



Leichtathletik
Klaus Schmidt wurde
geehrt

Ausführlicher Bericht Seite 10

Leichtathletik
Erfolge bei den Nord-
deutschen

Ausführlicher Bericht Seite 11

Taekwondo
Alida Tuli wurde Deut-
sche Meisterin

Ausführlicher Bericht Seite 16

Kinderfasching in der Lüttkoppel - da war was los

Riesenbegeisterung bei den 400 Kleinen. Ausführlicher Bericht Seite 19



Vorstand

Liebe Alstertal-Langenhörner,

endlich ist es soweit, der Bauantrag für einen Um- und Ausbau des **Fitness- und Gesundheitszentrums am Schlehdornweg** liegt seit den letzten Dezembertagen beim zuständigen Ressort im Ortsamt. Da wir sehr sicher sind, dass uns in den nächsten Tagen eine Baugenehmigung zugehen wird, planen wir jetzt für die Zeit des Baus und für die Wiedereröffnung am Schlehdornweg.

Die Entscheidung für den Bau fiel in den zuständigen Vereinsgremien, dem Vereinsrat und dem Vorstand, einstimmig. Damit ging ein noch nicht endloser, aber doch sehr langer Planungsweg zu Ende. Seit mehr als 5 Jahren haben wir verschiedene Möglichkeiten überprüft, um den Standard und die Größe unseres Fitnesszentrums den heutigen Erfordernissen anzupassen. Nun sind alle (!) Entscheidungsträger der Meinung, dass wir mit dem Ausbau am Schlehdornweg die richtige Planung zur Ausführung bringen. Wir freuen uns, Ihnen in diesem Sportspiegel Details des neuen Fitnesszentrums und über die Umsetzung der Planung berichten zu können. Im Innenteil des Sportspiegels wartet ein großer Artikel auf Sie.

Ein bestehendes Fitnesszentrum zu erweitern und im Kern zu verändern ist bei laufendem Sportbetrieb nicht möglich. Deshalb muss während der Bauzeit das Fitnesszentrum ausgelagert werden. Wir halten die Lösung, in unsere Sporthalle Lüttkoppel zu ziehen, für die beste. Unsere Mitglieder werden in den dortigen Örtlichkeiten die geringsten Veränderungen auf sich nehmen müssen. Diese Lösung war nur durch die großartige Bereitschaft von Handball, Basketball und Turnen möglich, die für einige Zeit in andere Schulsporthallen umziehen werden. Auf viele Mitglieder kommen also zwischen Mai und September einige Veränderungen zu, die wir gemeinsam tragen werden. Wir werden Sie u.a. mit einem **Sommerfest an der Lüttkoppel** zu Beginn der Umbauphase und mit einer großartigen Einweihung im September entschädigen. Weitere kleine und auch größere Bonbons liegen bereit, um die Bauphase zu versüßen. Sie werden im schon genannten Artikel in diesem Sportspiegel darüber lesen. So können die Mitglieder aus Fitness- und Gesundheit u.a. während dieser Zeit die Ange-



Kurt Rohde, 1. Vorsitzender

bote vieler anderer Sparten kostenlos nutzen. Wir zählen also auf Ihre Treue zum SC Alstertal-Langenhorn, wenn Sie vier Monate sportlich trotz einiger kleinerer Einschränkungen weiterhin im Fitness- und Gesundheitszentrum – nun an einem anderen Ort – bleiben.

Vor der **Mitgliederversammlung** am 30. April 2004 erscheint kein weiterer Sportspiegel. Deshalb lädt der Vorstand Sie schon jetzt zur Versammlung ein. Dort werden Sie sicherlich auch weitere Einzelheiten über den Ausbau vom Fitness- und Gesundheitszentrum hören.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, nutzen Sie unsere vielen Angebote, gesund in das Frühjahr zu starten.

Wir suchen ab sofort eine **Reinigungskraft** 2 x wöchentlich (Mo.+Fr.) á 2 Std. für unser Fussball-Clubhaus Langenhörner Chaussee. Bei Interesse rufen Sie bitte vormittags in unserer Geschäftsstelle Frau van Hettinga unter der Rufnummer 593 50 882 an.

Hinweis der Geschäftsstelle

Liebe Mitglieder,
am Freitag, den 21. Mai 2004 bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen. Wir bitten um Ihr Verständnis und wünschen Ihnen für die bevorstehenden Feiertage alles Gute.

Ihre Geschäftsstelle

Inhalt

Vorstand	3-5
Basketball	6
Handball	7
Tennis	7-9
Leichtathletik	10 - 11
Umbau Schlehdornweg	12 - 13
Fitness und Gesundheit	14 - 16
Schwimmen / Fußball	17
Kung Fu	18
Turnen und Freizeit	19
Tischtennis	20
Ju-Jutsu	20
Judo	21
...stellt sich vor	22
Impressum	22

Redaktionsschluß

für den nächsten
Sportspiegel (Heft 02 / 04):
12. Mai 2004

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kaufentscheidung auch unsere Inserenten. Ohne diese würde die Zeitung nicht in diesem Umfang erseinen.

Alle Mitgliederversammlungen im Überblick

19.02.04	19.30 Uhr	LG Alsternord	Norderstedt
29.03.04	19.30 Uhr	Schwimmen	Lüttkoppel Sitzungszimmer
30.03.04	19 Uhr	Vereinsratssitzung	Lüttkoppel Sitzungszimmer
05.04.04	18.30 Uhr	Fußball-Jugend	Siemershöh
05.04.04	19.30 Uhr	Handball	Lüttkoppel Sitzungszimmer
06.04.04	19.30 Uhr	Tennis	Beckermannweg
08.04.04	19.30 Uhr	Basketball	Lüttkoppel Sitzungszimmer
19.04.04	20 Uhr	Fußball	Siemershöh
22.04.04	19.30 Uhr	Jugendversammlung	Lüttkoppel Sitzungszimmer
26.04.04	19 Uhr	Hockey	Lüttkoppel Sitzungszimmer
30.04.04	19.30 Uhr	Mitgliederversammlung Clubraum	Lüttkoppel
11.05.04	19 Uhr	Tischtennis	Lüttkoppel Sitzungszimmer

Mitgliederversammlungen

Achtung Jugend- versammlung!!!

am 22. April 2004 um 19.30 Uhr im
Jugendraum Lüttkoppel.

Aufruf an alle Jugendlichen und Betreuer.

Wir brauchen eine/n neue/n Vereins-
jugendwart/in, der/die die Interessen
unserer Jugendlichen gegenüber der
Hamburger Sportjugend (Zuschüsse für
Reisen, Freizeitevents etc.) wahrnimmt,
im Verein Ansprechpartner für Jugend-
arbeit ist sowie die Interessen der Ju-
gendlichen im Vorstand vertritt .

Darum bitten wir dringend alle Sparten
bzw. Abteilungen ihre Jugendlichen von
12 – 18 Jahren und die Betreuer dar-
über zu informieren und eine Abordnung
zur Jugendversammlung am 22. April 2004
um 19.30 Uhr im Jugendraum Lüttkoppel
zu schicken, damit ein neuer Jugendwart
gewählt werden kann.

Thorsten Kasch, der das Amt im vori-
gen Jahr übernommen hat, steht nicht
mehr zur Verfügung.

Bitte nehmt diese Einladung zur Teilnah-
me an der Jugendversammlung unbe-
dingt ernst. Falls es uns nicht gelingt, eine
Neuwahl durchzuführen, kann der SC
Alstertal-Langenhorn in der H S J (Ham-
burg Sportjugend) nicht mehr vertre-
ten sein.

Das wäre für einen der größten Vereine
in Hamburg in verschiedenen Bereichen
gewiss zum Nachteil.

EINLADUNG zur Mitgliederversammlung 2004 des Sport- club Alstertal-Langenhorn e.V.

Liebe Mitglieder,
gemäß unserer Satzung lade ich Sie sehr herzlich ein zu unserer
Mitgliederversammlung
am Freitag , den 30. April 2004
im Clubraum der Sporthalle Lüttkoppel 1 in 22335 Hamburg.

Einlass und Ausgabe der Stimmzettel: 19.00 Uhr – 19.30 Uhr
Beginn der Versammlung: 19.30 Uhr

Tagesordnung:

- TOP 1 Begrüßung und Eröffnung durch den 1. Vorsitzenden
- TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
- TOP 3 Genehmigung des Protokolls vom 25. April 2003
- TOP 4 Ehrungen
- TOP 5 Bericht des Vorstands
- TOP 6 Bericht des Schatzmeisters zum Jahresabschluss 2003 des
SC Alstertal-Langenhorn e.V.
- TOP 7 Bericht der Revisoren
- TOP 8 Beschlussfassung über den Abschluss des SC Alstertal-Langenhorn
per 31.12.2003
- TOP 10 Entlastung des Vorstandes
- TOP 11 Wahlen
 - a) Wahl des 1. Vorsitzenden für 2 Jahre, bisher K. Rohde
 - b) Wahl des Schatzmeisters für 2 Jahre, bisher R. Soll
 - c) Wahl eines Beisitzers für 2 Jahre, derzeit F. Menkhoff
 - d) Wahl von zwei Revisoren für 2 Jahre
- TOP 12 Anträge
- TOP 13 Genehmigung des Haushaltsplans 2004
- TOP 14 Verschiedene

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
gez. Kurt Rohde (1. Vorsitzender)

Jahresbericht 2003

Liebe Mitglieder,

hiermit legen wir Ihnen den Jahresbericht 2003 vor. Der Vorstand wird ihn auf der Mitgliederversammlung am 30.4.2003 zur Diskussion stellen, hier haben Sie aber vorab die Gelegenheit, ihn in Ruhe einzusehen.

Wir haben im vergangenen Jahr die Planungen zur **Erweiterung unseres Fitnesszentrums** mit großer Intensität fortgeführt. Die Gründe, die eine Erweiterung des Raumangebots für Kurse und Geräte notwendig machen, haben wir Ihnen gegenüber auch in den Jahresberichten immer wieder offen gelegt. Im Dezember 03 haben wir unsere Planungen abgeschlossen und einen Bauantrag gestellt. Der Um- und Ausbau unseres Sportzentrums am Schlehdornweg wurde vom Vereinsrat und Vorstand einstimmig beschlossen und soll in den Monaten Mai bis September 04 durchgeführt werden. Wir werden nach Abschluss im September dann eine um 400 m² vergrößerte Geräte- und Kursfläche besitzen. Umkleieräume und Duschen werden deutlich erweitert, der Wellnessbereich mit neuer Sauna umgestaltet und zusätzlich ein 100m² großer Gymnastikraum eingerichtet. Flankierenden Maßnahmen wie z.B. die Stellung von Investitionsanträgen und die Planung der Auslagerung des Sportbetriebes während der Bauzeit, sind abgeschlossen. Nun gilt es, die Durchführung dieses für uns so wichtigen Vorhabens möglichst ohne Veränderungen zur Planung und termingerecht durchzuführen.

Das **Clubhaus auf der Tennisanlage** am Beckermannweg brannte zum Jahresende 2002 aus, so dass wir im vergangenen Jahr gezwungen waren, in Rekordzeit Ersatz zu schaffen. Im August konnten die begeisterten Mitglieder ihren neuen Treffpunkt einweihen. Alle Beteiligten waren sich einig, ein Schmuckstück ist entstanden, um das uns viele Tennisvereine beneiden.

Der **Jahresabschluss 2003** – Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung - zeigt, dass der SC Alstertal-Langenhorn finanziell gesund ist. Dies ist im Hinblick auf unsere Investitionsentscheidung am Schlehdornweg unabdingbar gewesen. Sie werden sich auf der Mitglieder-

versammlung über unsere finanzielle Situation ein genaues Bild machen können.

Die **Mitgliederzahlen** des SC Alstertal-Langenhorn schwanken zwischen Quartalsbeginn und -ende zwischen **7300 und 7600 Mitgliedern**. Eine Zunahme der Mitgliederzahlen erfolgt nicht mehr ohne unser aktives Zutun. Auch wir müssen werben und auf unsere attraktiven Angebote in der örtlichen Presse verweisen.

Im letzten Jahr haben wieder Anhänger des **Tanzsports** zu uns gefunden. Sicher werden wir diesen erfreulichen Neuanfang in Zukunft weiter steigern können.

Die Sparte **Fußball** hat von der Verschmelzung in 2002 stark profitiert. Auf dem Gelände an der Siemershöh ist es den Fußballern gelungen, ein Zentrum für alle fußballerischen Aktivitäten auf zu bauen. Dies wirkt sich natürlich auch auf konstante Mitgliederzahlen, finanzielle Ausgeglichenheit und sportliche Erfolge aus.

Die sportliche Bilanz wird - wie immer - vor allem in den Spartenversammlungen gezogen. Nicht von allen Erfolgen erfährt der Vorstand – dennoch sind wir sicher,

dass vor allem die **Senioren der Leichtathleten** häufig auf dem Siegerpodest gestanden haben.

Mit dem **Gerda-Seyffarth-Preis** wurden diesmal mit Sabine Islamcevic (17 Jahre) und Sonja Reckschwardt (19 Jahre) zwei Nachwuchstrainerinnen aus dem Schwimmbereich ausgezeichnet.

Ein großes gelungenes **Sommerfest** mit vielen Teilnehmern auf der Anlage am Wittekopsweg rundete unsere Aktivitäten mit Außenwirkung ab.

Der Vorstand hat weiter daran gearbeitet, seine Arbeit zu professionalisieren. Viele Bereiche der Vorstandsarbeit werden alleinverantwortlich durch die Vorstandsmitglieder geführt. Die Transparenz für viele Entscheidungen ist weiter gewachsen.

Wir danken allen Mitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung, die wir für unsere Arbeit erfahren haben. Wir bedanken uns besonders bei den vielen von Ihnen, die ehrenamtlich in Abteilungen und Sparten tätig sind. Ohne sie ist ein Gemeinwesen Sportverein auch in Zukunft nicht denkbar.

Vorstand des SC Alstertal-Langenhorn

Von Markus Studer

1. Herren Halbzeitbilanz + Fazite!

So, nun ist die Hinrunde vorbei, obwohl wir zwar noch nicht gegen TSGB 2 gespielt haben, aber 10 Spiele rumhaben. Wir haben 10:10 Punkte und dümpeln im Mittelfeld der Liga herum, was mich natürlich sehr ärgert. Man hat sich in der Saison von 2 Spielern getrennt (Malte S. + Frank R.) und ein Spieler hatte keine Lust mehr (Preet S.) und wir haben nun einen festen Kader von 12 Spielern. Wie ich schon vor der Saison gesagt hatte, ist alles drin. Wir können ganz oben mitspielen und es kann aber auch ganz schnell wieder nach unten gehen. Und so war es auch. Ein Spieltag fast auf einem Aufstiegsplatz und am nächsten fast auf einem Abstiegsplatz.

Was für Erkenntnisse konnte ich bisher ziehen? Nun ja, wir sind z.Zt. nur Mittelmaß und werden unseren Ansprüchen und unserer Qualität überhaupt nicht gerecht. Wir leiden unter zu großen Leistungsschwankungen.

Es geht immer in dem Rhythmus, dass wir ein Spiel gewinnen und eins verlieren und diese Leistungsschwankungen kann ich mir kaum erklären.

Mal spielen wir superklasse und schießen den Gegner aus der Halle, so dass man denkt „jetzt muss die Liga zittern“ und dann kommt ein Spieltag später die Ernüchterung und wir machen D-Jugend Fehler und bekommen nix auf die Reihe. Dass das Team zu Jung ist kann nicht gelten, da BSV, BCH, BGW auch kaum älter sind als wir.

Sicherlich hatte man im Hinterkopf Aufstieg, usw., aber wenn man nicht mal in der Oberliga gegen die Topteams überzeugt und verliert, hat man in der Regio auch nichts zu suchen.

Die Stimmung im Team ist trotzdem noch gut und intakt und wir machen auch Fortschritte, da wir mit Marco Hussein und Jan Schütt sehr gute Spieler bekommen haben, die spielerisch und menschlich sehr gut reinpassen und das Team nach vorne bringen. Aber anscheinend reichen die beiden nicht aus, um in der Liga mal richtig anzugreifen, geschweige denn zu dominieren.

So heißt es erst einmal die nächsten Spiele richtig Gas geben, da es (wie schon 100000 mal gesagt) keine leichten Spiele in der Liga gibt, sieht man ja an den Ergebnissen.

Der potentielle Aufstiegsplatz ist in weiter Ferne gerückt und sollte für uns kein Thema mehr sein, wer daran noch denkt lebt in einer Traumwelt!

Das einzige was jetzt noch zählt ist viele Punkte sammeln und einen möglichst hohen Platz zu ergattern, um nicht abzustiegen, da es dieses Jahr sehr bitter sein kann, da nicht nur die letzten 3 Mannschaften absteigen.

Wenn man sich so die Regionalligatabellen anguckt, wird einem Angst und Bange (auch um den Hamburger Basketball)! Wie es aussieht steigen aus der 1. Regio WSV und Wedel ab (Sorry Jungs, aber selbst Pat Elzie wird da nichts mehr richten können) und in der 2. Regio sind Halstenbek, Pinneberg und BSV bedrohlich nah auf Abstiegskurs.

Da die 2. Mannschaft von Wedel durch einen Abstieg der 1. Mannschaft (hoffe ich natürlich nicht) auch in die Oberliga muss, möchte ich gar nicht an das schlimmste denken, wie viele Mannschaften da nachher alle runterrutschen.

Hoffen wir mal alle, auch für den Hamburger Basketball (männlicher Bereich), dass es nicht so weit kommt, aber ich persönlich sehe da sehr schwarz und hoffe nicht, dass in 2-3 Jahren kaum noch oder gar keine Hamburger Teams in der Regio vertreten sind, da auch TSGB nicht mehr den Status der „Unbesiegbare“ hat.

BCH mag da z.Zt. die Ausnahme sein, aber das ist auch nur die 1. Mannschaft und sollte/darf nicht überbewertet werden und ist auch nur Augenwischerei!

Wollen wir mal hoffen, dass diese Vorahnungen nie eintreffen werden, aber z.Zt. ist es halt so, dass sich in Hamburg die Vereine auf überregionaler Ebene „bekämpfen“ und von Zusammenarbeit und Kooperation anscheinend nicht die Rede ist und jeder sein eigenes Süppchen kocht. Frag sich nur, wie lange das noch gut geht...

Meldungen:

Basketball Just for Fun

...für Mädchen der Jhg.1990-92

Wir bieten am Donnerstag im Gymnasium Alstertal, Erdkampsweg 89, in der Zeit von 18.30-19.30 Uhr eine Freizeit Basketballgruppe für Mädchen an. Die Gruppe wird von Alke Kelling geleitet.

In dieser Gruppe geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß und Freude an diesem Sport. Es finden keine Punktspiele statt. Wer Interesse hat schaut am Donnerstag mal rein. Weitere Informationen Tel. 530 48 711 Birgit Studer.

Mädchen Jhg. 1994-96

Ab 18. Februar 2004 haben wir eine neue Trainingsgruppe für Mädchen der Jhg. 1994-96. Das Training findet am Neubergweg 2 in der Zeit von 15.00-16.30 Uhr statt.

Anschließend trainieren die Jungs des Jhg 1993-94 in der Zeit von 16.30-18.00 Uhr. Beide Gruppen werden von Gaby Krügel geleitet.

Wer Lust und Spaß hat, das Spiel kennen zu lernen schaut einfach mal am Mittwoch vorbei. Für weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung Tel. 530 48 711 Birgit Studer.

Mitgliederversammlung

am 8.4.2004, 19.30 Uhr Sitzungszimmer Lüttkoppel 1. Es werden Mitglieder gesucht, die bereit sind sich ehrenamtlich zu engagieren. Interessenten melden sich bitte per telefonisch unter 530 48 711.

Förderverein

Wir suchen Mitglieder, Eltern, Freunde, Bekannte und Firmen die sich sowohl inhaltlich als auch finanziell an einem Förderverein beteiligen.

Bei Interesse schreibt bitte eine E-Mail an info-vf@scal-basket.de wir senden Euch dann weitere Informationen zu.

Mitgliederversammlung der **Handballsparte** am Montag, den 05. April 2004 um 20.00 Uhr im Jugendraum, Lüttkoppel 1

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Genehmigung des vorjährigen Protokolls
3. Jahresbericht der Mannschaften, des Jugendwartes, der Kassenwartin und des Schiedsrichterobmanns
4. Bericht der Spartenleitung
5. Entlastung der Spartenleitung
6. Neuwahlen
7. Anträge
8. Verschiedenes

Heike Bahr, stellvertr. Spartenleitung

Beitragserhöhung

Die Handballsparte erhöht zum 01.04.2004

laut Beschluss der außerordentlichen Spartenversammlung vom 19.01.2004 ihre Zusatzbeiträge wie folgt:

Erwachsene von € 6,14 auf € 7,50.

Kinder u. Jugendliche von € 4,60 auf € 5,50.

Bitte ändern Sie ggf. Ihre Daueraufträge bzw. Überweisungen.

Von Mathias Schümann

Trainingsspiel in Wentorf

Eine kleine Reise nach Wentorf sollte es werden. Ein Trainingsspiel. Was würde uns dort erwarten, wenn wir gegen zwei Jahre jüngere Jungs antreten? Anstrengend sollte es werden, und das nur, weil der Trainer komische Anweisungen gegeben hatte: langsam spielen, Spielzüge probieren, sichere Pässe an den Nebenmann bringen. Nein, das war zuviel verlangt! Also muss man das spielen, was man besser kann: schnell, konfus, hektisch und durcheinander!!! So sieht ganz grob ein Trainingsspiel der männlichen "B2" gegen die Auswahlmannschaft in der C-Jugend aus. Aber insgesamt hat es dennoch Spaß gebracht, vielleicht konnte man aus den unverständlichen Anweisungen des Trainers doch etwas lernen

und vielleicht kann man so etwas auch mal wiederholen, zumal nicht alle mitfahren sind. Wir bedanken uns bei der C-Auswahlmannschaft für diesen netten Nachmittag in der Sportschule Sachsen-

Am Wittekopsweg

Liebe Kinder, liebe Jugendliche!

Ab April bis Ende September laufen wieder unsere Sommerkurse auf der „Witte“. Bitte meldet Euch für Fortgeschrittene oder Anfängerkurse rechtzeitig an, um Eure beste Zeit für Unterrichtsstunden zu garantieren.

Für Fragen stehe ich Euch selbstverständlich unter der Telefonnummer 531 40 44 zur Verfügung.

Euer Trainer Frank Michlenz

wald, wir kommen gerne wieder!!! Danke auch an die Eltern, die mitgekommen sind. Das Foto zeigt alle Spieler vor dem Spiel – alle lächeln – hinterher sah es nicht anders aus.



Von Birgit Ohlendorf

Teilnehmer der Weihnachtsfeier 2003

Für die 14- 18-jährigen fand die Weihnachtsfeier am 6.12. 03 als Nachtturnier statt. 18 Mädels und Jungen vergnügten sich bei einem Spaßturnier. Für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt.

Für die kleinen gab es am 12.12. eine Weihnachtsfeier mit Spielen im Clubraum und in der Tennishalle. Die mitgebrachten Julklappgeschenke wurden mit einem Bingospiel am Schluss verteilt.



Liebe Tennismitglieder!

Hiermit laden wir die Mitglieder der Tennissparte zur **Spartenversammlung** ein.

Dienstag, 6. April 2004 um 19.30 Uhr
Tennisvereinsheim Beckermannweg

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Anwesenheit
2. Genehmigung des Protokolls
3. Bericht der Sparte über die Saison 2003
4. Hallenbericht
5. Bericht der Kassenwartin über das Geschäftsjahr 2003 sowie über den Haushaltsvorschlag 2004
6. Entlastung der Spartenleitung
7. Wahlen
 - Platzobmann
 - Kassenwart
 - SportwartRenate Brunckow, Jürgen Brunckow und Volker Heidmann (als Ersatz für Roland Krause) stellen sich zur Wahl.
8. Anträge und Verschiedenes

Anträge, über die in der Spartenversammlung beschlossen werden soll, müssen bis zum 24.03.2004 bei T. Straub, Bruno-Lauenroth-Weg 41, 22417 Hamburg eingetroffen sein.

Tennis

Termine der Tennissparte im Jahr 2004

Start in die Tennissaison

Sonntag, 18. April 2004 um 12 Uhr

Weitere Termine:

03.04.04 1.Arbeitsdienst

10.04.04 2.Arbeitsdienst

17.04.04 3.Arbeitsdienst

18.04.04

Ab 12 Uhr trifft sich der Sportwart mit den Mannschaftsführern um die Bälle und die "Roten Bücher" zu verteilen.

30.05.04

Kuddelmuddel-Turnier (Näheres siehe Aushang) Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen!

Ladies-Cup (Näheres siehe Aushang)

Hausfrauenturnier (Näheres siehe Aushang)

05.08. - 14.08.04

Vereinsmeisterschaften im Einzel und Doppel

14.08.04 Sommerfest

16.08. - 21.08.04

Jugendvereinsmeisterschaften

25.08. - 29.08.04

Offene Mixedmeisterschaften um den **Künzel-Cup**

12.09.04

Beginn der Hallensaison 2004/2005

Die Spartenleitung wünscht ihnen viele schöne Stunden auf der Anlage und eine erfolgreiche Tennis-Saison 2004.

Schautennis

mit Trainer **Oliver Gehrke, Marlene Drescher, Lenia Fischereit und Marielle Dubucq** beim Oktoberfest am Langenhorn Markt.



Leichtathletik

Von Wolfgang Saß

Vereinsrekorde der Männer

Die Winterzeit ohne Wettkämpfe gibt Gelegenheit, Bilanz zu ziehen und sich einmal die besten Leistungen in unserem Verein vor Augen zu führen.

Auffällig ist das Alter der Rekorde. Offenbar haben wir eine erfolgreiche Vergangenheit oder leider eine leistungsschwache Gegenwart. Ebenso auffällig ist, daß nur 10 Athleten sich 22 Rekorde teilen. Natürlich paßt das in das Gesamtbild der Situation der Leichtathletik in Hamburg.

Die Bestenliste

Jeder Sportverein hat sie jährlich neu. Die Hamburger haben sie, die Deutschen, die Europäer, die Weltsporthler. Es gibt sie als ewige Bestenliste, als Liste der Rekorde. Sie ist schön unterteilt für die Schüler/Innen, Jugendliche, Junioren, Männer und Frauen und die Senioren/Innen unterteilt für alle Altersklassen. Es gibt sie für die Freiluft- und die Hallenleistungen. Das ergibt Hunderte von Listen und jede erzielte Leistung findet darin ihren Platz.

Die Statistik ist etwas wunderbares. Es ist so spannend, seinen Namen darin zu finden, festzustellen, daß es bessere und schlechtere Ergebnisse gibt; daß Heini Meyer im letzten Jahr vor und nun hinter meiner Leistung verzeichnet ist. Die Listen lassen sich herrlich auswerten. Welche Leistungskurve habe ich im Vergleich zu anderen Mitbewerbern. Und ich kann hochrechnen, wann ich alle überholt habe. Es ist das Größte, eine lange Liste anzuführen. Die Liste gibt Motivation für die nächste Saison. Da gibt es Disziplinen mit vermeintlich schwächeren Leistungen. Da könnte man doch auch mal

Halt ! Stopp ! Trainiere ich etwa für die Liste ?

100 m	10.84 Sek.	Kai Ihlenfeld	81
200 m	21.78 Sek.	Kai Ihlenfeld	81
400 m	48.27 Sek.	Christian Schwabe	87
800 m	1,50.07 Min.	Christian Schwabe	87
1000 m	2,26.78 Min.	Christian Schwabe	88
1500 m	3,51.9 Min.	Klaus Lange	59
3000 m	8,25.4 Min.	Klaus Lange	59
5000 m	14,46,0 Min.	Klaus Lange	59
10000 m	31,10.0 Min.	Klaus Lange	60
110 m H	14.88 Sek.	Torsten Murr	84
400 m H	51.99 Sek.	Manfred Konitzer	82
3000 m H	9.07,58 Min.	Patrik Rambow	02
Hochsprung	1,98 m	Holger Grude	82
Stabhochsp.	3,70 m	Manfred Pflugbeil	65
Weitsprung	7,83 m	Torsten Murr	86
Dreisprung	14,68 m	Peter Reinholz	59
Kugelstoßen	14,10 m	Manfred Pflugbeil	65
Hammer	45,38 m	Wolfgang Saß	78
Speerwerfen	59,75 m	Manfred Pflugbeil	71
Diskuswerfen	42,42 m	Manfred Pflugbeil	71
5-Kampf	3685 Punkte	Manfred Pflugbeil	71
10-Kampf	7232 Punkte	Manfred Pflugbeil	65

Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes

Am 17. November 2003 erhielt unser Klaus Schmidt im Hamburger Rathaus diese Medaille und hat damit auch unseren Verein und die Hamburger Leichtathletik ins rechte Licht gerückt.

Seit 1956 ist Klaus ehrenamtlich tätig, u.a. als Kampfrichter, als Jugendwart und Pressewart des HLV. 1965 war Klaus maßgeblich an der Gründung der LG Alsternord e.V. beteiligt, deren 1. Vorsitzender er von 1978 an bis zum Frühjahr 2003 gewesen ist.

Für diesen Einsatz über Jahrzehnte zum Nutzen unserer Gemeinschaft trägt Klaus auch die goldene Ehrennadel des HLV sowie die silberne Ehrennadel des DLV.

Ohne den Einsatz von Klaus würde es die Leichtathletik-Gemeinschaft möglicherweise gar nicht mehr geben; und wir keinen Sport treiben in einer gut funktionierenden Gemeinschaft in der wir uns wohlfühlen.



cherweise gar nicht mehr geben; und wir keinen Sport treiben in einer gut funktionierenden Gemeinschaft in der wir uns wohlfühlen.

Klaus, wir danken Dir.

LG Alsternord – Staffeln erfolgreich!



Nach dem Titelgewinn bei den Hamburger Hallenmeisterschaften holten sich unsere A-Jugendstaffeln 2 Bronzemedailien in Halle/Saale bei den Norddeutschen Hallenmeisterschaften. In einem spannenden Rennen über 4 x 200 m trennten **Arne** und **Sebastian Mlynkiewicz**, **Torben Krauß** und **Christopher Wenz** jeweils nur 1/100 Sekunde vom 2. Platz und vor Platz 4.

Wiebke Eckeberg, **Hanna Lohse**, **Tatjana Jöhnk** und **Steffi Manzer** freuten sich auch riesig über ihren nicht erwarteten 3. Platz ebenfalls über 4 x 200 m. Sebastian (8.) und Tatjana (6.) erreichten noch die Endläufe über 200 m und für alle Teilnehmer war es ein Erlebnis auf einer richtigen Hallenbahn laufen zu können. Leider sind die Möglichkeiten

in Hamburg nach wie vor gering, da auch nur wenige Disziplinen bei den Meisterschaften ausgetragen werden können. Erfreulich für uns, daß in der Altersklasse der 10/11-jährigen Mädchen alle Titel an die LG gingen. Mit 3 Goldmedaillen war **Franziska Bäron** der Star. Sie gewann die 60 m in 9.26 Sek., den Hochsprung mit 1.21 m.

Mit **Kristin Jaensch**, die die 4 Runden gewann, gehörten sie und **Sophia Dückert** und **Emily Ann Siegesmund** zur siegreichen Staffel. Erwähnenswert, daß auch die zweite Staffel mit **Pia**, **Victoria**, **Lea** und **Annkatriin** noch als 3. auf´s Treppchen durften. Einen weiteren Staffelsieger gab es bei den B-Schülern mit **Jesko Baguhl** – Vizehochsprungmeister – **Christopher Preug-**

schat, **Christian Dorra** und **Malte Soenke**.

Überraschend auch das gute Abschneiden der A-Schülerinnen mit Platz 2, nachdem Zerrungen und Grippe kurzfristig Umstellungen nötig machten. **Alina**, **Lavinne**, **Lisa** und **Johanna** liefen mit 1:36.40 min eine ausgezeichnete Zeit.

Für die Männer holte einmal mehr **Malte Renken** den Hochsprung mit 1.82 m, die 60 m Hürden sahen **Paul Hoffman** (15) vorn und **Annika Gebs** (13) sicherte sich ebenfalls einen Hürdentitel. Gut waren auch die 9.65 m im Kugelstoßen. Das bedeutete Silber für **Ruth Thänert**. Insgesamt gab es 11 x Gold, 7 x Silber und 7 x Bronze für alle Altersklassen der LG Alsternord.

Shiatsu Japanische Akupressurmassage - Kennenlernkurs

Ziel von Shiatsu ist es, den Menschen über heilsame Berührung wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen und so Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Shiatsu hilft, die innere Balance und Mitte wieder zu finden, den eigenen Körper zu verstehen und seine versteckten Kräfte zu aktivieren.

Shiatsu wirkt positiv bei Stress, Verspannungen, Erschöpfungs- und Unruhezuständen.

Shiatsu führt zu tiefer Entspannung und belebt gleichzeitig.

Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden ausgeführt.

Zentrales Moment und somit Voraussetzung für jede Berührung ist der Kontakt zu sich selbst, die Konzentration und Aufmerksamkeit aus der eigenen Mitte heraus.

In diesem Kennenlernkurs geht es um

den praktischen Einstieg ins Shiatsu: Mit Meridian-Dehnübungen, kleinen Meditationen, Tanz, Einführung in die 5-Elemente-Lehre und natürlich viel Shiatsu möchte Gabriele Schmeer (Heilpäd. Tanz, Body Mind Centering, Shiatsu-therapeutin) den neugierig Gewordenen das Berühren aus der Mitte nahebringen und am Ende eine **Rückenbehandlung** vermitteln.

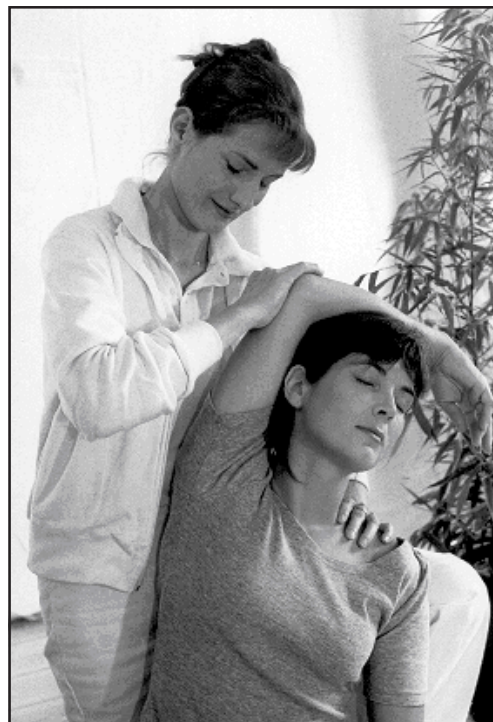
Bitte mitbringen: Socken, lockere u. warme Kleidung, Schreibzeug und etwas zu essen für die Mittagspause.

Tag: **Sonntag, 25. April 2004 von 11.00- 17.00 Uhr**

Ort: Seminarraum im Schlehdornweg 10

Kosten: € 60,— für Nichtmitglieder, € 55,— für SCALA Mitglieder, € 50,— für Mitglieder Fitness-Gesundheit.

Anmeldung: Tel.: 59 06 85



tusaktiv - Städtereise 2004

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Interessante liegt so nah.....

6. - 9. Mai 2004

Berlin

mit Ausflugsmöglichkeiten nach Potsdam und in den Spreewald

Eine spannende Städtereise erwartet alle reiselustigen tusaktiv - Mitglieder (natürlich auch andere SCALA-Mitglieder, Freunde und Bekannte) in diesem Jahr.

Nach vielen "internationalen" Zielen geht es dieses Mal in die deutsche Hauptstadt. Wir starten mit dem Bus am Do.morgen in Fuhlsbüttel und sind am frühen Sonntagabend wieder in Hamburg.

In Berlin wohnen wir im Hotel Ibis-Reinickendorf, 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet.

Alle modernen Gästezimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Sat-TV.

Gute und schnelle U-Bahnanbindung ins Zentrum zu allen Sehenswürdigkeiten.

Der Reisepreis beinhaltet auch einen fakultativen Ausflug in den nahen Spreewald.

Wer Lust hat, 15 Jahre nach der "Wende" die pulsierende Hauptstadt zu besuchen, sollte sich schnell anmelden!

Sehenswürdigkeiten wie Reichstag, Dom, Brandenburger Tor, der neue Potsdamer Platz, der Ku-damm, die Straße unter den Linden, der Alexanderplatz, Schloß Charlottenburg, Schloss Sansoussi, div. Museen und viele Geheimtips warten darauf, von uns entdeckt zu werden! Sehr reizvoll ist es auch, mittels einer Spree- oder Wannsee-Fahrt Berlin vom Wasser aus kennen zu lernen!

17 Doppelzimmer und 5 Einzelzimmer sind reserviert. Wie immer verlassen wir uns auf die gute Reiseorganisation von Herrn Hoffmann vom Reisebüro Fuhlsbüttel.

Der Reisepreis beträgt

EUR 179.- pro Person (Doppelzimmer) und

EUR 209.- pro Person (Einzelzimmer)

Enthaltene Leistungen:

- An- und Abreise im bequemen Reisebus
- 3 ÜN/Frühstück im Hotel Ibis-Reinickendorf
- Tagesausflug in den Spreewald (evtl. Kahnpartie dort ist nicht im Preis enthalten)
- ca. 3-stündige Stadtrundfahrt mit Führer

Anmeldungen ab sofort unter Tel. 59 06 85 oder direkt im Fitness-Studio.

Neue Fahrrad-Lernkurse 2004

“Ich würde ja so gerne, aber ich hab’s nie gelernt!”

Diese resignierende Aussage muß nicht sein, Radfahren lernen kann man auch als Erwachsener noch, das haben die Kurse vom Sportpädagogen Micha Löwe in den letzten Jahren auf eindrucksvolle Weise gezeigt.

Auch in diesem Jahr werden die so erfolgreichen Fahrrad-Lernkurse auf unserer Trendsport- und Tennisanlage Wittekopsweg 41 fortgesetzt!

Das Angebot ist differenziert: Angesprochen werden zum einen Personen, die noch nicht Rad fahren können und es von “der Pike auf” erlernen wollen, zum anderen Menschen, die lange nicht geradelt sind, sich unsicher fühlen und ihre Fähigkeiten unter qualifizierter Anleitung auffrischen wollen.

Daher bietet Micha Löwe sowohl “Komplettlehrgänge” als auch

“Auffrischkurse” an.

Ergänzt wird dieses Angebot erstmals durch die Möglichkeit, an einer Radtour teilzunehmen.

Das gesamte Equipment (vom Roller bis zu unterschiedlichen Rädern) wird wie immer gestellt.

Wegen des großen Erfolges in den vergangenen Jahren wird auch in diesem Jahr eine Vielzahl von Kursen angeboten. Hier die Termine:

Frühjahrskurs 1/04

10 Termine vom 5. April bis 10. Mai, immer montags und mittwochs von 19 - 21 Uhr

Auffrischkurs 2/04

2 Termine, Sa./So., 8./9. Mai, jeweils 13 - 17 Uhr

Sommerkurse

10 Termine vom 28. Juni bis 9. Juli, = zwei Wochen jeweils montags bis frei-

tags

Kurs 3/04 von 9 - 11 Uhr

Kurs 4/04 von 11 - 13 Uhr

Kurs 5/04 von 18 - 20 Uhr

Auffrischkurs 6/04

2 Termine, 31. Juli und 1. Aug. (Sa./So), jeweils von 13 - 17 Uhr

Herbstkurs 7/04

10 Termine vom 1. Sept. bis 4. Okt., immer montags und mittwochs, 19 - 21 Uhr

Die Kursgebühren betragen für die Kurse 1, 3, 4 5 und 7 (= Komplettkurse) EUR.- 160.- für Vereinsmitglieder und EUR 180.- für Nichtmitglieder.

Die Auffrischkurse 2 und 6 kosten EUR 65.- für Mitglieder und EUR 72.- für Nichtmitglieder.

Anmeldungen werden ab sofort unter Tel. 59 06 85 entgegengenommen!

Mercedes
liegt nur der Druckerei vor

Unser Bewegungsprogramm für Kinder im Grundschulalter:
Bewegungsspaß - Spaß am Bewegen finden!

Psychomotorik

Unter der Leitung von Christine Dähnhardt, Körpertherapeutin:

“Wir Erwachsene wissen, dass Kopf, Herz und Hände, also Grundkräfte von denen Fühlen und Handeln der Menschen ausgehen, belebt, gestärkt und beschäftigt werden müssen.

In herkömmlichen Sportgruppen findet eine Verknüpfung dieser Kräfte aber oft nicht statt. In diesen Gruppen wird das

Hauptaugenmerk auf die erbrachte Leistung des Kindes gelenkt.

In unserem Psychomotorikkurs können Kinder ihre Bewegungsfreude ausleben und neue Körpererfahrungen gewinnen. Es zählt allein das Mitmachen und nicht die Leistung.

Die Kinder machen vielfältige motorische Lernerfahrungen und haben die Möglichkeit, sozial miteinander umzugehen.

Psychomotorik erhöht die Selbstgestaltungskräfte und dadurch die Eigenaktivität; das Kind hat die Möglichkeit, seine inneren Gefühle über die Bewegung zum Ausdruck zu bringen.“

Bevor Sie Ihre Kinder anmelden, können Sie den Kurs selbstverständlich ausprobieren.

Jeden Mittwoch 15.00-16.00

Sportzentrum Schlehdornweg, Saal 1
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Kinder beschränkt.

Weiter Informationen: Tel. : 59 06 85

Trainerin Alida Tuli Deutsche Hochschulmeisterin im Taekwondo 2004!



Nach dem Gewinn der Weltmeisterschaft im letzten Jahr holt sich Alida Tuli nun auch den Titel bei den Internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften an der Sporthochschule in Köln in der Disziplin Formenlauf.

Gecoached wurde sie hierbei von ihrem Partner, Dennis Fanslau. Ein schöner Erfolg für unser Trainergespann, wir gratulieren!

Trainingszeiten Taekwondo:

Mittwochs:

17.00-18.00 (Kinder),

18.30-20.00 (Erwachsene)

Freitags:

16.00-17.30 (Kinder),

17.30-19.00 (Erwachsene)

Sportzentrum Schlehdornweg 10

Schwimmen

Einladung zur Mitgliederversammlung der **Schwimmsparte** am Montag den 29.3.2004 um 19.30 im Jugendraum des SC Alstertal-Langenhorn, Lüttkoppel 1

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Mitgliederversammlung
2. Genehmigung des letzten Protokolls
3. Bericht der Spartenleitung
4. Entlastung der Spartenleitung

5. Anträge
6. Neuwahlen
7. Umwandlung der Sparte Schwimmen in die Abteilung Schwimmen
8. Verschiedenes

Es wäre schön wenn möglichst viele Mitglieder der Schwimmsparte, gerade auch im Hinblick des TOP's 7, zu der Mitgliederversammlung erscheinen würden.

O. Oestmann

Fußball

Jugendversammlung

EINLADUNG zur Jugend-Versammlung der **Sparte Fußball** am Montag, 05. April 2004 um 18.30 Uhr im Clubheim Siemershöh, Langenhorner Chaussee 118a.

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Fußball-Sparte vom 12.-17. Lebensjahr sowie alle Trainer/Betreuer von Jugendmannschaften.

Helmut Kammradt - Jugendleiter FB

Mitglieder- versammlung

EINLADUNG zur Mitgliederversammlung der **Sparte Fußball** am Montag, 19. April 2004 um 20.00 Uhr im Clubheim Siemershöh, Langenhorner Chaussee 118a.

Tagesordnung:

1. Berichte des Sparten-Vorstandes
2. Anträge
3. Entlastung des Sparten-Vorstandes
4. Neuwahlen
5. Verschiedenes

Jeppe Nielsen - Spartenleiter Fußball

Kung Fu

Von Marvin Sadrinna

Das Kung Fu Alphabet

Q wie Quan-Fa

Der Begriff Kung Fu ist erst im Westen der Neuzeit entstanden. Der korrekte Begriff für die Kampfkünste Chinas ist Quan-Fa. Das Quan-Fa wie wir es heute kennen hat seinen Ursprung im Shaolin Kloster des 4. Jahrhunderts. Die Teile aus denen es sich dort zusammengefügt hat reichen jedoch noch viel weiter zurück und wurzeln in anderen Teilen Chinas, in Indien und natürlich in den Mythen. Hier wichtigsten Daten in der Formengeschichte:

Der Ursprung - Fu-Xi.

Er gilt als der erste Kaiser Chinas und wird in den Legenden teils als Mensch teils als Tier dargestellt. Von ihm erhielten die Menschen den Ackerbau und die Viehzucht. Außerdem brachte er die Acht Trigramme (Pa-Kua) mit, in denen viele späteren Philosophien ihren Ursprung sehen. Unter anderem auch das Dao. Die Acht Trigramme behandeln im Wesentlichen die Grundprinzipien der Natur.

4000 v.Chr. Qi-Gong und Akupunktur/Anmo

3000 v.Chr. Hatha Yoga in Indien

1000 v.Chr. Vajramushti. Eine mit Schlagringen bewehrte Kampfkunst.

800 v.Chr. I-Ging (Buch der Wandlungen). Dieses Werk basiert auf dem Prinzip von Ying & Yang und dem Wandel, der daraus entsteht. Es hatte enormen Einfluss auf die asiatischen Philosophien Daoismus/Buddhismus/Konfuzianismus

563 v.Chr. Buddha wird geboren.

400 v.Chr. Dao-te-Jing. Das Dao-te-Jing wird von Lao-Tse geschrieben, neben Konfuzius dem bedeutendsten Philosophen Chinas. In dem Buch sind die Grundlagen des Dao niedergeschrieben. Wahre Tugend liegt im Sein, nicht im Handeln.

300 v.Chr. Das Shaolin-Kloster wird in Henan auf dem Berg von Song-Shan errichtet.

100 v.Chr. In Indien entwickelt sich der Mahayana Buddhismus. Zusammen mit dem älteren Hinayana Buddhismus, die beiden größten Glaubenströmungen aus Buddhas Lehre.

26 n.Chr. Huang-Di Nei-jing (innere Heilkunde des gelben Kaisers) wird von Li-Chu-Kuo neu überarbeitet. Eine Sammlung mehrerer Schriften und Arznei-

bücher mit Auszügen, die zu dem Zeitpunkt schon älter als 3000 Jahre sind.

100 n.Chr. Chang-Quan (Stil der langen Faust). Kwok-Yee entwickelt den Stil der langen Faust eines der ältesten Kampfkunstsysteme Chinas, welches die Basis der Shaolin Quan-Fa-Techniken bildet.

200 n.Chr. Wu-Qin-Xi. Der Arzt Hua Tuo(190-265) entwickelt die Kunst der fünf Tiere. Ein auf der Grundlage von Tierbewegungen aufgebautes Konzept zur Verbesserung der Gesundheit.

400 n.Chr. Nach und nach gelangt der Buddhismus nach China. Lo-Han (Schüler des Buddha), Mönche mit sagenhaften übermenschlichen Fähigkeiten verbreiten ihren Glauben. In diesem Zusammenhang wird auch das Qi-Gong mehr und mehr zu mystischen Suche nach Erleuchtung und entfernt sich von seiner rein medizinischen Natur.

523 n.Chr. Prinz Tamo (Bodhidharma) gelangt ins Shaolin Kloster und lehrt den Chan(Zen)-Buddhismus. Er entwickelt die Shi-Ba-Lou-Han, die 18 Hände Buddhas, mit Bewegungen aus dem Vajramushti.

618-907 n.Chr. Tang-Dynastie Während der Tang-Dynastie gewannen die Kampfkünste hohes Ansehen. Die Mönche des Shaolin Tempels wurden in ganz China bekannt und erste Einflüsse des Zen-Buddhismus fassen außerhalb der Klöster Fuß. Ab diesem Zeitpunkt setzten die Meister ihr Vertrauen verstärkt in die Lehrer - Schüler Beziehung (Guan).

1200 n.Chr. Yue-Fei. Der chinesische General führt das Kung-Fu, basierend auf dem Wissen der Shaolin, in der chinesischen Armee ein.

1300 n.Chr. Meister Chang-San Feng gründet das Mo-Don Sui-Lum und das Tai-Chi-Chuan. Anschließend Unterteilung der Kampfkunstsysteme in Nei Chia und Wei Chia.

1368-1644 Ming-Dynastie - Während der Ming-Dynastie vermischten sich die esoterischen Lehren der Kampfkünste, mit denen der weltlichen Welt sehr stark. Der Yang-Tse Kiang unterteilte die Stile in China in nördliches

und südliches Kung Fu. Viele Mönche gingen nach Okinawa und andere an China angrenzende Länder. In dieser Zeit gelangt auch das Bubishi, eine alte Kampfkunstbibel unbekanntem Ursprungs, nach Okinawa. In ihm sind mehrere nordchinesische Formen dargestellt. Alle okinawaischen und japanischen Stile wurden von diesem Buch inspiriert.

1600 n.Chr. Jiao Yuan. Das Shaolin Kung Fu erlebt eine grundlegende Reformation durch Meister Jiao Yuan. Er erweiterte die 18 Bewegungen Boddhidharmas auf 72 und später sogar auf 170. Zusammen mit Li Cheng (Überbrücken der Lücke) und Bai Yu Feng (Nervenzpunkttechniken) gründet er die 5 Tierstile, die wir auch heute noch kennen.

Außerdem entwarf er die 10 Gebote des Quan-Fa.

1700 n.Chr. Der Shaolin-Tempel wird niedergebrannt. Die fünf dem Tod entronnenen Mönche lehren den Tempelboxstil weiter. Die große Unterdrückung des chinesischen Volkes durch die Mandchus zwingt die Meister im Untergrund und in Geheimbünden weiterarbeiten.

Die Kampfkünste haben zu diesem Zeitpunkt jedoch schon längst ihren Siegeszug durch die ganze Welt begonnen. Unzählige Stile entstehen und vermitteln ein facettenreiches Spektrum an unterschiedlichen Techniken, Methoden und Formen. Heute gibt es allein 360 Stile des Quan-Fa, die ihre Basis direkt im Shaolintempel sehen. Indirekt dürften wohl die meisten Kampfkünste auf die eine oder andere Art zumindest beeinflusst worden sein. Ebenso der Stil, welcher im SC Alstertal Langenhorn unterrichtet wird. Mehr über dessen unmittelbare Wurzeln erfahrt ihr unter www.die-cop.de/dacascos

Turnen und Freizeit

Von Susann Schönemann

Liebe Senioren-Sportgruppe

Ein ganz, ganz herzliches Dankeschön nachträglich für die wunderschönen Schneemännchen zu Weihnachten. Wir haben drei Kinder, die Sport machen und die beiden älteren, die bei Petra sind, freuen sich schon jedes Jahr in froher Erwartung auf Ihre tollen Überraschungen, die Sie jedes Jahr in mühevoller Arbeit zaubern.

Es ist wirklich unglaublich, wieviele süße Päckchen Sie jedes Jahr erstellen und ich finde, es ist höchste Zeit, Ihnen allen auf diesem Wege einmal ein dickes DANKE-SCHÖN zu sagen. Es ist ja nicht selbstverständlich, dass Sie sich Stunden hinsetzen, um unseren Kindern eine Freude zu machen.

Jedenfalls kann ich Ihnen versichern, dass sich Ihre Mühe immer wieder lohnt und die Kinder sich wirklich freuen. Bei uns stand der Schneemann erst einmal noch 2 Tage zur Ansicht in der Küche und dann... war es aber nicht mehr auszuhalten und er wurde doch gegessen! Aber damit er unvergessen bleibt, wie auch die kleinen Loks, die Sie letztes Jahr hatten, haben wir von allem ein Foto im Kinderalbum!

Ich wünsche Ihnen allen weiterhin viel Energie und Freude und sende Ihnen unbekannterweise herzliche Grüße,

Elke Blankenagel, Mutter von Tim, Kira und Manja.

*Bild rechts:
Bastelten die Senioren für die Kinder:
Unzählige Schneemänner zum Naschen.*

Turnen und Freizeit feiert Fasching in der Lüttkoppel



Am Samstag den 21.02.04 wurde wieder einmal Fasching gefeiert. Etwa 400 Kinder kamen, um mit uns in der Lüttkoppel zu feiern.



Die Kinder waren nicht wieder zu erkennen in ihren schönen Kostümen. Diesmal gab es einige besondere Attraktionen. Es gab einen Rollparcour, eine Hüpfburg und natürlich wieder den "Sprung ins Tuch". Ausruhen konnten sich die Kinder beim Vorlesen und bei Saft und Kuchen. Etwas ganz besonderes war in diesem Jahr der Ballonkünstler, der aus seinen Luftballons nahezu Alles modellierte, was die Kinder sich wünschten.

Dank der freundlichen Unterstützung des Flughafens, hatten wir sogar einen "Bonbon werfenden Hamster" zu Besuch.

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank all denen, die mit Ihrem Einsatz zum Gelingen des Festes beigetragen haben. Allen, die dieses Jahr nicht dabei waren, sei gesagt, dass wir im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder feiern werden.

Ju - Jutsu/Tischtennis

Von Bernd Stechmann

Frauenselbstverteidigungslehrgang im SC Alstertal-Langenhorn

Am 3. und 4. April findet in der Turnhalle des Gymnasiums Foorthkamp wieder ein Frauenselbstverteidigungs- und Selbstbehauptungslehrgang statt. Teilnehmerinnen aller Altersstufen erlernen an beiden Tagen wirkungsvolle Techniken gegen Angriffe aller Art. Ergänzt wurden die Übungen durch einen theoretischen Teil, in dem Tips zur Sicherheit in allen Lebenslagen gegeben werden. Die

rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptungsübungen werden auch nicht vergessen. Jede Teilnehmerin bekommt umfangreiches Informationsmaterial mit nach Hause.

Dieser Kurs wurde bereits in den vergangenen Jahren mit großem Erfolg angeboten. So wurden auch in der Geschäftsstelle Geschenkgutscheine angeboten. Am besten gefiel in den vergangenen

Jahren den Teilnehmerinnen das ausprobieren der erlernten Techniken an einem mit einem Schutzanzug gesicherten Helfer. Hier konnten alle Techniken mit voller Kraft getestet werden. Vorher wurde noch mit einem Bruchtest die "Durchschlagskraft" der erlernten Techniken probiert.

Der größte Teil der Teilnehmerinnen hat Interesse an einem Fortbildungs- und Auffrischungslehrgang bekundet. Dieser Kurs ist wieder für den Herbst geplant. Teilnehmerinnen die ihr Interesse auf einem Fragebogen bekundet haben, werden rechtzeitig durch die Geschäftsstelle eingeladen.

Haben Sie auch Lust bekommen? Für Interessierte, die zu diesem Kurs keine Zeit haben, wird in der Geschäftsstelle eine Warteliste geführt.

Der SC Alstertal-Langenhorn bietet nicht nur Wochenendkurse, sondern auch ein ständiges Training an. Jeden Mittwoch um 19:45 Uhr trainiert unsere Ju-Jutsu-Gruppe in der Turnhalle des Gymnasiums Foorthkamp. Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen. Ein Trainingsanzug genügt für die Teilnahme.

Tischtennis

Von Udo Dümmer

Zelluloid-Splitter

Neue Mitglieder

Jörg Wagenknecht, Student (28) aus Essenheim in Rheinhessen, dem es zu langweilig wurde mit André Schedel im Studentenwohnheim zu spielen. Er hat die 8. Mannschaft verstärkt, zurzeit 6:1 in der 1. KL oberes Paarkreuz.

Axel Jarchow, gerade 30 Jahre alt geworden, war 15 Jahre reiner Betriebsportler bei der Hochbahn. Nun hat ihn der Ehrgeiz gepackt und er verstärkt die 9. Mannschaft (Tabellenführer in der 3. Kreisliga) mit 5:2 Siegen.

Sollten weitere Neuzugänge vergessen worden sein, bittet die Redaktion um Vergebung.

Sieg im Doppel beim TTG-Turnier Herren C für S. Holm und A. Röglin.

20. Corbillon-Cup

Ausgerichtet vom SCAL am 27.03. (Herren B und D) und 28.03. (Herren C) in der Halle Tegelsberg - zuschauen lohnt sich.

Anmeldungen an Jürgen Höse.

Nachwuchs im Hause Rybak - Tom heißt er, Glückwunsch den Eltern Conny und Holger.

Pokal

Zwei von elf Mannschaften sind noch vertreten; die 4. und 9. Herren kämpfen um den Einzug in die nächste Runde.

Herren A-Meisterschaften

André Seeleemann chancenlos aber mit der Erfahrung, daß er „mitspielen“ kann.

Mitgliederversammlung und Mannschaftsaufstellung am 11. Mai um 19 Uhr in der Lüttkoppel - Clubraum oder Sitzungszimmer wird noch geklärt.

Turnier Esbjerg

30.04. - 02.05. Anmeldung bei Olaf Wenkens. Nähere Info im Newsletter.

1. Herren Hamburg-Liga

Ob die 1. Herren sich wird halten können, entscheidet sich wohl erst nach der laufenden Saison. Dann nämlich findet ein Relegationsturnier mit 3 anderen Mannschaften um den Verbleib in Hamburgs höchster Liga statt. Wie es aussieht, können 3 von den 4 Teams einen Platz ergattern.

Die Relegationsspiele sollen am 01. Mai stattfinden - nähere Info im Newsletter.

Aufstieg

Es wird dieses Jahr nur einen Aufsteiger geben und das ist die 9. Herren, die auch noch im Pokal vertreten ist. Die Mannschaft um Oldtimer Hans-Georg Karg (wird am 01.05. rustikale 70) und Newcomer Axel Jarchow kämpft nun mit Oberalter 8. noch um die Meisterschaft.

Neue Halle Timmerloh

Seit November residieren wir freitags mit drei gleichzeitigen Punktspielen in der mit neuer Beleuchtung ausgestatteten Halle. Die Sparte bedankt sich bei allen Beteiligten für diese tolle Lösung unserer lange währenden Hallenprobleme.

Newsletter anfordern unter sportspiegel@sportclub1.de.

Judo-Vereinsturnier am 03.12.03

Im Oktober sprach mich unser Trainer vom Ohkampring an, er möchte gern vor Weihnachten ein Vereinsturnier mit Weihnachtsfeier durchführen. Alles, was etwas Abwechslung in das Training bringt und Gemeinsamkeiten der Judokas von den 3 Standorten fördert, wird von mir begrüßt. Also wurde ein Handzettel mit Ort und Termin verteilt, darauf befand sich auch die Bitte, für die Weihnachtsfeier mit einer Kuchen- oder Keksspende beizutragen.

Am 03.12. fanden sich dann auch etwas mehr als 40 lebhaft und aufgeregte Judokas in der Sporthalle ein. Von der vorherigen Gürtelprüfung lagen schon einige Matten, die restlichen waren schnell gelegt. Hierbei mussten wir zwar feststellen, dass einige Mattenteile nicht mehr verwendbar waren, trotzdem reichte es für 2 Kampfflächen.

Während ein Trainer die Judokas mit Reaktionsspielen in Bewegung hielt, konnten die anderen Betreuer die Wettkampflisten zusammenstellen. Es wurde 3 Gruppen gebildet.

1. 14 Mädchen,
2. 15 Jungs bis ca. 38 kg und
3. 13 Jungs über 38 kg.

In den 3 Gruppen wurde nach dem doppelten KO-System gekämpft, das heißt, wer einen Kampf verloren hat, kann sich in der sogenannten Trostrunde noch bis zum 3. Platz durchkämpfen. Die Kampfzeit betrug 2 bzw. 3 Minuten. Für jede Matte waren ein Mattenrichter und 2 – 3 Helfer am Wertungstisch erforderlich. Hier wird mit 2 Stoppuhren die Kampfzeit und die Dauer der Haltegriffe gemessen. Weiterhin werden die Anzeigentafel und die Wettkampfliste geführt.

Gekämpft wurde von allen Judoka mit viel Hingabe und Einsatz, in manchen Fällen war es für die Mattenrichter und die als Seitenrichter fungierende Tischmannschaft äußerst schwer einen Sieger zu erkennen. In diesen Fällen wurde die Kampfzeit verlängert, bis einem Kämpfer eine gut bewertbare Aktion gelang, ähnlich wie beim Fußball das golden Goal. Nach ca. 2 Stunden standen dann endlich alle Sieger fest. Es dauerte noch etwas, bis die vorbereiteten Siegerurkunden ausgestellt waren und wir mit der Siegerehrung beginnen konnten.

Mädchen:

1. Platz Ann-Christin Völckers,
2. Platz Laura Winge
3. Platz Aline Jousse / Lina Feist

Jungs –38 kg:

1. Platz Steffen Stapelfeldt,
2. Platz Niels Werner
3. Platz Simon Büldt / Niklas Mucke

Jungs +38 kg:

1. Platz Johannes Raddatz
2. Platz Frederik Wettwer
3. Platz Kevin Feddern / Jonas Feist

Alle anderen Judoka bekamen beim nächsten Training eine Teilnehmerurkunde von ihrem Trainer ausgehändigt. Das Ausschreiben vor Ort wäre doch etwas zu zeitaufwendig geworden.

Ein besonderer Dank geht noch an alle Eltern, die unserer Aufforderung nach Kuchenspenden sehr reichhaltig nachgekommen sind, sowie den Müttern, die während des Wettkampfes unser Kuchenbüfett und die Getränke betreut haben. Die Weihnachtsfeier fand nämlich parallel zu den Wettkämpfen statt. Wer gerade nicht mit Kämpfen dran war bediente sich am Kuchenbüfett.

Ich hoffe, es hat allen Beteiligten, auch wenn sie keinen der vorderen Plätze erringen konnten, viel Spaß gemacht. Auf jeden Fall sollten wir so ein Vereinsturnier wieder machen, vielleicht mit ein paar mehr Judoka.

Von Inken Mittelstädt

Weg mit dem Winterspeck – her mit der "Bikini-Figur"

Naja, mit der Bikini-Figur wird es bei uns wohl nicht mehr so klappen, aber an dem Winterspeck wird in unserer Sportstunde gearbeitet.

Wir sind eine tolle Sportgruppe, die gerne "neue Leute" aufnimmt. Unsere Gruppe besteht aus 10 Personen, ausschließlich Frauen. Wir hätten auch gerne ein paar Männer in unseren Reihen, aber bei so viel Frauen-Power traut sich wohl keiner zu kommen.

Wir treffen uns:

MONTAG, VON 18.30-19.30 UHR
Halle Ballerstaedtweg (Rübenkamp – ca. 200m neben der Kirche ist ein großer Parkplatz; daneben die große Sporthalle)

Unser Sportprogramm ist sehr vielseitig: Von Bauch-Beine-Po über Ausdauertraining bis hin zum Stepper. Jeden Montag werden wir von unserer Sporttrainerin Inken mir neuen Übungen und neuen Ideen überrascht.

All unsere Muskeln werden trainiert. Nach 1 Stunde sind wir geschafft, aber glücklich, dass wir wieder unseren inneren Schweinehund überwunden haben und uns vom Sofa aufgerafft haben um zum Sport zu gehen.

Kommt doch mal vorbei. Wir würden uns über jede "Neue" oder "Neuen" freuen. Wir sind eine nette Truppe, es bringt Spass, gute Laune und wir sind relativ "fit"

Sportspiegel

Herausgeber: Sportclub Alstertal-Langenhorn,
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg, Tel. 50 57 18
Redaktion: Udo Dümmer, Cäcilienstr. 8,
22301 Hamburg
Tel. 040 / 27 42 05
E-Mail: sportspiegel@sportclub1.de
Druck: D&K DRUCK GMBH, Hamburg

Anzeigenannahme und Vertrieb

Geschäftsstelle

Erscheinungsweise 4 x im Jahr

Redaktionschluss: 12.02., 12.05., 12.08., 12.11.

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

Die namentlich oder mit Initialen gezeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Schriftleitung wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.

Sportclub Alstertal- Langenhorn e. V.

Mitglied im Hamb. Sportbund und im Freiburger Kreis

Ehrevorsitzender: Egon Schedler 523 80 12

Internet: <http://www.sportclub1.de>

E-Mail: sportclub@t-online.de

Geschäftsführer: Wolfgang Oehms
Sekretariat 59 35 08 82
Buchhaltung 59 35 08 83
Fax 59 35 08 84

**Geschäftsstelle:
und Sporthalle:** Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg
Tel.: 50 57 18

Geschäftszeiten: Mo., Mi.+ Do. 9-16, Di. 9-18 Uhr,
in d. Ferien -16 Uhr, Fr. 9-12 Uhr

Hausmeister: Mehaly u. Evelyn Nothof 5001565

**Gaststätte, Kegel-
bahn, Clubheim:** Niedernstegen 21, 22335 Ham-
burg, Tel.: 59 36 08 47

**Sport- und
Jugendzentrum:** Schlehndornweg 10/Erdkampsw.
97, 22335 Hamburg, 59 06 85

**Sportkindergarten
und Clubraum:** 50 29 52

Sportanlage: Wittekopsweg 41 531 40 44
22415 Hamburg, Fax 531 696 72

Tennisanlage: Beckermannweg 25, 22419 HH

Fußball: Sportanlage Siemershöh
Langenhorner Chaussee 118a
22415 Hamburg 531 30 05

Bankkonto: Haspa BLZ 200 505 50
Konto.Nr.: 1215/122 795

Spendenkonto: Haspa BLZ 200 505 50
Konto.Nr.: 1215/121201

Vorstand

1. Vorsitzender: Kurt Rohde 527 84 78

Stv. Vorsitzender: Siegfried Armgart 607 03 35

Schatzmeister: Reiner Soll 538 38 02

Jugendwart: Thorsten Kasch 0170-5756743

Beisitzer: Fred Menkhoff 520 62 12

Beisitzer: Ulrich Schwarzenbacher 5319219

Beisitzer: Joachim Raasch 531 55 66

Spartenleiter

Basketball Marcel Aimaq 04101/693175

Fußball Jeppe Nielsen 539 19 33

Handball Mathias Schümann 5132 8659

Hockey Ingrid Hansemann 531 82 64

Leichtathletik Klaus Schmidt 602 48 25

Schwimmen Olaf Oestmann 04102 / 459378

Tennis Thomas Straub 520 88 86

Tischtennis Hans-Georg Karg 531 19 61

Volleyball Petra Kerl 520 86 07

Abteilungsleiter

Badminton Dawin B. Kaspar 50 59 37

Fitneß und Jürgen Mems 59 06 85

Gesundheit Dr. Frank Neuland 59 06 85

Judo/Ju Jutsu/Aikido Arnd Gläser 520 31 67

Kung Fu Hubert Wolf 31 21 30

Prellball/Faustball Kay Künzel 59 78 42

Rock 'n' Roll Dr. Dirk Jacobi 644 04 79

Turnen u. Freizeit Susann Schönemann 5132 4845