



Medizinbälle knallen in der Bad Rappener Kraichgauhalle an die Wand. Immer wieder nehmen alle 22 Jugendlichen die schweren Bälle auf. Drei Schritte als Anlauf genügen, dann stoßen die Mädchen der örtlichen Verbundschule die schweren Bälle nach vorn. Die Abstände zur Wand werden größer, die Bälle kommen immer tiefer rein und klatschen seltener mit voller Wucht gegen die Holzstreben. „Ich glaube, das ist meine Grenze“, schnauft ein Mädchen, das jetzt zwölf Meter zu stoßen hat. Ans Aufgeben denkt sie nicht. Niemand tut das. Es ist Mittwochmittag, und alle Jugendlichen machen freiwillig Sport. Die Schule bereitet sich intensiv auf Jugend trainiert für Olympia vor. Die Leichtathletik-Mannschaften aus dem Kraichgau zählen zu den besten im Land.

Der Ehrgeiz hat die Bad Rappener Verbundschule gepackt: In diesem Schuljahr trainieren die Jugendlichen erstmals mit Hermann Haßfeld, einem lizenzierten Bundestrainer. Die Schule, eigentlich schon lange eine Sportschule im Landkreis Heilbronn, will in diesem Jahr ganz nach vorn. Die Chancen stehen gut, denn bei Jugend trainiert für Olympia schaffen es die Sportler regelmäßig über den Kreiseinsatz und den Wettkampf auf Ebene des Regierungspräsidiums Stuttgart zum internationalen Vergleich – dem Bodensee-Cup. Letztes Jahr waren die Bad Rappener sogar in Baden-Württemberg das Maß aller Dinge: Drei der vier Mannschaften aus dem Land, die im Dreiländereck antreten durften, kamen aus Bad Rappener. Die Schule setzte weitere Akzente: In allen Altersklassen haben die Mädchen und Jungen die anderen deutschen

„Das ist kein Vergleich zum normalen Unterricht.“
Hermann Haßfeld

Teams aus Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern hinter sich gelassen. Die Jungen IV/2 kamen sogar auf den zweiten Platz. Rektor Dieter Vilimek war vom Abschneiden seiner Mannschaften so begeistert, dass dieses Jahr mehr drin sein soll. Er regte besonderes Training an, damit sich die Kinder und Jugendlichen seiner Verbundschule mit Real- und Gemeinschaftsschulzweig endlich einmal gegen die spezialisierten Österreicher und Schweizer durchsetzen können.

Ein Phänomen

„Das linke Bein betonen“, ruft Hermann Haßfeld und wiederholt: „Links betonen.“ Der Ruheständler ist ein Phänomen beim Sondertraining. Er bringt die Jugendlichen an ihre Grenzen, hat aber immer ein Lächeln auf den Lippen. Das motiviert. „Fußspitzen hoch.“ Bei allem behält der Trainer, der sich im örtlichen Turnverein einbringt, den Überblick. Da ist es egal, dass er beispielsweise nebenher mit den Lehrerinnen Martina Kell und Gudrun Kreisler redet und sie bittet, ihn beim Aufbau einzelner Übungen zu unterstützen. Was auch immer an diesem Mittwochmittag in der Kraichgauhalle geschieht – er sieht es. Etwa in dem Moment, in dem die Schülerinnen die Medizinbälle stoßen. „Ganz wichtig, die Arme schön lang lassen“, fordert er die Fünft- bis Zehntklässlerinnen auf. „Super, sehr schön“, feuert er an.

Im 90-minütigen Mittwochstraining geht es flott durch die Übungen. Zeit zum Luftholen haben die Mädchen kaum. Sie schwitzen – gern. Es gibt eine Pause, um etwas zu trinken. Sie können durchatmen, wenn sie bei den Einheiten warten, bis sie in der Reihe sind. Ansonsten sind die Jugendlichen gefordert. Sie laufen mit möglichst kurzen Schritten durch die Halle. Sie liegen auf dem Boden, um von unten schnell auf die Beine zu kommen und loszurennen. Sie testen die Reaktionszeit, springen von Matte zu

Auf dem Sprung zum großen Ziel

Text von unserem Redakteur Simon Gajer

Sondertraining in Bad Rappener: Bei „Jugend trainiert für Olympia“ wollen die Mannschaften im internationalen Vergleich endlich ganz nach vorn



Freiwillig am Mittwochmittag im Sport: Zum ersten Mal gibt es an der Bad Rappener Verbundschule Sondertrainings für Jugend trainiert für Olympia. Mädchen und Jungen trainieren unabhängig voneinander.

Matte mit Hindernissen dazwischen und üben in den Startblöcken.

Auch das gehört zum Programm. Hermann Haßfeld gibt Tipps, die den entscheidenden Vorsprung geben können. Ein Bestandteil ist, wie man sich am besten auf einen Sprint vorbereitet. „Auf die Plätze“, geht er die Startkommandos durch. „Vorne hinstehen, erst die Hände runter.“ Der Trainer bremst ein Mädchen, das gleich in die Hocke gehen will. Es hat gute Gründe, von vorn mit einem gestreckten Bein gegen den Startblock zu drücken und dann erst mit dem Körper nach hinten zu rutschen: So können die Läuferinnen sicher sein, dass der Block gut im Boden verankert ist.

Hohe Motivation

Die Motivation ist sehr hoch, das zeigt die Körperhaltung der Jugendlichen. Die Hände sind beim Laufen bis in die Fingerspitzen angespannt. Sie machen engagiert weiter, auch wenn der erste Versuch daneben geht. So wie beim besonderen Weitsprung in die Weichbodenmatte: Gleich beim ersten Mal bleibt ein Mädchen mit dem Schienbein am Hindernis hängen, das vor der Matte steht. Diese besondere Begeisterung spüren die drei Betreuer. Alle Teilnehmer des Sondertrainings wollen mitmachen. „Das ist kein Vergleich zum normalen Unterricht“, erinnert sich Hermann Haßfeld an seine Zeit als Sportlehrer. Da musste er über ein solches Training überhaupt nicht nachdenken: Ein Teil der Schüler mag motiviert sein, der andere aber klagt über Gelangweiltheit. Haßfeld freut sich, dass er sich wieder für seine ehemalige Schule en-

„Wir versuchen, das Beste herauszuholen.“
Philipp Kühn



Jugendliche testen die Reaktion: Die vordere rennt los, die hintere muss sie schnell einholen.



Auch mit Medizinbällen bereiten sich die Verbundschüler auf die Wettkämpfe vor.



Lizenzierte Bundestrainer im Bereich Leichtathletik: Hermann Haßfeld hat bis zum Ruhestand in Bad Rappener unterrichtet. Nun hat ihn die Schule als Trainer ins Boot geholt. Fotos: Mario Berger

gagieren kann. „Ich gebe neue Impulse“, beschreibt er seine Aufgabe im Sondertraining.

In den Vorjahren stellte die Schule mit den Besten der Bundesjugendspiele die Mannschaften zusammen. Das änderte sich nach den Erfolgen 2016, als sich viele für die Leichtathletik-Gruppe interessierten. „Im Anschluss haben einige Kinder gefragt, ob sie sich anmelden können“, erzählt Gudrun Kreisler. Und das, obwohl alle Kinder und Jugendlichen wissen: Nicht alle können zur Auswahl der Verbundschule gehören. Nur die Besten schaffen es in die Zehner-Mannschaften. „Die Auswahl fällt schon schwer“, gibt Gudrun Kreisler zu. In Vorjahren habe es Tränen gegeben, wenn jemand nicht mitmachen konnte. Martina Kell sagt: „Es ist leistungsorientiert.“

Das stört die Kinder und Jugendlichen nicht, sie wollen sich gerade deshalb in den nächsten Wochen besonders anstrengen. „Wir können uns ja im Training verbessern“, sagt Viktor Lukyanov. Philipp Kühn sieht das genauso: „Wir versuchen, das Beste herauszuholen.“ Sandro Müller findet das Sondertraining richtig gut. Mittwochs werde die Ausdauer gefördert, man bekomme mehr Kraft. Das Gute: Bei diesem Training werde viel mehr auf die einzelnen Sportler eingegangen als im Unterricht, findet Tabea Töpfer. Sie zählt zu den besten Leichtathletinnen der Verbundschule – und spornt damit ihre Mitschüler an. „Ich habe den Drang, sie wenigstens einmal zu schlagen“, gibt Mitschülerin Christin Kern zu. Freilich: Bisslang hat sie es nicht geschafft. Marie Frank freut sich über Tipps, die Tabea gibt. Gern, wie diese selbst betont. „Es motiviert mich, wenn ich sehe, dass sie es umsetzen“, sagt Tabea Töpfer. Sie schwärmt wie alle Jugendlichen vom vergangenen Bodensee-Cup. „Man kann etwas zusammen erreichen.“ Darauf ist auch Rektor Vilimek stolz. Denn: Real- und Gemeinschaftsschüler treten gemeinsam an. Philipp Kühn denkt gern an die Wettkämpfe zurück. „Das ist ein Erlebnis, das man nicht vergisst.“