

„Sportliche Helden in der Krise“ –

Drei Fragen an die Preisträger der Aktion von FC Bayern Hilfe e.V. und dem BLSV – TSV Allach 09, TSV Schleißheim und TSV EBE Forst United



Zunächst noch einmal herzlichen Glückwunsch und großen Respekt von Seiten des BHV! Mit welchem außerordentlichen Engagement wart ihr konkret aktiv?

TSV EBE Forst United: Wir haben einen Song zum Thema Corona komponiert, um den Menschen zu sensibilisieren. Wichtig war uns dazu vor allem die Unterstützung für Risikogruppen: Wir haben Angehörige von Risikogruppen und alte Menschen unterstützt, indem wir zum Beispiel für sie eingekauft haben, im Haushalt geholfen haben und mit ihnen gesprochen haben. Für unsere Spielerinnen und Spieler haben wir Online-Trainings durchgeführt, für die Kinderhandballgruppen haben wir Trainingsvideos produziert, die sie daheim nachtrainieren konnten. Unsere Bayerligateams mussten sich in verschiedenen Challenges messen. Im dritten Schritt haben wir eine Crowdfunding-Aktion gestartet, bei der eigene Prämien erworben werden konnten. Außerdem haben wir eine Tombola veranstaltet und unsere Sponsoren aus der Gastronomie weiterhin in der Krise mit Werbung und Hilfe unterstützt.

TSV Allach: Von einem Tag auf den anderen war Anfang März 2020 der Wettkampfbetrieb unterbrochen und die Teams „kaltgestellt“. Besonders hart wurde die Saisonunterbrechung von den A-Jugendlichen in der JBLH empfunden, denn es standen noch einige Heimspiele an, bei denen man sich gute Chancen ausgerechnet hatte, noch in die Finalrunde zu gelangen. Und da zunächst nur von einer Saisonunterbrechung die Rede war, galt es aktiv und fit zu bleiben und vor allem auch den „Mannschafts-Spirit“ hochzuhalten, falls es eine Möglichkeit zum Beenden gegeben hätte.

So ist die Fitness-Initiative „Fitter-Körper fitter Kopf“ des A-Jugendathletiktrainers David Holzer entstanden. Sie zielte darauf ab, dass jeder zu Hause ohne spezielle Geräte seine Grundfitness beibehalten oder stärken kann.

TSV Schleißheim: Unsere Handballabteilung hat sich mit einem Trainingskonzept und einer Online-App zur Teilnehmererfassung beim BLSV beworben, mit denen wir einer der ersten Vereine in Bayern waren, die den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen konnten. Die vielen Anfragen anderer Vereine und Organisationen und die Tatsache, dass unsere „Regeln für das gemeinsame Handballtraining“ als Vorbild für andere Sportvereine genutzt wurden, zeigen, dass wir hier eine Vorreiterrolle in Bayern eingenommen haben.

Worauf kam es euch besonders ab? Was war euch wichtig?

TSV Schleißheim: Handball ist ein Mannschafts- und ein Vollkontaktsport. Und auch wenn es erst einmal blöd klingt: Handball wird mit den Händen gespielt. Die denkbar schlechtesten Voraussetzungen in einer Pandemie, die durch körperliche Nähe übertragen wird.

Daher war uns schon früh klar, dass wir unter den Corona-Beschränkungen einen normalen Spiel- und Trainingsbetrieb nicht gewährleisten können. Zuerst haben wir Einzeltrainings über Online-Videokonferenzen angeboten, doch gerade der Gemeinschaftssinn und das Zusammensein ist ja das, was uns am Handball gefällt. Also haben wir gemeinsam mit der Gemeinde und den übergeordneten Stellen ein Konzept entwickelt, das uns das Trainieren, zumindest an der frischen Luft, wieder Stück für Stück ermöglicht. Wichtig war uns, dass wir auch die Erziehungsberechtigten der minderjährigen SpielerInnen voll auf unsere Idee, der stückweisen Rückkehr zum Mannschaftstraining, mitzunehmen. So war eine Teilnahme am Trainingsbetrieb nur mit schriftlicher Einwilligung möglich. Um mögliche Infektionsketten lückenlos nachzuvollziehen, haben wir parallel dazu eine App entwickelt, die die Teilnehmer des Trainings genau mit dem jeweiligen Übungsleiter aufgezeichnet hat.

TSV EBE Forst United: Für uns war es wichtig, dass unsere Handballsparte weiterhin aktiv blieb, dass unsere Spielerinnen und Spieler weiterhin ein Ziel verfolgen konnten, und wir uns trotz des Abstands unser Gemeinschaftsgefühl bewahren konnten.

TSV Allach: Durch Bewegung das Immunsystem stärken, die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen und durch Spaß an Ausarbeitung zu (Selbst-) Motivation- in einer bis dato ungekannten Situation- gelangen, das war und ist die Idee hinter der Initiative. Gezielte körperliche Ausarbeitung als Ausgleich zu Homeoffice und Homeschooling auf der einen Seite und die Möglichkeit für mannschaftsinterne Individualisierung.

Mit Hilfe von über 50 Videos (Initiierung David Holzer/ Ausführung Philipp Hlawatsch) mit Einzelübungen- enthalten sind ein Fitness-ABC mit verschiedenen Ausdauer- und Kraftübungen sowie Übungen zur Stärkung der Konzentration und Förderung der Koordination- konnten die Trainer des TSV München-Allach ihre Mannschaften individuell durch geeignete Zusammenstellungen zum Trainieren motivieren. Besonders die Kinder und Jugendlichen, denen ihr (vielfach mehrfaches) wöchentliches Trainieren in ihren Gruppen fehlte, erwarteten mit Vorfreude die wöchentlich neu erstellten Trainingspläne und nutzten diese vielfach als Grundlage mannschaftsinterner Vergleichswettkämpfe, sodass dann in der Phase der strengen Kontaktbeschränkungen trotz Besuchsverbots die Motivation innerhalb der Mannschaft erhalten werden konnte.

Habt ihr eine Botschaft, die ihr Handballbayern gerne mitteilen würdet?

TSV Allach: Es wird eine sehr herausfordernde Saison 2020/21 werden. Niemand kann bisher sagen, ob sie wie beabsichtigt starten kann bzw. wie ein Spielbetrieb konkret aussehen wird. Viel Kreativität und Kompromissbereitschaft werden nötig sein, dabei muss die Gesundheit aller

stets im Vordergrund stehen. Verliert nicht den Spaß an eurem Sport, motiviert euch selbst und seid stark im Team!

TSV Schleißheim: Wir denken, dass die wichtigste Botschaft mittlerweile schon ganz gut in (Handball-)Bayern angekommen ist: Corona ist ein tödlicher Virus, den man nicht auf die leichte Schulter nehmen darf. Wenn man aber auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vertraut und sich im Rahmen der Möglichkeiten bewegt, kann man es schaffen, die Gefahr einzudämmen, ohne komplett auf den Sport zu verzichten. In diesem Sinne wünschen wir uns eine erfolgreiche und hoffentlich Corona-freie Saison! Außerdem möchten wir uns bei allen bedanken, die uns bei diesem Projekt geholfen haben!

TSV EBE Forst United: Wir finden es toll, dass alle Vereine und Spielerinnen so toll zusammengehalten haben und hoffen, dass wir endlich in die Saison starten können! Haltet euch alle weiterhin an die Hygienemaßnahmen, dann wird das schon!

Nochmals herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für eure Zeit! Wir wünschen euch viel Erfolg in der Vorbereitung und hoffentlich auch bald in der Saison 2020/2021!