

Zuhause hocken - nur langweilig oder bietet das auch neue Möglichkeiten?

#trotzdemSport Challenge und Talk mit Emily Bölk

Ich bin Ella Kuhlbach, 13 Jahre alt und Spiele normalerweise Handball beim TuS Opladen. Normalerweise?

Die Corona Pandemie erschwert vieles. Nicht nur die Schulen und Büros sind davon betroffen, auch der Sport wird extrem beeinträchtigt. Vor allem der Team- und Kontaktsport ist momentan kaum noch möglich, so auch Handball.

Zurzeit darf in NRW nur noch teilweise trainiert werden. Draußen, mit maximal fünf oder zehn Kindern bis einschließlich 14 Jahren und zwei Übungsleiter*innen, ist dies sogar ohne Tests möglich. Dennoch sehen wir jedes Training so, als könnte es vorerst das Letzte sein. Ein erneuter kompletter Lockdown ist jederzeit denkbar, wenn man die Infektionszahlen betrachtet. Doch das Impfen hilft und schreitet zum Glück voran.

#trotzdemSport Challenge

Wenn sich die Inzidenzen wieder erhöhen sollten, kann das bedeuten, dass wir wieder auf unser Zoom-Training wechseln müssen. Damit gibt es dennoch viele Möglichkeiten, das „Zuhause-sein“ etwas weniger langweilig zu gestalten. Neben dem normalen Online-Training machen wir auch Spaß-Treffen per Zoom und backen z.B. zusammen mit der Mannschaft oder kochen. Aber auch Online-Spiele sind eine gute Idee. Ebenfalls super für den Teamgeist und auch zum fit bleiben, war die #trotzdemSport Challenge vom Landessportbund. Dabei ging es darum, sich mit anderen zu messen und möglichst viele Punkte als Team für sportliche Aktivitäten zu sammeln. Genutzt haben wir dafür die so genannte Teamfit App. Wir haben gejoggt, Rad gefahren und ganz viel Sport gemacht, um vielleicht den Preis von 1.000 Euro oder andere Preise zu gewinnen.

Zoom-Session mit Handballnationalspielerin Emily Bölk



Eine weitere tolle Aktion während des „Zuhause-sein“ hat unser Trainer eingefädelt: Eine Zoom-Session mit der deutschen Handballnationalspielerin Emily Bölk. Wir konnten Fragen stellen und lernten somit etwas über den Alltag einer Profi-Handballerin kennen. Dazu gehören zum Beispiel auch mehrere Trainingseinheiten am Tag bei ihrem aktuellen Verein Ferencvárosi Torna Club in Budapest. Dort spielt die sympathische Emily seit ihrem Wechsel vom Thüringer HC Anfang 2020. Die 22-jährige hat schon früh mit Handball angefangen, wurde durch ihre Familie und vor allem durch ihre Mutter Andrea Bölk dazu gebracht. Auch die war ebenfalls Nationalspielerin und konnte 1993 mit der Nationalmannschaft sogar die Weltmeisterschaft gewinnen.

Bei Emily hatte man schon früh das Talent erkannt, immerhin ist sie schon in jungen Jahren auf einem Sportinternat gewesen. Heute führt sie die weibliche Handballnationalmannschaft von Deutschland als Kapitänin an.

Das kleine Interview war für die ganze Mannschaft eine tolle neue Erfahrung. Vor allem für diejenigen Handballerinnen, deren Traum es wäre, ebenfalls mal so weit wie Emily Bölk zu kommen.

Ella Kuhlbach(13), Sportjugend-Redaktion

Foto: DHB