

Mit dem Kinderbesen fing alles an

Das ist mein Sport: Henrik Braun spielt schon seit zehn Jahren begeistert Hockey in der BTG. Vor allem, weil das Spiel mit dem kleinen Ball so temporeich ist.

Von Peter Burkamp

Bielefeld. Seit etwa zehn Jahren spielt Henrik Braun Hockey. „Lieber drinnen, als draußen“, sagt der 20-jährige. Weil es in der Halle nochmal eine Spur schneller sei. Mittlerweile ist der Mathematik- und Physik-Student auch als Trainer in seinem Verein, der BTG, aktiv. Er betreut die U-14-Mädels. Mit der ersten Herren-Mannschaft hat er gerade die Hallensaison (zwischen Herbst- und Osterferien) in der 2. Verbandsliga abgeschlossen. Bald geht es für Henrik Braun und sein Team also wieder raus.

Was ist das Tolle/Faszinierende an Deiner Sportart?

„Vor allem die sehr hohe Geschwindigkeit. Da Unterbrechungen immer nur kurz sind und während des Spiels ständig gewechselt werden kann, bleibt das Tempo trotz der starken Belastung immer hoch“, sagt Braun. Beim Hockey komme es nicht nur auf Kraft oder Geschwindigkeit an, sondern vor allem auf die Technik am Schläger und Koordination. Auch aus diesem Grund sei Hockey beliebt bei Mädchen und Frauen, erzählt Braun. Zusätzlich gebe es gemischte Teams bei denen Frauen und Männer zusammen spielen könnten. „In unserer Mannschaft haben wir einen super Teamgeist und motivieren uns auch bei kleinen Fehlern gegenseitig“, so Braun. Insgesamt gehe es fair zwischen den Klubs zu: „Die meisten genießen die Zeit beim intensiven Spiel. So hat man auch in anderen Städten Anknüpfungspunkte, um Menschen kennen zu lernen.“ Außerdem habe man durch den Unterschied zwischen Feld-, und Hallensaison zwei zwar sehr ähnliche, aber doch unterschiedliche Sportarten. „Ich kann jedem nur empfehlen, sich mal ein paar Videos von Hockeyspielen oder Highlights auf YouTube anzuschauen und sich ein Bild von der Sportart zu machen“, sagt Braun.



Henrik Braun spielt gern Hockey bei der BTG.

FOTO: PETER UNGER

Wie bin ich dazu gekommen?

Früher habe er sich mit seinem Bruder einen Ball mit Kinderbesen zugespielt. „Meiner Mutter hatte dann die Idee, mich mal zum Hockey zu schicken. Seitdem spiele ich“, sagt Braun.

Worauf kommt es besonders an, wenn es Spaß machen und erfolgreich sein soll?

Wie in allen Mannschaftssportarten sei der Teamgeist sehr wichtig. „Da eigentlich jeder, der Hockey spielt, seinen Sport liebt, sind meistens alle motiviert und pushen sich gegenseitig zu immer besse-

ren Leistungen“, meint Braun. Durch häufiges Trainieren spiele sich ein Team immer besser ein und werde erfolgreicher. Spaß machten auch Turniere mit Übernachtungen (für Kinder) in den Ferien oder an langen Wochenenden.

Gibt es körperliche Voraussetzungen?

Grundsätzlich könne jeder Hockey spielen, der Spaß daran habe. „Wenn man sich schnell weiter entwickeln möchte, ist eine gewisse Grundfitness von Vorteil. Professionelle Hockeyspieler sind absolute Top-Athleten“, so Braun. Falls man Probleme mit Rücken-, oder Gelenkschmerzen habe, solle

man vorsichtig sein und im Zweifel die eigene Gesundheit dem Hockey vorziehen: „Aber anders als man vielleicht meint, ist der Rücken nicht durchgehend in einer gekrümmten Haltung, sondern nur, wenn man den Ball hat“, betont Braun.

Was braucht man am Anfang (Ausrüstung und mögliche Kosten)?

„Wenn man neu ist, gibt es für die erste Zeit Schläger vom Verein. Zu Anfang kann man sich ohne weitere Ausrüstung ausprobieren“, berichtet Braun. Wenn man weitermachen wolle, benötige man je nach Saison (Halle oder Feld)

einen entsprechenden Schläger (ab 40 Euro), Schienbeinschoner (ab 20 Euro), Mundschutz (ab 5 Euro) und in der Halle einen Handschuh (20 Euro) für den Schutz der Hand. In der Halle können normale Hallenschuhe verwendet werden, draußen Kunstrasenschuhe (ab 50 Euro).

Was braucht ein Fortgeschrittener (Ausrüstung und mögliche Kosten)?

„Ich benutze preislich gesehen immer noch ähnliche Schienbeinschoner, Mundschutz, und Hallenhandschuhe, wie zu Beginn. Für die Schuhe kann man auf dem Feld mit etwa 100 Euro rechnen. In der Halle lohnen sich etwas stabilere Schuhe für Schutz vor den Bällen (ca. 70 Euro)“, empfiehlt Braun. Bei den Schlägern könne man Angebote nutzen und gute Ware teilweise für die Hälfte bekommen, meist kosteten diese etwa 120 Euro. Für die Halle bekomme man gute Schläger auch für unter 100 Euro: „Natürlich kann man auch weit mehr für Schläger ausgeben, wobei dies nur geringe Vorteile mit sich bringt, es sei denn, man spielt in der Bundesliga.“ Für Spiele werden außerdem Trikots, Hose und Stutzen benötigt.

Gibt es Vorbilder?

„Ich habe nicht wirklich Vorbilder. Allerdings verfolge ich die Auftritte der Nationalmannschaft im TV und schaue mir die eine oder andere Bewegung bei den Spielern ab“, sagt Henrik Braun.

Wo kann man in Bielefeld Hockey spielen?

Die BTG hat eine große Hockeyabteilung mit Nachwuchsteams. Sie ist über Abteilungsleiterin Irene Niediek (Email: irene-niediek@o2online.de) zu erreichen. Auch beim DSC Arminia Bielefeld hat Hockey Tradition. Kontakt ist über den Abteilungsvorsitzenden Alexander Doht (Email: lexanderdoht@googlemail.com) möglich.