß ich, dass ich mich im Notfall verteidigen kann. Hier beim Karate-Do sind einfach tolle Leute. Die haben mir viel mehr beigebracht als nur Karate. Hier lernte ich Disziplin, Respekt und Achtung



Karatelehrgang für Fortgeschrittene in Hoyerswerda: Spitzentrainer Thomas Dose demonstriert einen wirksamen Block gegen eine Angriffs-Aktion. Manuela Becker, demnächst Prüfungskandidatin zum zweiten Schwarzgurt, schaut aufmerksam zu. Foto: Werner Müller

vor anderen. Ich habe vor allem viele Dinge für das Leben gelernt.“

Trainer Thomas Dose aus München hat den 5. Dan im Karate wie auch Mario Adolphs vom Karate Do e.V. Hoyerswerda. Sensei Toshio Koda hat Thomas Dose beauftragt, die Goju-Kai-Linie des Meisters zu präsentieren und intensiv zu üben, um die Qualität der Techniken zu verfeinern. Bei der Vorbereitung der nächsthöheren Prüfungen ging es vor allem um die Katas (Kampf gegen einen imaginären Gegner) in den Disziplinen Sanseru (*) und Shisochin (**). Das war schon die Hohe Schule der

Kampfkunst, die an diesem Sonnabend in Hoyerswerda gelehrt wurde.

Thomas Dose erzählte, dass er nicht zum ersten Mal in Hoyerswerda ist. Kurz nach der Wende war er beim Aufbau der Hypo-Vereinsbank in Cottbus beschäftigt und hatte auch Kontakt zu Mario Adolphs in Hoyerswerda aufgenommen. Hier konnte er sein in München begonnenes Karate-Training weiterführen. Beide Trainer haben den Kontakt zueinander nie verloren und freuen sich, gemeinsam das Lebenswerk von Toshio Koda weitergeben zu können – eben auch und gerade in Hoyerswerda.

■ * = Sanseru: Bewegungen und Techniken speziell für den Nahkampf in alle vier Richtungen. In der Realität erfolgt ein Angriff oft vollständig überraschend und ohne Vorwarnung. Sanseru folgt diesem Rhythmus. Ruhe wechselt in schnelle Aktion und langsamen, weichen Bewegungen folgen unmittelbar explosive Techniken. Sanseru dient dazu, diese Schnelligkeit und Kraft zu entwickeln.

■ ** = Shisochin: Hier wird geübt, mittels Würge- oder Haltetechniken anzugreifen oder sich gegen solche Techniken zu wehren. Shisochin konzentriert sich wie Sanseru auf einen Kampf in vier Richtungen. Zusätzlich zu Fingerstoß-Techniken, die die Distanz zwischen sich und dem Gegner vergrößern, enthält Shisochin auch Techniken (wie Gelenkhebel) für Nahkampfsituationen. Quelle: wikipedia

Der Meister will wieder unter die ersten Drei

Fußball

Die Saison 2017/2018 ist zu Ende. Zeit für einen Blick zurück und einen nach vorn. Wir fragten Andreas Born, Trainer des Landesklässlers LSV Neustadt/Spree.

Andreas – wie lief die Saison für den LSV Neustadt/Spree?

In der Endabrechnung super, denn wir sind Landesklassenerster geworden. Die Hinrunde hatte einige Höhen und Tiefen; und mit Letzteren fing es an. Die ersten beiden Spiele gingen verloren. Dann folgten sieben Siege in Folge. Die letzten Spiele der Hinrunde wurden mit zwei Unentschieden und zwei Niederlagen beendet. Das erste Rückrundenspiel fand noch im alten Jahr 2017 statt und endete remis. Negativ war bis dahin in erster Linie unsere Defensivarbeit, 31 Gegentore in der Hinrunde waren einfach zu viel! Die Rückrunde hingegen lief weitaus besser: Es gab zehn Siege, darunter das 6:0 am letzten Spieltag gegen

den Bis-dato-Spitzenreiter FSV 1990 Neusalza-Spremberg, das uns den Titel brachte. Ein Unentschieden und nur eine Niederlage waren zu verzeichnen. Hinzu kommt, dass wir das Problem in der Defensive abstellen konnten. Nur 13 Gegentore in der Rückrunde zeigen, dass wir dort zulegen konnten.

Was war besonders positiv?

Absolut positiv war natürlich unsere Offensive. Insgesamt 80 Tore konnten wir erzielen. Das ist schon eine Hausnummer. Im Großen und Ganzen hat die Mannschaft gezeigt, was in ihr steckt. Wenn sie einmal in die Gänge kommt, dann ist sie kaum zu stoppen. Das war auch der Garant für den Erfolg, dass wir am Ende den Meistertitel holen konnten. Natürlich geht das auch nur, wenn die Mannschaft fit ist. Im Training hat sie Woche für Woche geschuftet und viel Schweiß gelassen. Auch im spielerischen Bereich wurde gut gearbeitet. Bei den Jungs sah man zunehmend, wie sie im-



Andreas Born Foto: WM

mer mehr miteinander harmonierten und aufeinander abgestimmt waren. Im Einzelnen bringt jeder Spieler seine Qualitäten mit, aber das alleine reicht nicht aus, um erfolgreich zu sein – es geht nur als Team. Diese Erfahrung musste die Mannschaft bei einigen Spielen auch machen.

Wer sind die Spitzenspieler im Team?

Jeder hat besondere Qualitäten. Erwähnenswert ist vielleicht, dass Carsten Schneider mit 40 Jahren in der Landeskategorie noch auf einem sehr hohen Niveau spielt. Das ist schon sensationell.

Gab es Abgänge – und wenn ja, wohin?

Im Moment ist klar, dass uns David Schmidt verlassen wird, und Damian Paszliński wechselt zu Bischofswerda.

Gibt es Zugänge?

Im Moment noch nicht. Wir sind noch in Gesprächen, aber, wie gesagt, die Entscheidungen sind noch nicht gefallen.

Wann ist das Auftakttraining zur neuen Saison?

Trainingsauftakt ist der 12. Juli.

Wie heißt die Zielstellung zur neuen Saison?

Nachdem wir auf das Aufstiegsrecht zur Landesliga verzichtet haben, geht es in der Landeskategorie Ost weiter. Neue Zielstellung ist, wieder oben mitzuspielen. Platz 1 bis 3.

Mit Andreas Born sprach Werner Müller

Saisonvorbereitung

- 13. Juli, 19 Uhr: Testspiel Königswarthaer SV - LSV Neustadt
- 18. Juli: Testspiel LSV Neustadt - FD Management
- 21. Juli, 15 Uhr: Testspiel LSV Neustadt - Rot Weiß Bad Muskau
- 22. bis 29. Juli: Trainingslager in Reichwalde
- 1. August, 19 Uhr: Testspiel LSV Neustadt - SV Einheit Kamenz
- 4. August: Testspiel (noch ohne Zeit) LSV Neustadt - Lübben
- 11. August: Pokalauftritt Der Gegner steht noch nicht fest
- 15. August: Punktspielauftritt Der Gegner steht noch nicht fest

Als Aktivist dem DDR-Meister einheizte

Fußballgeschichte

Ronny Klein legte zu 60 Jahren Aktivist Schwarze Pumpe „Das Große Pumpe-Buch“ vor – wir bringen Auszüge. Heute Teil 22: eine Episode aus den 1960ern.

VON RONNY KLEIN

Der dreifache DDR-Meister FC Vorwärts Berlin kam im Februar 1964 zu einer Stippvisite ins Jahnstadion von Hoyerswerda. Vorwärts war nicht irgendeine Mannschaft, sondern neben Motor Jena die seinerzeit beste Adresse des Ost-Fußballs mit großen Namen wie Spickenagel, Körner, Nöldner oder Vogt. Mehr als 1000 Zuschauer umjubelten die Stars um den 28-fachen Nationalspieler Günther „Wibbel“ Wirth auf verschneitem Grün bei dessen schwer erkämpften 3:0-Erfolg.

Der fiel den Hauptstädtern (erst 1971 erfolgte der Umzug der Mannschaft nach Frankfurt) übrigens mächtig schwer. Vor al-

lem konditionell konnte der Drittligist aus Hoyerswerda um Gerd Paulick, Josef Michl oder Horst Dupont durchaus mithalten. FCV-Coach Kurt Fritzsche, der sich selbst seine Trainersporen bei kleinen Gemeinschaften in Leuna und Bitterfeld verdient hatte, lobte seine Gastgeber: „Die Mannschaft ist auf dem richtigen Weg, läuferisch und konditionell stark.“

Nach dem Kick blieben die Erstliga-Fußballer zum Forum im neuen Sportlerheim am Stadion. ASP-Trainer Heinz Kellner erklärte den Nationalspielern stolz: „Wir legen großen Wert auf die Nachwuchsarbeit. Als Auszeichnung für die zuletzt guten Leistungen dürfen wir Jugend- und Juniorenmannschaft zum Deutschlandtreffen nach Berlin entsenden.“

Zuvor waren die Fußballer des DDR-Meisters übrigens auf einer Besichtigungstour im Kombinat Schwarze Pumpe gewesen. Und staunten über „den Fleiß der Arbeiter dieser Industriepole“. Aktivist-Torwart Alfred Schulze lobte: „Das war ein ganz toller Tag mit wirklich richtig guten Fußballern.“



Vorm Anpfiff am 19. Februar 1964 entstand dieses Foto im Schnee: Pumpe-Fußballer (dunke Trikots) und Gäste von DDR-Meister FC Vorwärts Berlin vor der inzwischen längst abgerissenen Baracke (rechts im Hintergrund) im Jahnstadion. Foto: Pumpe-Buch

■ „Das große Pumpe-Buch“ Aktivist / FSV / FC Lausitz von Ronny Klein // 496 Seiten mit 1 300 Fotos und (Kurz-) Berichten von allen 3 125 Spielen des Vereins // 37,95 Euro

ro // Zu haben ist es unter anderem im SZ-Treffpunkt Hoyerswerda (Lausitz-Center, Lausitzer Platz 1). web www.aktivist-chronik.de

Energieleistungen am Lausitzbad

Laufsport

Ein Marathon-Traum erfüllt sich für Rainer Schlachte und ein anderer Traum nimmt für Harald Lange Gestalt an.

VON MANFRED GRÜNEBERG

Hoyerswerda. Die Leichtathletik in Hoyerswerda hatte mit der Deutschen Meisterschaft im Sechs-Stunden-Ultralauf jüngst eine neue Landmarke setzen können. Während über die glorreichen Siegerinnen und Sieger der 9. VBH-Europaläufe umfassend berichtet wurde, standen die großen und kleinen Helden der Inklusionsläufe bisher noch nicht im Fokus.

Nach einem Vortrag zum Europatag fand jetzt die Auswertung der Inklusionsläufe bei den Lausitzer Werkstätten statt. Leuchtende Augen schauten erwartungsvoll auf das Endergebnis dieser vier Tage, die von der Lausitzer Seenland Stiftung unterstützt wurden. Nach drei intensiven Vorbereitungsritten über 24 Minuten brachten der Barmer-24-min-Lausitzbad-Run und der Intersport-Mitternachtsmarathon die Entscheidung. 109 Teilnehmer, darunter 19 behinderte Sportler, sind insgesamt 434 Kilometer gelaufen. Trotz ihrer Behinderungen konnten sich die Handicap-Läufer im Gesamt-Teilnehmerfeld der 109 Athleten bestens in Szene setzen. So schaffte in der Addition aller vier Läufe nach dem abschließenden Barmer-24-min-Lausitzbad-Run bei den Damen Katharina Nolde mit 7,3 km den 6. Platz, Sieglinde Knoblich mit 7,0 km Platz 7 und Anne Kratschmar mit 6 km den 11. Platz. Bei den Herren kam Christopher Hensel mit starken 16,8 km auf Platz 3.

Mit einer ganz besonderen Energieleistung siegten zwei behinderte Sportler des gastgebenden Hoyerswerdaer Lauffreize Lausitz e.V. bei der Inklusionswertung. Mit extrem unterschiedlichen Voraussetzungen waren David Habeck und Rainer Schlachte um Mitternacht in ihr diesjähriges Marathon-Projekt gestartet. Während David Habeck die bisherige Saison wegen eines Fußbruchs im alten Jahr vollkommen verpasste und einige Kilogramm mehr als gewohnt auf die Waage und damit auf die Strecke brachte, glänzte Rainer Schlachte



Im dritten Versuch den Marathon geschafft! Rainer Schlachte im Ziel. MG/JS

als fleißigster Teilnehmer beim Vereinstraining. Bereits drei Versuche, das Marathonziel zu erreichen, hatte er in den vergangenen Jahren im Zwanzig-Kilometer-Bereich abbrechen müssen. Aber diesmal glückte es! Mit einer Energieleistung konnte Rainer Schlachte nach endlosen 10:35 h seinen Traum verwirklichen – der Hoyerswerdaer Mitternachtsmarathon hat ja eine Zielzeit von elf Stunden, ehe die Klappe fällt. Auch David Habeck hatte erwartungsgemäß bei seinem bereits 18. Marathon mit 8:42 h doppelt so viel Zeit auf der 42,195-km-Strecke verbracht wie gewöhnlich. Auch sein Verdienst liegt im Durchhaltevermögen, welches nicht nur bei behinderten Menschen eine Schwachstelle ist.

Aber wenn es um die Spitze des Ausdauervermögens für Behindertensportler geht, führt seit dem 9. VBH-24h-Europalauf kein Weg an Harald Lange vorbei. Bereits bei seinem eindrucksvollen Bericht über den 30. Marathon des Sables (230 Kilometer durch die Sahara) beim Forum im Hoyerswerdaer Congress-Hotel am Freitag vor dem Lauf wusste Lange zu begeistern. Was der stark sehbehinderte Sportler vom HSC Erfurt / Spiridon Frankfurt (a.M.) dann tags darauf bei seinem Tag-und-Nacht-Rennen in Hoyerswerda auf die Strecke zauberte, war ganz großer Sport. Mit 180,375 km schaffte Lange nicht nur unangefochten den Gesamtsieg über 24 Stunden, sondern sicherte sich damit gleichzeitig die gewünschte Qualifikation für den „Spartathlon“, der am 28./29. September 2018 in Griechenland von Athen nach Sparta gelaufen wird, 246 km Strecke umfasst und in maximal 36 Stunden bewältigt sein muss. Wir wünschen schon jetzt viel Erfolg!