

# „Das gibt mir einen richtigen Kick“

Strategien wie beim Schach – Fechten fördert Denkvermögen

(ok). Die beiden Sportarten Fechten und Fußball haben nichts gemeinsam? Weit gefehlt, zumindest im Fall von Andrea Hoffmeister. Die Fechttrainerin und Inhaberin der B-Lizenz-Leistungssport ist hauptberuflich beim Niedersächsischen Fußballverband (NFV) in Barsinghausen beschäftigt, dort für DFB-Projekte zuständig. „Den Job habe ich sicher auch meiner hohen Sportaffinität zu verdanken“, sagt Andrea Hoffmeister. Seit mehr als 40 Jahren gehört die sportlichen Liebe der zweifachen Mutter und mittlerweile auch zweifachen Großmutter dem Fechten und hier speziell der filigranen Waffe Florett. Und sie möchte den Sport auch in Langenhagen bekannter machen, leitet die Fecht-AG an der IGS Langenhagen. Und bietet jetzt auch immer donnerstags zwischen 17.30 und 18.30 Uhr Vereinstraining in der IGS-Sporthalle für Schüler von zehn bis 14 Jahren an. Denn Andrea Hoffmeister, die lange für den FK Hannover von 1862 aktiv war, hat vor einiger Zeit die Fechtfreunde Hannover in das Leben gerufen. Andrea Hoffmeister sagt: „Ich war schon immer eine Kämpferin, die viel Ehrgeiz entwickelt hat. Strategie, Taktik, Angriff, Verteidigung – das alles gefällt mir beim Fechten.“ Das Florett sieht sie als Grundlage für viele andere Waffen – bei der Hiebwaaffe bildet nur der Oberkörper die Trefferfläche. Die 13-jährige Lin ist eine ihrer Schülerinnen, bereitet sich auf die Turnierreifeprüfung vor. „Fechten ist etwas Besonderes, nicht der



Kreuzen im Training die Klingen: Lukas (von links), Andrea Hoffmeister und Lin.

Foto: O. Krebs

Mainstream. Es ist actionreich, und man muss schnell reagieren. Das gibt mir einen richtigen Kick.“ Ihr Trainingspartner Lukas hat nach einem Sport für sich allein gesucht, Mannschaftssport sei nicht so sein Ding. Und Lin ergänzt: „Fechten ist ein bisschen wie Schach. Nur eben sportlicher und mit Bewegung.“ Für die Turnierreifeprüfung werden eine Menge theoretischer und praktischer Kenntnisse verlangt – auch über Regeln und Ausstattung. An-

drea Hoffmeister setzt auf effektives Training, lehrt die Lektionen nach einer Aufwärmphase intensiv. „Die Fechter werden hier nicht sich selbst überlassen“, verspricht sie. Und sie versteht ihr Handwerk: Etwa 500 Kinder und Erwachsene seien im Laufe der Jahre durch „ihre Klinge gegangen“.

Wer Interesse an dem Sport hat, der viel Gewandtheit erfordert und bei dem die Kommandos ausschließlich auf Französisch erfolgen, kann gern am Donnerstag

um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle der IGS Langenhagen vorbeischaun. Material wie Waffe, Maske und Weste wird gestellt. Fragen im Vorfeld beantwortet Andrea Hoffmeister gern unter der Telefonnummer (01 75) 4 21 22 61 oder auch unter E-Mail vorstand@fechtfreunde-hannover.de. Die etwa 15 Mädchen und Jungen würden sich über Verstärkung freuen. Und eins betont Andreas Hoffmeister noch schmunzeln: „Fechter sind auch gute Fußballer.“

## Alles im Griff beim Judo

Jubiläumslehrgang beim 50. Bezirksfreitag in Langenhagen



Es wurde geklammert, getickt und jongliert beim Judo-Berzirksfreitag, doch das Abschlussfoto zeigte Gemeinschaftssinn.

Voll war es auf der Matte beim 50. Bezirksfreitag. Bereits seit acht Jahren richtet der Bezirksfachverband (BFV) Judo Hannover regelmäßig in Kooperation mit dem VfB Langenhagen am ersten Freitag im Monat einen Lehrgang mit wechselnden Referenten und spannenden Themen aus. Knapp 30 Judoka waren dann am Jubiläumsfreitag angereist, als Marcus Thom – Lehrreferent im Niedersächsischen Judoverband und Präsident des BFV Judo Hannover – fragte: „Alles im Griff?“

Zur Erwärmung ging es mit lustigen Wäscheklammspielen los. Mit stets verfügbaren Trainingsutensilien, wie Wäsche-

klammern und Tennisbällen tauchten dann alle gleich in die Materie ein. Zunächst wurde für den Griffkampf, der im Judo eine entscheidende Rolle im Wett- und Übungskampf spielt, die Hand-Augen-Koordination trainiert. Und so wurde geklammert, getickt und jongliert. Weiter ging es im Thema Griffkraft an den Stationen Indiana Jones, Bälle quetschen und Pfützenspiel. Den Abschluss des Standparts bot dann ein Zirkeltraining, in dem mit Gürtel und Jacken das zum Einsatz kam, was ein Judoka immer dabei hat. Die Übungen mündeten in der Griffarbeit und -lösung, sowie einem Ausblick.

Nach einer kleinen Pause mit dem traditionellen Schmaus von Gummitieren, einem Schluck Wasser und guten Gesprächen ging es dann am Boden weiter. Auch für Haltetechniken ist es natürlich immens wichtig „alles im Griff“ zu haben. Und so versuchte ein Teil der Teilnehmer alle bekannten Haltetechniken auf mindestens drei grundlegende Prinzipien hin zu untersuchen, während die anderen Teilnehmer anhand dieser Prinzipien nach dem Superhaltetechnik forschten. Natürlich wurden die Erkenntnisse gleich im Übungskampf ausprobiert, auch wenn man mal nicht zugreifen konnte, weil man Ten-

nisbälle mit sich herumtrug, oder einfach nur blind war, weil man die Augen zumachte. Nach sehr kurzweiligen drei Stunden konnte zwar keiner mehr richtig zupacken und die Vorfreude auf den Muskelkater am nächsten Tag wuchs, aber alle waren begeistert. Und nach einem Jubiläumsfoto und einer erfrischenden Dusche konnte dann das Besteck von den meisten beim Ausklang bei griechischen Spezialitäten schon wieder gut gehalten werden. Auch im nächsten Jahr geht es weiter mit den Bezirksfreitagen, Starttermin ist der 3. Februar mit NJV-Ausbildungsleiter Martin von den Ben-

## „Kein Feuerwehrmann“

Ingo Trebing (47) wird neuer KK-Cheftrainer

(ok). Zurück bei alten Freunden. Ingo Trebing (47) musste im Vereinsheim des TSV KK viele Hände schütteln, wurde herzlich von bekannten Gesichtern begrüßt. Und Spartenleiter Oliver Jung erinnerte sich: „Bei einem Spiel gegen dich habe ich mir mal einen Bänderriss geholt.“ Zweimal hat er für die Krähen schon die Fußballstiefel geschmürt – in den Spielzeiten von 1991 bis 1993 sowie 1999/2000; sein drittes Engagement am Waldsee ist zugleich sein erstes als Cheftrainer im Herrenbereich. Trebing, Inhaber der B-Lizenz, will den TSV KK zusammen mit seinem Kotrainer Christian Schnabel (36) vor dem Abstieg aus der Landesliga retten, wird am 6. Dezember zum ersten Mal das Training leiten und das Team zur Rückrunde übernehmen. Eine Herkulesaufgabe, beträgt der Abstand zum rettenden Ufer doch schon elf Punkte. Doch Trebing, der zuletzt im Damen- und Jugendbereich beim HSC Hannover Übungsleiter war,

strahlt Optimismus aus, nimmt die Herausforderung an. Rechnerisch sei noch alles möglich. Das sieht auch Interimscoach Andreas Pawlow so. Er wird das letzte Mal am Sonnabend, 3. Dezember, ab 14 Uhr an der Linie stehen; an dem Nachmittag findet auch der Sponsoren- und Mitgliedertag beim TSV Krähenwinkel/Kaltenweide statt. Trebing hat natürlich eine Idee vom Fußball, will erst einmal die Mannschaft kennen lernen und wird sich nach einer Ist-Analyse mit Pawlow intensiv austauschen. Und er macht deutlich: „Ich bin kein Feuerwehrmann.“ Er steht auch bei einem möglichen Abstieg in die Bezirksliga zur Verfügung, will langfristig etwas aufbauen. Das ist ganz im Sinne von Fußball-Abteilungsleiter Oliver Jung, der mit Trebing und Schnabel einen unbefristeten Vertrag vereinbart hat. Keine schlechte Basis für einen längeren dritten Aufenthalt Ingo Trebing beim TSV KK.



Wollen das Ruder gemeinsam rumreißen (von links): der stellvertretende Abteilungsleiter Torsten Schmidt, Abteilungsleiter Oliver Jung, Ingo Trebing, Christian Schnabel und Manager Wolfgang Ulrich. Foto: O. Krebs

## Zwei Siege für die Herren

Handballergebnisse der HSG Langenhagen

Die Zweite-Herren-Mannschaft der HSG Langenhagen spielte gegen TVE Sehnde II 29:28 (11:14) in der gut gefüllten RKS-Halle. Zunächst gestaltete sich eine ausgeglichene Anfangsphase. Kurz vor der Pause setzten sich die körperlich starken Sehnder mit drei Toren ab. In der zweiten Halbzeit liefen die Hausherren ständig einem Ein-bis-zwei-Tore Rückstand hinterher.

### Der Ausgleich

Knapp zwei Minuten vor Schluss begann eine an Spannung nicht zu überbietende Schlussphase. Erst erzielte Thomas Wissel den Anschlusstreffer, wenig später erzielte Leon Knäbe mit einem gewagten Heber sogar den Ausgleich. Den folgenden Angriff der Gäste wehrte Marco Jähnchen im Tor ab. Im Gegenzug war es erneut Thomas Wissel, der wenige Sekunden vor Schluss den umjubelten Siegtreffer erzielte. Für die HSG spielten: Marco Jähnchen und Tom Kühne im Tor; Basti Zimmer (6), Leon Knäbe, Giona Gregorio, Pascal Steidel (je 4), Thomas Wissel,

Enno Milark, Olivier Steidel (je 3), Lauritz Noack, Jan-Luca Götz (je 1), Maik Thierne, Steffen Schöneck und Jannis Frank.

### Aus dem Vollen schöpfen

Die Begegnung SG Immensen/Lehrte Ost gegen die dritten HSG-Herren endete 20:32 (10:17). Zum ersten Mal hatte Spielertrainer Karsten Schwanke alle Mann an Bord und konnte aus dem Vollen schöpfen. Die Heimmannschaft konnte 2:1 in Führung gehen, aber dies war auch die letzte Führung. Über 2:5 und 5:12 wurde eine deutliche 10:17-Halbzeitführung herausgespielt.

### Kein höheres Ergebnis

Die nächsten fünf Minuten gehörten dem Tabellenführer aus Langenhagen, der gleich auf 10:23 wegzog. Die folgenden 25 Spielminuten wurde das Ergebnis verwaltet, und dadurch gab es kein höheres Ergebnis. So kehrte die Mannschaft mit zwei weiteren Punkten zurück nach Langenhagen. Weitere Ergebnisse gibt es auf der Internetseite [www.hsg-langenhagen.de](http://www.hsg-langenhagen.de)

## Großer Kampf

Volleyballdamen sicherten sich einen Punkt

(ok). Fünfmal hatten die Gäste vom ASV Senden keinen Satz in der dritten Liga West der Volleyball-Damen abgegeben, beim Gastspiel in Langenhagen waren es dann sogar zwei. Trotzdem reichte es für den SCL nicht zum ersten Saison-sieg, mit 2:3 (19:25, 25:21, 26:24, 19:25, 10:15) unterlagen die Schütz-

linge von Trainer Clas-Ole Widderich, sicherten sich aber immerhin noch einen Punkt. Die Gastgeberinnen zeigten viel Kampfgeist, boten dem Favoriten über weite Strecken der Partie Paroli. Das nächste Heimspiel steigt am Sonnabend, 10. Dezember, um 20 Uhr gegen Tuspo Weende.