

Die richtige Technik hilft weiter

Das Sportabzeichen in vier Schritten – 4 (und Schluss): Wer sich in Schutterwald sehr sportlich zeigt

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.

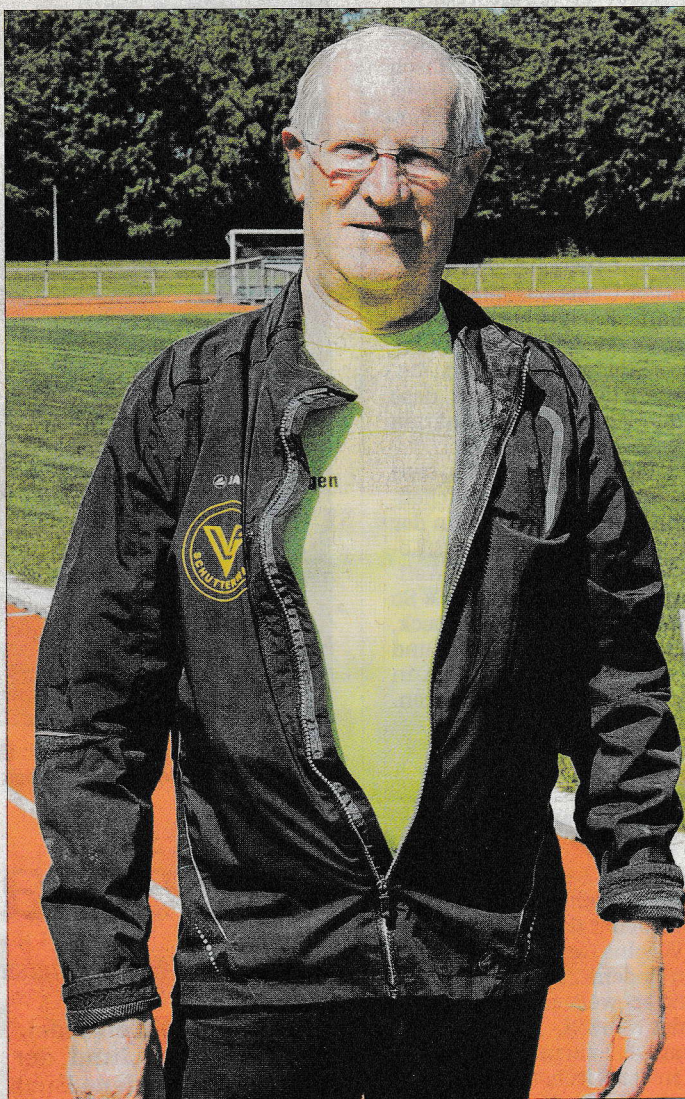
VON STEFANIE MÜLLER

Schutterwald. Ausdauer, Kraft, Koordination – in drei von vier Kategorien habe ich mich bereits erfolgreich bewiesen. Kummer bereitet mir allerdings die Disziplin Schnelligkeit. Da es beim 100-Meter-Lauf nicht so gut lief, muss ich jetzt beim Schwimmen alles geben, sonst war es das mit dem Sportabzeichen. Schwimmen ist ohnehin Pflicht, man kann damit aber auch andere Disziplinen ausgleichen.

Bisher halbherzig

Schwimmen habe ich bislang eher halbherzig betrieben. Im Sommer zur Abkühlung mal in den See springen ist zwar erfrischend, bringt aber sportlich nicht gerade weiter. Um das zu ändern, kaufte ich mir im Februar 2015 zur Selbstmotivation für das Hallenbad eine Zehner-Karte. Im Sommer 2016 sind immer noch sieben Punkte darauf. So viel dazu. Es ist also kein Wunder, dass ich bei meinen Alleingängen im Hallenbad etwas hinter den Anforderungen zurückliege.

Deshalb bin ich froh, dass ich Jürgen Munterde kennenlernen. Der 76-Jährige war früher Schwimmtrainer und ist einer von Schutterwalds Spitzenreitern. Er hat das Sportabzeichen schon 45 Mal abgelegt. Dass er sich bei der großen Anzahl nicht mehr so recht an seine Premiere erinnern kann, verwundert nicht. »Das muss noch in Berlin gewesen sein«, kramt er in seinen Erinnerungen. Munterde stammt aus der Hauptstadt, lebt aber schon seit 1981 in Marlen. Sport spielte schon immer eine große Rolle



Jürgen Munterde gehört zu Schutterwalds fleißigsten Erwerbervom Sportabzeichen.

Foto: Stefanie Müller

in seinem Leben. »Ich habe so ziemlich alle Sportarten ausprobiert, außer Fußball«, erzählt er. Judo, Radfahren oder Handball – Munterde ist sehr vielseitig. Seine große Leidenschaft gilt jedoch dem Schwimmen. Dies betreibt er seit Jugend an. Er nahm an Turnieren teil und war als Trainer tätig.

Als er eine Zeitlang berufsbedingt in der Schweiz lebte, verhalf er dem Land zu einem neuen Rekord: Er schaffte 100-Meter-Kraul als erster unter einer Minute. Noch heute

geht er dreimal in der Woche ins Hallenbad, um seine Bahnen zu ziehen.



Vor zehn Jahren hat er dann nochmals Feuer gefangen und zwar für das Laufen. Seit 2006 ist er Mitglied des Schutterwälder Lauftreffs, trainiert die Gruppe mittlerweile auch. Wie beim Schwimmen zeigt er auch hier Ehrgeiz. Dreimal die Woche trainiert er. Mit Erfolg: 2014/15 wurde er etwa Ortenaumeister beim Zehn-Kilometer-Lauf. 2015 legte er insgesamt 1700 Kilometer

zurück. Das Sportabzeichen ist für ihn da keine große Sache, das macht er nebenbei. »Der Wettkampf liegt in mir drin«, meint er. Mit Schwimmen und Laufen kann er zwei Kategorien schon abdecken. Was bleibt ist Kugelstoßen und Hochsprung.

»In meinem Alter sind die Anforderungen nicht mehr so hoch«, wiegelt er ab. Mittlerweile hat er einen ganzen Ordner voll mit den Ansteckern und Urkunden. Doch genug hat er noch nicht. »Die 50 will ich auf jeden Fall noch voll machen«, meint er.

Einige Wochen nach unserem Gespräch treffe ich Jürgen Munterde im Offenburger Hallenbad wieder. »Das Wichtigste beim Brustschwimmen ist, dass man flach durch das Wasser gleitet«, erkläre er. Wer fast senkrecht im Wasser steht, kommt kaum voran. Das bedeutet: Mit dem Kopf kommt man am besten nur zum Atmen über die Oberfläche.

Ich beherzige Munterdes Ratschläge, er befindet meine Versuche für gut und es wird gleich ernst. Zu meiner Überraschung schaffe ich an seiner Seite auf Anhieb die 25 Meter in 32 Sekunden. Das ist sogar vier Sekunden schneller als nötig. Das Sportabzeichen ist mir also sicher, zumindest in Bronze. Zu gern hätte ich die drei Sekunden für das silberne Abzeichen noch herausgeholt. Bis Mitte Dezember versuche ich es immer wieder, doch sobald der Bademeister mit der Stoppuhr am Beckenrand steht, werde ich hektisch. Meine Bestzeit kann ich nicht mehr toppen.

Dennoch bin ich am Ende ziemlich stolz: Ich habe meinen vor langer Zeit gefassten Vorsatz umgesetzt und Disziplinen gemeistert, die ich bis dahin nicht für machbar hielt. Dabei habe ich viel über die einzelnen Sportarten gelernt und interessante Leute getroffen. Dass es mit Silber nicht geklappt hat – geschenkt. Man muss sich ja auch noch steigern können.

HINWEIS: Mit Folge 4 endet unsere kleine Serie zum Erwerb des Sportabzeichens in Schutterwald.