

Das Goldene Sportabzeichen in Bad Neuenahr-Ahrweiler abgelegt

Erfahrungen eines Seniors

Eginhard Kranz

Nie hätte ich es für möglich gehalten mit Ende siebzig noch das Goldene Sportabzeichen zu erringen. Meine Sportlichkeit hielt sich immer in Grenzen. In der Grundschule kam ich keinen Meter an einer blanken Stange hoch, obwohl, wie es damals üblich war, der Lehrer mit kurzem Stöckchen und Schlägen nachhalf. Im Gymnasium attestierte mir der Sportlehrer gute Voraussetzungen für das Springen. Ich hätte entsprechend lange Sehnen in den Muskeln! Die haben mir nichts genutzt, denn über den Bock kam ich selten. Schwimmen habe ich gelernt, indem ich ins tiefe Becken sprang und beim Auftauchen dem Beckenrand nahe war. Irgendwann bekam ich ihn nicht mehr zu fassen und so schwamm ich. Heute gehört Schwimmen, Tauchen oder mal vom 1-m-Brett springen zu meinen Aktionen im Schwimmbad. Arbeit und Familie standen später im Vordergrund. Große sportliche Ambitionen, die nie so richtig da waren, kamen nicht auf. Dann kam schneller als angenommen das Rentnerdasein und damit gab es auch die ersehnte Freiheit von vielen Alltagszwängen. Ich dachte an meine Schwimmkünste und besuchte, so oft wie möglich, das Schwimmbad. Dort riet man mir das Deutsche Schwimmabzeichen zu machen. Ich schaffte es gerade so und bekam Bronze. Da stieg völlig überraschend der „sportliche Ehrgeiz“ auf. Das „Silberne“ habe ich dann nach vielen Trainingseinheiten ganz gut hingekriegt. Warum nicht das Goldene, sagte ich mir. Bis heute habe ich es nicht geschafft: Von allen geforderten Disziplinen wie Tauchen, Springen usw. habe ich die 1000 m Strecke in den geforderten 34 Minuten bis heute nicht geschafft.

Vom Wohnstift in Bad Neuenahr, wo wir jetzt leben, ist das Stadion an der Ahr kei-

ne 5 Minuten entfernt. Zufällig kam ich an einem schönen Sommerabend dort vorbei und sah eine Gruppe älterer Herren, die sich mit allen möglichen Sportarten abmühten, um das Deutsche Sportabzeichen zu machen. Ausgesprochen nette Leute und ein Übungsleiter,

der für die weit über 70-Jährigen ein großes Verständnis hat. Spontan luden sie mich ein einfach mitzumachen. Zögerlich lief ich eine Runde im Stadion mit und kam nach den 400 m außer Atem. Der Trainer riet mir zu einer Untersuchung beim Arzt. Bald war ich in der Gruppe integriert und machte einfach das mit, was ich in meinem Leben nicht getan hatte: Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Laufen usw. Das Laufen ging von Mal zu Mal besser. Den Arztbesuch habe ich verdrängt. Im Herbst, nach dem sommerlichen Training, wurde mir das Bronzene Sportabzeichen überreicht.

Die Teilnahme an den Vorbereitungen und die Abnahme des Sportabzeichens wird vom Landessportbund bezahlt. Eine Pflicht, in einen Sportverein einzutreten, gibt es nicht. Ein ausgesprochen guter Übungsleiter und meine Mitstreiter gaben schließlich den Ausschlag in den (Turn- und Sportverein) TuS Ahrweiler einzutreten. Wöchentlich geht's einmal in die Halle. Dort werden Senioren gerecht gymnastische Übungen durchgeführt und danach ist Faustballspielen angesagt.



Das Goldene Sportabzeichen



Radfahr-Training in den Weinbergen oberhalb von Bad Neuenahr

Damit dachte ich an das Ende meiner „sportlichen Laufbahn.“ Weit gefehlt! Der Übungsleiter meinte, „das Goldene kannst du auch schaffen“. Es fing schlecht an. Beim 50-m-Lauf flog ich der Länge nach auf den roten Feinsplitt des Stadions. Der nächste Fall war vorpro-

grammiert. Im Hochsprung kam ich nicht über die geforderten 1 m. Im Kugelstoßen versagte meine Schulter. Beim Schleuderballwurf wurde mir von der Drehbewegung schwindelig. Im Seilspringen sah ich zunächst eine Chance. Es war wie verhext. Entweder ich drehte das Seil zu schnell oder ich hüpfte zu langsam oder umgekehrt. Meine Verzweigung stieg. Meine Sportsfreunde rieten und belehrten mich in jeder erdenklichen Weise. Auch der Übungsleiter hatte alles Mögliche versucht. Der Herbst war in unmittelbarer Nähe und der Abschluss stand vor der Tür. Dann kam das Schwimmen. Da bekam ich eine gute Zeit. Der Standweitsprung gelang. Für das Laufen konnte ich 200 m schwimmen und bekam Bestzeit. So langsam besserten sich meine Laune und mein Einsatzwillen. Doch, eine Disziplin hatte ich noch nicht geschafft: Die motorische Grundfähigkeit „Koordination“. Ich wählte den Zonenweitsprung. Vier Sprünge hintereinander. Jeweils vom linken beziehungsweise rechten Fuß abspringen. Es war wohl etwas Glück dabei, dass ich immer vom richtigen Fuß absprang. Das Ergebnis: Die geforderten Punkte wurde erreicht und damit bekam ich das Goldene Sportabzeichen.

Aus den Bestimmungen des DOSB

Das Deutsche Sportabzeichen (DOSB) überprüft die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Sie werden in jeweils einer Gruppe (Disziplingruppe) aus den Sportarten mit Hilfe von Einzeldisziplinen Leichtathletik – Radfahren – Schwimmen – Geräteturnen überprüft. Je Gruppe ist eine Disziplin erfolgreich zu absolvieren.

Motorische Grundfähigkeiten	Gewählte Disziplin	Alter 25 - 29 Jahre	Alter 75 - 79 Jahre
AUSDAUER	20 km Radfahren	39 min	51,30 min
KRAFT	Standweitsprung	2,45 m	1,80 m
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen	16,5 s	33,5 s
KOORDINATION	Hochsprung	1,50 m	1,00 m

Hier ein Beispiel (Junior/Senior) zur Erlangung des Goldenen Sportabzeichens aus der Tabelle des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)