

„Wenn vorher die Gymnastik nicht wäre.....“

Ein Erfahrungsbericht von Ralf Pommer

Hallo Sportsfreude,

nun bin ich mal an der Reihe, nun schreibe ich mal einen Bericht über die altersoffene Männergruppe.

Und kaum habe ich den Stift in der Hand, da frage ich mich, was willst du eigentlich schreiben?
Anfänglich fällt mir nichts ein, aber dann.....

O Mann, o Mann, aus dieser Gruppe gibt es einiges zu berichten und je länger ich nachdenke, je mehr fällt mir ein. Um Ordnung in meine Gedanken zu bringen, ist es sinnvoll zu clustern.

Da ist zunächst mal die geistige Aufwärmphase, also das lustige Beisammensein vor dem eigentlichen Training. Es handelt sich um eine Mischung aus kölschem Klaaf und Austausch von persönlichen Neuigkeiten. Meines Erachtens die wichtigste Phase, denn hier wird gescherzt, gelacht und Blödsinn erzählt.....

Das eigentliche Training beginnt dann um 20:15 Uhr mit der 2. Phase, dem Aufwärmen. Aus Übungsleiter-Sicht die wichtigste Phase, denn hier gilt es das Verletzungsrisiko zu minimieren. Je nach dem wie die „Jungs“ drauf sind, kann es auch schon mal passieren, dass die Lachmuskeln mehr beansprucht werden, als alle anderen Muskeln.

Es folgt Phase 3. Nun wird es „ernst“, denn es folgt der wichtigste Teil – echtes Training mit den Schwerpunkten allgemeine Fitness, Kondition, Koordination und Muskelaufbau (z.B. Wirbelsäulen-Gymnastik). In der Regel kommen in diesem Abschnitt dann auch alle zum Schwitzen. Trotzdem geht auch hier der Spaß nicht verloren. Die Gruppe besteht nominal aus allen Altersklassen, real sind die Herren aber irgendwie Kinder geblieben, zumindest Freitags-Abend.

Es folgt die 4. Phase: wir spielen Volleyball. Für die „alt gewordenen Kinder“ (oder besser „jung gebliebenen Herren“?) der wichtigste Teil des Trainings. Trotz großen Unterschieden im Leistungsniveau der Ballkünstler entwickelt sich immer ein Mannschaftsspiel, in dem jeder akzeptiert und einbezogen ist. Auch wenn schon mal der Ehrgeiz durchbricht – eben wie die Kinder! - steht auch hier der Spaß und die Freude am Spiel im Vordergrund.

Böse Zunge sagen: nun folgt der wichtigste Teil: Phase 5 – cool down bei Martin (Gaffel-Stübchen). Der Flüssigkeitsverlust wird nun ausgeglichen. Die Profis unter uns reden an dieser Stelle von „Getränken reichhaltig an Cerealien“, ich für meinen Teil nenne es einfach schlichtweg Kölsch. Die nun folgenden Stunden möchte ich der Fairness halber nicht näher beschreiben oder gar Namen oder Daten nennen. Aber eins sei schon verraten: Aufgrund des enormen Flüssigkeitsverlustes zwischen 20:15 Uhr und 22 Uhr werden mehrere Stunden benötigt, manchmal bis.... Nun, das schreibe ich besser nicht, was soll dann der Leser von der Gruppe halten!!

Da fallen dann auch schon mal Sätze wie: “Wenn vorher die Gymnastik nicht wäre.....“

Was mir noch wichtig erscheint:

Wer Lust hat, der schaut einfach mal bei uns rein.