

08.02.2011 19:47 Uhr

FUSSBALL-KREISVERBAND

Immerhin: Gut halb so schnell wie Usain Bolt

Um das Verbessern und Trainieren der Schnelligkeit ging es bei einem Lehrgang, den der Fußball-Kreisverband für Trainer und Interessierte anbot. Dabei wurde auch die Lauf-Geschwindigkeit der Teilnehmer gemessen. PAZ-Mitarbeiter Jonas Szemkus rannte mit und berichtet darüber:



Jonas Szemkus sprintet, die Technik zeichnet die Geschwindigkeit in den Phasen des Laufes auf.

© rb

Keuchend und mit hochrotem Kopf stehe ich in der Halle. Mein Puls liegt bei 180. Der einzige klare Gedanke, den ich formulieren kann unterliegt der Zensur...

Kommentieren

Drucken

Text

Schuld an meinem Erschöpfungs-Zustand ist der Fortbildungs-Lehrgang für Peiner Fußball-Trainer, der in der IGS Halle in Vöhrum für einige Schweißausbrüche sorgt – zumindest bei mir.

Lesezeichen setzen:



WEITERSAGEN

Der Tag hatte gut begonnen. Eine Dusche nach dem Aufstehen, ein Kaffee am Frühstückstisch, und das gute Gefühl gleich ein wenig für meine Fitness tun zu können. Also packte ich meine Sportschuhe in meine Tasche und machte mich auf den Weg in die Vöhrumer Halle.

Was mich erwarten würde, ahnte ich allerdings nicht. Trainings-Wissenschaftler Carsten Dick hat in der Halle zwei Mess-Stationen aufgebaut. Beide erinnern mich an Experimente aus dem Physikunterricht in der Schule. Neben einer Radarpistole, die die Geschwindigkeit von Schüssen mit einem Fußball messen soll, ist eine 30 Meter lange Strecke durch Lichtschranken abgesteckt. Das diene der Geschwindigkeitsmessung bei Sprints, so die Ankündigung von Dick, und man könne im Anschluss analysieren, wie zum Beispiel der Antritt zu verbessern sei.

Bis dahin bin ich noch recht entspannt, doch als ich schließlich als einziger der 17 Teilnehmer einen Gurt zur Messung meiner Herzfrequenz umgeschallt bekomme, ahne ich, dass ich mit meinem „Ein-bisschen-Mitlaufen“ einer fatalen Fehleinschätzung unterliege.

Die nächste Fehleinschätzung bezieht sich auf meine Fitness. Dass ich vom Zustand eines Leistungssportlers so weit entfernt bin wie Peine von Trelawny Parish, dem jamaikanischen Geburtsort von 100-Meter-Weltrekordler Usain Bolt, ist mir bewusst. Doch schon beim Aufwärmprogramm von Carsten Dick wird mir bei einem Puls von 160 meine Sterblichkeit bewusst.

Und weder die schnippischen Sprüche des Übungsleiters, noch die Aufschrift „Quäl dich!“ auf seinem Hemd machen mir viel Mut.

Und so kommt der Moment, in dem alle Teilnehmer, die körperlich dazu im Stande sind – und ich – zum so genannten Linearsprint zitiert werden. Nach dem fünften Sprint innerhalb von fünf Minuten, bei dem ich mit der Dynamik einer

▶ AboPlus ▶ Anzeigen- und Abo-Service

ANZEIGEN

| | | |
|--------------|-------|-------|
| Immo | Job | Auto |
| Familienanz. | Reise | eShop |

ANZEIGE

Frage der Woche Frage Ergebnis

DIESEL SOLL TEURER WERDEN

Finden Sie es richtig, dass Autofahrer mehr für Diesel bezahlen sollen?

- Ja, Dieselfahrer sind schon zu lange verschont worden.
- Nein, das ist ungerecht.
- Das ist mir egal.

Abstimmen

BILD DER WOCHE



Deutschland sonnt sich - auch an der Isar in München.

▶ zur Galerie

ESHOP

PROBEABO

LERNEN SIE DIE PAZ KENNEN

Wir laden Sie ein, die PAZ kennen zu lernen – stellen Sie uns zwei



Wochen auf die Probe! Sie erhalten täglich Ihr persönliches Exemplar der Peiner Allgemeinen Zeitung - natürlich kostenlos und unverbindlich. Zusätzlich gibt's einen Gutschein für einen BigMac oder einen Cappuccino Grande. ▶ mehr

VIDEOS

BILDER, DIE (SICH) BEWEGEN

Mit den Videos können Sie sich zu allen Bereichen informieren, egal ob es sich um Nachrichten aus aller Welt handelt, um das Neueste aus Hannover oder die Filmtrailer der aktuellen Kinowoche. Für jeden Geschmack ist mit Sicherheit etwas dabei. ▶ mehr



Gazelle und der Anmut einer angolanischen Seekuh durch die Messapparaturen donner, habe ich das ungute Gefühl, gerade mehrfach von einer Dampfwalze überrollt worden zu sein.

Mein Puls – direkt nach den Läufen bei 180 und auch nach zehn Minuten Regeneration noch bei 125 Schlägen pro Minute – dokumentiert meine Empfindung treffend. Doch immerhin: Bei der Analyse meiner Läufe gibt es das eine oder andere positive Ergebnis. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von guten 28 km/h übertraf ich immerhin die zulässige Geschwindigkeit eines Mofas. Dass der gehobene Hobbyfußballer durchaus auch etwas über 30 km/h erreichen kann, ist mir in dem Moment egal. Und selbst Olympiasieger Usain Bolt ist mit einer maximalen Geschwindigkeit von 45 km/h nicht einmal doppelt so schnell wie ich.

Auch, dass ich die 30 Meter in meinem Zustand unter 4,5 Sekunden laufen kann, ist eine Bestätigung und die Quälerei durchaus wert. Immerhin bin ich damit der Zweitschnellste des Lehrgangs. Dass die meisten meiner „Gegner“ an diesem Tag mindestens doppelt so alt sind, ist meiner Meinung nach zu unterschlagen.

Der Muskelkater allerdings, der mich am nächsten Tag lahmlegt, ist eine ganz andere Geschichte.

► Autor Jonas Szemkus hatte in der F-Jugend sogar in der Kreisauswahl Fußball gespielt, im D-Jugendalter aber mit dem Kicken aufgehört. Inzwischen beschränkt der Student seine sportliche Aktivität auf das Tischtennispielen in der 1. Bezirksklasse beim MTV Stederdorf.

◀◀ Voriger Artikel

Nächster Artikel ▶▶

KOMMENTARE IM FORUM

► Weitere Kommentare ► Startseite Forum [Kommentar schreiben](#)

WEITERE THEMEN, DIE SIE NOCH INTERESSIEREN KÖNNTEN

 **HAUSBRAND IN VECHELADE**
Bewohnerin gestorben
Die 89-jährige Bewohnerin des Wohnhauses in Vechelade, das am 21. März unter ungeklärten Umständen in Brand geriet, ist... ► mehr

 **PÖBELEIEN AN DER SEITENLINIE**
Peiner Linienrichter hören auf
Vorm Abstiegsgepenst gruselt sich Fußball-Bundesligist FC St. Pauli, vom Geisterspiel nicht mehr. Das ist den... ► mehr

 **LANDKREIS PEINE HAT EHRGEIZIGE PLÄNE**
Energie aus Holz
Ehrgeizige Pläne stellten gestern Landrat Franz Einhaus (SPD), Kreisbaudirektor Wolfgang Gemba und A+B-Geschäftsführer... ► mehr

powered by plista

SUDOKU

RÄTSELN KANN SÜCHTIG MACHEN

Das japanische Zahlenrätsel Sudoku gibt es jeden Tag in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden inklusive Hilfe, wenn es zu schwierig wird. Wer nicht genug bekommt, kann auch später die Rätsel der vergangenen Tage lösen. Aber Achtung: Rätseln kann süchtig machen. ► mehr

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 7 | 1 | 9 | | | | |
| 1 | 4 | | | 3 | | | | 7 |
| 5 | 6 | 8 | 2 | 4 | 1 | | | |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 7 | | 8 | 9 | |
| 4 | 8 | | | 6 | 5 | 3 | 7 | 2 |
| 7 | 3 | | 9 | 8 | 5 | 4 | | |
| | | | 4 | 7 | 1 | | | 8 |

INHALTSVERZEICHNIS

Stichwort eingeben

Suchen

PEINER LAND

FREIZEIT

Startseite
Lokalnachrichten
PAZ-Sport
Veranstaltungen

Veranstaltungen
Kinoveranstaltungen
MeinSport
TV-Programm
Sudoku
Fahrplanauskunft

HIER ZU HAUSE

myHeimat

NACHRICHTEN

Politik
Wirtschaft
Sport
Kultur
Welt im Spiegel
Medien
Wissen

MEDIATHEK

Babyfotos
Videos
Fotostrecken
RSS

MAGAZINE

Peter
City Magazin
Eltern ABC
Sprechstunde
Salzgitter Magazin
Wirtschaftsspiegel

ANZEIGEN

Anzeige aufgeben
KFZ-Anzeige aufgeben
Immo
Auto
Jobs
Familie
Weitere Anzeigen
Infos für Anzeigenkunden

LESERSERVICE

E-Paper
AboPlus
Anzeigen- und Abo-Service
E-Shop
Abonnieren
Kontakt
Meinbildkalender

[Wir über uns](#) | [Datenschutz](#) | [Mediadata](#) | [Mediadata Online](#) | [AGB](#) | [Nutzungsbedingungen für Leserkommentare](#) | [Impressum](#) | [Kontakt](#)

© Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG

[Ein starker Verbund](#): [Hannoversche Allgemeine](#) | [Neue Presse](#) | [Göttinger Tageblatt](#) | [Peiner Allgemeine Zeitung](#) | [Oberhessische Presse](#)

[Leipziger Volkszeitung](#) | [Schaumburger Nachrichten](#) | [Gelnhäuser Neue Zeitung](#) | [Wolfsburger Allgemeine/Aller-Zeitung](#) | [Eichsfelder Tageblatt](#)

[Waldeckische Landeszeitung / Frankenberger Zeitung](#) | [Kieler Nachrichten](#) | [Lübecker Nachrichten](#) | [Gießener Zeitung](#) | [TheMediaLab](#) | [myHeimat](#)

[Madsack Medienagentur](#) | [MyImageControl](#) | [Im Fokus](#) | [Trade-a-game](#) | [wefind](#) | [Radio.de](#) | [MeinSport](#) | [kununu](#)

Sie befinden sich hier: Immerhin: Gut halb so schnell wie Usain Bolt PAZ-Sport Peiner Land