

„Ringen ist kein beliebter Sport“

TRAININGSBESUCH: Einfach mal schnell den Weihnachtsurlaub bei der Familie in Maximiliansau unterbrechen und in der Ringerabteilung der TSG Haßloch das Jugendtraining leiten – so sieht echtes Engagement aus. Der Ringer-Bundestrainer der Juniorinnen, Christoph Ewald, hatte in Haßloch besonders Dana Baumbach im Blick.

VON HEIKE KLEIN

HASSLOCH. Die 17-jährige Neustädterin ringt seit acht Jahren. Sie hat die Ringergene im Blut und war 2018 und 2019 deutsche Jugendmeisterin. Bereits Opa Theodor war Ringer, Papa Dimitri war in der deutschen Nationalmannschaft aktiv und ist Trainer der TSG Haßloch. „Ich habe immer beim Training zugeschaut. Und als dann eine Mädchengruppe aufgebaut wurde, habe ich mitgemacht“, erzählt sie. Von den fünf Mädchen, die damals gestartet sind, ist noch die 19-jährige Jasmin Rimmer, die Tochter von Trainer und Abteilungsleiter Artur Rimmer, dabei. Dana, Schülerin der zwölften Klasse am Käthe-Kollwitz-Gymnasium in Neustadt, ist eine zarte, nur rund 40 Kilogramm schwere Athletin.

Baumbach im neuen Jahr in neuer Altersklasse

Bei den Europameisterschaften im Juni hat sie in der Klasse bis 40 Kilogramm Platz zehn belegt. Jetzt im neuen Jahr 2020 startet sie in der Altersklasse der Junioren bis 46 Kilogramm. „Ich baue jetzt mit Krafttraining mehr Muskelmasse auf“, verrät sie ihren Plan. Beim Zirkeltraining mit drei Stationen geht es schon „kräftig“ zur Sache. Zehnmal die 15 bis 20 Kilogramm schwere Hantel bis zur Schulterhöhe hochstemmen und diese Übung dreimal wiederholen, so lautet eine Aufgabe.

Bundestrainer Ewald hat entsprechende Trainingspläne für seine Athletinnen geschrieben. Es sei schon etwas Besonderes, eine Ehre, dass er nach Haßloch gekommen sei. Es sei für sie schön, dass sie im Blick sei, freut sich Dana. Dass sie oft erstaunte Blicke erntet, wenn sie von ihrem Sport erzählt, ist sie gewohnt. Die Leute würden von ihr eher erwarten, dass sie im Ballett wäre, verrät Dana.

Doch was sie und ihre sieben Teamkameraden bereits beim Aufwärmtraining unter den Augen des Bundestrainers leisten, grenzt ohnehin an Ar-



Bundestrainer Christoph Ewald übt hier mit der Haßlocherin Dana Baumbach, während die anderen TSG-Jugendringer zuschauen.

FOTO: LINZMEIER-MEHN

tistik mit vielen Elementen aus dem Turnen. Artur Rimmer bringt seine junge Gruppe ins Schwitzen. Er lässt sie Basisübungen für Ringer absolvieren: Rollen vorwärts, seitwärts, rückwärts, Handstand, Rad schlagen, „Purzelbäume“, dass es bereits den Zuschauern schwindelig wird.

Diese Beweglichkeit muss sein. Ein Ringer bewegt sich geschmeidig, verbiegt sich, um in die ideale Angriffsposition zu kommen. Doch Bundes-

trainer Ewald, dessen Zwillingbruder Marcel für die männlichen jungen Ringer zuständig ist, legt die Entwicklung langfristig an. Nachwuchsmangel, nur ungefähr rund 200 bis 300 Juniorinnen in ganz Deutschland, zwingen ihn zur Geduld. „Wir haben keine große Breite im Kader, und Ringen ist kein beliebter Sport. Es ist anstrengend, fordert viele Eigenschaften. Und Komponenten wie Kraft, Ausdauer und Technik schrecken ab, weil

sehr viel dafür trainiert werden muss“, weiß er. Ganz andere Möglichkeiten hätten dagegen die Ringernationen wie Russland, Ukraine, Türkei oder Japan. Gerade in Japan seien viele Japanerinnen rund sechsmal wöchentlich im Training. Und dies seien nur Hobbyringerinnen, betont er.

Deswegen setzt Christoph Ewald voll auf die Motivation. Er will den jungen Athletinnen vor Augen halten, dass sie wegen des Spaßes mit dem

Sport begonnen hatten. Ewald möchte eine Verbindung zwischen Freude und Training erhalten. Auch wenn die ersten Ziele erreicht werden, soll die Freude erhalten bleiben. „Der Ernst kommt von alleine“, sagt er. Für den 36-jährigen aus Dormagen zählt daher besonders die Entwicklung der Persönlichkeit in menschlicher Hinsicht durch den Sport. Das sei wichtig für Schule und Beruf. Ewald selbst war einst Nationalringer – zu seinen

größten Erfolgen zählen der deutsche Meistertitel 2011 und der fünfte Platz bei den Militär-Weltmeisterschaften 2008 – und hatte bereits früh eine spätere Trainerlaufbahn im Blick. Er möchte nicht den schnellen Erfolg im Jugendbereich, sondern den Durchbruch bei den Erwachsenen. „Da ist Olympia das Ziel“, betont Ewald.

Das anschließende Training zeigt, warum der Nachwuchsbereich nur dünn besetzt ist. Denn es ist einfach nur anstrengend. Während Ewald noch das „Warm up“ des Trainerkollegen Rimmer verfolgt, sagt er: „Beim Ringen muss man sich immer mit einem Gegner auseinandersetzen. Auch beim Training. Das hat einen hohen pädagogischen Wert.“

Der Bundestrainer überzeugt mit seiner natürlichen Autorität

Dann übernimmt Ewald die Übungsstunde und überzeugt sofort mit seiner natürlichen Autorität. Die Jugendlichen hören und sehen aufmerksam zu, wenn er eine Technik erklärt. „Ganz leicht, locker bewegen. Das Gefühl dafür finden“, fordert er auf. Dana packt beherzt zu, um einen Griff am Bundestrainer zu testen. Jetzt ist Arthur Rimmer in der Zuschauerrolle. „Das ist ein super Ereignis für uns. Die Kinder schauen den Bundestrainer mit ganz anderen Augen an, sie sind respektvoller“, erzählt der Haßlocher, was er beobachtet. Und fühlt sich dabei in seiner Arbeit bestätigt. „Jetzt sehen meine Athleten, dass er das Gleiche wie ich erzählt und zeigt. So merken die Kids, dass ich keinen Quatsch erzähle.“

Es sind kleine Tipps von Ewald, die bei den Jugendlichen ankommen. „Achtet auf euer Standbein. Schaut nach oben. Fasst so hoch wie möglich. Geht bereits zu Beginn des Angriffs dahin, wo der Angriff enden soll“, fordert Ewald. Zu Rimmer gewandt betont er: „Es gibt beim Training kein ‚falsch‘. Wir lernen beide voneinander.“ So erkennt der Bundestrainer die Arbeit, die in der Ringerabteilung der TSG Haßloch geleistet wird, an.

Familiennachrichten

Das Wunder des Lebens zu begreifen heißt, es in den Händen zu halten! Schön, dass du da bist!

Malia

* 02.01.2020

Freut euch nun auf Kinderlachen, auf Händchen, die viel Unsinn machen, Füßchen trappeln durch das Haus und ihr seht einfach glücklich aus.

Auf ein Leben mit dir freuen sich deine Eltern

Sina und Andreas Schäfer

Wir gratulieren euch von Herzen und wünschen euch alles Gute für die Zukunft.

Traudel und Familie

Contwig, im Januar 2020



Herzlichen Dank ...

... für die vielen lieben Wünsche und Aufmerksamkeiten zu Weihnachten von meinen treuen Lesern.

Ihre RHEINPFALZ-Zustellerin

Ilona Zuspänn

Grünstadt, im Januar 2020



GEBURTSTAG

Opa Walter

wir wünschen dir alles Gute und Liebe zum Geburtstag.

Deine Enkelkinder Hanna und Felix

Liebe Emma

Zum 80. Geburtstag

Als Mensch bist du immer lustig und zum Glück auch ziemlich rüstig. Wir wünschen dir, dass das so bleibt, du bist die Beste weit und breit drum zum Fest dir Gesundheit, Frohsinn und ein langes Leben.

Deine Kinder und Enkel



Das Schönste an der Liebe ist, wenn aus 2 Leben 1 gemeinsames wird und aus DU und ICH ein WIR entsteht.

Wir gratulieren

NADINE



BENNI

ganz ♥lich zu ihrer Hochzeit.

Eure Trauzeugen Christine und Michael

Lingenfeld, 6. Januar 2020

Klaviere

ab 25 € Miete

musik Schlaile

Karlsruhe | Kaiserstraße 175 | 0721 1302-11



Wo ich Liebe sehe, ist mir immer, als wäre ich im Himmel.

Johann Wolfgang von Goethe

Freudvoll und leidvoll, gedankenvoll sein; Hangen und bangen in schwebender Pein; Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt;

Glücklich allein ist die Seele, die liebt.

Johann Wolfgang von Goethe

Seele



Zum 80. Geburtstag

Häufig, wie in jedem Jahr, ist Feiertag, das ist ganz klar. Doch heute gibt's 'nen tollen Grund, Oma Gerda macht die 80 rund. Drum wollen wir nicht drauf verzichten, Dir schöne Verse heut' zu dichten. Doch ohne langes Vorgeplänkel, wünschen das Beste Deine Enkel.

Felix & Jonas



Machen Sie Freunde und Verwandte zum Star ★

Informationen unter www.rheinpfalz.de/star

Lieber Fabio!

ENDLICH 18!

Einst gingen zwei kleine Füße mit uns Schritt für Schritt. Nun wird er 18, unser Großer und wir blicken gern zurück. Die Zeit wird kommen und Du wirst uns verlassen, das ist klar. Doch sollst Du wissen, wir sind immer für Dich da.



Alles Liebe und Gute wünschen Dir von Herzen
Mama, Papa, Eva und Oma Katharina

Maudach, 5. Januar 2020