

„Die Spiele waren ein Spiegelbild unserer Saison“

Eintracht-Wasserballer verpassen Endrunde

Eintrachts Wasserballer haben den Einzug in die Norddeutsche Pokalendrunde im Wasserball verpasst. Die Braunschweiger mussten dabei gegen die drei Ligakonkurrenten aus Hannover antreten. Das Auftaktspiel gegen die White Sharks wurde recht souverän 13:9 (4:2, 2:1, 5:3, 2:3) gewonnen. Die Spiele gegen Laatzten mit 4:9 (0:2, 1:3, 2:3, 1:1) und gegen Freie Schwimmer Hannover 7:13 (3:1, 2:8, 2:2, 0:2) wurden klar verloren.

„Dass wir nur Außenseiter sind, wussten wir vorher. Aber mir hat der Biss gefehlt, diese kleine Chance zu nutzen“, sagte ein enttäuschter Trainer Oleg Schwertel. Bis auf den Sieg gegen die White Sharks war die Leistung der Blau-Gelben schwach. Vor allem das mit 2:8 verlorene Viertel gegen die Freien Schwimmer war enttäuschend. „Die Spiele waren ein Spiegelbild unserer bisherigen Saison. Wenn wir mit der richtigen Einstellung im Wasser sind, gewinnen wir auch gegen die vermeintlichen Favoriten. Fehlen aber ein paar Prozent an Einsatz und Disziplin, ist es schwer zu gewinnen“, fasst Abteilungsleiter Andreas Jost zusammen.

Letztendlich wurden Laatzten und Freie Schwimmer ihrer Favoritenrolle gerecht und zogen als Erster und Zweiter in die Endrunde ein.

Ergebnisse: Eintracht – White Sharks 13:9 – Laatzten 4:9 – Freie Schwimmer 7:13 White Sharks – Laatzten 9:15 – Freie Schwimmer 7:10 Laatzten – Freie Schwimmer 11:7.

Eintracht: Tor: Rädelsfeld: Tim Kertscher (insgesamt 1 Tor), Magnus Dimitrijevic (3), Constantin Jost (4) Collin Kollmorgen (1), Oleg Schwertel (5), Björn Koloseike (1), Maximilian Jost, Linus Arndt (3), Michael Weiser (6), Jan Kraatz

Ein später Versuch auf die sanfte Tour

Stefan Dittmann und Thomas Kunert wurden von Lions-Fans zu aktiven Flag-Footballern – Saisonbeginn naht

Von Henning Thobaben

Schon vor Jahren waren sie Fans der Braunschweig Lions. Doch um selber Football zu spielen – dafür fühlten sie sich zu alt. Jetzt wollen Stefan Dittmann und Thomas Kunert mit den Flag-Footballern des 1. FFC wieder deutscher Meister werden.

Trainingslager auf dem Sportplatz Rote Wiese. Zwei Tage lang bereiten sich die Flag-Footballer des 1. FFC auf die bevorstehende Saison vor. „Mit Football können viele noch was anfangen. Mit Flag-Football schon nicht mehr so“, erzählt Dittmann in einer Pause.

Er ist bereits 45 Jahre alt, aber noch immer motiviert dabei. Als „Cornerback“ in der Verteidigung. In einer Sportart, die sich vom Tackle-Football durch einen weniger körperbetonten Spielstil unterscheidet und lediglich einen Mundschutz vorschreibt. Statt den ballführenden Gegner zu Boden zu reißen, stoppt man ihn beim Flag-Football, indem man ihm ein Fähnchen aus dem Gürtel zieht.

Seit Mannschaftsgründung aktiv dabei

Während Dittmann seit zehn Jahren dabei ist, spielt Kunert sogar schon seit 1997 für das Team. „Es gab ja damals diesen Football-Hype. Und ich war im Lions-Fanclub“, erzählt der 40-Jährige von den Anfängen. Dann sah er die Aushänge des Vereins. Das neue Flag-Footballteam war einen Versuch wert.

„Das Schöne ist: Man reist in der Republik herum und kann gleich deutscher Meister werden“, erzählt Kunert vom Reiz der Randsportart. Bereits 2005 holte das Lions-Flagteam den Titel nach Braunschweig.



Die Flag-Footballer der Lions im Training. Zwei Tage arbeiteten die Sportler, um fit zu werden.

Foto: Rudolf Flentje

Erfolg will man auch in der neuen Saison. Mit Jan Fulle und Thorsten Nowak verstärken zwei Ex-Lions den Kader. Der umfasst mittlerweile 42 Spieler zwischen 16 und 45 Jahren, von denen meist rund 30 beim Spiel dabei sind. Gegner sind Berlin, Hamburg und Hildesheim – mit Hin- und Rückspiel sechs Partien auf dem Weg zu Playoff-Halbfinale und eventuell Endspiel.

Der Startschuss fällt am Freitag, 30. April. Rund um das erste Spiel gegen die Hildesheim Invaders wird auf dem Sportplatz Rote Wiese ab 17 Uhr ein Saisonöffnungs-Programm geboten.

„Wie beim Football hat man hier das Gefühl von Schach auf dem Feld“, beschreibt Spielertrainer Volker Schönball, was ihm am Flag-Football gefällt. Die Mischung aus Jung und Alt sei interessant. „Außer-

dem wird bei uns keiner ausgegrenzt. Jeder kann mitspielen – egal, ob groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt.“

Und so mischt auch Dittmann mit seinen 45 Lenzen noch mit. „Es gibt Spieltage, die an die Substanz gehen. Gerade, wenn beim Gegner ein jüngerer Sprinter dabei ist“, erzählt er. Da zwicke es nach dem Spiel schon mal im Körper. Der Wechsel zum Flag-Football war bei Dittmann ein krasser Umbruch: Vorher hatte er 15 Jahre lang getanzt.

„Es macht auch ein bisschen stolz, wenn man mit den Jüngeren mithalten kann“, sagt Dittmann und grinst. „Und es gibt ja während des Spiels auch einige Pausen“, ergänzt Kunert. Auch wenn sie schon zu den alten Hasen gehören – ihre Erfahrung wird vielleicht noch in so manchem Spiel Gold wert sein.



Thomas Kunert (links) und Stefan Dittmann. Foto: Thobaben

Sport heute

Fußball

Bezirksliga Nachholspiele: BSC Acosta – TSV Schöppenstedt.

18 Uhr Sportanlage Franzisches Feld. **Lage:** „Eine knifflige Geschichte. Gegen Rot-Weiß musste die Spannung nicht großartig aufgebaut werden, die war gegen den Tabellenführer automatisch da. Gegen Schöppenstedt muss das Team aber genau so eine Energieleistung abliefern“, fordert BSC-Trainer Eckhard Vofrei volle Konzentration.

Personal: Markus Ecke ist wieder dabei, fraglich sind die Einsätze von Timo Granatowski und Sven Künzel.

SV Broitzem – TSC Vahdet.

18 Uhr, Sportplatz am Kruckweg.

Lage: Sechs-Punkte-Spiel gegen den Abstieg: Mit einem Sieg könnten die Gäste aus Melverode sogar vorbeiziehen, derzeit haben die Schützlinge von Trainer Fatih Özmezarci einen Lauf. Doch Broitzem zeigte sich beim 1:1 bei Hoersdorf/Twiefelingen verbessert.

Personal: Bei den Gastgeber fehlt nur Samet Akköse. Die Grün-Weißen haben alle Akteure zur Verfügung.

Bezirkspokal Viertelfinale: SV Lengede – HSC Leu

19 Uhr, Sportplatz des SV Lengede.

Lage: Der HSC ist der letzte Braunschweiger Vertreter im Wettbewerb, beim Tabellendritten der Bezirksliga 3 rechnet man aber bestenfalls mit Außenseiterchancen.

Personal: Eventuell muss Verstärkung aus der Zweiten her.

pru B-Junioren-Niedersachsenliga: TSV Havelse – BSC Acosta

19 Uhr, in Havelse.

Lage: Der BSC reist als Dritter zum Vierten. Allerdings offenbarte Havelse zuletzt Schwächen.

Personal: Florian Flack, Serhad Demir, Maximilian Patz, Frederik Göthert, Yannick Thiele, Moritz Kahl und Patrick Knoblich fehlen. ht



Ursula Herrmann zeigt, wie man die Stöcke richtig einsetzt.

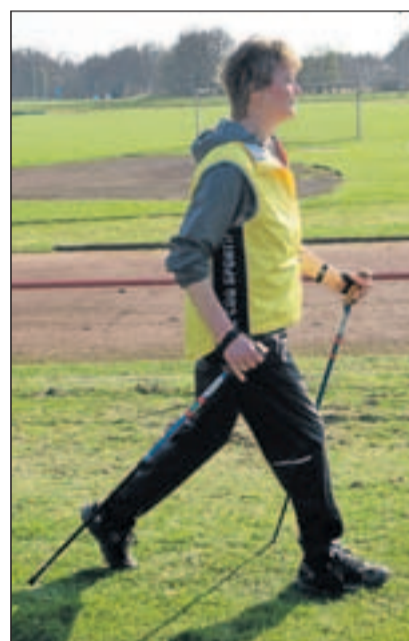
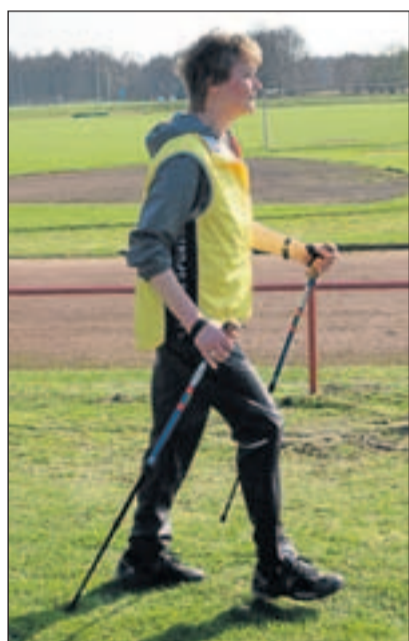


Foto: Peter Sierigk

Die „vierbeinige“ Fortbewegung

Walking, Teil 2 – Es geht um die Entlastung der Beine, nicht den Vorschub

Zieht es Sie auch nach draußen zur Bewegung an der frischen Luft? Dann versuchen Sie es doch einmal mit Walking – mit der schonenden Art sich fit zu halten. Wir haben eine Walking-Gruppe des MTV Braunschweig besucht. Die Übungsleiter geben Ihnen Tipps.

Von Ursula Herrmann

Es kommt immer wieder die Frage auf, was der Unterschied zwischen beiden Gehetechniken ist. Zunächst mal die Herkunft: Das Stick-Walking kommt vom Bergwandern aus Süddeutschland, Nordic-Walking aus Finnland vom Skilanglauf.

Die Stöcke – meist Teleskop-Stöcke – fürs Stick-Walking dienen hauptsächlich der Entlastung der Beine, nicht dem Vorschub. Es geht auch mehr um die gesunde vierbeinige – zwei Beine, zwei Stöcke –

Fortbewegung als um Tempo. Der Körper wird aufgerichtet und die Arme werden angewinkelt vor- und zurückbewegt. Die Länge der Stöcke sollte so eingestellt werden, dass der Winkel der Unterarme zu den Stöcken etwas weniger als 90 Grad beträgt.

Die Nordic-Walking-Stöcke, meist aus einem Stück, werden eher kraftvoller und raumgreifender eingesetzt und dienen wie beim Skilanglauf dem Vorschub. Die Länge der Stöcke sollte etwa zwei Drittel der Körpergröße entsprechen. Die Arme sind beim Aufsetzen des Stockes leicht angewinkelt, beim Abstoßen fast gestreckt. Diese Technik trainiert vor allem auch Schnelligkeit und Kraft.

Wichtig beim Walken sind stets das aufrechte Gehen, das gerade Abrollen der Füße und eine gleichmäßige Atmung. Das Tempo sollte so

angepasst sein, dass man sich nicht verkrampft und dadurch Fehler entstehen wie das Hochziehen der Schultern oder das zu starke Festhalten der Stöcke. Diese sollen vor dem Aufsetzen kurz locker gelassen werden.

Die Vorteile der „vierbeinigen“ Bewegung bestehen darin, dass nicht nur die untere Hälfte des Körpers in Gang gesetzt wird, entsprechend wird auch das Herz-Kreislauf-System angeregt.



Die Autorin ist Übungsleiterin beim MTV Braunschweig

Süds Frauen sind noch nicht gerettet

Nach ihren Niederlagen bleiben die Handballer des MTV II und TSV Timmerlah in der Regionsoberliga punktgleich. Rang vier ist für beide nicht mehr erreichbar. Süds Frauen droht der Abstieg.

Männer: MTV Seesen – MTV II 31:27 (13:10). Die Gäste gaben nie auf und besaßen beim 22:22 (50. Minute) die Chance, die Partie gegen den Aufsteiger zu kippen. „Dann haben wir wie am Ende der ersten Hälfte Fehler gemacht“, sagt MTV-Coach Carsten Stichnoth. Zudem fehlten ihm Akteure, die sich in der Ersten festgespielt haben.

MTV: Heier, Werner – Veit 7, Melzig 6, Krail 5, Ludwig 5, Stock 1, Haupt 1, Kohn 1, Heidler 1.

TSV Salzgitter – TSV Timmerlah 23:21 (14:13). In einer von den Abwehrreihen dominierten Partie war für die Gäste kein Sieg drin, weil sie ihre Tempogegenstöße nicht trafen. „Und das, obwohl wir die Schnellangriffe gut vorgetragen haben“, sagt TSV-Spieler Christian Stukenborg.

TSV: Hölscher, Lity – Mitja 4, Groth 4, Waldhelm 3, Berner 2, Harries 2, Stukenborg 2, Asmer 2, Schmidt 1, Buschko 1, Neuhaus, Gerstung.

Frauen: SV Süd – VfL Lehre 16:24 (4:11). Drei Siebenmeter vergab der SV vor der Pause. „An die starke zweite Hälfte müssen wir im letzten Saisonspiel anknüpfen“, sagt Süds Trainerin Heike Hellendrung.

Süd: Regendorp, Hoppe – Gieske 6, Keunecke 3, Riedel 3, Blömer 2, Donath 1, Halus 1, Kuhn, Schütz, Maschke. heb

DIE SPORTREDAKTION

Leitung (verantwortlich): Hans-Dieter.Schlawis@bzv.de

Sportredaktion: redaktion.sport@bzv.de
Ute.Berndt@bzv.de
Thomas.Froehlich@bzv.de
Frank.Rieseberg@bzv.de
Christian.Schiebold@bzv.de