



## Natalie's Sportsplitter

INFOS • RESULTATE • NEWS

Tel. 071 677 08 81 • red@kreuzlinger-nachrichten.ch

### Kraftprobe

**Wasserball** Die Kreuzlinger erwartet mit drei Spielen innert fünf Tagen ein Kraftakt. Das Spiel gegen Basel wurde am 24. Mai ausgetragen. Am 27. Mai 20 Uhr findet das Spiel gegen Horgen statt und erneut auf Basel treffen sie am 28. Mai 20.30 Uhr.

### Wigoltingen sichert sich Spitzenposition

**Faustball** Am 21. Mai fand der zweite Meisterschaftsspieltag der NLA-Faustballer statt. Die Spiele wurden verteilt in Oberentfelden, Vordemwald und Widnau ausgetragen. Das Team von Wigoltingen bestritt ihre in Vordemwald und erreichte einen 3:0-Sieg gegen Jona und Vordemwald. Somit führen sie die Tabelle mit acht Punkten an. Der dritte Spieltag findet bereits am Samstag, 28. Mai statt.



### Eidg. Feldschiessen

**Schiessen** Am kommenden Wochenende findet schweizweit das eidg. Feldschiessen statt. Die Schiesszeiten für 300m und Pistole in Kreuzlingen sind wie folgt: Fr 27. Mai von 17.30 bis 19 Uhr, Sa 28. Mai von 14 bis 15.30 Uhr und So 29. Mai von 9.30 bis 11.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, Material kann bereitgestellt werden.

### Weiterhin auf Erfolgskurs



**Korbball** Am 21. Mai startete die Korbballgemeinschaft Altnau-Kreuzlingen in die zweite Runde der laufenden NLA-Saison. Im ersten Spiel trafen sie auf den amtierenden Schweizermeister aus Pieterlen an. Diese fanden besser ins Spiel und konnten die Fehler der Thurgauer ausnutzen, woraus eine Niederlage von 7:8 resultierte. Im zweiten Spiel kam es gegen Zihlschlacht zum Kantonsderby. Das Team vom Bodensee dominierte in diesem hart umkämpften, mit vielen Strafen geprägtem Spiel und gewannen verdient mit 13:8. Gegen Nunningen SO konnte sich Altnau-Kreuzlingen mit schönen Kombinationen den 12:10-Sieg erkämpfen. Mit 9 Punkten steht Altnau-Kreuzlingen auf dem zweiten Zwischenrang. Die nächste Runde findet am Sonntag, 5. Juni in Neukirch-Egnach statt.

### Knappe Niederlage

**Schach** Der SC Bodan wollte seine Siegesserie der ersten NLA-Runden fortführen, verlor gegen Zürich jedoch 5:3. Da weitere Mannschaften ebenfalls eine Niederlage einstecken mussten, ist der SC Bodan weiterhin auf Platz 6. Bodan 2 konnte in der 1. Liga Chur mit 7:1 abfertigen. Bodan 3 verlor gegen das überlegene Kosova in der 2. Liga mit 2:4. Bodan 4 schlug in der 4. Liga das liechtensteinische Triesen mit 5:0.

## Erfahrungen an der EM

Aleksi Schmid aus Kreuzlingen und Patrik Schwarzenbach aus Salenstein sind letzte Woche an der Schwimm EM in London inmitten von Olympiasiegern und Weltmeistern gestartet.

**Schwimmen** Beide Schwimmer konnten internationale Erfahrungen sammeln. In der imposanten Olympiahalle vor ausverkauften Rängen waren die Auftritte auf die Vorläufe beschränkt, die Rangierung waren erwartungsgemäss in der 2. Tabellenhälfte anzufinden.

#### Schmid mit 6 Starts

Aleksi Schmid hatte insgesamt vier Einzelstarts und bestritt die 100m und 200m Freistil mit der Staffel. Für die 4x200m Freistilstaffel musste er sich am zweiten Wettkampftag gegen interne Konkurrenz durchsetzen, wobei er eine neue persönlichen Bestzeit erlangte. Auf der 100m Delfinstrecke bestätigte er seine Bestzeit und in der 4x100m Freistilstaffel gelang ihm zum ersten Mal eine Zeit unter 50 Sekunden.

#### Spezialisiert auf Bruststrecken

Patrik Schwarzenbach startete über 100m und 200m Brust und als Staf-



Schmid & Schwarzenbach schwammen in der Olympiahalle in London. z.Vg.

felschwimmer über 4x100m Lagen ebenfalls auf der Bruststrecke. Nach der EM in Berlin vor 2 Jahren war es für ihn bereits die zweite Teilnahme. Während er über die 100m Strecke seine drittbeste Zeit schwamm, blieb er auf der doppelten Distanz deutlich über seiner Bestzeit, welche den Einzug in das Halbfinale bedeutet hätte. Unglücklicherweise wurde die Lagenstaffel wegen einem Wechselfehler vom Delfinschwimmer disqualifiziert. Schwarzenbach, der in den USA studiert, wird einige Wochen in der Schweiz bleiben und auch an den ROS Meisterschaften in Kreuzlingen am 4. und 5. Juni starten. Die beiden jungen Thurgauer haben bewiesen, dass sie auf hohem Niveau mitschwimmen können.

## Keine Hemmung zu schlagen

Von Natalie Osterwalder

Vermeintlich berichten Medien von Übergriffen an Frauen, die sich jedoch selten zur Wehr setzen. Mit Selbstverteidigungskursen können Frauen sich auf solche Situationen vorbereiten.

**Region** Es ist der Alptraum einer jeden Frau auf offener Strasse angegriffen zu werden und dem Angreifer dabei wehrlos ausgeliefert zu sein. Hilfsinstructorin Sarah Knecht von der SKEMA Energie & Kampfkunstschule, die in der Schweiz sowie auch in Konstanz vertreten ist, im Interview.

### Frau Knecht, warum besuchen Frauen Ihren Kurs?

Frauen, die bei uns trainieren, möchten sich sicher fühlen. Der Kurs wird von Frauen besucht, welche Tätlichkeiten bereits über sich ergehen lassen mussten sowie solche, die das vermeiden möchten.

### Was genau lernen die Teilnehmerinnen bei Ihnen?

Sie lernen wie und wohin sie bei einem Angriff schlagen sollen. Augen, Kehlkopf oder Genitalien sind die empfindlichen Stellen des Täters. Sie trainieren die Befreiung aus der Umklammerung, Würgebefreiung oder Bodenkampf bis zu Kick- und Schlagabwehr - wir bereiten die Frauen auf jede denkbare Situation vor. Durch flexibel einsetzbare Techniken und intensive Körper-schulung, erhalten sie eine ausgezeichnete Grundlage sich zu behaupten.

### Wie viel Übung braucht es, bis die erlernten Reflexe abgerufen werden können?

Die Techniken sind gut erlernbar und schnell verstanden. Was mehr Zeit braucht, ist die Hemmung zum zurückzuschlagen abzulegen und die Techniken im Ernstfall automatisch abrufen zu können, denn das Problem ist der Schock. Angst lähmt, der Körper erstarrt. Dieser Zustand kann nur durch regelmässiges Training präzisiert werden.

### Cup-Final ohne SCK

**Wasserball** Am Wochenende fand die Final-Four-Runde des Schweizer Pokals statt. Im Halbfinale standen Lugano, Horgen, Genève Natation und die zweite Herrenmannschaft des SC Kreuzlingen, welche sich bereits zum vierten Mal qualifizierten. Im Halbfinale gegen Lugano dominierten die Tessiner deutlich. Nach einem 1:7 Rückstand startete der SCK eine unfassbare Aufholjagd und schloss auf 8:9 auf. Trotzdem konnte der Titelverteidiger die Führung aufrechterhalten und gewann mit 10:12. Im Spiel um Platz drei stiess der SC Kreuzlingen auf Genève Natation. Der SCK ging von Anfang an in Führung und gewannen das Spiel mit 7:5. Das Farm-Team sicherte sich zum ersten Mal einen Podestplatz in der Final-Four-Runde, was bisher keiner NLB-Mannschaft vergönnt war.

### Neuer Präsident für den SC Weinfelden

**Eishockey** Mit Andy Gerber konnte das Präsidium neu besetzt werden. Ihm zur Seite steht als Vizepräsident Martin Eggmann, welcher das Ressort Anlässe übernehmen wird.



Wie man sich mit Alltagsgegenstände wehrt, zeigt Hilfsinstructorin Sarah Knecht. z.Vg.

### Kann sich jede Frau durch das Training im Ernstfall verteidigen?

Genau das möchten wir erreichen. Für die Selbstverteidigung gibt es keine Ausschlusskriterien wie Alter, Geisteshaltung oder Körperstatur. Wenn man schwächer und kleiner als der Angreifer ist, heisst das nicht, dass man sich nicht wehren kann.

### Merken Sie eine steigende Tendenz an Anmeldungen seit Vorfällen wie beispielsweise in Köln?

Es gibt schon vermehrt Anfragen und Probetrainings aus diesem Grund. Die Frauenquote ist bei uns in Konstanz aber schon länger hoch.

### Wie sollen wir uns verhalten, wenn wir angegriffen werden?

Für einen Ernstfall sind wir Menschen mit zwei Instinkten ausgestattet: Flucht oder Kampf. Falls der Angriff durch Flucht nicht abzuwenden ist, heisst es, sich mit aller Intensität und Entschlossenheit zu wehren und aktiv zu werden. Wichtig sind Fragen wie: Wie viel Distanz zum Täter bleibt mir? Wie sieht meine Umgebung aus? Sind Fluchtwege erkennbar und frei? Habe ich kleidungstechnische Einschränkungen wie Stöckelschuhe? Grundsätzlich gilt: Der erste Gegner ist die eigene Angst. Wichtig ist die Angstkontrolle und das Verhindern einer Schockstarre. Bei einem Angriff bleibt keine Zeit zum Nachdenken, es muss sofort gehandelt werden.

### Wurden Sie selbst schon einmal angegriffen?

Ich selbst wurde bisher noch nie gezwungen, meine Selbstverteidigungstechniken einzusetzen. Das Training in der SKEMA hat mich viel über mich selbst gelehrt und ich stehe selbstbewusster im Leben. Eine unserer Schülerin in St. Gallen wurde kürzlich von einem Mann mit einem Messer bedroht. Sie schlug dem Täter das Messer aus der Hand und platzierte eine Faust gekonnt auf seiner Nase. Dieser floh Hals über Kopf. Das Training hat sich für sie zu 100 Prozent bezahlt gemacht.

### Für was steht SKEMA?

Wörtlich: Suny Kamay Energy and Martial Arts. Für mich bedeutet es jedoch viel mehr: Selbstverteidigung und Selbstvertrauen, Training ohne Konkurrenz und Wettkampf, ein Ort um abzuschalten, Erholung, ein gelebtes Miteinander, Familie, die beste Zeit meines Lebens!

### Verlosung für drei Selbstverteidigungskurse

Zusammen mit der SKEMA Energie & Kampfkunst Akademie Konstanz verlosen die Kreuzlinger Nachrichten drei Halb-Jahres-Verträge für einen Selbstverteidigungskurs für Frauen. Rufen Sie hierfür am Freitag, 27. Mai um 15 Uhr auf der Redaktion an Tel. 071 677 08 80. Den ersten Anruferinnen winkt das Glück.



### Im Fussballfieber mit Alain Sutter

**Weinfelden** Trotz Regen war das Fussballcamp auf der Sportanlage Güttingersreuti ein voller Erfolg. Alain Sutter, einstiger Fussballstar, fungierte als «Camp-Götti». Und natürlich wollten fast alle ein Autogramm und ein Foto mit dem Fussballstar. Organisiert wurde der Event von RNSportEvents.



Mehr Bilder auf [www.weinfelder-nachrichten.ch](http://www.weinfelder-nachrichten.ch)