

Kampftraining ohne Körperkontakt

Ringen: Wie die Athleten des SC Korb die Corona-Auszeit überbrücken

(rnr). Kein Wettkampf, kein Training - wie überleben die Sportler die Corona-Krise? Wir haben uns umgehört. Heute kommen die Korber Ringer zu Wort.

Die Trainingshalle des SC Korb ist seit dem 13. März geschlossen. Das Matten- und Partnertraining entfällt daher beim Verbandsligaauftreger.

Für die Mannschaftsringer war das zunächst nicht sonderlich von Bedeutung. Die Ringersaison im September ist ja noch in weiter Ferne. Aber auch hier gibt es bereits Anzeichen für Änderungen. Der Deutsche Ringerbund hat ganz aktuell den Start der Bundesliga in den Oktober verschoben. Diverse Olympiaqualifikationsturniere müssen vorher noch nachgeholt werden.

An solche Wettbewerbe denkt man beim SC Korb nicht vordergründig. Allerdings standen vier Ringer und Ringerinnen in unmittelbarer Vorbereitung auf die deutschen Meisterschaften. Für den B-Jugendlichen Finn Röbber wäre es die Premiere gewesen. Mia Oswald und Sarah Knödler standen in der Startliste bei den Juniorinnen bzw. Frauen. Glück im Unglück ist die Corona-Wettkampfpause für Robin Zentgraf (A-Jugend). Der hatte sich im Februar den Arm gebrochen und sah seine DM-Teilnahme in weiter Ferne. Sofern die Titelkämpfe zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden, kann er wieder mit einer neuerlichen Teilnahme liebäugeln.

Robin Zentgraf: Frühsport und Tabata

Der 14-jährige Zentgraf ist Kadermitglied des Württembergischen Ringerverbands. Sein Alltag hat sich durch die Mattenpause stark verändert. Er ist ein Kampftyp und braucht eigentlich das Training „am Mann“. Sein Krafttraining im Teilzeitinternat Ludwigsburg entfällt ebenfalls. Er versucht dennoch, in Form zu bleiben. Ein strukturierter Tagesablauf ist weiter wichtig.

Um 7.30 Uhr steht er unter der Woche auf. Nach dem Frühstück absolviert er eine Laufeinheit an der frischen Luft. Im Anschluss gibt es die ungeliebte Doppelstunde Schule. Der Schulstoff kann mit einer App abgerufen werden. Das Mittagessen kocht er sich gelegentlich auch selbst.

Die zweite Trainingseinheit am Tag besteht aus Tabata, einer speziellen hochintensiven Trainingsvariante. Dabei wechseln sich in acht Runden 20 Sekunden hohe Belastung und jeweils zehn Sekunden Pause ab.

Bis vor ein paar Wochen hatte die Familie Zentgraf auf dem Dachboden noch einen kleinen Trainingsraum. Der wird jetzt win-



Robin Zentgraf: Liegestützen im Garten.

Fotos: Privat

der reaktiviert. Mit einer Ringerpuppe kann man weiter an seiner Technik feilen.

Zwar chilt das Korber Ringertalent auch gerne. Sein Körpergewicht von 53 Kilogramm lässt darauf hoffen, dass er in der Ringersaison die geplante 57-Kilogramm-Klasse besetzen kann. Der sündige Gang zu Subway entfällt aktuell.

Felix Rohrwasser: Das Fitnesscenter im Wohnzimmer

Der Korber Team-Kapitän Felix Rohrwasser sagt, dass er die erste Woche noch ganz gut auch ohne Sport über die Runden gekommen ist. „Danach juckte es mehr und mehr in Arm und Bein. Daher hab ich mit meiner Freundin zusammen zu Hause unser eigenes kleines Fitnesscenter im Wohnzimmer aufgebaut.“

„Dabei steht Kraftausdauer im Vordergrund. Das Training am Mann und auf der Matte ist unersetzlich. Dies nachzuahmen ist natürlich schwierig. Dennoch versuche ich, mich mit den Gewichten fit zu halten.“

Alle zwei Tage heißt es nun, ab an die Ge-

wichte, Gummibänder und Vibrationsplatte. Rohrwasser vermisst vor allem den persönlichen Kontakt zu den Sportkameraden.

Andere Korber Ringer würden auch schon im Wald gesichtet, die dort ihr Workout machen. Das Jugendtrainerteam verschickt Fitnessaufgaben an die kleinen Athleten. Die posten dann Videos und Bilder zurück. So bleibt der Kontakt bestehen.

Cheftrainer Mathias Krohls bekommt von seinen Athleten Anfragen, wie sie die Trainingspause überbrücken sollen. Er selbst hat daheim einen kleinen Trainingsraum mit Ringermatte und Geräten.

Kampfrichterschulung per Video

Im Hintergrund stehen die Bäder in einem Verein nicht still. Kurz vor der Corona-Pandemie hatte Kampfrichter Joachim Krohls einen Kurs mit fünf Korber Anwärtern begonnen. Der wird nun mit Video-Live-Schulungen fortgesetzt. Eine ganz neue Erfahrung. Die Technik macht es möglich.

Die Vorbereitungen für den 2. Lady Lions Wrestling-Regio-Cup im Oktober sind ebenfalls angefallen. Auch wenn unklar ist, ab wann der Wettkampfbetrieb bei den Ringern wieder aufgenommen wird. Das Personal für das Wettkampfbüro trifft sich ebenfalls online zu Schulungen über das Turnierprogramm.



Privater Trainingsraum von SC-Coach Matthias Krohls.