Walking Football

24.07.2023 11:34 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Walking Football

You‘ll never walk alone

Nie passte obengenannte Fußballhymne besser, als hier beim Gehfußball. Sechs Mitspieler pro Team spielen dabei Fußball in einer eher ungewöhnlichen Art: Sie gehen, das heißt, sie haben immer einen Fuß am Boden. Ansonsten wäre es ebenso wie Rennen ein Regelverstoß. Zeit für kleine Pausen oder ein Schwätzchen zwischendurch bleibt dennoch nicht, denn das Spielfeld ist bedeutend kleiner und es gibt zudem keinen Torwart.

Doch damit nicht genug, es gibt noch weitere Regeln, die sich vom „normalen“ Fußball unterscheiden. Abseitsregeln existieren nicht und Bälle über Hüfthöhe, in der Regel ist dies einen Meter, sind nicht erlaubt. Infolgedessen ist das Tor auch nur einen Meter hoch und drei Meter breit. In der Spielzeit von vier mal zehn Minuten sind Grätschen oder sonstige körperliche Angriffe verboten.
Ab Mitte 35, wenn Männer gerade beruflich durchstarten, zählen sie beim Fußball bereits zu den alten Herren. „Fast jeder aktive Spieler ist in dem Alter lädiert, die Knie sind geschädigt, der Rücken ist kaputt“, weiß Sven Bartmann aus eigener Erfahrung. „Aber selbst wenn die Knochen noch heile sind, ist an ein Mithalten mit 20-Jährigen hinsichtlich Schnelligkeit und Körpereinsatz nicht mehr zu denken“, fährt der Vereinsvorsitzende und Vorstand Jugend und Gesellschaft des FC Rotweiß Dorsten 1919 e.V. fort. „Dennoch sollten die Altherren weiterhin Vereinsleben spüren, die sozialen Kontakte und auch das Bierchen in geselliger Mannschaftsrunde genießen können.“

Foto oben rechts: Dr. Sonja Kalinowski und Sven Bartmann möchten den Walking Football auch in Dorsten bekannt machen

Da die Förderung der Gesundheit durch Bewegung, aber auch die Sturzprävention sowie die Vorbeugung sozialer Isolation älterer Menschen ein Auftrag der VHS ist, lag es nahe, dass der Fußballclub eine Kooperation mit der VHS einging, um erstmalig in Dorsten den Gehfußball anzubieten und damit Pionierarbeit zu leisten.
„Meine aktive Fußballzeit war schön, doch sie ist vorbei“, meinen viele Fußballsenioren und ziehen sich aus dem aktiven Sport zurück. „Nein, diese Zeit ist nicht vorbei“, betont Dr. Sonja Kalinowski, zuständig für den Fachbereich Gesundheit bei der VHS Dorsten. „Es liegt ganz an Ihnen, ob sie ab September wieder sagen: ‚Schön ist die Zeit, die Zeit mit Mannschaftskollegen, die Zeit sich wieder aktiv zu bewegen.‘“

Foto oben rechts: Dr. Sonja Kalinowski

In England wird Walking Football von etwa 1000 Mannschaften gespielt und der Weltfußballverband FIFA hat diese Variante als eigene Sportart anerkannt. Auch in Dorsten soll Walking Football zu einer festen Größe werden, wenn es nach Dr. Sonja Kalinowski und Sven Bartmann geht. „Gehfußball stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur. Die Gelenke werden mobilisiert und sind weniger belastet, als beim

Fußball“, sind sich beide einig. „Es ist eine moderne Sportart, auch für diejenigen, die sich im Fitnesscenter nicht richtig aufgehoben fühlen.“

Der Verein hat das Schnuppertraining bewusst zeitgleich zum Training der Altherren gelegt. „Damit hoffen wir, den Spielern den Umstieg zu erleichtern, wenn sie direkt sehen können, wie Walking Football gespielt wird“, erwähnt Sven Bartmann. Er wird als lizenzierter Trainer das Training leiten, unterstützt wird er dabei praktisch und theoretisch durch den Physiotherapeuten Jan Lurbiecki.

Foto oben rechts: Sven Bartmann

Das Schnuppertraining wird dreimal jeweils am Mittwoch, ab dem 6. September 2023 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr auf dem Jahnsportplatz angeboten. Fußballerfahrung ist nicht unbedingt erforderlich und auch Frauen sind herzlich dazu eingeladen. Sechs Unterrichtsstunden kosten 10,00 Euro. Dazu anmelden können Sie sich ab dem 4. August beim Servicebüro 02362 664160, 02362 664164 oder per Mail unter vhs-und-kultur@dorsten.de .

Text: Martina Jansen
Fotos: Christian Sklenak