

Ist jetzt doch Silber möglich?

Das Sportabzeichen in vier Schritten – 3: Wer bei den Prüfungen hilft und wer sie schließlich abnimmt

Bei den guten Vorsätzen fürs neue Jahr rangiert mehr Bewegung ganz oben. Ein Vorhaben, das nicht so schwierig umzusetzen ist: Fahrrad statt Auto fahren, Treppen statt Lift benutzen – und das Sportabzeichen machen. Zum Beispiel in Schutterwald.

VON STEFANIE MÜLLER

Schutterwald. Nach dem erfolgreich überstandenen Hochsprung gehe ich voller Zuversicht an die nächste Disziplin heran, den 3000-Meter-Lauf. Da ich öfter jogge, bin ich entspannt. Die 7,5 Runden im Stadion schaffte ich dann auch in ordentlichen 20 Minuten. Das ist sogar im silbernen Bereich.

Das weckt meinen Ehrgeiz. Steckte ich anfangs mein Ziel, das Abzeichen in Bronze, sicherheitshalber niedrig, schiele ich nun doch Richtung Silber. Als ich dann beim Standweitsprung, die Alternative zum Medizinball, mit dem ich nur Bronze geschafft habe, 1,51 Meter erreiche, bin ich meinem Ziel noch ein Stückchen näher.

Ein Dämpfer

Doch meine Euphorie wird beim 100-Meter-Lauf etwas gedämpft. War ich am Anfang noch optimistisch, dass ich die Distanz in den erforderlichen 18,6 Sekunden schaffen werde, muss ich nun doch ganz schön kämpfen. Ohne Training geht hier nichts. Dennoch: Ich verbessere mich zwar mit der Zeit, doch selbst an meinem besten Tag fehlen noch 0,8 Sekunden. Eine Alternative muss her. Doch dazu mehr im nächsten Teil.

Zunächst will ich mich aber



Helfen gerne beim Sportabzeichen – und messen die Ergebnisse: Britta und Hartmut Jochheim vom LFV Schutterwald.

Foto: Stefanie Müller

ne die mein Experiment nicht möglich gewesen wäre: Britta und Hartmut Jochheim. Egal, ob es sintflutartig regnet oder die Sonne bei 35 Grad vom Himmel brennt, die beiden findet man von Mai bis Oktober am Montagabend immer im Waldstadion. Ausgerüstet mit Maßband, Stoppuhr und allerhand Wurfgeräten, sind sie für die Sportabzeichen-Abnahme verantwortlich. Wer sich für den 100-Meter-Lauf bereitfühlt oder zum Weitsprung antreten möchte, der wendet sich an Britta Jochheim. Sie stoppt die Zeit oder misst das Ergebnis.

Damit hierbei alles korrekt abläuft, sind einige Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes zu erfüllen. Wer die Abnahme vornehmen will, der muss entweder Übungslei-



ter sein oder einen Prüferausweis vorlegen. Britta Jochheim erzählt: »Ich habe dafür einen Lehrgang an der Sportschule absolviert.« Dort lernte sie unter anderem die Regeln der verschiedenen Sportarten kennen, wie die Prüfkarten ausgefüllt und die Ergebnisse gemessen werden.

Prüfer kann jeder werden, der mindestens 16 Jahre alt und Mitglied in einem Sportverein ist. Das Sportabzeichen ist aber keine Bedingung.

Britta Jochheim hat den Praxistest aber bestanden, auch wenn das schon eine Weile her ist. »Ich bin nicht so der Leichtathletik-Crack. Mittlerweile macht mein Knie auch nicht mehr mit«, gesteht sie. Sport getrieben hat sie bis dahin in der Fitness-Leichtathletik-Gruppe des LFV. Da diese

gleichzeitig mit der Sportabzeichen-Gruppe im Waldstadion trainiert, half sie dort immer wieder aus. Vor fünf Jahren wurde sie dann offiziell die Assistentin von Bernfried Brüderle.

Als dieser vor einem Jahr aus gesundheitlichen Gründen aufhörte, übernahm sie dessen Part.

Unterstützt wird sie dabei von ihrem Mann Hartmut. Dieser hat zwar keinen Prüferausweis, wurde aber schon mal Baden-Württembergischer Seniorenmeister im Kugelstoßen. Damit hat er jede Menge Erfahrung im Werfen, die er gern weitergibt. Ich habe die Tipps auf jeden Fall gern angenommen.

HINWEIS: Folge 4 – Wer Sitzenreiter beim Erlangen des Sportabzeichens ist: Jürgen Muntzer