

## Schnuppertraining auf der Judo-Matte und am Himmel über Bensheim

### „Halbzeit“ mit Pferd und Kugel

**TIPP DES TAGES:** Auch Wandern ist im Angebot

Heute ist „Halbzeit“ bei den BA-Sport-Open, und auch der fünfte Tag wartet wieder mit einigen außergewöhnlichen Angeboten auf. Wem die „großen“ Pferde beim Aktionstag der Reitergemeinschaft Bensheim zu mächtig waren, der kann es heute mit der gerade bei Anfängern sehr beliebten kleineren Variante versuchen: Die Islandpferdefreunde Bensheim laden zum Probieren auf ihre Anlage in der Neuhofstraße ein (13 bis 18 Uhr).

Sportliche Höchstleistungen sind auch nicht erforderlich, um mit der Wanderabteilung der SSG Bensheim durch die Weinberge nach Zell zu laufen; Treffpunkt ist um 14 Uhr am Bensheimer Marktplatz. Ab 17 Uhr lädt die SSG Bensheim auf die Boule-Anlage im Weiherhaus-Stadion ein. Dort erfahren Interessierte die Tricks zum richtigen Umgang mit den Kugeln und dürfen sich natürlich im zwanglosen Wettkampf mit erfahrenen Akteuren messen. Darüber hinaus bieten erneut Schnupperkurse in Sportarten wie Turnen, Gymnastik, Fußball, Handball, Badminton und Squash eine interessante Palette an Aktivitäten.

Wir freuen uns auf Ihre Sport-Open-Berichte und -Bilder für die Berichterstattung in Tageszeitung und Internet, per E-Mail an: sport-open@bergstraesser-anzeiger.de

## Großmeister zeigt Anfängern die Kunst des Hapkido

**JUDO:** Besonderer Gast beim Schnuppertraining des JC „Nibelungen“ Lindenfels / Bewegungsübungen zur Selbstverteidigung

Der Judoclub „Nibelungen“ Lindenfels präsentierte im Rahmen der BA-Sport-Open seine beiden Sparten Judo und Hapkido und hatte sich zu seinem Schnuppertraining einen besonderen Gast eingeladen: Großmeister Hartmut Sparschuh aus Frankfurt ist Träger des 8. Dan und in Deutschland eine unbestrittene Koryphäe auf seinem Gebiet. Mit dem 8. Dan hat er fast die höchste der insgesamt neun Stufen erreicht, die es im Hapkido gibt.

Hapkido ist ein koreanisch-japanisches Selbstverteidigungssystem, das überwiegend mit Würfen, Tritten und Hebeltechniken arbeitet. Primär geht es dabei um Abwehrtechniken. So lernen die neuen Schüler in Lindenfels auch zuerst Abwehrmethoden. Hapkido ist als Selbstverteidigung gedacht, sportliche Wettkämpfe gibt es (anders als beim Judo) nicht. Die Kampfkunst hat in Europa viele Anhänger gefunden und ist für Menschen jeglichen Alters geeignet. Wenn sich die „Nibelungen“ montags ab 18.00 Uhr in der Turnhalle der



Beim Hapkido-Schnuppertraining des JC „Nibelungen“ Lindenfels durften die Gäste schon nach einer kurzen Einweisung mit den „Profis“ auf die Matte; die Grundlagen dieser Sportart zur Selbstverteidigung vermittelte ein Großmeister, den der Judoclub eigens aus Frankfurt eingeladen hatte.

Carl-Orff-Schule treffen, sind Interessenten jederzeit zum Probetraining willkommen. „Einfach mal mit Sportbekleidung vorbeikommen“ bringt es Abteilungsleiter Rainer Rebhahn auf den Punkt. Beim Schnuppertraining am Montagabend machten die Besucher nach einer kurzen Einweisung die ersten Bewegungsübungen mit.

### Großes Judo-Turnier

Gleichzeitig trainiert beim JC Lindenfels auch die Judogruppe unter Anleitung von Enrico Drechsler. Die Lindenfelder Judosportler nehmen regelmäßig an Turnieren teil und erreichten mit ihrem Nachwuchs beim jüngsten Turnier in Bürstadt hervorragende Ergebnisse. Lukas Weidmann und David Schneider belegten die Plätze eins und zwei bei den 11- bis 13-Jährigen.

Neulinge lernen zunächst Konzentrationsübungen, danach folgen Fallübungen vorwärts, rückwärts und seitwärts. Bis hin zum großen Hüftwurf werden alle Techniken Schritt für Schritt erklärt und geübt und auch die Respektbeziehung gegenüber dem Trainer und dem Partner fehlt nicht.

Am 18. November veranstaltet der Lindenfelder Judoclub selbst ein großes Herbstturnier. Hier werden rund 200 Teilnehmer erwartet, die aus dem ganzen Kreisgebiet, aber auch aus dem Ausland anreisen. Großen Zulauf hatte auch das Nibelungenturnier im Sommer mit mehr als 300 Teilnehmern. Dem Sieger winkte der „Drachepokal“.

Am kommenden Samstag (29.) feiert der Judoclub „Nibelungen“ Lindenfels sein 25-jähriges Bestehen im Lindenfelder Bürgerhaus.



wehrrichtungen. So lernen die neuen Schüler in Lindenfels auch zuerst Abwehrmethoden. Hapkido ist als Selbstverteidigung gedacht, sportliche Wettkämpfe gibt es (anders als beim Judo) nicht. Die Kampfkunst hat in Europa viele Anhänger gefunden und ist für Menschen jeglichen Alters geeignet. Wenn sich die „Nibelungen“ montags ab 18.00 Uhr in der Turnhalle der

## Horst Knop greift zum Steuerknüppel

**MODELLFLIEGEN:** Auch Sportkreisvorsitzender steuert nach „Trockenkurs“ ein Schulungsflugzeug



Der Sportkreisvorsitzende Horst Knop (links) war beim Schnuppertraining der Modellfliegergruppe Bensheim zu Besuch und griff selbst zum Steuerknüppel; Fluglehrer Udo Uhl (rechts) beobachtet aufmerksam die Manöver in der Luft. Bild: Seifert/z

„Da braucht es ja unheimlich viel Konzentration“, war die erste Reaktion des Sportkreisvorsitzenden Horst Knop, als er beim Schnuppertraining der Modellfliegergruppe Bensheim erstmals eine zweimotorige „Twinstar“ durch die Aufwinde über den Wiesen und Feldern in der Gemarkung Wolfschlache steuerte.

Horst Knop war wie viele Schnupperflieger mit dem Fahrrad zum Bensheimer Modellflugplatz gekommen. Dort wurden die Interessierten von Fluglehrern der Modellflieger-Gruppe erwartet, die ihre Schulungsflugzeuge präpariert hatten.

Vor dem Start gab es einen „Trockenkurs“, in dem das Flugzeug und sein Verhalten in der Luft erklärt wurden. Dann ging es in die Luft: In Sicherheitshöhe wurde den neuen Flugschülern die Kontrolle über das Modellflugzeug übergeben. Manch einer entwickelte in seiner ersten Flugstunde schon ein gutes Gefühl für die Miniatursteuerknüppel. Bis es zum ersten Alleinflug kommt, bedarf es für die richtigen Flugschüler aber einiger Übungseinheiten.

Als weiteren Anschauungsunterricht flogen die Bensheimer Piloten einige ihrer Modelle. Die Palette reichte hier vom reinen Segler, der per Hand mit dem Seil in den Aufwind geschleppt wird (hierbei ist die Modellsportkomponente besonders hoch) über Hubschrauber bis hin zu reinen Kunstflugmaschinen. Für diejenigen, die ihr Flugzeug selbst bauen möchten, werden jeden Dienstag Baustunden in der Schillerschule in Auerbach angeboten.

Diesen Bericht schickte uns Peter Seifert von der Geschäftsstelle der Modellfliegergruppe Bensheim.

**BA-Sport-Open**  
Mach mit fit 22.-30. September 2007

Teilnehmer (Vorname/Name) \_\_\_\_\_  
 Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_  
 PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_

... hat am Schnuppertraining im Rahmen der BA-Sport-Open teilgenommen bei:

Stampel 1      Stampel 2      Stampel 3

Der Gewinncoupon nimmt an der Verlosung teil, wenn er drei Stempel enthält und bis Freitag, 5. Oktober 2007, 12 Uhr, beim Bergsträsser Anzeiger vorliegt (Rodensteinstraße 6, 64625 Bensheim, Fax: 06251-10094; Stichwort: „BA-Sport-Open“).

### Schnuppertraining mit Gewinn-Möglichkeit

Die Besucher der BA-Sport-Open können neben zahlreichen kostenlosen Schnupperkursen auch an einem Gewinnspiel teilnehmen. Wer mit der oben abgedruckten Coupon drei Stempel sammelt, kann einen

Gutschein über ein Fitnessstraining im Sportpark Bensheim, einen Kletterkurs in der Bensheimer Kletterhalle, einen Segelflug oder eine Planwagenfahrt gewinnen. Einsendeschluss: 5. Oktober (12 Uhr).

## BA-Sport-Open: Mach mit, bleib fit



Wegen der Fülle von Angeboten von morgens bis abends veröffentlichen wir zur Orientierung während der Woche jeweils den Sport-Open-Zeitplan für den Folgetag:

### Donnerstag, 27. September

8.40 bis 9.40 Uhr: **GYMNASTIK** Gesunder Rücken mit Pilates, Kräftigungs-, Dehnungs-, Körperwahrnehmungsübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsschulung (TSV Auerbach, TSV-Turnhalle Weiherhaus).

9.00 bis 13.00 Uhr: **GESUNDHEIT/FITNESS** Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Step-Gymnastik, Bauch-Beine-Po, Fatburner, jeweils mit geschulten Trainern (Fitnesspark Vitalis Bensheim, Spessartstraße).

10.15 bis 11.15 Uhr: **GYMNASTIK** Beckenbodengymnastik (Sportpark Bensheim, Wiesenstraße).

10.45 bis 11.45 Uhr: **TURNEN** Eltern-Kind-Turnen, spielerische Bewegungsabläufe für Kleinkinder von ca. 12 bis 36 Monaten (TSV

Auerbach, TSV-Vereinsheim Saarstraße/Weiherhaus).

14.45 bis 15.45 Uhr: **TURNEN** für Kinder bis 7 Jahre (Tvgg Lorsch, Halle im Sportgelände Ehlried).

15.00 bis 16.00 Uhr: **HANDBALL** Training für Minis (Jahrgänge 1998/99) mit Konditionstraining (TuS Zwingenberg, Melibokushalle).

15.00 bis 18.00 Uhr: **TENNIS** für Jedermann ab 6 Jahren. Trainer und Aktive stehen zum Spiel, zur Anleitung und für Auskünfte zur Verfügung. Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt (Tennisanlage des TC Zwingenberg, Gießer Weg).

15.00 bis 19.00 Uhr: **KLETTERN** Schnupperklettern am Kletterbaum und im Hochseilgarten (Kletterhalle „High Moves“ Bensheim, Albert-Einstein-Allee).

15.30 bis 18.00 Uhr: **VOLTTIGIEREN** in Theorie und Praxis (Reitergemeinschaft Bensheim, Vereinsgelände Neuhofstraße).

16.00 bis 17.00 Uhr: **HANDBALL** Kindertraining Jahrgänge 1996/97, mit Konditionstraining (TuS Zwingenberg, Melibokushalle).

16.00 bis 17.00 Uhr: **TURNEN** für Kleinkinder (Tvgg Lorsch, Halle im Sportgelände Ehlried).

16.00 bis 20.00 Uhr: **GESUNDHEIT/FITNESS** Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Step-Gymnastik, Bauch-Beine-Po, Fatburner, jeweils mit geschulten Trainern (Fitnesspark Vitalis Bensheim, Spessartstraße).

17.00 bis 18.00 Uhr: **AUSDAUERTRAINING** Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining, schnelles und effektives Ganzkörpertraining (Sportpark Bensheim, Wiesenstraße).

17.00 bis 18.30 Uhr: **FUSSBALL** Mädchenttraining für 13- bis 14-Jährige (TSV Auerbach, Weiherhaus Nordseite).

17.00 bis 19.00 Uhr: **FUSSBALL** Kindertraining Jahrgänge 1996 bis 1999 (Tvgg Lorsch, Sportgelände Ehlried).

17.30 bis 19.00 Uhr: **TANZEN** Offenes Training Turniersport Latein (TSC Rotweiß Lorsch, Clubheim Sandstraße 11).

17.30 bis 19.30 Uhr: **JUDO** Schnuppertraining für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 6 Jahren); Aufteilung in Gruppen nach Leistungsstand (bitte möglichst 15 Minuten vor Trainingsbeginn da sein), „offene“ gemeinsame Trainingsabschnitte in der Großgruppe (JC Nibelungen Lindenfels, Halle der Carl-Orff-Schule).

18.00 bis 19.00 Uhr: **TURNEN** „Bauch-Beine-Po“ (TuS Zwingenberg, Dorfgemeinschaftshaus Rodau).

18.00 bis 19.30 Uhr: **HAP-KI-DO** Schnuppertraining; Trainer stellen die Sportart vor und probieren mit den Teilnehmern einfache Techniken aus (JC Nibelungen Lindenfels, Halle der Carl-Orff-Schule).

18.00 bis 20.00 Uhr: **TISCHTENNIS** Training für Schüler und Jugendliche (TV Bensheim, Halle der Joseph-Heckler-Schule).

18.00 bis 22.00 Uhr: **HANDBALL** Training der weiblichen und männlichen Jugend (Tvgg Lorsch, Halle der Werner-von-Siemens-Schule).

18.30 bis 20.00 Uhr: **TISCHTENNIS** Training für Kinder und Jugendliche (SKG Bensheim-Zell, Dorfgemeinschaftshaus).

19.00 bis 20.00 Uhr: **TURNEN** für Mädchen ab 9 Jahren (Tvgg Lorsch, Halle im Sportgelände Ehlried).

19.00 bis 20.00 Uhr: **TURNEN** „Rückenfit“ (TuS Zwingenberg, Dorfgemeinschaftshaus Rodau).

19.00 bis 21.00 Uhr: **FUSSBALL** Training der Aktiven (Tvgg Lorsch, Sportgelände Ehlried).

19.30 bis 20.30 Uhr: **GYMNASTIK** Fit durch Bewegung, Aufwärmen, einfache Aerobic-Choreografie, Entspannung (TSV Auerbach, TSV-Vereinsheim Weiherhaus).

20.00 bis 20.45 Uhr: **SCHWIMMEN** allgemeines Schwimmtraining für Erwachsene (SSG Bensheim, Basinusbad; Teilnehmer zahlen den regulären Eintritt).

20.00 bis 21.00 Uhr: **GYMNASTIK** Frauengruppe (SSG Bensheim, Hemsberghalle am Meerbachsportplatz).

20.00 bis 21.00 Uhr: **TURNEN** Gesundheits-sport, Fun-Aerobic für den ganzen Körper, Fitness für Aktive (TSV Auerbach, Kirchberg-schule, Darmstädter Straße).

20.00 bis 22.00 Uhr: **HANDBALL** Training für Frauen und Männer (Tvgg Lorsch, Halle der Werner-von-Siemens-Schule).

20.00 bis 22.00 Uhr: **TISCHTENNIS** Technik- und Schlagtraining für Erwachsene (TV Bensheim, Halle der Joseph-Heckler-Schule).

20.00 bis 22.00 Uhr: **TURNEN** Eltern/Jugend-Turnen (Tvgg Lorsch, Halle im Sportgelände Ehlried).

20.30 bis 22.00 Uhr: **TANZEN** Schnupperkurs Standard und Lateinamerikanische Tänze für Gelegenheitstänzer und Freizeitstänzer; Tanzschule F-Kurs (TSC Rot-Weiß Lorsch, Clubheim Sandstraße 11).

BA-Sport-Open, kostenlose Schnupper-Angebote bei 35 Vereinen und Studios; Gewinnspiel und kompletter Zeitplan im Internet: www.bergstraesser-anzeiger.de