

## Fünfmal ganz oben

Untermeitinger siegen bei Kreismeisterschaft

**Untermeitungen** Bei den Kreismeisterschaften Mittel- und Nordschwaben erkämpfte sich der SV Untermeitungen fünf Kreismeistertitel.

**Marcel King** (M12) wurde Kreismeister mit dem Ballwurf. Er warf den 200-g-Ball über 42,50 Meter und erreichte außerdem den 5. Platz über die 800-Meter-Strecke in einer Zeit von 2:50,27 Minuten.

Kreismeister über 300 Meter wurden bei den Mädchen der Altersklasse W14 **Sarah Heim** in 49,77 Sekunden und **Patrick Pfundmayer** (M14) in 49,24 Sekunden. Sarah wurde 4. im Sprint über 100 Meter in 13,92 Sekunden sowie Fünfte über 80 Meter Hürden in 15,03 Sekunden. Patrick wurde Siebter über 100 Meter in 14,65 Sekunden.

**Mira Muxfeldt** gelang es im Hochsprung nicht ganz, an die Höhe der schwäbischen Meisterschaft zu kommen, trotzdem holte sie sich den Kreismeistertitel in der Altersklasse W13 mit einer Höhe von 1,40 Metern. Sie erreichte auch noch den vierten Platz im Weitsprung mit 4,35 Metern und einen sechsten über 75 Meter in 10,81 Sekunden.

Ein weiterer Titel ging an **Kimberly Prim** (W15). Ihr Diskus (1 kg) flog über 26,70 Meter, fast fünf Meter weiter als bei der Zweitplatzierten. Außerdem erreichte Kimberly den vierten Platz mit der 3-Kilogramm-Kugel mit einer Weite von 8,28 Metern. (pr)



Die neue Kreismeisterin im Hochsprung W13: Mia Muxfeldt. Foto: Verein

## Sport kompakt

### FUSSBALL

#### Freundschaftsspiel und Sommernachtsball

Das Pokaltornier des Sportvereins Reinhartshausen kommt am Samstag, 13. Juli, nicht zustande. Jedoch spielt an diesem Tag die erste Mannschaft des SVR um 17 Uhr gegen den SV Freihalden. Nach der Siegerehrung gegen 19.30 Uhr folgt der schon zur Tradition gewordene Sommernachtsball. (pr)

### TISCHTENNIS

#### Bayerische Meisterschaft in Königsbrunn

Die Tischtennisabteilung des TSV Königsbrunn richtet am 18./19. Januar 2014 die bayerische Meisterschaft der Damen und Herren in der Willi-Oppenländer-Halle aus. (pr)

### STOCKSCHIESSEN

#### Lagerlechfeld führt den Bollinger-Pokal an

Nach der sechsten Runde des Bollinger-Pokals im Stockschießen führt die SpVgg Lagerlechfeld-Graben vor dem SV Untermeitungen und dem TSV Haunstetten. Die weiteren Platzierungen: 4. TSV Straßberg, 5. SV Osram-Schwabmünchen, 6. TSV Oberottmarshausen, 7. TSV Schwabmünchen.

## Kontakt

Sportredaktion  
Reinhold Radloff  
Telefon 08232/9677-33  
Fax 08232/9677-44  
Mail sport@schwabmuemchner-allgemeine.de



Okuri-eri-jime heißt die Würgetechnik, die Sportredakteur Reinhold Radloff Zunge und Augen hervortreten lässt und die Luft nimmt.

Fotos: Verein

## „Mir tut alles weh“

Selbstversuch Judo – eine Sportart für völlig neue Erfahrungen

VON REINHOLD RADLOFF

### Königsbrunn

**Der Tag danach:** Mir tut alles weh, sogar die Fingernägel und die Zehen (Mattenbrand sagen sie dazu). Abschürfungen, Muskelschmerzen, Verspannungen, Druckstellen... So heftig hätte ich mir ein Training mit den Judoka des Polizei SV Königsbrunn nicht vorgestellt.

**Der Trainingsabend:** Ruhe herrscht im Dojo. Alle knien nieder, sauber in Reih und Glied. Ich auch. Keine Ahnung warum. Übungsleiter Hannes Daxbacher kniet vor uns. „Rei“ erschallt es, woher auch immer. Alle verbeugen sich. Ich auch.

**Das Grundproblem:** Ich habe keine Ahnung von Judo und verstehe nicht einmal die Sprache, in der die Gruppe kommuniziert: Japanisch. Und noch schlimmer und schon vorher: Ich kann mir den steifen Anzug, den „Judogi“, nicht einmal selbst richtig anziehen. Wie geht noch mal der Knoten des Gürtels? Keine Ahnung. Hier rum, da durch, dort hoch, das Ende über dieses..., eben japanisch.

### Dehnen, dehnen, dehnen und dehnen

**Das Aufwärmen:** Die vielfältigen Hüftbewegungen wirken auf mich ein wenig, sagen wir mal unverfänglich, eigenartig. „Sie sind ganz wichtig“, sagt Hannes. Also weiter. Dehnen, dehnen, dehnen, bewegen. Bei den anderen sieht das wesentlich gekonnter, elastischer, weicher aus als bei mir. Ich komme mir ein wenig wie ein Hampelmann vor.

**„Rollen durch die Halle“**, erschallt es, ausnahmsweise auf Deutsch. Zuschauen, nachmachen, so lautet mein leidiges Motto den ganzen Abend. Unsant knalle ich auf den Boden, quäle mich wieder hoch, immer wieder, bis mein Kleinhirn nicht mehr mitspielt. Wie total beoffen torkle ich durch die Halle, von den anderen verstohlen belä-

chelt. Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts links, rechts. Mir dreht sich alles.

Mir wird ein Partner zugeteilt, Schwarzgurt Wolfgang, der arme Kerl. Er verbeugt sich vor mir. So was ist mir noch nie passiert. Festhalten, schieben, ziehen, reißen, laufen, ich stolpere. Doch so langsam wird's rhythmisch. Der Schweiß strömt in Massen. Der Anzug wird immer schwerer, ich schon langsam träger.

### Anpressdruck und Schmirgelpapier

**Randori.** Oh Gott, was kommt jetzt wieder auf mich zu? Hannes verbeugt sich, ich mich auch. Ich liege auf dem Rücken, er mit seinen über 100 Kilogramm auf mir. Während ich um Luft ringe, erklärt er mir, wie man den Anpressdruck erhöht: Immer alle vier Extremitäten am Boden, die Matte ist der fünfte Druckpunkt. Meine Augen quellen hervor, während er sich und mich in Rotation versetzt. Ich komme mir vor wie ein Schmirgelpapier.

**O-soto-gari.** Was ist das nun wieder? Wolfgang, Gott sei Dank 20 Kilo leichter, erklärt mir den Haltegriff, die Fußstellung, ... zack: orientierungslos fliege ich durch die Luft, knalle unsanft auf, prüfe kurz den Schmerzfaktor: niedrig. O.K. Ich sortiere meine Knochen, rapple mich hoch. Von vorne, immer wieder. Ich kann nicht mehr. Wechsel. Also umdenken, andere Griffe. Wie kann man sich nur Hunderte davon merken? Ich habe schon mit einem Probleme. Zug, Hüfteinsatz, zack, Wolfgang fliegt tatsächlich. Unglaublich. Mir schwillt der Kamm. Gleich noch mal, noch mal, noch mal, zack, zack, zack. Wolfgang fliegt immer willig. Danke.

**Tai-otoshi,** O-uchi-gari, Okuri-ashimbarai, Sasae-tsuri-komi-ashi. Mir fliegen die Begriffe nur so um die Ohren. Verständnislosigkeit. Hilflosigkeit. Wolfgang macht. Ich lasse



Die Probleme beginnen schon beim Anziehen: Deshalb muss Dr. Thomas Borucinski helfen.



Das Fallen will ebenso gelernt sein wie das Werfen. Nur wenn beides gut ausgeführt ist, gibt es keine Verletzungen.

geschehen. Mit schwirrt der Kopf, mir brummen die Knochen, der Schweiß läuft unten bei der Hose raus.

**Sore-made.** Endlich, das erlösende Wort. Alles zurück auf Anfang. In Reih und Glied niederknien....

„War doch prima, oder?“, meint Hannes freundlich lächelnd, ich lächle etwas verkniffen und geschaffte zurück. „Kannst jederzeit wieder im Training vorbeikommen.“ Das weiß ich noch nicht.

Judo, der sanfte Weg. Ich fühle etwas anderes.

**Fazit:** Was ich aber schon gelernt habe, das lasse ich mir unter der Dusche durch den Kopf gehen: Judo heißt Disziplin sowie Verständnis, Verantwortung und Achtung füreinander, extrem vielfältige Bewegungserfahrung, also eine Sportart mit hohem erzieherischen und sportlichem Wert.

Vielleicht gehe ich doch mal wieder ins Training.

## Drei Tage ein Fest

Sport- und Feiertage in Langenneufnach

**Langenneufnach** Die SpVgg Langenneufnach veranstaltet von Freitag, 12. Juli, bis Sonntag, 14. Juli, sein traditionelles Sportwochenende für Jung und Alt.

Am Freitag startet das Festwochenende mit dem Dorfvereinturnier und geht dann anschließend mit der „Biergarten“-Party weiter. Der Samstag ist dem „Tag der Jugend“ gewidmet, wo insgesamt sechs Jugendturniere stattfinden. Am Sonntag findet das „TOPSTAR-Staudencup“-Turnier der Senioren statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Veranstaltungsort ist die Sportanlage der SpVgg „Am Sportplatz 1“.

**Das sportliche Programm (in Klammern die teilnehmenden Teams):**

### Freitag

**Fußballturnier der Dorfvereine** ab 18 Uhr (BRK, FFW, Musikverein, Schützenverein und SpVgg I und II)

### Samstag

**D-Junioren** ab 9.30 Uhr (TSV Dinkelscherben, TSV Diedorf, TSV Fischach, TSV Ziemetshausen, TSV Walkertshofen, SG Langenneufnach)

**E1-Junioren** ab 9.30 Uhr (TSV Fischach, TSG Thannhausen, TSV Walkertshofen, SpVgg Westheim, TSV Ziemetshausen, SpVgg)

**E2-Junioren** 9.30 Uhr (TSV Fischach, SV Schwabegg, SpVgg Westheim, FSV Großaitingen, TSV Diedorf, SpVgg)

**G-Junioren** ab 15.30 Uhr (SV Bonstetten, TSV Ustersbach, TSV Mittelnuefnach, TSV Walkertshofen, TSV Dinkelscherben, SpVgg)

**F-Junioren** ab 15.30 Uhr (VfB Mickhausen, TSV Walkertshofen, TSV Ustersbach, TSV Balzhausen, TSV Fischach, SpVgg)

**U15-Mädchen** ab 15.30 Uhr (SSV Anhausen, SV Scheppach, TSV Peiting, TSV Pfersee, SV Erlingen, SpVgg)

### Sonntag

**TOPSTAR-Staudencup** ab 11 Uhr (TSV Fischach, TSV Mittelnuefnach, VfB Mickhausen, TSV Markt Wald, TSV Walkertshofen und SpVgg Langenneufnach). (pr)

## Sport kompakt

### HANDBALL

#### Mit Neuen in die kommende Saison

Bereits im Training für die neue Bezirksoberliga-Saison befindet sich die Handballmannschaft des TSV Landsberg. Trainer Wigbert Hofmann freut sich über die Neuzugänge Robson Zadar, der aus Fürstentfeldbruck kam, und Johannes Kauter (bisher TSV Marktoberdorf) und natürlich die aus der A-Jugend.

### SCHWIMMEN

#### Ermäßigte Preise im Bobinger Bad

Die schwäbischen Meisterschaften Schwimmen finden am Wochenende 6. und 7. Juli im Aquamarin-Freibad Bobingen statt. Deswegen ist das 50-Meter-Schwimmerbecken während des Wettkampfs für den öffentlichen Badebetrieb gesperrt. (pr)

## Es fehlt ein Vollstrecker

Fußball, Bayernliga Schwabmünchen und Schwaben trennen sich 1:1. Heute geht es gegen Friedberg

VON GERD HUBER

**Schwabmünchen** Nicht wie gewünscht, zumindest was die Ergebnisse betrifft, läuft es in der bisherigen Vorbereitung des Fußball-Bayernligisten TSV Schwabmünchen. Auch gegen den Bezirksligisten TSV Schwaben Augsburg kamen die Schützlinge von Trainer Guido Kandziora bei einem Test in Wehringen nicht über ein 1:1 hinaus. „In der ersten Halbzeit haben wir gut gegen den Ball gearbeitet, mit der zweiten Hälfte war ich dann nicht

mehr so zufrieden. Außerdem müssen wir vor dem Tor konzentrierter und kaltschnäuziger agieren“, erkannte Kandziora nach dem Abpfiff.

### Noch läuft es nicht ideal

Die Zuschauer sahen nur teilweise eine Überlegenheit und auch tolle Kombinationen der Schwabmünchener. Allerdings mit einem großen Manko, das den TSV schon in der vergangenen Punktrunde massiv begleitete. Es fehlt ein Vollstrecker,

der die durchaus vorhandenen Chancen verwertet. So blieb es beim Führungstreffer durch Michael Zelle, den Schwaben Augsburg per Foulelfmeter egalisierte.

Eine weitere Gelegenheit, beim Torabschluss effektiver zu agieren, bietet sich den Schwarz-Weißen bereits am heutigen Samstag um 11 Uhr auf der Sportanlage des ASV Hiltenfingen. Dorthin weichen die Schwabmünchener diesmal aus zur Begegnung mit dem starken Landesliga-Aufsteiger TSV Friedberg.

„Wir hatten gestern trainingsfrei,

weswegen wir ausgeruht in die Partie gehen“, hofft Guido Kandziora, der auf Manuel Müller, Hansi Dietrich sowie die angeschlagenen Florian Wiest und Mario Schmidt verzichten muss. Bereits am Sonntagvormittag steht dann erneut eine Trainingseinheit auf dem Plan und die offizielle Saisonöffnung des TSV Schwabmünchen im Programm. „Neben sämtlichen Zugängen werden wir unsere künftigen Spieltrikots unseres neuen Ausrüsters Uhlsporth vorstellen. Alle Sponsoren, Freunde und Gönner der Ab-

teilung sind zu dieser kleinen Dankeschön-Aktion ab 11 Uhr am TSV-Sporthaus willkommen“, erklärt dazu TSV-Spielleiter Manfred Bock.

Dabei wird Bock auch den jetzt als perfekt gemeldeten Wechsel von Michael Schreitmüller verkünden. Der 30-jährige Torhüter kommt vom SSV Anhausen, spielte viele Jahre in Stadtbergen und eine Saison beim SV Schwabegg. Schreitmüller übernimmt die bisher vakante Position des zweiten Keepers neben Stammtorwart Sebastian Steidle.