

Sterninfo Januar 2016



BADMINTON – Und jährlich grüßt das Murmel... Nikolausturnier!
KEGELN – 38. Internes Kegeltturnier
SQUASH – Jahreshauptversammlung steht an
VOLLEYBALL – Dreikönigtturnier in Remshalden
SG STERN AKTIV – Folge 20 der Trainingsbibliothek
WINTERSPORT – Super Start in die Langlaufsaason 2016 – wer hätte das noch gedacht?

BADMINTON – Und jährlich grüßt das Murmel... Nikolausturnier!



Anfang Dezember vergangenen Jahres machten sich die Badmintonspieler bereit, dem drohenden Weihnachtsspeck vorzubeugen und nutzten einen Adventssamstag für ihr alljährliches Nikolausturnier. Damit der Spaßfaktor hoch bleibt, gab es wie auch in den Vorjahren ein Handicap. Das bereits 2014 erfolgreich getestete Prinzip „Bettlaken statt Netz“ wurde dieses Mal wieder genutzt, denn die „Behinderung“ hatte schon beim Vorgängerturnier für

viel Spaß und überraschende Ergebnisse gesorgt. Überraschungen blieben auch dieses Mal nicht aus.

Bei der Methode jeder mit jedem gegen jeden ging es erneut darum, die meisten Schleifchen am Schläger für die Siege und die wenigsten Punkte im Gesicht für die Niederlagen zu sammeln. Früher gab es eigentlich immer eindeutige Sieger. Es kamen sogar einmal Spieler ganz ungeschoren und mit sauberem Gesicht davon. Doch dieses Turnier endete mit vier punktgleichen Spielern. Also gingen Uli, Pirooz, Christoph und Mathias in die Halbfinale. Diese wurden allerdings „freihändig“ mit drei Sätzen Schnick-Schnack-Schnuck ausgespielt. Schließlich entschied Christoph das Finale gegen Pirooz für sich. Diese „handfeste“ Überraschung wurde anschließend bei Pizza, Vino und Dolce ausgiebig gefeiert. (as)



KEGELN – 38. Internes Kegeltturnier

Erstmals wurde das Interne Kegeltturnier auf den Trainingsbahnen der Sparte in Esslingen-Mettingen ausgetragen. Angesichts der über die Jahre rückläufige Anzahl der Teilnehmer, wurde dieser Wechsel vorgenommen. Es könnte möglicherweise das letzte Turnier gewesen sein. Dieses Turnier blickt auf eine langjährige Geschichte zurück. Von den Anfängen vor fast 40 Jahren bis heute hat sich vieles geändert. Viele Jahre nutzte man den Feiertag im November, den Buß- und Betttag, um das Abteilungsturnier auszurichten. Die Resonanz war sehr groß. Meistens war von morgens bis abends Kegeln angesagt und das auf allen zwölf Bahnen in Stuttgart-Feuerbach. Eine stattliche Anzahl an begeisterten Sportlern hatte viel Spaß an so einem Tag. Über die Jahre hinweg ist viel passiert. Zuerst viel der Feiertag weg, so dass das Turnier ab diesem Zeitpunkt immer an einem Sonntag stattfand. Ab da war schon ein erster Rückgang der Teilnehmer zu verzeichnen. Die Reaktion der Sparte: aus dem Abteilungsturnier wurde das Interne Kegeltturnier. Damit wurde der potenzielle Teilnehmerkreis erweitert. Doch leider kann man die Zeit nicht aufhalten. Waren es 2005 noch 37 Mannschaften, die Spaß beim Kegeln hatten, so waren es fünf Jahre später nur noch 28 Mannschaften und 2014 nur noch 13 Teams. Der Wechsel des Austragungsortes auf die Trainingsbahnen sollte, durch die zentralere Lage, die Teilnehmerzahl verbessern. Am 15.11.2015, ein

sonniger Tag, fanden sich doch insgesamt 15 Mannschaften ein um dafür zu sorgen, dass auch dieses Turnier, mit viel Spaß und Sportsgeist, ein Erfolg wurde.

Startschuss war um 09.30 Uhr, der Abschluss mit der Siegerehrung wurde mit ca. 15.15 Uhr geplant. Alle waren begeistert von der neuen Wettkampfstätte, gute Kegelbahnen und eine intimere Atmosphäre als in Feuerbach. Wie bei fast jedem Turnier, konnten wir auch diesmal Helmut Kutzler vom Beirat der SG Stern Stuttgart nebst Gattin herzlich begrüßen. Fast pünktlich gegen 15.15 Uhr waren die letzten Sportlerinnen und Sportler fertig und es wurde gerechnet und gerechnet, um schnellstmöglich die Sieger zu ermitteln.



Helmut Kutzler übereichte gemeinsam mit unserem Spartenleiter Peter Jasek den begeisterten Keglerinnen und Kegler die Medaillen und Sachpreise.

Beste Sportkeglerin war Inge Zimmerling (213 Holz) und bester Sportkegler Kemal Kazazic (240 Holz). Es war ein erfolgreiches und schönes Turnier. An dieser Stelle auch nochmal ein Dank an alle Teilnehmer und Helfer. Trotz allem wird die Frage im Raum stehen bleiben, ob das Turnier angesichts des organisatorischen Aufwands und der rückläufigen Anzahl an Teilnehmern die 40 noch vollmachen kann. (ur)

SQUASH – Jahreshauptversammlung steht an

Die diesjährige Squash-Jahreshauptversammlung findet am Dienstag, 02.02.2016 um 18.30 Uhr im SpOrt-Stuttgart statt. Nach den Berichten aus der SG Stern Stuttgart und von den Mitgliedern der Spartenleitung stehen die Posten des Stellv. Spartenleiters, des Kassierers und des Sportwarts zur Neuwahl an. Wie in jedem Jahr ist anschließend die Umlage der Sportstättenkosten zu beschließen. Zum Abschluss werden die feststehenden Veranstaltungstermine in 2016 vorgestellt und noch offene Termine gemeinsam abgestimmt. Nach Abschluss des offiziellen Teils ist vorgesehen, sich in gemütlicher Runde bei einem Imbiss weiter auszutauschen. (kh)

VOLLEYBALL – Dreikönigtturnier in Remshalden

Nach durchwachsener Vorrunde haben wir uns getreu dem Motto „Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss!“ für das Halbfinale qualifiziert. Bei Ablauf der regulären Spielzeit stand es im Halbfinale unentschieden zwischen „Bäm Bäm Bäm“ und dem Zwergenaufstand. Die Entscheidung fiel dann in der Verlängerung mit zwei Punkten Vorsprung zugunsten der SG Stern aus.



Im Finale wurden noch einmal alle Kräfte mobilisiert, aber trotz guter Leistung und einem Unentschieden nach Sätzen mussten wir uns aufgrund des Punkteverhältnisses mit drei Punkten „Boom Boom Pow“ geschlagen geben. Ein leistungsgerechter zweiter Platz stand am frühen Morgen um 02.30 Uhr als gelungener Start ins neue Jahr zu buche. (sd/arg)

SG STERN AKTIV – Folge 20 der Trainingsbibliothek: Beinsenken in Rückenlage

1. Zielgruppe

Diese Übung für die gerade Bauchmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung

- Rückenlage (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick in Richtung Decke)
- die Arme werden seitlich neben dem Körper auf dem Boden abgelegt (Handflächen nach unten)
- Knie und Hüftgelenk in einem 90°-Winkel beugen
- Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz!



Aus der Ausgangsposition werden die Beine langsam bis kurz vor den Boden gesenkt. In der Endposition sind die Knie noch leicht angewinkelt. Aus dieser Position werden die Beine wieder gehoben und angewinkelt. Die Bewegung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur ist während der gesamten Bewegungsausführung angespannt, so dass die Lendenwirbelsäule immer Kontakt zum Boden hat!



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Bewegung mit gestreckten Beinen
- Ausführung mit Zusatzgewichten (z.B. Gewichtsmanschette für das Fußgelenk)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Kniegelenkproblemen–
- Hüftgelenkproblemen
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)

WINTERSPORT – Super Start in die Langlaufssaison 2016 – wer hätte das noch gedacht?



Bei der aktuellen Wetterlage und vielen abgesagten Großveranstaltungen, war es nicht leicht, die Hoffnung auf ausreichend Schnee für das Langlauftraining hoch zu halten. Aber als dann am Montag der erste Schnee fiel und auch der Dienstag und Mittwoch weiteren Schneefall brachte, stand dem Langlauftraining nichts mehr im Weg. Bei tollen winterlichen Bedingungen konnten wir uns von Mittwochabend bis Samstagmittag auf den Loipen rund um das Nordic Center Notschrei am Feldberg austoben. Alle 16 Teilnehmer kamen bei der hervorragenden Betreuung durch die Trainer Klaus und Rainer vor Ort voll auf ihre Kosten und unser Pferdeflüsterer Ralf säuberte bei Bedarf sogar die Hufe.



Ein Teil der Skater vor der tief verschneiten Trainingsstrecke am Notschrei

Sofern der Winter uns noch weiteren Schneefall beschert, werden wir auch spontan nochmals nach Todtnau fahren. Allen SG Sternlern wünschen wir noch einen guten Start ins Neue Jahr und wer noch plant an einer alpinen Ausfahrt teilzunehmen, sollte nicht zu lange warten – noch gibt es freie Plätze!

Genauere Infos und Details zum Angebot stehen unter www.sgstern-stuttgart.de → Angebot → Sparten → Wintersport. (ms)



Pferdeflüsterer Ralf beim Hufesäubern

Impressum:
SG Stern Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.
Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

Autoren dieser Ausgabe:
Sebastian Degenkolb (sd), Arndt Grieser (arg), Klaus Hulloh (kh), Manfred Raab (mr), Ulrich Renn (ur), Marcus Sanders (ms), Nadine Schmidt (ns), Annett Schülßing (as).