



Trainer Andreas Pajer (Mitte) ist stolz auf die beiden Goldmedaillengewinner Dimitri Kremnew (links) und Dominik Pajer

Gold auf Mallorca

Pajer und Kremnew glänzen

Cap de Pera/Oyten (r/bb). Drei Judoka aus Oyten haben sich aufgemacht, am Einladungsturnier „Trophy Renschinkan“ in Cap de Pera bei Cala Ratjada auf Mallorca teilzunehmen. Insgesamt waren dort über 200 Judoka aus Spanien, Norwegen, Andorra und Deutschland am Start. Ebenfalls dabei war Trainerlegende und Organisator Pep Mascaro.

Aus Oyten reiste Enjoy Trainer Andreas Pajer mit Dimitri Kremnew aus dem Team „Enjoy Judo/OT Bremen“ und Dominik Pajer nach Mallorca. Zwei Trainingseinheiten vor den Kämpfen führte die Sportler zusammen. Am Samstag wurde dann gekämpft. Dominik Pajer konnte bis 90 Kilogramm nach längerer Trainingspause mit dynamischer Kampfkraft alle seine Gegner mit Schulterwurf, Körperwurf und Würger besiegen. Das war das perfekte Comeback für den 26-jährigen Familienvater.

Kremnew (20 Jahre) konnte bis 81 Kilogramm die Konkurrenz ebenfalls besiegen und die Goldmedaille in Empfang nehmen.

Trainer Andreas Pajer startete bis 66 Kilogramm und kämpfte bei den jungen Kämpfern und nicht wie gewohnt in der Ü30-Klasse.

Nach drei harten Kämpfen stand er im Finale gegen einen 25-jährigen Spanier.

Eine Strafe wegen Inaktivität gegen Pajer versuchte der Spanier über die Zeit zu bringen. Pajer griff in der letzten Minute weiter an und es entstand ein spannender Kampf.

Auch der letzte Scheinangriff des Spaniers brachte keine Strafe gegen ihn und so verlor der Oyten nur knapp, doch Pajer konnte diese Niederlage verschmerzen: „Wir haben hier zwei Goldmedaillen geholt und für einen jungen Menschen ist der Sieg sehr wichtig für die Motivation. Wir Deutschen haben hier eine sehr gute Visitenkarte abgegeben und viele neue Judo-Freunde kennen gelernt.“

Als nächstes starten die Kampfgemeinschaft Enjoy-Judo/OT Bremen am kommenden Wochenende auf dem letzten Kampftag in der Niedersachsenliga. Gegner werden dann sein: Judo-Team-Hannover, Hermannsburg, PSV Bremen und PV Hannover. Ziel ist es, den aktuellen Platz fünf zu verbessern.

Wer dabei sein möchte, sollte sich am Samstag, 28. Mai, ab 14.45 Uhr in der Uni-Halle Bremen einfinden. Der Eintritt zu den Wettkämpfen ist frei.

Fitness- und Funday beim TuS

60 Teilnehmer in Mulmshorn

Mulmshorn (r/db). Bewegung und Spaß stand für die 60 Teilnehmer beim „Fitness- und Fun-Day“ in der Sporthalle des TuS Mulmshorn im Mittelpunkt. DTB-Trainerin Susanne Peschel leitete die Kurse beim Aktionstag.

Im Kurs „Bauch, Beine, Po“ stellte sie gezielte Übungen zur Straffung der Problemzonen sowie zur Kräftigung und Stabilisation des gesamten Rückens vor. „Cardio Aerobic meets Redondo Ball“ war ein Ausdauertraining mit Ball, bei dem unterschiedliche Grundschritte und deren Variationen trainiert wurden.

Und beim „Cross Training“, dem Höhepunkt des Tages, brachte sie die Teilnehmer bis an ihre Leistungsgrenzen. Bei dem Ganzkörpertraining trainierten die Sportler neben Kraft und Ausdauer vor allem die Koordination und Schnelligkeit.

Pilates war zum Abschluss ein

ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen, das den Aufbau von langen und schlanken Muskeln erreichen soll. Außerdem soll Pilates eine Verbesserung der Körperhaltung und einer Sensibilisierung der Körperwahrnehmung fördern.

„Die Teilnehmer absolvierten die Kurse mit Begeisterung. Muskelkater könnte bei weniger durchtrainierten Teilnehmern durchaus in den nächsten Tagen spürbar sein“, berichtet der TuS Mulmshorn.

Es sei ein anstrengender, aber auch lehrreicher Tag gewesen, der auf Wunsch der Teilnehmer und der Trainerin wiederholt werden soll. Interessenten für Schnupperstunden, die von Susanne Peschel angeboten werden, können jeweils donnerstags von 19 bis 20 Uhr (Aerobic) und von 20 bis 21 Uhr (Pilates) an den Trainingsstunden teilnehmen.



Die Teilnehmer waren mit großer Begeisterung bei der Sache.

Kruschke entging nichts

Reitclub Rotenburg veranstaltet Turnier mit 100 Teilnehmern

Rotenburg (r/db). Am Wochenende öffnete der Reitclub Rotenburg seine Tore für das Vereinsturnier. Reiter und Pferde des Vereins zeigten in der Dressur und im Springen in insgesamt zehn Prüfungen, was in ihnen steckt. In einem bunt gemischten Programm stellten sich die Kleinen und Großen dem Urteil des erfahrenen Schiedsrichters Konstantin Kruschke.

Die älteren Reiter des Vereins zeigten in der A-Dressur am Sonntagmittag und im A-Springen am Nachmittag, was sie in der anstehenden Turniersaison erreichen wollen. Auch die ganz jungen Talente, teilweise erst fünf oder sechs Jahre alt, zeigten am Sonntagmorgen auf den Schulponys, was sie schon alles gelernt haben.

Als großes Finale wurden dann in den verschiedenen Altersklassen und Disziplinen die Vereinsmeister ermittelt.

Im Gegensatz zu den großen Turnieren der laufenden Saison standen am Wochenende ganz besonders die vielen Nachwuchstalente des Vereins im Vordergrund. Schiedsrichter Kruschke bewertete sie. Die Kleinen bekamen Lob und gute Tipps direkt nach ihrer Prüfung. Für die erfahrenen Reiter gab es ausführliche Protokolle zu ihren Leistungen. Die Organisatoren legten beim Turnier einen besonderen Schwerpunkt darauf, für jeden Reiter und jedes Pferd je nach Erfahrung die Aufgaben zu gestalten.



Die Nachwuchsreiter waren stolz auf ihre gezeigten Leistungen.

In der Springreiterprüfung beispielsweise werden die Jugendlichen an das Springen herangeführt und lernen dabei, dass es auf viel mehr als nur Höhe und Geschwindigkeit ankommt, um sein Pferd durch den Parcours zu führen. Sie zeigen zunächst genau wie bei einer Dressurprüfung den Umgang mit ihrem Pferd, und zum Abschluss werden in verschiedenen Sprüngen Pferd und Reiter zusammen bewertet.

Giesela Machunsky, Vorsitzende des Vereins, ist stolz auf ihre Schützlinge und die gelungene Veranstaltung: „Wir haben in diesem Jahr fast 100 Starts – und viele Highlights im Programm. Für je-

den Teilnehmer ist seine Prüfung der besondere Moment des Wochenendes, beobachtet von den vielen Zuschauern und dem Richter. Wir sind ein sehr breit aufgestellter Verein in dem knapp die Hälfte der Mitglieder jugendlich ist. Wir fördern jeden einzelnen und fokussieren uns nicht nur auf wenige, die an der Spitze reiten.“

In den Prüfungen der jüngeren Teilnehmer zählen nicht nur das Reiten und der Umgang mit dem Tier. Auch ihr Wissen rund um den Reitsport ist wichtig. „Auf den Zirkel reiten, Pferderassen benennen, den Widerrist kennen, unsere Schüler sollen mit den Pferden aufwachsen und die Tiere ernst

nehmen“, so der Reitlehrer Gerd Laros im Verein.

Über die beste Einzelwertung in ihrer Klasse freute sich am Samstag Felicitas Mahnen auf ihrem Pferd Ferris, die in der A-Dressur eine herausragende Wertungsnote 8,5 erreichte. Das rasante Finale des Wochenendes war die A-Springprüfung, in der die erfahrenen Springreiter und Springpferde des Vereins auf Zeit ihr Können unter Beweis stellten. In weiten Galoppsprüngen jagten die Jungen und Mädchen übers Feld. Anschließend kürte der Vorstand die Vereinsmeister in den unterschiedlichen Disziplinen und Altersklassen.



18 Monti-Kinder meistern Abendlauf

Rotenburg/Sottrum (r/db). Das Training hat sich gelohnt: 18 Montessori-Kinder im Alter von vier bis elf Jahren sind beim

Sottrumer Abendlauf angetreten. Beim Bambinilauf zeigten sie tolle Leistungen. Ainhoa Hachmöller hatte mit den Kindern im Vor-

feld des Laufes fleißig trainiert. Selbst für die kleinen Läufer war die 1.000 Meter Strecke deshalb kein Problem.

Lehrstunde für Cyclones

Football-U16 verliert in Benefeld mit 0:64

Benefeld (r/db). Die U16 der Spielgemeinschaft aus den Teams der Rotenburger Cyclones und Benefeld Black Sharks kam bei ihrem ersten Heimspiel unter die Räder. Die Thunderbirds aus Bremen waren eine Nummer zu groß. In Benefeld wurde die junge Truppe mit 0:64 vom Platz gefegt.

Es war eine wahre Lehrstunde für die Nachwuchsfootballer aus Rotenburg und dem Heidekreis. Körperlich und spielerisch waren die Bremer den Hausherrn deutlich überlegen. Bei den Cyclones wollte in Offense und Defense so gar nichts funktionieren. Dass früh im ersten Viertel verletzungsbedingt Quarterback Jannes Weber und Linebacker Malte Zöhner ausfielen, destabilisierte das Team zusätzlich. In der ersten Halbzeit waren die Cyclones dann auch ein gefundenes Fressen für die Raubvögel und zur Halbzeit stand es schon 0:48. In der zweiten Halbzeit fin-



Die U16 der Cyclones hat eine derbe Niederlage kassiert.

gen sich die Rotenburger wieder und konnten ein paar schöne Aktionen liefern. Noch wichtiger: Sie fanden sich als Team zusammen.

Und nahmen so ein gutes Gefühl mit aus dem Spiel: Nach Spielabbruch feierten sie auf dem Spielfeld, weil sie nach dem ersten Schock die Freude am Football wiedergefunden hatten.

Die Coaches der Wirbelstürme

zeigten am Ende verschiedene Defizite ihres Teams auf, lobten aber ausdrücklich die positiven Ansätze und den tollen Charakter.

„Allen Beteiligten ist klar, dass die Spieler in dieser ersten Saison viel Erfahrung sammeln müssen. Wenn die Jungs weiter hart und fleißig trainieren, wird sich auch der spielerische Erfolg einstellen“, so ein Sprecher des Teams.

Neuer Chef

Bassen (kl). Die Judo- und Ju-Jutsu-Abteilung des TSV Bassen hat mit Michael Harms einen neuen Abteilungsleiter. Nach fast 40-jähriger Tätigkeit im Verein musste Günter Läderach, der am zweiten Januar 1978 die Abteilung mitgegründet hat, aus persönlichen Gründen seine Aufgaben und Verantwortungsbereiche an seinen langjährigen Schützling übergeben, der sich umfangreich auf diese Tätigkeit vorbereitet hat. „Ich habe Günter Läderach viel zu verdanken und wäre ohne ihn nicht da, wo ich jetzt bin.“ erklärte der 36-jährige neue Abteilungsleiter aus Grasberg, der beim TSV Bassen bereits seit 25 Jahren Judo betreibt. „Ich wünsche ihm alles Gute und danke ihm sowie dem Verein für das mir entgegen gebrachte Vertrauen und freue mich auf die neue Herausforderung.“ führte Harms weiter fort. Wer sich von den Trainingsangeboten der Kampfsportler des TSV Bassen überzeugen möchte, ist zu kostenfreien Schnupperstunden eingeladen. Montags und freitags ab 17 Uhr findet Judo, freitags ab 19 Uhr Ju-Jutsu statt. Nähere Infos gibt Michael Harms unter Telefon 04208/915515 und harms.tsvbassen@gmail.com. Auf Facebook, Google+ und YouTube sind die Judo- und Ju-Jutsuka aus Bassen ebenfalls vertreten.

Girl-Power

Bremen/Oyten (r/bb). Am Wochenende fanden in Bremen die Landesmeisterschaften der U12 Kids in der Uni Halle statt. Drei Mädchen des Enjoy-Judo-Teams nahmen daran teil. Allen voran diesmal Lena Grosser bis 25 Kilogramm. Sie legte alle ihre Gegnerinnen aufs Kreuz. Großer Kampfgeist gepaart mit guten Wurfansätzen brachten sie zur Goldmedaille. Aber auch Mia Geßler legte bis 38 Kilo gut los. „Hier wächst ebenfalls ein großes Talent heran“, ist sich Trainer Andreas Pajer sicher. Nach drei Kämpfen wurde Geßler Zweite und somit Silbermedaillengewinnerin. Ein wenig Pech hatte diesmal Melina Burc bis 32 Kilo. Leicht verletzt am Handgelenk konnte sie sich nach drei guten Kämpfen nicht entscheidend durchsetzen. Am Ende schaffte sie es aber noch auf Rang drei.