

Und samstags kommt der Muskelkater ...

AKTIV IM ALTER: Ein Schrei nach dem anderen ertönt in der Sporthalle der Eichendorffschule. Andreas Meckelburg, Trainer der Ü40-Taekwondo-Gruppe der Aktiven Bewegung Neustadt, hält eine Pratze auf Kopfhöhe, ein Schlagpolster, das im Kampfsport und in der Kampfkunst verwendet wird. Schläge und Tritte werden damit trainiert. Ein Seniorensportler nach dem anderen läuft an, tritt mit einem Fuß gegen die Pratze. Und schreit.

VON SABINE DEAN

NEUSTADT. „Wenn große Kraft zustandekommt, soll man ausatmen und schreit dabei kontrolliert“, erzählt Lilo. Die 63-Jährige erklärt, wie wichtig dies im Kampfsport ist: „Beim Ausatmen spannt sich die Bauchdecke an – man ist gewappnet für einen Tritt.“ Doch in der Gruppe der Aktiven Bewegung geht es nicht darum, den Trainingspartner oder Gegner zu treten oder gar zu verletzen. „Man tankt mit Taekwondo Selbstbewusstsein, ist stressresistenter – aber Selbstverteidigung steht nicht im Vordergrund“, betont Andreas Meckelburg. So trainiere man auch mit den Pratzen, „um gefahrlos Schläge und Tritte zu üben“. Die Vernichtung des Gegners sei im Taekwondo nicht das Ziel, erklärt er die koreanische Kampfkunst.

Ein Sport, bei dem man sich nur selten verletzt

„Es gibt hier fast keine Verletzungen“, weiß Meckelburg. „Ich bin Sportlehrer – im Handball oder Fußball bin ich fast ständig verletzt.“ Meckelburg stammt aus Bremen, hat vor 25 Jahren in Neustadt die Aktive Bewegung gegründet, der rund 70 Mitglieder angehören. „Wir haben hauptsächlich Kinder im Verein – es fehlt ein bisschen der Mittelbau“, sagt er. Der Bremer schwört auf asiatische Kampfkunst. „Man erhält damit die Beweglichkeit, die im Alter erheblich nachlässt“, sagt er. In seiner Gruppe ist der Älteste 72 Jahre alt, der Jüngste 42.

Auch gehe es im Training um Demenzprophylaxe, denn man müsse sich eine Reihe von Bewegungen merken, die man zum Beispiel in Gürtelprüfungen zeigen müsse. Und nebenbei lernt ein jeder noch ein bisschen Koreanisch, denn die Kommandos erfolgen auf Koreanisch. Auch wird in der asiatischen Sprache gezählt.

Partnerweise gehen die Senioren zusammen. „Die Hände an die Schultern – versucht, den Partner mit den Füßen zu berühren“, ordnet der Coach an. „Berühren – nicht treten“,



Ein paar Schritte Anlauf nehmen und dann gegen die Pratze treten, die Trainer Andreas Meckelburg (links) hält: Damit auch der 72-jährige Ihsan (Mitte) kein Problem.

FOTO: LINZMEIER-MEHN

schickt er sofort hinterher. Beim Sicherheitsgriff „haltet ihr die Hand des Partners fest und versucht, mit der anderen Hand den Partner zu berühren“.

Bevor es aber an spezifische Bewegungen der Kampfkunst geht, wärmen sich die Sportler auf, laufen bar-

fuß in der Halle auf und ab, absolvieren ein Fangspiel und dann mehrere gymnastische Übungen: Ein Teilnehmer versucht, mit einer Pratze einen anderen zu berühren – wer berührt, also gefangen worden ist, macht Hampelmänner, bis alle anderen auch „gefangen“ sind. Im Kreis stehend,

halten alle die Arme hoch und strecken ein Bein erst nach vorne, dann zur Seite aus. Anschließend stehen alle gegrätscht und bringen die Ellenbogen zum Boden. Im Langsitz – auf dem Boden sitzend werden die Beine ausgestreckt – versuchen alle, ihre Füße zu fassen. Dass der 72-jährige

Ihsan nur den Saum seiner Hosenbeine greift, ist kein Problem. Er wolle am Ball bleiben, erzählt er. Hin und wieder gehe er noch klettern.

Peter sieht Taekwondo nicht als Kampfsport. Yoga sei etwas für Frauen, meint er schmunzelnd. In der Taekwondo-Gruppe werde man sanft

genötigt, sich beweglich zu halten. Weil das Training freitagsabends sei, habe er stets samstags Muskelkater, gibt der 46-Jährige zu. Für Lilo ist Taekwondo „zwar nicht wie Mannschaftssport, aber man lernt, sich auf jemanden einzustellen“.

Erlernen von Bewegungsabläufen ist anstrengend für den Kopf

Apropos lernen: Manches falle ihm nach einer langen Arbeitswoche schwer, gesteht Roderick. Er meint damit, neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Diese Kopfsachen seien schon anstrengend, weiß der 43-Jährige. Auch das Dehnen der Muskulatur falle mit zunehmendem Alter schwerer, stellt er fest. Mit seinen 42 Jahren ist Andreas der Jüngste in der Gruppe. „Aber ich habe jahrelang keinen Sport gemacht, bin ein bisschen eingerostet“, verrät er, nicht mehr ganz so fit zu sein und schneller schlapp zu machen. Jetzt sei er seit Anfang des Jahres dabei, mache seit drei Jahren zudem noch einen anderen Kampfsport. Seine Bilanz: „Es geht auf jeden Fall schon besser.“

KONTAKT

Wer sich für die Ü40-Taekwondo-Gruppe der Aktiven Bewegung Neustadt interessiert, wendet sich an deren Trainer Andreas Meckelburg, Telefon 0160/6234588. Trainiert wird freitags, 20.15 bis 21.30 Uhr, in der Sporthalle der Eichendorffschule.

DIE SERIE

Aktiv im Alter

24 Prozent der männlichen Neustadter Sportvereinsmitglieder sowie 19 Prozent der weiblichen sind nach Auskunft des Sportverbandes Neustadt 61 Jahre und älter. Laut Statistik des Sportbundes Pfalz sind 20,72 Prozent der Vereinsmitglieder 61 Jahre und älter. 27,13 Prozent sind zwischen 41 und 60 Jahre alt. Weil immer mehr ältere Menschen Sport treiben, hat sich die RHEINPFALZ umgeschaut, welche Angebote es für Senioren in Sportvereinen der Region gibt. [rhp]

Familiennachrichten

Liebe Inge

60 Jahre sind es wert, dass man Dich besonders ehrt. Deshalb wollen wir Dir sagen, wir sind froh, dass wir dich haben.

Alles Liebe und Gute
Deine Schwester Annemarie mit Marie-Luise

Kaiserslautern, den 19. Juli 2019

Der schönste Weg ist der gemeinsame.

WIR HEIRATEN

Lisa & André

Tosau Bohldingen

Die kirchliche Trauung findet am Samstag, den 20. Juli 2019 um 13.00 Uhr in der St. Michael Kirche in Inzheim statt

EXKLUSIVE SOMMERFERIENTIPPS

Mehr erleben mit der RHEINPFALZ-CARD.

Vom 1. Juli bis 11. August 2019

RHEINPFALZ CARD

rheinpfalz.de/ferienkalender

Zum Geburtstag

Guten Morgen Maus

Alles Liebe und Gute zu Deinem Geburtstag wünscht Dir von ganzem Herzen

Deine Maus

60

Waldsee, den 19.07.2019

Lieber **UWE**

die herzlichsten Glückwünsche

zu Deiner letzten "5"

In Liebe Deine Frau Elke mit Christopher und Natalia und Alexandra

Heute heiraten unsere Kinder

Sandra Müller & Kai Krause

Es freuen sich
Petra und Wolfgang Müller
Radojka und Bruno Krause

60 Jahre Bernzott Zahntechnik

Herzlichen Glückwunsch

Lieber Herr Bernzott,
verbunden mit einem großen Dankeschön
in Respekt und Anerkennung
gratulieren wir Ihnen ganz herzlich
zu diesem besonderen Anlass.

Von Herzen - Ihr Mitarbeiterteam

Lösungswort 1 2 3 4 5

befangen	Acker- grenze	latei- nisch: Mond	ara- bisches Fürsten- tum	Fisch- fanggerät	englische Vernei- nung	weib- liches Pferd
Stadt an der Loire						1
Platz- mangel	3					
einer Meinung					Stier- kämpfer	
Moschee- turm	Sauer- stoff- verbin- dung	afrika- nische Heil- pflanze		4		
Himmels- fürst				Ruder- kriegs- schiff		Segel- quer- stange
Vorsilbe: früher, ehemals		Urein- wohner Mittel- amerikas	Wafie der Ger- manen			
Fluss zw. Erie- und Ontario- see						5
			lodernd			
Stadt in Polen	Schwei- zer Kanton		Gegen- teil von hin			
Anstren- gung						
Gebäude- vorbau				2		
Ausscheidungs- organ						

Auflösung vom 18.7. (Tuten)

Z
L A S T E S E L
F A U N M A
F A S S A D E
M E R C I E D
N H E I N I
T E E R E E
H E I G E R E
P E K I N E S E
A U D A N
T R I A
E B N E N
G R A F I K
D O S E