



Frank Tiemann
(Lehrer für Physik und Sport)

„Coronar“- Sport

Den Begriff Koronar-Sport oder koronare Herzsportgruppe gibt es schon seit vielen Jahrzehnten, er beschreibt einen moderaten (Ausdauer-)Sport für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Name leitet sich davon ab, dass oft die Herzkranzgefäße durch eine Verkalkung verengt sind und der Herzmuskel deshalb nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Hier hat Sport eine gesundmachende und gesunderhaltende Funktion. Für den Einzelnen kann Sport noch eine ganze Reihe weiterer Funktionen übernehmen. Sport in der Gruppe bzw. mit der Mannschaft hat eine soziale Funktion (Freunde treffen). Manche verdienen ihr Geld als Sportler, Trainer oder Mitarbeiter in einem Sportverein. Für einen anderen ist Sport die Möglichkeit, seinen Körper zu formen oder neue Bewegungsmöglichkeiten beim Schwimmen oder Turnen kennen zu lernen. Für ganz viele ist er ein körperlicher Ausgleich zur Kopfarbeit oder für stressige Situationen. Fast jeder Sportler wird sich bei diesen Schilderungen vermutlich wiedererkannt haben.

Und nun also Corona-Virus. Alle Aktivitäten in Sportvereinen sind abgesagt, alle Fitnessstudios geschlossen. Wir sollen ein Kontaktgebot beachten, bei dem man möglichst auf Abstand zu seinen Mitmenschen bleiben soll. Der Name leitet sich vom gleichen Wortstamm „Corona“ (lat. Kranz oder Kreis) ab wie die Herzerkrankung. Die Gemeinheit ist aber, dass durch das Virus alle Menschen der Gesellschaft betroffen sind. Wir wollen Sport treiben, müssen aber uns selbst und unsere Mitmenschen schützen. Sport kann seine oben geschilderten Funktionen nicht mehr erfüllen.

Aber es gibt doch noch Sportangebote, die auch in coronalen Crisenzeiten möglich sind.



Man kann z.B. einfach laufen gehen. Laufen ist die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen. Man braucht dazu so gut wie keine Hilfsmittel. Ein Paar Laufschuhe sind sinnvoll, zur Not geht es aber sogar ohne diese. Laufanfänger sollten sich nicht überfordern, aber als Richtlinie können die Laufabzeichen des DLV dienen, wonach die niedrigste Stufe ein 15-minütiges Laufen ohne Pause be-

deutet. Ab da kann man sich beliebig steigern. <https://www.leichtathletik.de/fit-gesund/abzeichen>

Die Schülerinnen und Schüler des Sport LK müssen sich sowieso auf ihre 5000m Laufprüfung vorbereiten. Wer ambitionierter laufen möchte, findet im Internet bestimmt einen Trainingsplan oder fragt bei einem Schüler des Sport LK nach 😊.

Radfahren kann man ebenfalls auf jedem Fitnesslevel. Fast in jedem Haushalt gibt es ein Fahrrad zur Verfügung. Wem das Radfahren durch Felder und Wiesen gefällt, der sucht sich in der Zeit nach Corona vielleicht eine Trainingsgruppe oder einen Radsportverein. Wer lieber im Haus Sport treibt, der findet ebenfalls im Internet eine ganze Reihe von Angeboten. Das können ausgearbeitete Fitnessprogramme sein oder Fitnessvideos mit Anleitung. Ein besonderes Programm für Kinder hat z.B. der Basketballverein Alba Berlin im Angebot:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WSh-hUg25QyoIQrt7MSx>



Die Floskel: „Bleib gesund“ kann somit auf zweierlei Arten verstanden werden: Steh auf, entscheide dich für eine Sportmöglichkeit und halt dich fit. Aber bitte mit Rücksicht auf deine Mitmenschen. Selbst wenn du als junger Mensch vermeintlich wenig durch das Virus gefährdet bist, solltest du durch dein Verhalten die Verbreitung des Virus vermeiden.

Mit sportlichen Grüßen
Frank Tiemann

