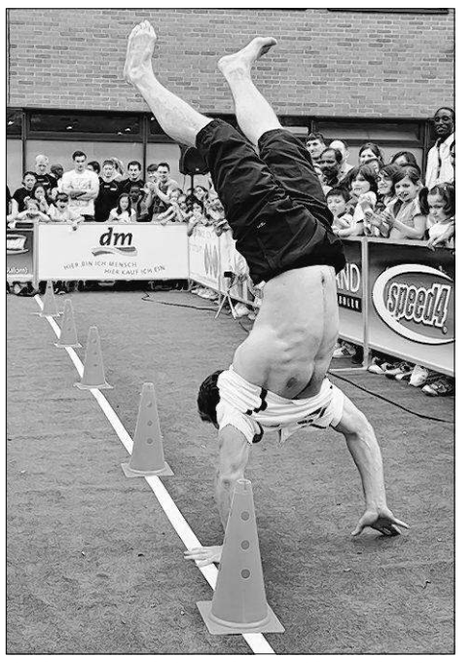
Spaßiger Wettkampf gegen die Uhr und sich selbst

Gesundheitssport. Mehr als 1600 Grundschulkinder messen sich bei den ersten Schulmeisterschaften im „Speed4“. *Von Tom Bloch*



Andersrum geht's auch, wie Alexander Otto vom Turn-Team Stuttgart beweist.

Durch das „Speed4“-System sollen sowohl Reaktionsvermögen und Schnelligkeit als auch Wendigkeit und Geschicklichkeit der Kinder getestet werden. Fotos: Tom Bloch

Das Licht geht aus. Das bedeutet: Vollgas – im Sprint zwölf Meter nach vorne rennen, nach dem letzten Hütchen schnell umdrehen und um die orange-weiß gestreiften Hütchen im Slalom wieder zurück bis ins Ziel. Dabei werden per Lichtschranke vier Zeiten gemessen. Und so erklärt sich das „Speed4“-System: Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Wendigkeit und Geschicklichkeit werden getestet. Und der Aufwand für die Teilnehmer ist gering. Die erreichten Gesamtzeiten liegen bei fünf, sechs oder sieben Sekunden, die einzelnen Unterzeiten lassen sich sofort vergleichen. So wirkt der direkte Wettbewerb motivierend. Nach einer kurzen Pause wollen die meisten gleich wieder ran, die eigene Zeit verbessern. „Und es spricht jeden an. Da kann zum Beispiel der moppelige Dicke in der Reaktionszeit besser sein, als eine durchtrainierte Sportskanone, die in anderen Bereichen schneller ist“, sagt Karsten Ewald, Geschäftsführer des MTV Stuttgart, über diesen fairen Sportwettbewerb.

Der Stuttgarter Sportverein hat zusammen mit dem World Trade Center Stuttgart die ersten Schulmeisterschaften im „Speed4“ durchgeführt. Eine der Gallionsfiguren dieses Fitnesstests für Jedermann ist Rica Reinisch, dreifache Olympiasiegerin im Schwimmen, die bereits für die Vorentscheidungen an mehreren Stuttgarter Grundschulen im Rahmen des Sportunterrichts mit einem von ihr persönlich ausgebildeten MTV-Team das System den Schülern näher brachte. „So haben wir insgesamt etwa 1600 Kinder erreicht und zum Finale am Samstag sind davon fast 800 gekommen. Ich bin überwältigt von diesem Massenansturm.“ Diese Zahl ist umso bemerkenswerter, da die Vorausscheidungen während der Unterrichtszeit stattfanden, das Finale aber an einem Samstag, an dem nicht nur der innere Schweinehund überwunden werden musste, sondern die Kinder auch Eltern oder andere Begleitpersonen aktivieren mussten. Daran sieht man: der Wettkampf mit sich selbst und gegen die Uhr zieht an. Mädchen und Jungs, Supersportler oder Couch-Potatoes, die die Chipstüte und den Fernseher der körperlichen Bewegung vorziehen. „Die Begeisterung ist bei den Schülern zu spüren, aber auch bei den Eltern“, freut sich Reinisch.

Nach jedem Durchgang gibt es einen kleinen Ausdruck mit den jeweiligen Zeiten. „Ich habe das schon fünfmal in der Schule gemacht und nun zweimal im Finale. Jetzt fällt mir das ganz leicht“, berichtet Phil Weh, Drittklässler an der Römerschule, von seinen Erfahrungen im Parcours und zeigt stolz seinen Ergebniszettel vor. Auf diesem ist unten ein Sponsorenlogo aufgedruckt. Ab einer bestimmten Anzahl von gesammelten Ergebniszetteln gibt es dann Preise, die Dietmar Goetz vom World Trade Center Stuttgart besorgt hat. „Da haben wir uns nach Gesundheitskriterien gerichtet und wie wir sehen, wird das Meiste gleich vor Ort genutzt“, sagt der umtriebige Geschäftsmann. Salate, naturbelassene und getrocknete Früchte oder Gelees oder Biobackwaren stehen für die sportelnden Grundschüler bereit. Und für die jeweiligen Klassenbesten stiftet der MTV Stuttgart eine Jahreskarte fürs vereinseigene Freibad in Botnang. Skateboardfahrer Phil hat sich so zum Beispiel getrocknete Mangos ersprintet, ein Preis, der aber, vorsichtig formuliert, wenig Zustimmung findet. „Die haben voll eklig geschmeckt“, sagt Phil, doch Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, seine Mutter Kathrin Weh war dagegen ein dankbarer Abnehmer der leicht säuerlichen Biofrüchte.

Das „Speed4“-System wird auch im Profifußball zur Leistungsüberprüfung verwendet. Denn auch mit einem Ball kann durch den genormten Geschicklichkeitsparcours gedribbelt werden. Den deutschen Rekord hält Dariusz Wosz, zuletzt Co-Trainer beim VfL Bochum, mit 5,288 Sekunden. Lionel Messi ist Inhaber des Weltrekords, er brauchte nur 5,125 Sekunden. Und auch in Stuttgart wurden neue Rekorde aufgestellt. Mulgheta Russom, Blindenfußball-Nationalspieler des MTV Stuttgart, absolvierte den Parcours in 6,6 Sekunden und ist damit inoffizieller Weltrekordhalter für blinde Menschen. Bundesliga-Kunstturner Andreas Otto brauchte für den Parcours mit 15,73 Sekunden zwar am längsten, aber er lief die Strecke komplett mit dem Kopf nach unten: auf seinen Händen – ebenfalls eine neuer Rekord, der mit tosendem Applaus honoriert wurde.

Doch einen Wermutstropfen hat die Aktion. Falls ein Kind sich nun für Vereinssport interessiert, wird es schwierig. „Wir haben in Stuttgart für Kinder und Jugendliche keine weiteren Hallenkapazitäten mehr zur Verfügung“, bemängelt MTV-Geschäftsführer Karsten Ewald. „Das ist das Tragische daran.“

Die etwas andere Art der hohen Fußballkunst

Fußball. Morgen wird der zweite Spieltag der Stuttgarter Stadtliga im Feuerbacher Tal ausgetragen.

Fußball aus purem Spaß an Fußball – schön wäre es ja. Doch diese Maxime gilt inzwischen nicht einmal mehr bei den in den Niederungen der als „Sicherheitsliga“ bekannten Kreisliga B beheimateten Clubs. Doch wie in den Asterix-Heften das kleine gallische Dorf gibt es auch in der Landeshauptstadt noch Rebellen, die sich wider Kommerz und Regelspielbetrieb stellen. Sie sind in der Stuttgarter Stadtliga vereint und tragen am morgigen Samstag auf dem Sportplatz im Feuerbacher Tag den zweiten Spieltag der Saison 2011 aus. Um 13 Uhr treffen die Mannschaften Biddy Early's und Tünnes & Co aufeinander, um 15 beginnt die Partie zwischen 98elf und den Pumas.

Seit 1995 treffen sich die Hobbykicker alljährlich zwischen Mai und Juli, um den Stuttgarter Stadtmeister zu ermitteln. Die Teilnehmerzahl der Mannschaften ist nicht festgelegt. Hatten sich im vergangenen Jahr noch acht Teams gefunden, die sich miteinander messen wollten, sind es anno 2011 noch fünf – die vier oben erwähnten und der ASV, der immerhin in der vergangenen Saison den Titel geholt und damit die mehrere Jahre lang erfolgreichen Kicker des Team Barcode abgelöst hat. Fraglich allerdings, ob sich der ASV in derselben Form wie im Vorjahr befindet. Denn beim Auftaktspiel gegen Tünnes & Co wurden die ASV-ler glatt mit 0:10 abgestraft. Wobei möglicherweise die halbstündige Unterbrechung der Partie wegen eines Regen- und Hagelschauers Schuld am Leistungsknick des ASV gewesen sein könnte. In der zweiten Begegnung des ersten Spieltags setzte sich die Mannschaft des Biddy Early's mit 2:1 gegen die Pumas durch. *mim*

Rundum sicher!

Anzeige

Seit über 25 Jahren auf internationaler Ebene tätig
Partnerniederlassungen in Italien (Rom) & Türkei (Istanbul)
RS Security
Telefon +49 (0) 711 / 718 98 64
Telefax +49 (0) 711 / 784 61 61
www.rs-security-inernational.com
Sicherheitsanalyse u. Beratung • Sicherheit im Logistikbereich
Überwachungdtechnologie • Personenschutz / bewaffnet
Sicherheit für Geschäftsräume, Waren und Personal • Fahrservice
Sicherheit auf Veranstaltungen • Streifendienst
• Objektschutz
• Observation & Ermittlungen

Beruhigend sicher
Tresorbolzen · Schwenkriegel
Türen • Fenster • Vordächer
Überdachungen
Carports • Garagentore
Niederlassung Stuttgart
Augustenstr. 17
70178 Stuttgart
Tel. 07 11 / 29 48 35
Biffar®
Für ein sicheres Zuhause.
www.biffar.de

Spielzeug verschluckt?
Erste Hilfe am Kind
2x im Monat
perfectio.de
Johannesstr. 102, Stuttgart-West
Infos unter Tel. 0711/253 999 77
und im Internet www.perfectio.de

Erste Hilfe am Kind
2x im Monat
Erste Hilfe-Kurse
6x im Monat
perfectio.de
Johannesstr. 102, Stuttgart-West
Infos unter Tel. 0711/253 999 77
und im Internet www.perfectio.de

Mechanische und elektronische
SICHERHEITSTECHNIK rund ums Haus.
BOSCH
Für Wohnungen und Privathäuser sowie Gewerbeobjekte.
VdS Anerkannter Fachverrichter für Privat und Gewerbe LKA
Einbruch, Diebstahl, Vandalismus und Schäden durch Feuer oder Wasser sind alltägliche Gefahren die häufig unterschätzt werden und jeden von uns bedrohen, deshalb ist es wichtig, sich in den eigenen vier Wänden zu schützen.
Vorbeugen ist preiswert – Nachlässigkeit kann sogar Ihr Leben kosten.
Investitionen in die Sicherheitswertigkeit Ihrer Immobilie stellen optimale Werterhaltung sicher und sind Investitionen, die sich – im wahrsten Sinne des Wortes – mit höchster Sicherheit auszahlen!
Seit über 30 Jahren Beratung • Planung • Montage • 24-h-Service
oesterle + haug SICHERHEITSTECHNIK
Postfach 150345 · 70076 Stuttgart
Schottstraße 90 · 70192 Stuttgart
☎ 0711/612022 · Telefax 612023
Internet: www.oesterle-haug.de

Lehrinstitut für Notfallmedizin
mobile medic
Staatlich anerkannte Rettungsdienstschule im Zentrum Baden-Württembergs
Erste-Hilfe - Notfalltraining - Brandschutz
www.mobile-medic.de Tel.: 0711 / 99 631 25

SOS-Anhänger retten Leben

Diese hilfreichen SOS-Anhänger gibt es als Kette, Armband, Schlüsselanhänger und Kinderarmband
ab 31,- €
Erhältlich bei Firma Gero in Pforzheim
Bestellung unter: Tel. 07231 / 453020

Auf der sicheren Seite

Firmen und Dienstleister sorgen für den richtigen Schutz

Manfred Oesterle von der Stuttgarter **Firma Oesterle & Haug Sicherheitstechnik** beschäftigt sich mit dem Thema mechanischer und elektronischer Sicherheitstechnik. Im Vordergrund: Bei den technischen Sicherungsmöglichkeiten für Wohnungen und Privathäusers immer auf dem neuesten Stand zu sein: zum Beispiel mit selbstverriegelnden Türverschlüssen, die nicht mehr mit einem Schlüssel abgeschlossen werden müssen. Diese Türen schließen durch bloßes Zudrücken. Die Türe wird entweder mit dem Schlüssel aufgeschlossen oder durch die Option „A-Öffner“ mittels elektronischem Transponder oder anderen Legitimationsmitteln (Fingerprint, etc.) entriegelt.

Sicherheit ist ein hochsensibles Thema mit Anforderungen und Auswirkungen auf nahezu alle Wirtschafts-, Unternehmens- und Lebensbereiche. **RS Security** ist der richtige Ansprechpartner für Einzelhandel, Speditionen und Logistik, Gastronomie und Hotel, Veranstaltungen, Industrie und Wirtschaft, Privatpersonen und -objekte. Die Experten von RS Security beraten und erstellen individuelle Konzepte. Betriebe oder Privatobjekte werden dann mit der notwendigen Sicherheitstechnologie ausgestattet. Zudem bietet RS Security bewaffneten Personenschutz an.

In einer Notsituation ist man häufig nicht in der Lage, dem Arzt oder Unfallhelfer lebenswichtige Informationen zu nennen. Der SOS-Anhänger von **Gero** erhöht die persönliche Sicherheit in solchen Situationen. Die Kapsel mit der Schlange mit Äskulapstab ist druck-, wasser- und hitzefest. Sie enthält einen gefalteten Notausweis mit allen wichtigen persönlichen Angaben. Das Armband ist zugleich ein attraktives Schmuckstück.

Mobile medic – die Rettungsdienstschule im Zentrum Baden-Württembergs – ist durch große Erfahrung in der notfallmedizinischen Ausbildung der perfekte Ansprechpartner. Dort lernt jeder praxisnah das richtige Verhalten in Notfallsituationen. Das Angebot reicht von Erste-Hilfe-Kursen, Brandschutzschulungen, Rettungssanitäter- und Rettungsassistenten-Lehrgängen bis zu Notfalltrainings.

Seit 50 Jahren steht **Biffar** als Familienunternehmen für die Entwicklung und Ausführung innovativer Lösungen, für Sorgfalt und modernste Produktionstechnik. Zahlreiche Innovationen in Design und Technik setzen immer wieder neue Maßstäbe und tragen dazu bei, die Produkte ständig weiter zu verbessern. So wurde Biffar zu einem Begriff für ausgezeichnete und durchdachte Produkte.

Ob zu Sofortmaßnahmen am Unfallort/LSM, zum Erste-Hilfe-Kurs/LKW, Erste-Hilfe-Training, Erste Hilfe am Kind, Frühdefibrillation, Betriebssanitäter Grund- und Aufbaulehrgang und betrieblicher Ersthelfer-Schulung – bei **Perfectio** wird man je nach Bedarf als Ersthelfer ausgebildet. *-eb*