

Dojo Unterrot startet mit dem neuen Programm

Das Karate-Dojo Unterrot startet in wenigen Tagen wieder mit dem neuen Kursprogramm. Neueinsteiger sind in den verschiedenen Altersklassen willkommen. Auch Ältere können noch Karate lernen.

Karate. Eine gehörige Portion Selbstdisziplin muss man schon aufbringen, wenn man in die Fußstapfen vom Cheftrainer des Karate-Dojos Unterrot, Hans Deininger, treten möchte. So etwa wie der Unterroter Karate-Kämpfer Felix Duttenhofer, der zurzeit an der Uni Hohenheim studiert.

Im Limpurger Land ist sein Name bekannt, wurde er doch mehrfach zum Sportler des Jahres gewählt. Seit rund zwei Jahren gehört er nun dem Karate-Landeskader an, punktet auf Bundes- und auch auf internationaler Ebene. Erst im Dezember trat Duttenhofer bei den deutschen Hochschulmeisterschaft in der Disziplin Karate-Allkategorie an und wurde prompt Sieger. Gerade jetzt trainiert er mit dem Landeskader in einem Trainingslager in Brasilien.

Doch man kann Karate auch trainieren, wenn man nicht nach Pokalen und Titeln greifen will. Das Erlernen ungewohnter Bewegungsmuster fordert und schult Koordination und Gehirn. Für Einsteiger bietet Karate eine gute Möglichkeit, die Bewegungsdefizite des Alltags auszugleichen und die Gelenke, Muskeln und Sehnen zu stärken. Da das eigentliche Kämpfen erst im Trai-



Bei Karate dreht sich viel um Koordination und Körperbeherrschung, wie hier Janine Munz und Helene Mangold bei Partnerübungen demonstrieren. Nächste Woche startet das Dojo Unterrot mit dem neuen Programm. Einsteiger sind jederzeit willkommen. Foto: Torsten Hoßbach

ningsplan steht, wenn die Karate-Ka Schläge und Tritte kontrollieren und parieren können, ist die Verletzungsgefahr sehr gering.

Wer sich selbst in dieser inzwischen schon gar nicht mehr so exotischen Sportart probieren will, ist bei den Anfängerkursen des Dojos Unterrot ab 7. Januar willkommen. Für Kinder zwischen fünf und sie-

ben Jahren findet der erste Kurs am 18. Januar von 17 bis 18 Uhr statt. Erfahrungsgemäß sind die Plätze schnell belegt. Bis zu sechs Kinder können am Probetraining teilnehmen. In dieser Zeit prüfen die Trainer, ob sie mit den Kindern und die Kinder mit ihnen zurechtkommen. Erst dann macht das Training auch Spaß, meint Trainer Torsten Hoß-

bach. Kinder zwischen acht und 14 Jahren trainieren montags von 18 bis 19 Uhr. Hier sind die Kapazitäten allerdings begrenzt.

Auch in dieser Gruppe dreht sich viel um Koordination, allerdings kommen immer mehr komplexe Techniken und Partnerübungen hinzu. Start ist am 7. Januar. Erwachsene ab 15 Jahren sind in der Diens-

tagsgruppe zwischen 20.15 und 21.30 Uhr richtig. Am 8. Januar ist das erste Training. Höchstleistungen werden nicht gefordert. Für Anfänger stehen die Koordination von Atmung, Stand, Schritt und Technik im Vordergrund. ho

Info Weitere Infos gibt's auch unter www.ksdu.de

In Hall ist Rekordbeteiligung in Sicht

Martin Beckmann erneut Favorit beim Haller Dreikönigslauf – Dennis Weikum rechnet mit einer Chance

Die TSG Hall erwartet über 1300 Läufer zum Dreikönigslauf. Vorjahressieger Beckmann ist Favorit, doch Dennis Weikum wittert eine gute Chance.

Leichtathletik. Sie werden immer mehr: Die Läufer, die durch die Innenstadt von Hall jogen. Der Grund liegt auf der Hand. Am Sonntag steigt der 28. Dreikönigslauf. Und die Athleten wollen nochmals die Strecke genauestens unter die

Lupe nehmen, die am Marktplatz in Schwäbisch Hall beginnt.

Es sieht so aus, als ob in diesem Jahr der Teilnehmerrekord aus 2010 übertroffen werden kann. 1301 Läufer, davon 626 über die Zehn-Kilometer-Distanz, haben sich bereits angemeldet. Die Bestmarke liegt bei 1380 Sportlern. Da für Sonntag schnee- und eisfreies Wetter bei trockenen sieben Grad plus vorausgesehen ist, werden sich erfahrungsgemäß noch weitere Läufer kurzfristig anmelden. Favorit ist wieder

Martin Beckmann, der mehrfache deutsche Meister sowie EM- und WM-Teilnehmer. Seine Bilanz ist makellos: drei Starts in Hall, drei Siege. 2012 gewann der Musberger trotz eines Sturzes in 31,58 Minuten. Dass es kein einsames Rennen an der Spitze geben wird, dafür könnte der Haller Dennis Weikum sorgen. Seine Bestzeit steht seit den Frankenmeisterschaften im September bei 32,09 Minuten. „Ich bin fit“, sagt Weikum. „Mit viel Glück kann ich an Beckmann dranbleiben und

dann schauen, was geht.“ Jonas Mager, Florian Schäfer und Christin Wachter (alle TSG Hall) werden unter den ersten Läufern im Ziel erwartet. Noch nicht gemeldet haben der Haller Johannes Weingärtner (Vorjahreszweiter in 32,48 Minuten), der das Laufen nur noch zum Spaß betreibt, und der Crailsheimer Günter Seibold (Achter in 34,47 Minuten). Dafür stehen die Kinder von Seibold auf den Meldelisten.

Für alle Kurzsitzgeschlossenen besteht die Möglichkeit, sich noch –

bis zum Erreichen des jeweiligen Teilnehmerlimits – anzumelden: für den 1,7-Kilometer-Schülerlauf, den Fünf-Kilometer-Gesundheitslauf und den Zehn-Kilometer-Hauptlauf am heutigen Freitag von 10 bis 19 Uhr bei Intersport Petermann (Stuttgarter Straße) – oder am Veranstaltungstag, 6. Januar, ab 10 Uhr bis 90 Minuten vor dem jeweiligen Start. Beim Junior-Cup ist bereits das Teilnehmerlimit erreicht und daher sind keine Nachmeldungen mehr möglich. sey

Die beste Offensive

Basel schickt eine starke Truppe zum Eurocup

Mit elf Siegen und nur einer Niederlage aus den bisherigen zwölf Spielen der Schweizer Nachwuchsliga U16, Gruppe A, macht sich der aktuelle Tabellenführer aus Basel auf den Weg zum Jugend Eurocup.

Fußball. Geht es nach Trainer Werner Mogg und Co-Trainer Dominik Kiesewetter, so darf es dieses Jahr beim Jugend-Eurocup in Gaildorf gerne ein wenig mehr als der letztjährige zehnte Platz in der Endabrechnung sein. „Die Teilnahme am Jugend Eurocup 2013 stellt für unsere Junioren ein Highlight der Saison 2012/2013 dar. Wir hoffen, das Turnier durch unsere Teilnahme bereichern zu können und wollen uns gerne auch für das Jubiläumsturnier 2014 qualifizieren“, so die Aussage des Trainerteams.

Helfen, dieses Ziel zu erreichen sollen unter anderem die aktuellen Nationalspieler Arxhend Cani (U16-Junioren Schweiz), Brel Embolo (U16-Junioren Schweiz), Valen-

tino Pugliese (U16-Junioren Schweiz), Neftali Manzambi (U16-Junioren Schweiz), Adonis Ajeti (U16-Junioren Schweiz), Alban Selmanaj (U16-Junioren Schweiz) sowie Robin Huser (U15-Junioren Schweiz), welche sich derzeit in den Reihen der Baseler befinden. Der FC Basel 1893 unterhält neben dem Profiteam 18 weitere Mannschaften (Piccolo bis



U21-Junioren, U16 und U18-Junioren, Damen, eine Futsal- und eine Beachsoccermannschaft) und nimmt mit allen Mannschaften am regulären Meisterschaftsbetrieb des Nordwestschweizer und Schweizer Fußballverbandes teil. Neben



Das Team des FC Basel (von hinten links): Alban Selmanaj, Till Schramm, Adonis Ajeti, Jan Märtins, Brel Embolo, Neftali Manzambi und Charles Pickel. Mitte: Trainer-Assistent Dominik Kiesewetter, Torwarttrainer Michael Bauch, Nachwuchschef Massimo Checcheroni, Eddy Luongo, Valentino Pugliese, Arxhend Cani, Tim Kreuzer, Robin Huser, Stürmertrainer Adrian Knap, Trainer Werner Mogg und Physiotherapeut Thomas Minnig. Vorne: Robin Adamczyk, Süleyman Türke, Nicola Guglielmelli, Andreas Zimmermann, Dario Thürkauf, Raphael Oberer, Niklaus Rubin, Raoul Petretta und Cedric Haas. Privatfoto

der regionalen und der nationalen Meisterschaft (ab den U14-Junioren) nehmen die Juniorenmannschaften an zahlreichen internationalen Turnieren in ganz Europa teil. Zu den größten Erfolgen, neben zahlreichen Meisterschaftstiteln und Pokalsiegen der letzten Jahre, zählt der Sieg am Europafinale des Nike-Premier-Cups in Lodz sowie

der anschließende vierte Platz beim Nike-Premier-Cup Weltfinale für U15-Junioren in Manchester 2008.

Die U16-Junioren des FC Basel trainieren vier- bis sechsmal in der Woche unter Leitung von Trainer Werner Mogg und Dominik Kiesewetter. Zudem unterstützen Spezialtrainer das Trainergespann bei verschiedenen Trainingseinheiten. Ei-

ner dieser Spezialtrainer ist Adrian Knap (ehemaliger Bundesligaspieler des VfB Stuttgart), der als Stürmertrainer fungiert. Die Mannschaft, die ausschließlich aus Junioren der Jahrgänge 1997 und 1998 besteht, wird an einigen Hallen- und Feldturnieren in der Schweiz und dem benachbarten Ausland teilnehmen.