

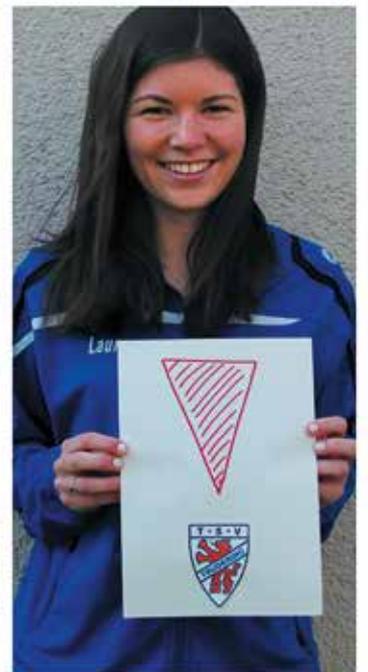


Wir sind Trudering

DAS MAGAZIN DES TSV TRUDERING e.V.

# SPORTLICH [T]

SONDERAUSGABE 2020



Wir sind Trudering - trotzdem



BUJINKAN

## „Gestärkt aus der Krise — schafft das der TSV?“



**Liebe TSV'ler, liebe Freundinnen, Freunde, Gönner und Förderer unseres TSV Trudering,**

keiner hat sich in den kühnsten Träumen jemals vorstellen können und mögen, in welcher Situation

wir uns alle, in Familie, Schule, Beruf, Freizeit und Verein befinden. Der Lockdown, Homeschooling, Homeoffice, Ausgangsbeschränkung, Ausreiseverbot, Maskenzwang usw. bestimmen in weiten Teilen unseren Tagesablauf.

Dies alles halten wir nun schon gut 2 Monate aus und der Ruf nach Lockerungen wird immer lauter. Ganz wichtig dabei ist, die Geschichte wirklich ganz behutsam anzugehen. Die Ansteckungsrate ist zum Glück nun gesunken und langsam kehrt das „normale“ Leben zurück.

Doch das Eis ist dünn und eine zweite Infektionswelle wäre alles andere als lustig.

### Wie geht der TSV Trudering mit der Corona-Krise um?

In dieser Sonderausgabe unseres „Sportlicht(s)“ zeigen wir Euch, wie kreativ und mutig unsere TSV'ler helfen, die Krise zu überwinden.

Ein großer Dank für das überwältigende Verständnis gilt unseren Mitglieder\*innen für die von uns beschlossenen Maßnahmen und Beschränkungen zur Eindämmung der Infektionen.

Wir alle wünschen uns nichts weiter als die Normalität zurück. Die erhalten wir am Schnellsten, wenn wir weiter aufeinander schauen, achten und rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Liebe Freund\*innen, „**Wir sind Trudering!**“ ist in Krisenzeiten noch wichtiger geworden. Miteinander werden wir auch diese Krise überwinden.

Bleibt gesund!

Im Namen der gesamten Vorstandschaft

Andi Marklstorfer, 1. Vorstand

## 40 Trainings-Videos

### und wöchentliche Online-Streams

Ein essenzieller Teil der Kampfkünste ist das selbstständige Beschäftigen mit den im Training gesehene Bewegungsabläufen. Es dient dazu, die erlernten Fähigkeiten zu festigen, bis der Körper die Abläufe verinnerlicht hat. Der Großteil dieser Beschäftigung findet als Solotraining statt – auch weil die Wenigsten den Luxus eines heimischen Trainingspartners haben. Wichtig ist hierbei jedoch, die so trainierten Aspekte regelmäßig von einem erfahreneren Praktizierenden überprüfen zu lassen. Dieser kann dann nach Bedarf Korrekturen vornehmen, damit man nicht falsche Abläufe in das Körpergedächtnis speichert. Neben dem Trainieren an sich bildet auch die Trainingsgemeinschaft, das Miteinander, einen wichtigen Teil des Trainings und für viele von uns auch einen Teil der Trainingsmotivation. Auch sind die Formen der Kampfkünste darauf ausgelegt, im Kontext mit einem Gegenüber ausgeführt zu werden.

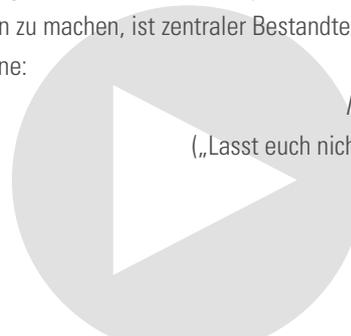
### Inspiration für das Solotraining

Während das Solotraining, von den aktuellen Beschränkungen unbeirrt, weitergehen kann, sind das regelmäßige Feedback, die Gemeinschaft und das Partnertraining auf Eis gelegt.

Auch wenn Letzteres nicht zu ersetzen ist, haben wir verschiedene Angebote ins Leben gerufen, um das Fehlen der anderen Aspekte abzufangen. So gibt es für den gemeinsamen Austausch ein Forum, in dem wir uns nicht nur über Trainingsthemen unterhalten können. Als Inspiration für das Solotraining haben unsere Mitglieder mit viel Aufwand Trainings-Videos gedreht, die allen zur Verfügung stehen. Inzwischen sind es fast 40 Stück mit einem breiten Spektrum an Themen. Seit drei Wochen treffen wir uns inzwischen auch für gemeinsame Trainingseinheiten in einem sehr gut besuchten, wöchentlichen Online-Stream. So bekommen die Trainierenden wieder live das Feedback, das sie für ihr Solotraining benötigen. Aber auch die Gemeinschaft spürt wieder mehr Zusammenhalt, wenn man gemeinsam trainiert, Freunde wieder „sieht“ und es vor und nach dem Training Zeit für Austausch gibt.

Sich an die gegebenen Umstände anzupassen und das Beste aus einer Situation zu machen, ist zentraler Bestandteil unserer Kunst. In diesem Sinne:

Max Scheungrab  
(„Lasst euch nicht unterkriegen“)





## BASKETBALL

## Herkunft I. Iesalnieks

Das sollte eine coole Show werden: „Team Jugo vs. Team Türkiye“! Allein die Überschrift dieser Begegnung hatte die heißesten Fantasien bei den Mitgliedern der beiden Herrenteams der Basketballabteilung ausgelöst. Alle, die sich angesprochen fühlten, sprangen sofort „auf den Zug“, und die, die zu keiner dieser Gruppe gehörten, grinsten gedanklich bei der Vorstellung, diesem Süd-Duell beizuwohnen. Spieler, die selbst oder deren Eltern aus den Ländern des ehemaligen Jugoslawiens kamen, sollten gegen Männer antreten, deren Vorfahren aus der Türkei stammten. Es sollte also Patrik Pejic, Dejan Trifunovic, Stefan Peric, Dimitar Siljanovski und Niko Majic gegen Hamza und Harun Yıldız, Berkant Tekin, Dogukan und Atahan Celikkanat und Irfan Turan heißen. Wow, allein die Auflistung der Namen ließ den Fantasien freien Lauf! Binnen weniger Minuten nach der Ankündigung des Spiels übertrafen sich die Kontrahenten in der Whatsapp-Gruppe mit großspurigen Angebereien und überzogen sich gegenseitig mit Spott und Häme. Das Spiel wurde für den 15.03.2020 angesetzt. Eine dritte Mannschaft „Team International“, die aus Deutschen, Franzosen, Ungarn etc. bestand, sollte das Ereignis zu einem kleinen Turnier werden lassen – unter einer wenig witzigen Bezeichnung „Corona Games“. Die im Alltag von Einheimischen oft gestellte Frage nach der Herkunft irritiert viele Personen, die einen ausländischen Namen tragen oder



Harun Yıldız, Igors Iesalnieks und Hamza Yıldız



Dimitar Siljanovski, Patrik Pejic und Stefan Peric

mit Akzent sprechen. Schnell befürchtet man Geringschätzung oder gar eine Abneigung. Manche wollen sich nicht auf das Thema einlassen. Auch die meist wirklich nett gemeinten Bemerkungen wie „ich war dort im Urlaub“ oder „ich habe eine Sendung über dieses Land gesehen“ oder auch „die Leute dort waren aber ganz nett“, stoßen dann oft auf wenig Gegenliebe. Doch dieser Unwillen, auf die Herkunft reduziert zu werden, geht genauso oft Hand in Hand mit einem fast irrationalen Stolz auf eben diese Herkunft. Werden die Umstände als wohlwollend empfunden, platzt man dann plötzlich vor Begeisterung, zum „Team Jugo“, „Team Türkiye“ oder „Team Wasauchimmer“ zu gehören! Unser Verein, unsere Abteilung, ist der Ort, wo die Leute sie selbst sein können, was auch immer sie unter „selbst“ verstehen und empfinden.

Die „Corona Games“ mussten leider wegen Corona für die Zeit nach Corona verschoben werden...

I. Iesalnieks

3



## FECHTEN

## Fechten dahoam – Virtuelles Training

### Training ohne Turnhalle? Fechten ohne Gegner? Wie soll das funktionieren?

Auch die Fechtabteilung musste sich diesen Fragen stellen. Die Lösung: **Fechten zuhause.**

Damit die Fechter und Fechterinnen auch in der trainingsfreien Zeit Gelegenheit haben, ein wenig zu trainieren, neue Techniken zu lernen und auch mal ein lustiges Video anzusehen, hat die Fechtabteilung im März und April 4 Wochen lang ein „Virtuelles Training“ angeboten. Jede Woche gab es per E-Mail Links zu Videos und Informations-Seiten. Darin werden Grundtechniken gezeigt, wilde Kämpfe, fast 100 Jahre alte historische Filme zu den Anfängen des Fechtsports, Tipps zu Pflege und Reparatur der Ausrüstung und vieles mehr.

Auf dem Rechner lassen sich die gezeigten Techniken wunderbar mit der Zeitlupenfunktion untersuchen, um auch die letzten Feinheiten zu entdecken. Zwar hat man zuhause nicht die gleichen Möglichkeiten wie in der Turnhalle, aber mit den Videos zu Konditionstraining und Beinarbeit konnten unsere Mitglieder auch an ihrer Fitness arbeiten und zumindest gegen imaginäre Gegner antreten.

Die Eine oder der Andere hat sich die Mails sicher abgespeichert, um in den nächsten Ferien wieder zuhause aktiv zu werden. Damit neben dem Körper auch der Geist trainiert wird, gab es nach der vierten Woche 30 Quiz-Fragen, zu denen die Antworten in den verlinkten Videos und Webseiten zu finden sind, hier nur 3 Beispiele:

„Ist ein Degen oder ein Florett schwerer?“

„NADA?“

„Artos, Portos und ... und ...?“

Aber auch, wenn man so ein paar Wochen überbrücken kann, warten jetzt alle darauf, endlich wieder richtiges Fechttraining zu machen und in Turnieren um Pokale kämpfen zu können.

Jens Egerer





## Fußball in der CORONA-Zeit

### Hallo liebe Fußballfreunde,

wie andere Sportarten, mussten auch wir uns auf die Zeit, solange die Sportanlage wegen dem Coronavirus geschlossen ist, umstellen und neue Wege gehen.

### Für jeden Tag abwechselnde Übungen

Auch wenn der Ball zurzeit nicht rollt, kein Training und kein Spielbetrieb stattfindet, geht es mit dem individuellen Training der Spieler, weiter. Dafür wurden für den Herren- und ebenso für den Jugendbereich eigene TSV Trudering Trainingsvideos und Trainingspläne für zuhause erstellt.

Für die Halbfeld- und Kleinfeldmannschaften gibt es für jeden Tag abwechselnde Übungen, welcher jeder für sich in der Wohnung, im Garten, im Park oder auch auf dem Hof, durchführen können.



Soweit dies möglich ist, versuchen die Trainer über SocialMedia oder andere Mitteilungsdienste, je nach Alter der Spieler, entweder mit ihnen oder den Eltern, in Kontakt zu bleiben.

Für die Trainer bieten wir Weiterbildungsmaßnahmen über Webinare abends oder an den Wochenenden an, sich online weiterzubilden.

Auch wenn es mehr Spaß macht gemeinsam zu trainieren, müssen wir leider abwarten, bis die Sportanlage wieder freigegeben ist. Hoffen wir, dass in absehbarer Zeit der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden kann und die unterbrochene Spielzeit 2019/20, wie vorgesehen, ab 01.09.2020, fortgesetzt wird.

Wir freuen uns auf die Zeit, wenn wir uns alle in der Feldberg-Arena, wiedersehen.

*Marion und Gisbert*

## Wir grüßen Euch herzlich! – Bleibt gesund und sportlich!



Unsere Outdoor-Angebote laufen langsam wieder an! Schau auf der Homepage vorbei und finde Dein jetzt passendes Angebot

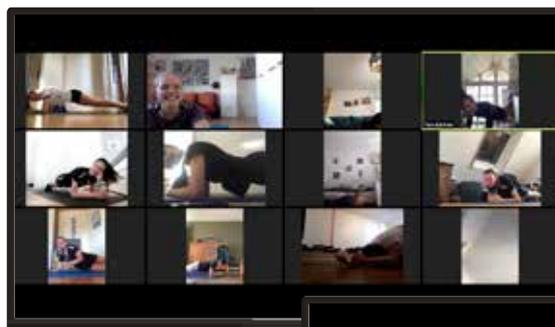




## HANDBALL

## App-Challenge mit TEAMFIT

Wir, die weibliche B-Jugend aus der Handballabteilung, finden auch in dieser schwierigen Zeit die nötige Begeisterung für das häusliche Weitertrainieren, denn unser gemeinsames Ziel, in die Landesliga aufzusteigen, liegt uns vor Augen. Da man seit der Ausgangsbeschränkung nicht mehr als Mannschaft trainieren darf, ist eigentlich jeder zum Fithalten auf sich allein gestellt. Dennoch haben unsere Trainer eine Möglichkeit gefunden, wie wir als Team zusammen das Ziel verfolgen können. TEAMFIT. In dieser App challengt sich das ganze Team beim Joggen und in Workouts, um ein von den Trainern festgelegtes Ziel in einer bestimmten Zeit zu erfüllen. Leider ist die Nutzung der App beschränkt, so dass die Freigabe bestimmter Workouts nach zwei Wochen ablief. Wir haben trotzdem innerhalb kürzester Zeit unser Ziel erfolgreich erreicht. Zurzeit nutzen wir eine Alternative und haben jetzt eine WhatsApp-Gruppe, in der uns die Trainer ebenfalls verschiedene Workouts zur Verfügung stellen. Diese absolviert jede Spielerin selbständig und gibt regelmäßig Info, wenn ein Training absolviert wurde. Damit werden gleich wieder alle anderen Spielerinnen motiviert, weiter zu machen. Parallel dazu findet drei Mal pro Woche ein freiwilliges Online-Workout zusammen mit unseren Trainern über „Zoom“ statt. Durch das Online-Training kommt auch mal eine Abwechslung in den Alltag. Da wir uns alle zusammen fit halten, puscht das jeden Einzelnen, mitzumachen und nicht nichts zu tun, damit wir nach der Corona-Zeit nicht wieder ganz von vorne anfangen müssen.



Aus eigener Erfahrung können wir sagen, dass uns diese Art von Training sehr viel Spaß macht. Allerdings aber leider nicht an das echte Training in der Halle rankommt, weswegen wir uns auch jetzt schon wieder freuen, wenn wir hoffentlich bald alle zusammen gesund und fit weiter trainieren können. Unseren Trainern gebührt ein extra Lob für deren grandiose Arbeit und die Zeit, die sie dafür investieren.

*Lara Fuchs & Tara Büchner, weibliche B-Jugend Handball*

P.S.: Auch Tara und Lara drehen selbst fleißig Trainingsvideos für die Jüngsten in der Abteilung. Jeden Donnerstag laden sie ein neues Video mit abwechslungsreichen Übungen für die Mädels im Alter von 7-10 hoch.



## STOCKSCHÜTZEN

## Die mit Abstand Besten Stockschützen beim TSV



## VOLLEYBALL

## Wir sind bald wieder da!

**Abstand ist nicht  
unser Problem.  
Statt 6:6 jetzt im 2:2**



# Das KidsClub Brettspiel

## Spielregeln:

Baue folgenden Parcours mit Alltagsmaterialien Deiner Wahl nach. Bitte verwende nur Gegenstände, an denen Du Dich nicht verletzen kannst.



- Level 1** Hüpfte auf einem Bein Deinen Slalom entlang
- Level 2** Hüpfte auf dem anderen Bein zurück



- Level 1** Zielwurf: Versuche einen Gegenstand in ein Ziel zu werfen
- Level 2** Vergrößere den Abstand von Deinem Abwurfpunkt zu Deinem Ziel

6



- Level 1** Hüpfte mit beiden Beinen von der einen Seite auf die andere Seite
- Level 2** Hüpfte den gleichen Weg rückwärts zurück



- Level 1** Rolle einen Ball mit einem Becher durch Deinen Slalom
- Level 2** Verkleinere den Abstand zwischen Deinen Karten



- Level 1** Kegel Deine aufgebauten Figuren um
- Level 2** Vergrößere den Abstand zu Deinem Ziel



- Level 1** Überlege Dir vorab eine Farbe, z.B. rot. Überquere die Strecke, in dem Du nur auf die roten Karten treten darfst. Es darf nur ein Körperteil in der Luft sein. Der Rest muss eine Karte berühren
- Level 2** Vergrößere den Abstand zwischen Deinen Karten



- Level** Balanciere eine vorgegebene Strecke nach. Vorwärts, rückwärts, seitwärts

## ZIEL

**Geschafft! Super gut. Du bist eindeutig ein (zukünftiges) KidsClub-Kind.**

Schick uns gerne ein Foto von Deinem aufgebauten Parcours an: [kidsclub@tsvtrudering.de](mailto:kidsclub@tsvtrudering.de)

**Unter allen eingeschickten Fotos ziehen wir drei Gewinner und informieren diese per E-Mail.**

Viel Spaß beim Sporteln!



LEICHTATHLETIK

## Wenn die ganze Welt Kopf steht:

### Training in Zeiten von Corona

Mitte März war es so weit: Endlich konnten die Leichtathleten wieder im Freien trainieren. Wer hätte gedacht, dass es für lange Zeit das letzte Mal sein würde?

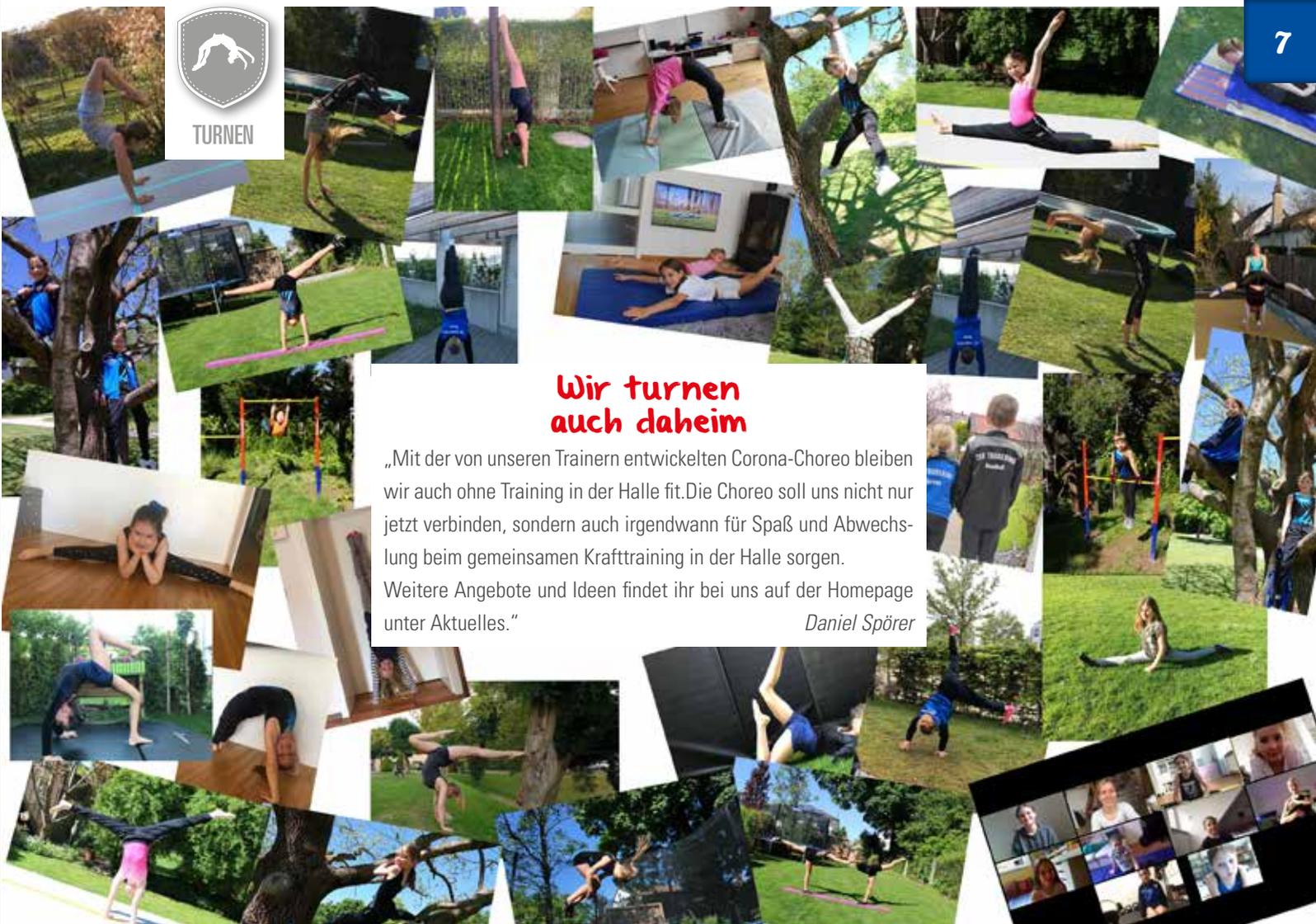
Noch während die Trainer zusammensaßen, um den gemeinsamen Trainingstag für Ende März zu planen, kamen die ersten Meldungen, dass wohl bald kein Schulunterricht mehr stattfinden könne. Es wurde daraus ein Planungstreffen für die Unwägbarkeiten der Corona-Zeit.

Die Woche darauf war endgültig klar: Es gibt keinen Schulunterricht mehr, die Bezirkssportanlage ist gesperrt, und damit fallen auch das Leichtathletiktraining und die geplanten Wettkämpfe aus. „Schickt doch ein paar Trainingsideen über den Chat!“ war die Bitte einiger Eltern. Das ließen sich die Trainer nicht zweimal sagen: Rolf erstellt seitdem mehrmals pro Woche ein kleines Video mit ein paar Übungen, Trainingsideen und einem Handstand am Ende, denn den sollen alle können, wenn das Training wieder los geht.

Stephan sucht immer wieder tolle Videos aus dem Internet mit Übungen für das Home-Training. Ein echter Knüller war das „Laufband“: Spülmittel und Wasser auf den Küchenboden, der dann so rutschig wird, dass man wie auf einem Laufband laufen kann. Zum Glück hat er empfohlen, vorher die Eltern zu fragen...

Auch Isabella und Stephan haben ein professionelles Video für Lauftraining am BUGA-Berg gegreht.

Machen alle Kinder mit? Naja, das wissen wir nicht so genau – da wird es wohl große Unterschiede geben. Aber zumindest bleiben wir in Kontakt, und wenn die ganze Welt Kopf steht, sollte man ruhig mal bei einem Handstand die Perspektive wechseln. *Gepa Jansen-Klaus*



TURNEN

### Wir turnen auch daheim

„Mit der von unseren Trainern entwickelten Corona-Choreo bleiben wir auch ohne Training in der Halle fit. Die Choreo soll uns nicht nur jetzt verbinden, sondern auch irgendwann für Spaß und Abwechslung beim gemeinsamen Krafttraining in der Halle sorgen. Weitere Angebote und Ideen findet ihr bei uns auf der Homepage unter Aktuelles.“

*Daniel Spörer*

## Krise als Chance — digital oder/und analog?!

**Erste Klausurtagung des TSV Trudering! Januar 2020! Corona kein Thema! Eines von drei Ergebnissen: „Lasst uns die Kommunikation innerhalb des Vereins auch mit Hilfe der Digitalisierung verbessern.“**

Heute – 4 Monate später – wären wir ohne die Möglichkeiten des digitalen Austausches nicht so rasch handlungsfähig gewesen. Unsere Geschäftsstelle hätte nicht ohne Weiteres so schnell ins Home Office wechseln können. Über die Aufnahme und Bereitstellung von Trainingsvideos konnten wir auch in den vergangenen Monaten unsere Mitglieder erreichen und den ein oder anderen auch zum „Home-Sport“ motivieren.

Wahrlich gut, dass wir uns seit einiger Zeit mit der Modernisierung auf digitaler Ebene beim TSV Trudering beschäftigen!

Jedoch hat uns die Digitalisierung nicht dabei geholfen, unsere Sportstätten offen zu halten. Im virtuellen Raum lassen sich nun mal keine Begegnungsorte für das reelle Miteinander erschaffen, weder eine Sporthalle um sich im fairen Wettkampf miteinander zu messen, noch ein Biergarten, in dem man nach schweißtreibendem Sport gemütlich zusammensitzt.

Das Ziehen des Netzsteckers für unsere sportlichen und sozialen Vernetzungen beim TSV Trudering lässt doch viele analoge Zusammenkünfte vermissen. Vielleicht wird uns dadurch aber auch bewusst, dass ein wesentliches Merkmal unseres Vereins das Miteinander ist, die Zeit die wir im Miteinander als TSV'ler verbringen.

**A**chtsam miteinander umgehen

**N**iederlagen akzeptieren und Siege feiern

**A**nerkennung des Fair play

**L**ustig und gesellig sein

**O**riginalität und Kreativität zeigen und entwickeln

**G**estik und Mimik aufeinander wirken lassen

Mag schon sein, dass uns die Digitalisierung dabei hilft, analog mehr Zeit zu finden. Auch in Zeiten nach Corona eine Chance diese Zeit unserem/r Freund/in, Mitspieler/in, unserer Mannschaft beim TSV Trudering zu schenken.

*Peter Kisters (Geschäftsführer TSV Trudering)*

## Vereinsinformationen / Kontakt

Auch in diesen außergewöhnlichen Zeiten sind wir natürlich für unsere Mitglieder da. Neueste Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage (Informationen zum Corona Virus). Unser Anrufbeantworter (089/6881317) nimmt Ihre Fragen gerne entgegen und leitet diese an unsere Geschäftsstelle weiter.

Unsere Geschäftsstelle arbeitet seit Mitte März im HomeOffice. Sie erreichen uns auch wie gewohnt unter:

- ▶ info@tsvtrudering (Geschäftsstelle Birgit Wurzacher) bzw.
- ▶ gf@tsvtrudering (Geschäftsführer Peter Kisters)

### Bleiben Sie gesund!



Miriam und Yannick Raoul (Abteilung Turnen & Bujinkan)

### Impressum

#### Herausgeber:

TSV Trudering e.V. · Feldbergstraße 65 · 81825 München  
 Telefon 089 / 688 13 17 · Fax 089 / 28 85 60 80  
 info@tsvtrudering.de · www.tsvtrudering.de  
 IBAN: DE13 7016 6486 0002 9303 07

#### Redaktion & Herstellung:

typwes Werbeagentur GmbH · Leonhard-Strell-Straße 11  
 85540 Haar · www.typwes.com **Sonderausgabe 01/2020**