



Abteilungsbericht 1994

Am 28. Januar 1995 traf sich die Volleyballabteilung im Restaurant "Zum Schiff" zur alljährlichen Abteilungsversammlung. Es stellte sich heraus, daß es mit elf Anwesenden, die seit Jahren am schlechtesten besuchte Sitzung war.

Glücklicherweise war es, trotz der geringen Sitzungsteilnehmer möglich, die nachstehend aufgeführten Ämter unter den Anwesenden zu verteilen:

Stellvert. Abteilungsleiter:	Heiko Gumpert
Kassenwart:	Steffen Bäuerle
Kassenprüfer:	Ulrike Helmig und Sonja Wiegel
Pressewart:	Dietmar Flick
Orga-Ausschuß:	Ralf Hör, Wolfgang Kalthoff, Sonja Wiegel, Ulrike Helmig
Verantwortl. Freizeitgruppe:	Ralf Hör, Sabine Wegehingel und als Ansprechpartner Heiko Gumpert

Nach der Wahl der anstehenden Ämter, berichtete Abteilungsleiter Matthias Merscher von den Aktivitäten des vergangenen Jahres: negativ erwähnte er, daß die "traditionelle" Skifreizeit, aufgrund des engen Terminplans und der laufenden Rundenspiele, nicht durchgeführt werden konnte. Ins Wasser fiel ebenfalls der alljährliche "Vierburgencup", der für den Zeitraum 30. April bis 01. Mai 1994 geplant war. Mangelndes Interesse der eingeladenen Mannschaften und der gewählte Veranstaltungstermin, zwangen die Abteilung dazu, das Turnier abzusagen.

Die Aktiven freuten sich, daß sich, im Gegensatz zum Vorjahr, am regen Interesse für das "Volleyball-Ortsturnier" nichts geändert hatte. Zehn Mannschaften traten am Sonntag, den 29. Mai 1994 an, um den Neckarsteinacher Ortsmeister zu küren. Nach bestrittenem Endspiel konnte der Siegerpokal der Mannschaft "Fahrrad Kinzler" überreicht werden.

Matthias Merscher stellte fest, daß es auch im "Volleyballjahr 1994" genug zum Feiern gab! Der Siegesfeier, anläßlich der Volleyball-Ortsmeisterschaften, schloß sich der Jahresausflug der Abteilung, vom 13. bis 15. Juni 1994, zum Kanufahren auf der Jagst an.

Knapp vierzehn Tage später wurde, wie gewohnt am ersten Juli-Wochenende, die Fahrt zum Eislinger Freiluft-Volleyballturnier angetreten. Die Neckarsteinacher Volleyballer besuchten das feucht-fröhliche und dennoch sportliche Ereignis zum fünften Mal in Folge.

Nach der Sommerpause kamen Leichtathletik- und Volleyballabteilung ihren

Vereinsverpflichtungen nach: im Rahmen der 90-Jahr-Feier des TB 04, halfen beide Abteilungen tatkräftig bei der DISCO, die am 09. September in der Vierburgenhalle veranstaltet wurde.

Der Abteilungsleiter führte in Erinnerung, daß bei den Handballortsmeisterschaften 1994 auch eine Gruppe der Volleyballer teilnahm.

Das Volleyballjahr 1994 endete am 16. Dezember 1994 mit der traditionellen Weihnachtsfeier. Sie stand in diesem Jahr unter dem außergewöhnlichen Motto "Italienische Nächte".

Steffen Bäuerle

Damenbericht 1994/95

Trotz Aufstieg in die Bezirksklasse, mußte zu Anfang der Runde, aufgrund der dünnen Spielerdecke gebangt werden ob überhaupt eine Damenmannschaft gemeldet werden soll. Nach langen Gesprächen wurde dann doch gemeldet. Die Staffeleinteilung gab dann doch vielversprechende Spielpaarungen in Aussicht. Aufgrund der beruflichen Tätigkeit des Trainers und einiger Spielerinnen, konnte man die laufende Runde nicht mit einem konstanten Training beginnen und auch fortsetzen. Das zahlte sich dann in manchen Spielen eindeutig aus. Konditionelle und spielerische Momente zeigten den Trainingsrückstand. Trotzdem ist der momentane 5 Tabellenplatz ein nicht unbedingt zu erwartender Stand. Da die Runde schon am 18. Februar endet, kann man nun hoffen das die Mannschaft für die Zukunft nicht auseinanderfällt.

Matthias Merscher

Herrenbericht 1994/95

Die derzeit aus sieben Stammspielern bestehende Herrenmannschaft fand sich zur Rundenhälfte auf einem völlig unerwarteten dritten Tabellenplatz wieder. Es war erstaunlich, daß die Mannschaft, trotz mäßiger Trainingsbeteiligung und sehr lockerer Spieleinstellung, fast alle Spiele für sich entscheiden konnte.

Im Gegensatz zur vergangenen Saison, die durch Kritik am Schiedsgericht und den Mitspielern geprägt war, sind Kammeradschaft und Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft in dieser Spielperiode in den Vordergrund gerückt. Unangebrachte Äußerungen in vergangenen Spielen, die den Spielfluß entscheidend unterbrechen, wurden durch Verständnis und aufmunternde Worte ersetzt. Sicherlich ist der momentane Erfolg auf die veränderte Spieleinstellung eines jeden einzelnen zurückzuführen.

Das altbekannte Problem der geringen Trainingsbeteiligung prägt auch die laufende Saison. Mit kontinuierlichem Trainingsbesuch einzelner Spieler, hätte sicherlich das ein oder andere verlorene Fünf-Satz-Spiel gewonnen werden können. Spaß am Volleyballspiel und eine nicht allzu verbitterte Einstellung bahnen der Mannschaft derzeit den Weg zum Erfolg.

Spieler und Trainer würden sich freuen, wenn der Erfolg der laufenden Saison in die kommende übertragen werden könnte. Die Mannschaft wird sich vor Beginn der Saison 1995/96 Gedanken darüber machen müssen, welche Ziele zukünftig im Vordergrund stehen sollen.

Jugend

Einen "echten Boom" erlebt zur Zeit die Volleyball-Jugendabteilung des TB 04. Innerhalb eines Jahres entstanden drei Jugendgruppen, die derzeit von fünf Übungsleitern betreut werden. Die sechs- bis sechszehnjährigen treffen sich montags von 18.00 bis 19.00 Uhr. Ihrem Alter entsprechend verbringen sie die Stunde nicht nur mit dem Erlernen erster Volleyballtechniken, sondern auch mit allgemeinen Ball- und Bewegungsspielen. Mittlerweile sind ca. 30 Kinder und Jugendliche mit sehr viel Spaß dabei. Ein Ende des Zulaufs ist noch in Sicht.

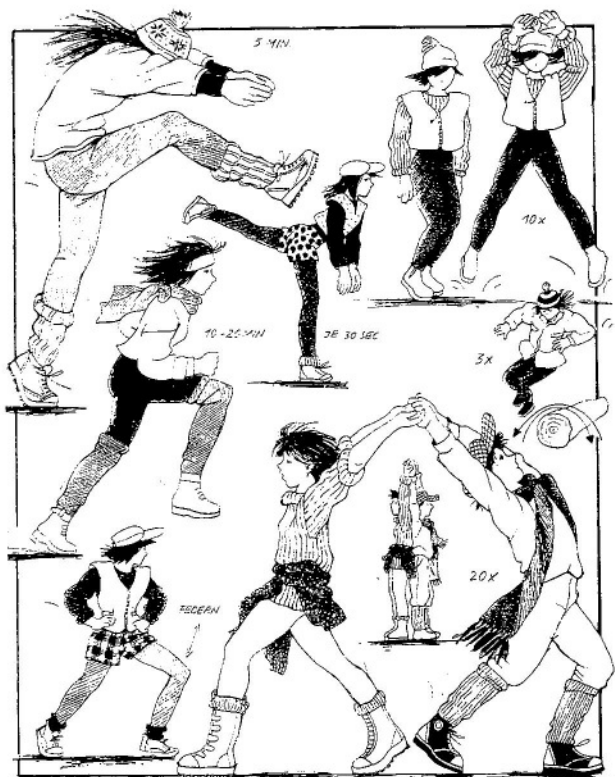
Mit dieser "Traum-Trainingsbeteiligung" ist die Vierburgenhalle an ihre Kapazitätsgrenze gestoßen. Die Verantwortlichen der Jugendabteilung müssen sich nach einer weiteren Trainingsmöglichkeit umsehen. Unter Berücksichtigung der Tatsache, daß im benachbarten Hirschhorn sehr großes Interesse bei gleichaltrigen besteht, sollte dies möglichst bald geschehen.

Steffen Bäuerle

Fit oder fett in den Frühling?

Tips
für den
Körper

Das Frühjahr naht gewaltig - der Winter-
speck muß also runter von den Knochen!
TB - puBlick hat Tips für Euch parat.



Wie wär's mit 'ner halben Stunde Freiluft-Gymnastik? Jawohl, auch bei Wind und Wetter! Unsere Übungen hier könnt Ihr wunderbar mit einem Spaziergang verbinden. Schließlich gibt es nichts Schöneres als abendliche Spaziergänge. Zuerst fünf Minuten mit ausgestreckten Armen und abwechselnd die Beine anziehen. Dann je 30 Sekunden mit nach hinten ausgestrecktem Bein im Wechsel stehen. Als dritte Übung zehnmal den „Hampelmann“ machen. Jetzt zehn bis 20 Minuten mit angezogenen Knien gehen. Solltet Ihr gerade im Wald sein, springt ein paar Mal über einen Baumstamm (über einen liegenden natürlich, Ihr Witzbolde!).

Nächste Übung: Ihr stellt Euch mit gespreizten Beinen hin und drückt die Knie abwechselnd nach links und rechts durch und dehnt Euch dabei. Krönender Abschluß, wenn Ihr mindestens zu zweit unterwegs seid: Rücken an Rücken stellen, die Arme nach oben strecken; dann die Hände des Partners ergreifen und sich gegenseitig vor- und zurückziehen.

GYMNASTIK

Für Morgenmuffel

30 sek. (standing forward bend)
 10 sek. (side stretch)
 10 sek. (side stretch with chair)
 5x 10 sek. (leg lift)
 5x 10 sek. (chair stretch)
 20-30 sek. (wide leg stretch)

Aufgepaßt! Für alle, die am Morgen nicht so recht aus dem Bett wollen: Hier gibt's ein paar Trainingsübungen für den ganzen Körper. Wenn Ihr die täglich wechselnd (klappt natürlich auch nachmittags oder abends) „turnt“, seid Ihr schon bald ganz andere Menschen. Und die Frage „Fit oder fett?“ stellt sich dann bald eh nicht mehr.

GYMNASTIK

5x (lunge)
 10x (squat)
 10x (arm circles)
 25x (arm stretch)
 20x (arm extension)

GYMNASTIK

3x (lunge)
 10x (squat)
 3x (arm stretch)