

## **Von Kickboxen, Bäumen und Wiesen: Sport unter Corona**

Ich bin Samir Omar und trainiere seit neun Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus Dransdorf im Kickboxen. Wir trainieren in einer Sporthalle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn in Dransdorf und sind mittlerweile 150 Sportler und Sportlerinnen. Das Training findet nach Altersgruppen getrennt dreimal pro Woche statt.

Ich bin aber nicht einfach nur Kickbox-Trainer, ich helfe den Kindern und Jugendlichen auch, wenn sie Probleme haben und stehe in engem, persönlichem Kontakt zu ihnen und auch zu den Eltern. Wenn zum Beispiel Kinder in der Schule schlechter werden und mir die Eltern das sagen, dann spreche ich mit den Kindern und versuche, ihnen bei ihren Problemen Tipps zu geben und zu helfen. Ich stehe auch mit einigen Schulen in Kontakt, aber nicht bei allen Kindern, deshalb ist der Kontakt mit den Eltern für mich sehr wichtig und war von Anfang an mein Ziel. Viele Eltern haben mich oft gefragt: „Wie sieht es denn aus, Sie machen das Training, aber wir kriegen immer wieder mit, dass sich die Kinder sehr zum Positiven verändern, haben Sie da eine besondere Ausbildung?“ Nein, sage ich immer wieder, das sind die neun Jahre, einfach nur die Erfahrung.

### **Hat sich das Training durch Corona verändert?**

Ja, wir leiden natürlich unter Corona. Schon allein deswegen, weil wir nicht mit der ganzen Gruppe in unserer Halle trainieren dürfen. Wenn wir zu viele sind, also mehr als 10 Personen, dürfen wir nicht in die Halle, denn dann können wir das zum Beispiel vom Platz her nicht machen und keine Abstände einhalten. Wir machen das dann so, dass wir auf einer Wiese trainieren, die sehr groß ist, sodass wir dort mit 40 Leuten trainieren und dabei den Abstand einhalten können. Leider können wir auf der Wiese nicht alle Übungen machen, zum Beispiel können wir nicht am Boxsack trainieren. Andererseits ist es jedoch schön, bei gutem Wetter raus in die Natur zu gehen. Normalerweise nehmen meine Jungs auch immer an Turnieren und Wettkämpfen teil, wegen Corona sind eine Zeitlang jedoch alle Veranstaltungen ausgefallen. Auf die wenigen Wettkämpfe, die wieder stattfanden, konnten wir uns dann kaum großartig vorbereiten. Deswegen leiden wir alle darunter, dass wir das Training nicht mehr so gewohnt fortführen können wie vor der Corona-Zeit.

Am Anfang habe ich mir nicht vorgestellt, dass es so schlimm werden und sich so in die Länge ziehen würde. Deswegen habe ich zuerst hier und da ein Training ausfallen lassen. Aber als ich gesehen habe, dass es doch so weiter geht und die Jungs mich mit Nachrichten bombardiert haben („Trainer, Trainer, wir wollen trainieren, wie sieht es aus?“), haben wir es so gemacht, dass wir uns auf der Wiese getroffen haben.

Seit Kurzem können wir wieder in der Halle trainieren, müssen aber die Corona-Maßnahmen beachten: Abstände einhalten, vor und nach dem Training die Hände desinfizieren, keine Körperkontakte und Regeln beim Betreten und Verlassen der Halle. Ich muss auch die Namen und Kontaktdaten aller Personen aufschreiben. Außerdem müssen die Jungs bereits fertig umgezogen zum Training kommen und dürfen sich nicht erst vorher in der Halle umziehen. Auch die persönliche Begrüßung mit Handgeben dürfen wir nicht mehr machen. Beim Kampfsport muss man mit dem Partner Übungen machen. Durch das Verbot von Körperkontakten konnten wir dies leider nicht mehr machen. Stattdessen konzentrieren wir uns sehr auf die Ausdauer und machen viele Übungen ohne Körperkontakt.

Für mich als Trainer sind die Corona-Maßnahmen mit viel mehr Arbeit und viel mehr Zeit verbunden. Ich muss zum Beispiel jedes Mal abschätzen, ob ich mit den Kindern oder Jugendlichen in die Halle gehen kann oder nicht und ich muss auf die Abstände achten. Das alles ist zusätzlich zum normalen Training sehr stressig und hält uns beim Trainieren auf.

### **Wie haben Sie im Training den Beginn der Krise erlebt?**

Wir waren am Anfang nur sechs oder sieben Leute, weil die Eltern selbst besorgt waren und ihre Kinder zuerst nicht zum Training gelassen haben. Nach und nach wurde das Ganze dann lockerer und es kamen mehr Kinder zum Training. In der Corona-Zeit musste ich als Trainer besonders Gas geben. Ich wollte gerne für die Kinder und Jugendlichen da sein, weil viele Eltern uns gesagt haben, dass es nicht so weiter gehen könnte, weil ihre Kinder in der Corona-Zeit auf verrückte Gedanken kommen würden. Sie haben sich Sorgen gemacht, dass ihre Kinder auf die falsche Bahn geraten könnten und haben uns deshalb gebeten, noch mehr auf ihre Kinder zu achten. Man hat es den Kindern und Jugendlichen auch angesehen, dass sie sehr gestresst und genervt waren, weil sie nicht rausgehen durften, keine richtige Schule stattfand und sie auch

keine normale Freizeit hatten. Wenn die Erwachsenen schon unter dem Lockdown gelitten haben, dann haben die Kinder doppelt und dreifach darunter gelitten. Man hat ihnen dann angesehen, dass sie sehr froh waren, wenn sie dann beim Training auf der Wiese trainieren konnten.

Generell ist wegen Corona das Training in Dransdorf viel wichtiger geworden. Ich habe zum Beispiel viele Anfragen bekommen, ob ich Personen privat trainieren könnte und ob sich Leute die Geräte aus der Halle privat ausleihen könnten, um selber zu Hause zu trainieren. Die Anfragen kamen kreuz und quer herein, ob ich zum Beispiel Mitglieder des Sportangebots oder Außenstehende trainieren könnte, Schüler, Eltern und ob ich sogar zu Leuten nach Hause kommen könnte für das Training.

### **Wie geht es mit dem Training weiter?**

Die Kinder und Jugendlichen haben sich an die Wiese gewöhnt. Ich nehme auch jedesmal ein paar besondere Übungen für die Wiese mit und habe auch besondere Trainings Sachen besorgt, mit denen wir draußen trainieren können. Manchmal möchten auch einzelne Personen in der Halle am Boxsack trainieren, die dürfen dann einzeln in die Halle, während der Rest auf der Wiese trainiert. Dabei passe ich hier und da auf und solange ich kurz in der Halle bin beauftrage ich einen der Jungs damit, auf der Wiese aufzupassen. Das funktioniert sehr gut, denn die Halle ist direkt neben der Wiese. Die Eltern freuen sich auch, dass wir auf der Wiese in der Natur trainieren, weil ich den Kindern dann auch etwas über die Natur erzähle. Unter einem Baum zu trainieren ist schöner als in der Halle in einem verschwitzten Raum, die Luft und die Energie ist dann alles etwas anders.

### **Wie haben Sie persönlich die Corona-Zeit bisher erlebt?**

Ich trainiere selber Kickboxen, was zu Beginn des Lockdowns ein bisschen nachgelassen hat. Ich hätte am liebsten viel mehr trainiert, aber da zwischendurch die Fitnessstudios geschlossen waren und ich auch selbst in unserer Halle und woanders nicht trainieren durfte, ging das nicht. Ich konnte nur allein auf der Wiese oder im Wald trainieren, aber das war nicht so intensiv, wie ich mir das vorgestellt hatte.

Ich habe außerdem wegen Corona ein komisches Gefühl. Man hört überall, dass es viele Kranke und auch Tote gibt, habe aber selbst nicht gehört, dass jemand aus meiner Familie, Bekannte, Leute vom Sport oder Bekannte von Bekannten von Corona betroffen waren. Ich habe auch Mitglieder beim Kickboxen, die im Krankenhaus arbeiten und von denen ich gehört habe, dass die Krankenhäuser ziemlich leer seien. Da habe ich mich gefragt, ob die ganzen Anstrengungen und Umstände beim Training richtig waren, weil man ja nichts direkt mitgekriegt hat, sondern es nur in den Medien gehört hat.

### **Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn die Krise vorbei ist?**

Ich habe allen versprochen, dass ich sie in den Garten zum Grillen einladen werde, damit wir dort einfach nur zusammen sitzen, essen und reden können. Ich freue mich darauf, dass wieder normaler Alltag ist und wir das Training wieder intensiver fortführen und auch wieder auf Wettkämpfe und Turniere gehen können, denn einige von uns haben bereits Titel gewonnen und sind sehr gut, die möchte ich weiter hoch pushen. Auch privat freue ich mich darauf, wieder mit meiner Familie rausgehen zu können, Freunde und Bekannte zu besuchen und dass es einfach wieder normal wird wie früher.

Vielen Dank für das Interview!