

TSG Neustrelitz kommt nach Hall

Der Spitzenreiter der Regionalliga Nordost, die TSG Neustrelitz, kommt im Januar nach Hall. Zum Abschluss des Trainingslagers spielt sie am 19. Januar gegen die Sportfreunde Schwäbisch Hall.

Schwäbisch Hall. Das in Mecklenburg-Vorpommern liegende Neustrelitz ist die Partnerstadt Schwäbisch Halls und hat aktuell einen erfolgreichen Fußballverein: Die TSG ist souveräner Spitzenreiter der Regionalliga Nordost (4. Liga). 40 Punkte hat Neustrelitz in 16 Partien gesammelt und hat damit bereits sieben Zähler Vorsprung auf den Zweiten 1. FC Magdeburg. Trainiert wird die Mannschaft vom Ex-Profi Thomas Brdaric (Karlsruher SC, Bayer Leverkusen). Die TSG Neustrelitz wird vom 17. bis 19. Januar ein Trainingslager in Schwäbisch Hall abhalten. Zum Abschluss spielt sie am Sonntag, 19. Januar, um 11 Uhr gegen den Verbandsligisten Sportfreunde Schwäbisch Hall. ruf

Wechselperiode für Fußballer

Region. Amateure und Vertragsspieler können mit Zustimmung des abgebenden Vereins in der Wechselperiode II (1. bis 31. Januar 2014) den Verein wechseln. Bei Amateuren ist zu beachten, dass die Abmeldung beim bisherigen Verein bis spätestens 31. Dezember 2013 zu erfolgen hat.

Sport-Termine

Basketball

Herren Regionalliga II: TSG Schwäbisch Hall – SV Oberelchingen, Samstag, 19.30 Uhr, Hagenbachhalle
Pro A: Crailsheim Merlins – Kirchheim Knights, Samstag, 19 Uhr, Arena Hohenlohe Ilshofen

Handball

Bezirkspokal-Viertelfinale: TSG Hall – SG Degmarn/Oedheim, Samstag, 20.15 Uhr, Schenkenseehalle

Ringern

Verbandsliga: RG Schwäbisch Hall/Wüstenrot – AC Röhlingen, Samstag, 19.30 Uhr, ASV Halle (Vorkampf der RG Hall/Wüstenrot III um 18 Uhr)

Moment mal, bitte! Sascha Häffner

„Man soll keinen Streit anzetteln“

Die Philosophie von Aikido überzeugt

Seit zwei Jahren ist Sascha Häffner überzeugter Aikidoka. Die Sportart Aikido führt noch ein Schattendasein, da es keine Wettkämpfe gibt. Aber genau das ist für den 19-Jährigen der große Pluspunkt.

Herr Häffner, Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst, die es in Deutschland erst seit den späten 1960er Jahren gibt. Wie kamen Sie mit Aikido in Kontakt?

SASCHA HÄFFNER: Mein Vater ist schon länger Aikidoka beim SC Steinbach. Ich war früher beim Judo, doch dort stand mir der Wettkampfgedanke zu stark im Vordergrund. Das ist einer der größten Unterschiede: Beim Judo gibt es sportliche Bewertungen, beim Aikido nicht. Das hat mir zugesagt.

Worum geht es beim Aikido?

Aikido ist eine ausschließlich defensive Kampfkunst. Ziel ist es, einen Angriff abzuwehren, man reagiert also. Dabei lernt man die Energie des Gegners zu nutzen. Im Optimalfall benötigt man keine eigene Kraft. Auch körperlich schwerere Gegner kann man so angriffsunfähig machen – wenn man die Techniken beherrscht.

Von Außen betrachtet erscheinen die Bewegungen bei den Halte- und Wurf-techniken kreisförmig, ein weiterer Gegensatz zu den zackig wirkenden Bewegungen bei anderen Kampfsportarten. Ist das am Anfang ungewohnt? (überlegt) Nein, auch wenn das mit Worten schwer zu erklären ist. Wenn man es so macht, wie es gelehrt wird, ist es eine logische Konsequenz. Man nimmt den leichtesten Weg. Die Fortschritte beim Training sind relativ schnell spürbar.

Hinter jeder asiatischen Kampfkunst steht eine Philosophie. Beim Aikido wird auch der Unversehrtheit des Angreifers eine große Bedeutung zugemessen.

Wie bei anderen Kampfsportarten auch gilt es, dem Gegner mit Respekt zu begegnen. Allgemein könnte man beim Aikido sagen: Man soll keinen Streit anzetteln. Ich empfinde die Philosophie als sehr positiv, da die Regeln sich vom Alltag abgrenzen. Dort gibt es schon genug Wettbewerb – in unserem Berufsleben, bei anderen Sportarten, überall. Beim Aikido gilt dagegen: Was draußen ist, ist egal.

Aikido gilt als Sportart für jedes Alter. Stimmt das aus Ihrer Sicht?

Ja, man kann fast alles erlernen, selbst wenn man auf den ersten Blick nicht der Sportlichste ist. Auch für Senioren ist es ein guter Sport, da es nicht so sehr auf die eigene Kraft ankommt. Die erlernten Techniken helfen auch im Alltag, beispielsweise beim Fallen oder Ausrutschen auf der Straße.

Was bedeutet das?

Mein ehemaliger Judolehrer hat einmal gesagt: ‚Als Kind konnten wir alle fallen. Je älter man wird, desto schwieriger wird es, es wieder zu lernen.‘ Doch wenn man das Fallen immer und immer wieder trainiert, automatisiert man die Abläufe.

Beim Aikido gibt es zwar keine Wettbewerbe um Medaillen oder Meisterschaften, aber natürlich hierarchische Graduierungen.

Mir persönlich ist das nicht so wichtig. Aber es hilft beim Training, da der Gegenüber weiß, was man schon kann. Zunächst kommen die so genannten Kyu-Grade, dann die Dan-Grade. Wer den 1. Dan besitzt, trägt eine Art schwarzen Rock, Hakama genannt. Ich habe gerade meine Prüfung zum 5. Kyu bestanden, stehe also noch am Anfang. Ich kann mir aber vorstellen, früher oder später auch die Prüfung zum Dan abzulegen.

Wer bestimmt, wann es Zeit für die Prüfung ist?

Sowohl der Prüfling als auch der



Sascha Häffner hat beim Aikido-Training alles im Griff. In dieser Woche hat er die Prüfung zum 5. Kyu bestanden.

Foto: Ufuk Arslan

Trainer können das vorschlagen. Im Normalfall merken beide, dass es nun Zeit dafür ist.

Beim Aikido kommen – symbolhaft – auch Stöcke und Schwerter zum Einsatz.

Das ist schon ein Unterschied, ob der Gegner mit der bloßen Hand oder mit einem Stock angreift. Man ist noch konzentrierter, es fühlt sich bedrohlicher an – selbst wenn es kein echtes Schwert, sondern ‚nur‘ ein Holzstab ist.

Werden beim Aikido der Schlag oder der Stich durchgezogen?

Im Training wird das zuvor angesagt. Aber es soll ja die Realität simuliert werden. Wenn ich weiß, dass mein Gegner nicht zuschlägt oder rechtzeitig abstoppt, kommt der Gedanke auf: ‚Der trifft mich ja eh nicht.‘

Mit anderen Worten: Es kann schon mal weh tun...

(lächelt) Wenn man getroffen wird,

lernt man daraus in jedem Fall.

Wenn Sie Ihren Freunden erzählen, dass Sie Aikido betreiben, welche Reaktionen erhalten Sie?

Viele wissen zunächst nicht, was Aikido ist. Aber wenn ich es erkläre, merke ich schon öfter, dass sie sich dafür interessieren.

Die Fragen stellte Hartmut Ruffer.

Steckbrief

- **Geburtsdag:** 1. Januar 1994
- **Geburtsort:** Schwäbisch Hall
- **Wohnort:** Sulzdorf
- **Familienstand:** ledig
- **Beruf:** Fachangestellter für Medien- und Informationsdienste, Fachrichtung Archiv
- **Hobbys:** Aikido, Musikzug Sulzdorf
- **Vorherige Stationen:** früher Judo bei der TSG Schwäbisch Hall, seit 2011 Aikido beim SC Steinbach (www.aikido-hall.de)