

Kräfte bündeln auf die fernöstliche Art

Tai Chi ist zur festen Größe im Hort Baumhaus geworden – jetzt auch für Vorschulkinder.

Von EZ-Redakteur JÖRG-VOLKER KAHLE
☎ 0 49 21 / 89 00 440

Emden. „Den rechten Fuß nach rechts drehen. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, den linken Fuß nach vorne setzen. Gewicht auf den linken Fuß verlagern“. Zoe gibt die Anweisungen für die „Bogenschnitt“-Übung klar und deutlich. Sie und die anderen Kinder kennen die Übungen inzwischen ganz genau. Sie sind ja auch keine Neulinge mehr, wenn es im „Hort Baumhaus“ an der Herrentorschule an der Zeit ist, die grünen T-Shirts anzuziehen und in die Turnhalle zu eilen.

Wenn die Zeit für die grünen Shirts gekommen ist, dann ist Tai Chi. Im dritten Jahr jetzt gibt es die fernöstliche Mischung aus Meditation und Gymnastik in der Kooperation zwischen dem Hort Baumhaus und dem Emdener Turnverein. Der nämlich hat eine ausgesprochene Fachfrau in Sachen Tai Chi: Dr. Eun-Heui Chae. Mittlerweile betreut sie beim „Baumhaus“ Kinder in drei Kenntnisstufen: Die ganz erfahrenen, die schon im dritten Jahr dabei sind, die schon etwas erfahreneren der oben beschriebenen Gruppe - und die „Neuen“.

Spannend

Die sind für die Verantwortlichen wieder ein kleines Experiment gewesen, wie damals das erste Mal Tai Chi mit Kindern. Denn zum ersten Mal sind jetzt auch Vorschulkinder dabei. So begeistert und enthusiastisch, dass selbst die Fachfrau staunt. „Das ist ganz spannend mit anzusehen“, sagt die ausgebildete Diplom-Sportlehrerin und Sporttherapeutin. Zum Eingewöhnen durften die Vorschulkinder anfangs ihre Kuscheltiere mitbringen. Manchmal kommt



Die Meditation gehört dazu: Wenn der Ton der Schale klingt, schließen sich die Augen, gesprochen wird auch nicht mehr. EZ-Bilder: Wilken



Damit endet jetzt jede Einheit: Jedes Kind füllt seinen persönlichen Protokoll-Bogen aus, Dr. Chae hilft natürlich.

auch heute noch eins mit. Der Beobachter ist immer wieder verblüfft, wie in der Herrentor-Sporthalle ganz fix aus ganz normalen tobenden und albernden Kindern eine ganz ruhige konzentrierte Sportgruppe wird. Daran wirkt

nicht zuletzt der meditative Anteil am Tai Chi mit: Jede Stunde beginnt mit einer Meditationsphase, eingeläutet durch den Klang einer entsprechenden Schale. Mindestens zwei, manchmal auch drei oder vier Minuten dauert die



Auch die Jüngsten finden sich in den Übungen schon ganz gut zu recht. Hier sind sie auf dem Weg zum „Tigermaul“.

Meditation, bis es zu den eigentlichen Übungen geht. Die kleinen Anfänger aus der Vorschule und dem ersten Grundschuljahr müssen alle Übungen noch lernen, die anderen kennen viele schon so gut, dass sie auch Kommandos geben können.

Auch für sie gibt es immer mal wieder zwischendurch neue Figuren zu lernen. Zu lernen gibt es aber auch noch etwas für die Lehrmeisterin. Denn seit einiger Zeit hat sie für die Kinder Protokollbögen eingeführt, auf denen die

Kinder selbst vermerken müssen, welche Übungen sie gemacht haben. Bei den Jüngsten sind es Bilder und Symbole, die angekreuzt werden, die größeren können ja schon lesen. „Ich staune selber, welche Wirkung dieser kleine Bogen hat“, sagt Dr. Chae im Gespräch mit der Emdener Zeitung. Das Protokoll verschafft den Kindern etwas zusätzliche Motivation.

„Tigermaul“

Dass die regelmäßige Tai Chi-Einheit eine positive Wirkung auf die Kinder hat, bestätigt Hort-Mitarbeiter Antonio Afonso. Tai Chi hilft den Kindern auf jeden Fall, sich mehr zu konzentrieren und ihre Kräfte mental bündeln. Inzwischen geht der Wert für die Hort-Mitarbeiter weit darüber hinaus: „Wir erkennen manchmal aus dem Verhalten der Kinder beim Tai Chi, wenn bei einem Kind etwas nicht stimmt.“ Beispielsweise, wenn es Probleme zuhause gebe. Oft ergeben sich aus Beobachtungen beim Tai Chi auch Anknüpfungspunkte für Gespräche mit den Eltern, sagt Afonso.

Nach der Meditationsphase im Sitzkreis auf Turnmatten geht es dann zu einem weiteren Kreis. Dort werden die einzelnen Tai Chi-Figuren umgesetzt. Die meisten haben klangvolle Namen wie „Tigermaul“ oder „Elefant“. Die Kinder sind mit sichtbarer Freude dabei - und nach der Meditation sichtbar konzentrierter. Auch, wenn es natürlich anbeachtenswert ist, mal einen kleinen Versuch zum Faxen machen gibt.

Immer wieder beeindruckt davon, wie ruhig und konzentriert die vorher tobenden Kinder bei der Sache sind, ist Jelto Uphoff, Leiter der Emdener Geschäftsstelle der Schwenninger Versicherung. Die unterstützt die Tai Chi-Kooperation im Herrentor von Anfang an - und will dies weiter tun.

Die grünen T-Shirts haben also vorläufig noch nicht ausgedient.

Kurznachrichten

Vereinsleben

Männer verabschiedeten ihre Übungsleiterin



Emden. Nach über sieben Jahren erfolgreicher Leitung in der Männer-Gymnastikgruppe beim Sportverein Blau Weiß Borssum ist Denise Saueremann von „ihren Männern“ verabschiedet worden. Als Dank für die gute Zeit überreichten ihr die Männer ein Präsent und einen Blumenstrauß. Allen tat diese Trennung von der Übungsleiterin sehr leid, jedoch ließ ihr die Arbeit in der eigenen physiotherapeutischen Praxis in Petkum keine Zeit mehr für die Gymnastikstunden im Sportverein.

TuS Hinte lud zum Mitarbeiteressen ein

Hinte. Der TuS Eintracht Hinte hat seine Mitarbeiter als Dankeschön für ihre ehrenamtlich geleistete Arbeit zu einem Buffet-Essen in die Gaststätte Feldkamp in Hinte eingeladen. Die vielen Stunden, die die über 70 Mitarbeiter in diesem Jahr geleistet haben, sind mit einem Essen natürlich nicht zu bezahlen, weiß Anne Thonicke, 1. Vorsitzende. Aber ohne Ehrenamt könne ein Verein in dieser Form nicht existieren. Bei dem Essen bot sich aber auch die Gelegenheit des Kennenlernens. Der Verein konnte auch 2013 viele neue Mitarbeiter dazu gewinnen.



Siegesserie reißt beim Spitzenreiter

Handball, Weser-Ems Liga Nord, Herren: HSG Wilhelmshaven II – HSG Emden 24:22 (8:8).

Von JOACHIM JANSSEN

Wilhelmshaven. Einmal reißt jede Serie - dies ist die Erkenntnis der Handballer der HSG Emden vom Sonnabend in Wilhelmshaven. Das Team um das Trainer-Duo Jan Gravemann/Karsten Tönjes musste sich nach acht Siegen erstmals wieder geschlagen geben.

Trotz der Ausfälle von Dominik Veigel, Bastian Helmers und Richard Schmidt sahen die Zuschauer ein Spiel auf Augenhöhe. Die Emdener gaben nie auf,

mussten aber am Ende die Überlegenheit der Gastgeber anerkennen. Ein Wiedersehen gab es schon vor Spielbeginn. Christian (Kiki) Müller, der inzwischen in Hamburg wohnt, saß auf einmal mit Tasche im Bus, eine willkommene Verstärkung für die HSG.

Im gesamten ersten Spielabschnitt konnte sich keine Mannschaft einen entscheidenden Vorteil erarbeiten. Es war ein hart umkämpftes Spiel mit einem gerechten Remis zur Pause (8:8). Beide Teams übertrieben es das eine oder andere mal mit der Härte, so sprachen die beiden Schiedsrichter doch etliche Zeitstrafen auf beiden Seiten aus. Bei den Gästen harte es vor allem in der Offensiv. Das Team um Spiel-

macher Olyver Puls war selten so effektiv wie in den vergangenen Wochen.

Kurz nach dem Seitenwechsel gingen die Emdener dann sogar das erste Mal in Führung (11:10), wurden aber in den nächsten Minuten durch einige Zeitstrafen immer wieder dezimiert. Nicht jedes Mal trafen die Entscheidungen des Schiedsrichtergespanns auf Verständnis bei den Emdern. Einige unglückliche Zeitstrafen waren auch dabei.

Aber so kam es, wie es kommen musste: Wilhelmshaven nutzte die zahlenmäßige Überlegenheit aus und ging bis zur 51. Minute vorentscheidend mit 20:14 in Führung.

Nun nahm Coach Gravemann eine Auszeit, um sein

Team nochmals zu motivieren. Und seine Worte kamen wie so oft bei der Mannschaft an. Die Gäste rissen sich zusammen und spielten sich auf 17:20 heran, aber der Spitzenreiter brachte eine knappe Führung mit viel Routine und Können über die Zeit. Am Ende eine knappe 22:24-Niederlage der HSG Emden, die aber aufgrund der couragierten Leistung der gesamten Mannschaft zu verkraften sein dürfte.

HSG Emden: Behrendt, Büscher, Puls (3), Karsten Tönjes (3), Diechmann (1), Dennis Eilers (2), Günter Gravemann (2), Stüdemann (1), Florian Eilers (5), Julius Tönjes (1), Müller (2), v. Schwarzenberg (1), Jan Gravemann (1)

Die Riekmanns paddelten wieder am meisten

Emder Kanu-Klub verteilte auf der Weihnachtsfeier die Landes-Wanderabzeichen für gepaddelte Kilometer.

Emden. Die Weihnachtsfeier des Emdener Kanu-Clubs war der Anlass zur Verleihung des Wanderfahrerabzeichens des Landes-Kanu-Verbandes Niedersachsen. Erhalten haben

diese Urkunden Frauen, die mehr als 500 Kilometer und Männer, die mehr als 600 Kilometer innerhalb des Jahres gepaddelt sind.

Monika Riekmann belegte den 3. Platz in der Gesamtwertung des Bezirks Weser-Ems mit 2275 gepaddelten Kilometern. Das Wanderfahrerabzeichen erhielten außerdem Inge

Poththast mit 1350 Kilometern, Karla Daniel mit 918, Frauke Engelbrecht mit 876, Uda Janssen mit 771, Gisela Poelders mit 658 und Marianne Brants mit 520 gepaddelten Kilometern.

Bei den Männern belegte Udo Riekmann den 2. Platz in der Gesamtwertung des Bezirks Weser-Ems mit 3900 gepad-

delten Kilometern. Das Wanderfahrerabzeichen bei den Herren erhielten auch Heinz Poththast mit 1348, Hinrich Meisner mit 1059, Fritz Poelders mit 1052, Erwin Daniel mit 918, Cornelius Brants mit 792 und Rudolf Bracht mit 628 gepaddelten Kilometern. Einen Wanderpreis für den 13. Platz erhielt Marianne Brants.