

## Berliner Morgenpost über Leichtathletiktraining beim TSV Rudow

(Artikel erschienen am 04.07.2020)



Die Krankenschwester Sabine Güldner engagiert sich ehrenamtlich im TSV Rudow. Sie führt Kinder an die Leichtathletik heran.

**Berlin.** Es geht wieder los, aber mit Einschränkungen. Über Monate war das Leichtathletik-Training für Kinder beim TSV Rudow ausgefallen. Nun findet es wieder montags und freitags statt. Doch Spiele und Staffeln sind noch nicht möglich. „Alles, was Spaß macht, die große Variabilität der Bewegungen, geht gerade nicht“, sagt die ehrenamtliche Trainerin Sabine Güldner. „Und das macht es echt schwierig.“

Drei Trainer betreuen zehn Kinder gleichzeitig. Sie achten darauf, dass die Abstände während der Übungen eingehalten werden und dass jedes Kind immer den gleichen Ball benutzt. Auch der organisatorische Aufwand ist hoch. Die Mädchen und Jungen müssen vorher für das Training angemeldet werden und einen ausgefüllten

Gesundheitsfragebogen mitbringen, auf dem bestätigt ist, dass sie gesund sind. Die Eltern dürfen den Sportplatz nicht mehr betreten. Wenn sie kommen, um ihre Töchter und Söhne abzuholen, passen die Trainer auf, dass nicht alle Kinder gleichzeitig zum Ausgang rennen. „Es sind so viele Dinge zu beachten“, sagt Sabine Güldner. „Aber wir machen weiter.“ Die Kinder seien in der Lage, die jetzt nötigen Abstände einzuhalten. „Sie sind super, haben alles sofort umgesetzt. Doch an ihren Gesichtern kann man erkennen, dass sie doch etwas genervt sind.“

Die Wiedersehensfreude nach der langen Pause war bei Schülern und Trainern groß. „Wir haben zehn Übungen aus unserem riesigen Potpourri ausgesucht, die kontaktlos umsetzbar sind.“ Kniehebelauf war dabei, und Ballwurf.

Sabine Güldner ist seit mehr als drei Jahren ehrenamtlich im Sport tätig. Seit zwei Jahren besitzt sie den Trainerschein. Im TSV Rudow führt sie Kinder im Alter von sechs

bis elf Jahren an die Leichtathletik heran. Vor der Corona-Pandemie war eine große Vielfalt von Übungen möglich. Mädchen und Jungen lernten, über Bananenkisten zu springen. Zur Vorbereitung auf Stabhochsprung nahmen sie einen Bambusstab und stießen sich damit in der Sandgrube ab. Statt des Diskus warfen sie einen Fahrradreifen, statt des Speers einen sogenannten Heuler – ein Trainingsgerät aus Schaumgummi, das Pfeifen enthält, die beim schnellen Flug ertönen. Doch derzeit ist das Übungsprogramm eingeschränkt. Im Winter übt Sabine Güldner normalerweise mit den Mädchen und Jungen in der Turnhalle der Schliemann-Grundschule in Rudow, im Sommer auf dem Sportplatz Britz. Ziel der Übungen sei, die Grundmotorik der Kinder zu verbessern, sagt sie. Manche hören nach einem halben Jahr wieder auf. Andere sind dabei, die Sabine Güldner schon über Jahre kennt, und deren Leistungen stark gestiegen sind. „Sie werden ehrgeiziger und wollen sportlich etwas erreichen.“ Die Trainerin freut sich auch über die Resonanz der Eltern. „Dass ihre Kinder sich verbessern, hören wir ganz oft. Gerade bei Kindern, die regelmäßig kommen.“ Doch die Trainerin sieht noch mehr: dass ihre Schützlinge plötzlich auf einem Bein stehen oder auch rückwärts laufen können. Und dass sie nicht mehr so leicht das Gleichgewicht verlieren.

Früher hatte Sabine Güldner mit Weitsprung, Diskuswurf und Sprint nicht viel im Sinn. Erst durch ihre Kinder kam sie dazu. „Sie haben in ihrer Freizeit Leichtathletik gemacht“, erzählt die 46-Jährige. „Ich war dabei, stand erst neben dem Feld und irgendwann auf dem Feld, als Helfer.“ Da habe sie gedacht: „Wenn ich Helfer bin, möchte ich auch die Trainerlizenz machen. Um eine Sicherheit für mich zu gewinnen.“ Sabine Güldner ist Krankenschwester von Beruf, arbeitet aber nicht Vollzeit. Die Tätigkeit im Krankenhaus ist anspruchsvoll. Auch das Leichtathletik-Training mit den Kindern verlangt Konzentration und Kraft, aber auf andere Weise. „Für mich ist es die Auszeit, egal wie der Tag war“, sagt sie. Wenn sie auf dem Sportplatz stehe, müsse sie völlig umdenken. „Ich bin in einer ganz anderen Atmosphäre.“ Das ist Entspannung. „Manchmal habe ich gedacht - puh, der Tag war so anstrengend, und jetzt noch Training? Aber wenn ich da war, habe ich hinterher ein gutes Gefühl.“

Im Sportverein fühlt sie sich wohl. „Im TSV Rudow gibt es einen festen Trainerstamm“, sagt Sabine Güldner. „Wir treffen uns regelmäßig. Es ist eine nette Atmosphäre, gibt mir Rückhalt.“ Während der Corona-Pause hat ihr das Training gefehlt. Sie kann gut mit Kindern umgehen. „Und ich merke es ihnen an, dass sie mich mögen.“

Für den Landessportbund Berlin (LSB) als größte zivilgesellschaftliche Organisation der Stadt haben Ehrenamtliche eine herausragende Bedeutung. Etwa **60.000**

**Ehrenamtliche** im Berliner Sport führen und verwalten Sportvereine und -verbände, organisieren Wettkämpfe und den Spielbetrieb, betreuen Kinder und Jugendliche, leiten die Aktiven an und führen Trainings durch. Ohne sie wäre organisierter Sport nicht möglich. Der LSB bietet im [Internet eine Plattform für Vereine und Interessierte, die sich ehrenamtlich im Sport engagieren möchten](#). Berliner Sportvereine und -verbände, die von den Folgen der Corona-Krise betroffen sind, können [hier beim LSB Mittel aus dem Rettungsschirm Sport beantragen](#).