

# LOKALSPORT



Bringen Kinder zu Hause in Bewegung: Marion Struß (links) und Nicole Doss, zwei Übungsleiterinnen der TSG Nordholz.  
Fotos: Leuschner

## Die TSG Nordholz trainiert virtuell

Elf sportliche Angebote für zu Hause am PC: Von Kinderturnen und Rücken-Fit über Pilates bis Fußball

Von Heike Leuschner

**NORDHOLZ.** Der Abstand bleibt gewahrt. Statt 1,50 Metern liegen mehrere Kilometer zwischen Kindern und Übungsleiterinnen der TSG Nordholz. Während Marion Struß einen großen Schaumstoffwürfel durch die Luft schleudert, rennt Nicole Doss auf der Stelle. Vor den Frauen steht ein großer Bildschirm, auf dem sie sehen, wie rund 20 Kinder die sportlichen Übungen zu Hause nachahmen. Eltern-Kind-Turnen in Pandemiezeiten.

„Ganz groß machen wie ein Riese“, ruft Nicole Doss den Online-Teilnehmern und ihren Eltern zu. „Klein machen wie ein Zwerg und jetzt werden wir alle zum Riesenzwerg.“ Doss geht in die Hocke und springt in die Luft. In Echtzeit wandern die Bilder vom Kurt-Küchler-Heim in die Wohn- und Kinderzimmer.

### Eine gute Alternative

Vor einem Laptop zappeln Janne und Fiete. Die Vierjährige und ihr zweijähriger Bruder turnen nach, was Übungsleiterin Nicole ihnen zeigt. Janne ist konzentriert. Fiete schaut abwechselnd auf den Laptop und zu seiner Schwester und macht schließlich sein eigenes Ding. Mareike Eits ist mit dem

Einsatz von Janne und Fiete zufrieden. „Die Dreiviertelstunde am Montagnachmittag ist eine gute Alternative, solange wir nicht in die Sporthalle dürfen“, sagt die junge Mutter.

### Sonst in der Turnhalle

Normalerweise treffen sich Janne und Fiete einmal wöchentlich in der Nordholzer Sporthalle mit mehreren Dutzend Kindern und ihren Eltern zum Turnen. Janne und Fiete denken kaum noch daran. „Irgendwie sind sie schon daran gewöhnt, dass sich jetzt fast alles zu Hause abspielt.“

Vor dem Bildschirm im TSG-Vereinsheim bahnt sich ein Übungswechsel an. Marion Struß greift einen riesigen Schaumstoffwürfel, Nicole Doss zeigt, welche Übung bei welcher Zahl zu Hause nachgeturnt werden soll. „Jetzt bin ich schon ganz kaputt, dabei fangen wir gerade erst an“, ruft Doss atemlos in die Kamera. Schlappmachen gilt nicht. Hüpfen, Arme kreisen, Hampelmann, Rückenlage, mit den Beinen strampeln. Abwechselnd sind die Übungen an der Reihe.

Emma ist mit vollem Einsatz dabei. „Heute wollte sie schon morgens ihre Sportsachen anziehen“, erzählt Mutter Carina Hahnel. Dabei beginnt die virtuelle Kinderturnstunde erst um 16 Uhr.

Hahnel ist es wichtig, dass ihre Tochter Emma den Kontakt zur Sportgruppe nicht verliert. Anfangs habe sie die Vierjährige ein bisschen überreden müssen. „Inzwischen macht sie gerne mit.“

Das Kinderturnen ist nicht das einzige virtuelle Sportangebot der TSG Nordholz. „Insgesamt haben wir mittlerweile einen Trainingsplan mit elf Angeboten“, berichtet der Vereinsvorsitzende Frank Bretschneider. Fit-Gym und Rücken-Fit gehören dazu, Pilates, Fit um 50, Fitness-Tanz und Jumping Fitness. Sogar Ju Jutsu und Fußball wird virtuell trainiert. Natürlich nicht im Zweikampf, stellt



Frank Bretschneider, Vorsitzender der TSG Nordholz.

Bretschneider klar. „Aber Koordination und Muskelkraft lassen sich auch vor dem Bildschirm trainieren.“ Die benötigten Sportgeräte können sich Mitglieder beim Verein ausleihen.

### Technik war ein Problem

Das größte Problem für den virtuellen Sportraum sei zunächst die Technik gewesen. „Wir hatten hier ursprünglich gerade einmal zwölf Mega-byte“, sagt Bretschneider. Binnen weniger Tage sei das Vereinsheim jedoch an die schnelle Datenleitung VDSL angeschlossen worden. „Das sind wir unseren Vereinsmitgliedern schuldig“, findet der Vereinsvorsitzende. Aus demselben Grund habe der Verein auch eine Bezahlversion der Videoplattform Zoom angeschafft. Eine hochwertige Webcam habe der Verein mit Fördermitteln des Landessportbundes bezahlt.

Mit ihren Online-Angeboten will die TSG ihren Mitglieder zeigen, „dass wir weiter für sie da sind“. Weil die Fußballjugend sich nur schwer in den virtuellen Sportraum locken lasse, hat der Verein für sie eine E-Sport-Playstation-Meisterschaft ausgetragen

– inklusive Preisen. Nur bei Senioren findet das Online-Sportangebot kaum Resonanz. „Da stehen die sozialen Aspekte des Zusammenseins höher als der eigentliche Sport.“ Nicole Doss und Marion Struß jedenfalls können sich über mangelndes Engagement ihrer Minis zwischen einem und sechs Jahren wirklich nicht beklagen. „Natürlich gibt es Ehrgeizigere und solche, die es eher lockerer nehmen“, berichtet Doss. Nach etwa 30 Minuten sei die Konzentration allerdings bei fast allen im Keller. Kein Grund jedoch, aufzugeben: „Denn fünf Minuten Bewegung“, so die beiden Übungsleiterinnen unisono, „sind besser als gar nichts.“

## 1372 Mitglieder

- Die TSG Nordholz zählt aktuell 1372 Mitglieder und gehört damit zu den größten Sportvereinen im Cuxland. „Aber wir schrumpfen“, sagt der Vereinsvorsitzende Frank Bretschneider.
- Die Zahl sei im Corona-Jahr mit 123 Austritten nicht höher gewesen als in den Vorjahren. „Uns fehlt aber aktuell der Zulauf.“
- Kontakt: [www.tsgnordholz.de](http://www.tsgnordholz.de)

Fußball

## Mehrheit für Abbruch der Saison

**KREIS CUXHAVEN.** Bei einer Umfrage unseres Internet-Fußball-Portals FuPa.net über den weiteren Umgang mit der mittlerweile seit viereinhalb Monaten unterbrochenen Fußballsaison 20/21 sprach sich eine deutliche Mehrheit für einen klaren Schnitt und den Abbruch der Saison aus. Insgesamt haben 1515 FuPaner an der Umfrage teilgenommen.

In den Profi-Ligen werden inzwischen wieder ganze Mannschaften vom Gesundheitsamt in Quarantäne geschickt, normales Fußballtraining im Amateurbereich soll bei entsprechender Inzidenz mit Schnelltests möglich sein und zwei Verbände im Norden (Hamburg und Schleswig-Holstein) haben bereits die Saison abgebrochen: Ohne Auf- und Absteiger, die Staffeleinteilung wird in die nächste Saison übernommen. Der Niedersächsische Fußballverband (NFV) hält derzeit an seinen Plänen fest, die Saison fortzusetzen und würde dafür die Serie auch verlängern.

### 70,8 Prozent für Abbruch

FuPa fragte seine User nach ihrer Meinung. Ist es sinnvoll die Serie fortzusetzen oder soll sie abgebrochen werden? 1515 FuPaner haben abgestimmt. 1072 (70,8 Prozent) stimmten für Abbruch und 443 (29,2 Prozent) für eine Fortsetzung der Saison.

Kurz vor der Unterbrechung im November herrschte Chaos in einzelnen Ligen. Spieler wurden in Quarantäne geschickt, Mannschaften sagten wenige Stunden vor dem Anpfiff ihre Spiele ab und insgesamt herrschte große Unsicherheit bei den Kickern und Funktionären, die zwar Hygienekonzepte einhielten, aber oft mit wenigen Ehrenamtlichen an Grenzen stießen.

Unterschiedliche Inzidenzen beispielsweise in der Stadt Bremen und in Bremerhaven sorgten für weiteren Ärger. Der OSC Bremerhaven weigerte sich, zum Punktspiel in Bremen anzutreten und zuvor wurden bei einem Bremenliga-Spiel alle Beteiligten auf Corona getestet und auch dort gab es positive Testergebnisse.

Auf der anderen Seite brennen die Sportlerinnen und Sportler darauf, wieder loslegen zu können. Gerade die Teams auf den Aufstiegsplätzen, die bisher eine starke Saison spielten, hoffen auf eine baldige Fortsetzung. In Schleswig-Holstein sollen zumindest die Pokalspiele ausgetragen werden. Das dürfte die Aufstiegsanwärter nicht trösten. (red)

## Die Eisbären zeigen wieder einmal ihre zwei Gesichter

Bremerhavener Basketball-Zweitligist schenkt eine 53:41-Halbzeitführung her und erkämpft sich aber am Ende doch noch einen Sieg gegen Tübingen

Von Mareike Scheer

**BREMERHAVEN.** Die Erschöpfung war den Eisbären nach dem zweiten Spiel innerhalb von 48 Stunden ins Gesicht geschrieben. Dabei machte es sich der Basketball-Zweitligist dieses Mal selbst unnötig schwer. Bis zur Halbzeit sahen die Bremerhavener wie der sichere Sieger aus, gaben dann eine Zwölf-Punkte-Führung aus der Hand und kämpften sich mit einer Energieleistung doch noch zu einem 87:79-Erfolg gegen die Tigers Tübingen.

„Unser nächster Schritt nach vorne muss definitiv sein, dass wir ein Spiel in der Verteidigung über 40 Minuten durchziehen“, ärgerte sich Trainer Michael Mai. „Ich habe keine Ahnung, warum die Jungs in den letzten drei Spielen nicht ins dritte Viertel finden. Das

müssen wir besser machen, aber ich denke, auf diese Frage finden nur die Spieler eine Antwort.“ Es schien zeitweise, als würden zwei völlig unterschiedliche Mannschaften auf dem Feld stehen – die zwei Gesichter der Eisbären, bei denen Leon Hoppe sein Debüt gab. Mit ihm hatten die Bremerhavener dieses Mal nicht nur zehn statt neun Korbwerfer, sondern sogar zwei mehr als der Gegner.

So hätte das Team um Kapitän Max Ugrai dieses Mal seinerseits den Gegner müde spielen können. Zunächst sah es aber sogar danach aus, dass es darauf gar nicht warten müsste. Zu Beginn diktierten die Bremerhavener das Geschehen. Sie hatten nicht nur die Hoheit unter den Körben, sie stellten in der Defensive auch gut

die Passwege dicht und zwangen die Gäste so zu schweren Würfen.

Im Gegenzug trafen die Eisbären selbst hochprozentig und warfen sich zur Halbzeit mit 53:41 eine Zwölf-Punkte-Führung heraus. Vor allem die Drei-Punkte-Würfe saßen, wie sehenswerte 70 Prozent belegen.

Besonders Leon Friederici lief an diesem Abend heiß. Der Shooting Guard warf 15 Punkte in den ersten 20 Minuten. Am Ende waren es 27. „Die haben mich freigelassen, ich weiß nicht, wieso. Und unsere Point Guards und Big Mans haben mich gefunden. Heute war ich es, nächstes Mal jemand anderes“, frohlockte der Scharfschütze bescheiden.

Alles sah nach einem sicheren Sieg aus, doch im dritten Viertel kam es dann zum Einbruch im

Spiel der Eisbären. Die Körbe wollten nicht mehr fallen, und in der Defensive taten sich Lücken auf. Die Gäste nutzten diese Schwächephase der Eisbären und drehten die Partie mit einem 18:3-Lauf.

### Plötzlich im Rückstand

Vor dem Schlussabschnitt lagen die Eisbären plötzlich mit 65:66 im Hintertreffen. „Da ist das passiert, was wir zuletzt bei Back-to-Back immer hatten – das wir ein bisschen müde werden und den Fokus verlieren. Das nutzt eine Mannschaft wie Tübingen einfach aus. Es sind harte Arbeiter, da ist so eine Führung schnell mal weg“, ärgerte sich Friederici nach der Partie. „Wir müssen einfach, auch wenn wir müde sind, weiter unser Spiel spielen und versuchen, de-

nen unser Tempo aufzudrücken. Dann sieht es anders aus. Am Ende des Tages zählt, dass wir es bis zu den Play-offs im Griff haben, und da haben wir ja noch eineinhalb Monate Zeit – das schaffen wir auf jeden Fall.“

Und immerhin schafften es die Eisbären noch, das Ruder wieder herumzureißen. Angeführt von Friederici und Trey Davis kämpften sie sich zurück und übernahmen direkt wieder mit 72:70 die Führung. Diese gaben sie dieses Mal auch nicht mehr her und brachten den unnötig engen Arbeitssieg nach Hause.

„Wie sie am Ende als Gruppe wieder zusammengekommen sind und sich zurückgekämpft haben – das war auch ein gutes Zeichen“, merkte dann auch Coach Mai etwas versöhnlich an.

Am kommenden Freitag, 19. März, (19.30 Uhr) gegen Leverkusen hofft Michael Mai jedoch, dass es gar nicht erst so weit kommen muss.

## Basketball

### 2. Bundesliga Pro A

Eisbären Bremerhaven	Tigers Tübingen	87:79
1. Science City Jena	22	1927:1713 34:10
2. Academics Heidelberg	21	1877:1725 32:10
3. Rostock Seawolves	22	1937:1800 32:12
4. Giants Leverkusen	23	2000:1986 28:18
5. VfL Kirchheim Knights	24	2021:1999 28:20
6. Schwenningen	24	1913:1857 26:22
7. Artland Dragons	25	2152:2099 26:24
8. Eisbären Bremerhaven	19	1738:1652 24:14
9. Gladiators Trier	21	1706:1718 20:22
10. Paderborn Baskets	24	2103:2096 20:28
11. Karlsruhe Lions	21	1677:1766 18:24
12. Phoenix Hagen	22	1788:1906 14:30
13. Tigers Tübingen	22	1918:1992 14:30
14. Ehingen Urspring	22	1809:2043 10:34
15. Nürnberger BC	20	1549:1763 6:34