



Seit März 2020 betreibt der TSV Stotel für Interessierte den sogenannten Walking Football. Knapp 20 Männer aus dem Nord- und Südkreis um Stotel trainieren wöchentlich den Gehfußball in der Turnhalle der Schule.

Heute

# Walking Football hält Senioren-Fußballer in Bewegung



von **DIETMAR ROSE** am 27. April 2022

**Wenn Fußball-Trainer der Meinung sind, dass ihre Spieler sich zu wenig bewegen, kommt von der Seitenlinie gerne der Hinweis: „Fußball ist ein Laufspiel.“ Bei den Senioren des TSV Stotel, die jeden Donnerstag in der Grundschule in Stotel trainieren, gibt es für sprintende Spieler dagegen einen Rüffel. Die Trainingsgruppe hat sich nämlich dem Walking Football verschrieben – einer Fußball-Variante, die es auch Oldies mit Hüft- oder Knieproblemen ermöglicht, ihren Lieblingssport im höheren Alter zu betreiben. Dabei ist Laufen untersagt.**



„Bei uns haben nur zwei oder drei Spieler keine Schädigungen. Der eine hat dies, der andere das. Es reicht nicht mehr, um richtig Fußball zu spielen“, erklärt Initiator Gert Aljets, warum er die Walking-Football-Gruppe im März 2020 gegründet hat. So richtig los geht es aber erst seit ein paar Wochen, weil die Corona-Pandemie in den vergangenen beiden Jahren immer wieder den Trainingsbetrieb stillgelegt hat. „Wir haben uns davon aber nicht beirren lassen und gesagt, dass wir das durchziehen werden“, betont Aljets, der auch schon mal Trainer der ersten Herrenmannschaft in Stotel war.

Inzwischen umfasst die Trainingsgruppe rund 20 Spieler im Alter zwischen Mitte 50 und Anfang 70. „Es ist ein Sport für Ältere ab 55, wobei wir auch gerne Damen dabei hätten. Das ist uns bisher leider nicht gelungen“, sagt Aljets. Die Spieler kommen nicht nur aus Stotel, sondern auch aus den umliegenden Gemeinden – so wie Hartmut Jahns aus Geestland. „Ich habe früher schon in der Ü40 in Stotel gespielt und war einer der Ersten in der Gruppe. Es ist gut, wieder ein bisschen in Bewegung zu kommen. Das Wichtigste sind aber die sozialen Kontakte, finde ich“, erzählt Jahns.



Gert Aljets, 1. stellvertretender Vorsitzender vom TSV Stotel.

## Es wird gegangen, nicht gelaufen

Nach einem 15-minütigen Aufwärmprogramm geht es zur Sache. Beim Walking Football stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern gegenüber und wie der Name schon sagt: Es wird gegangen, nicht gelaufen. Ein Fuß soll immer Bodenkontakt haben. Grätschen sind ebenso wie Kopfbälle tabu, der Ball darf nur auf Hüfthöhe gespielt werden und es gibt keine Torhüter. Trotz des gemächlichen Tempos kommt ein Trainingsspiel auf technisch ordentlichem Niveau zustande. Wer nicht mehr kann, geht zum Verschnaufen auf die Auswechselbank und lässt einen Mitspieler ran.

„Die Intensität der Bewegung ist nicht so groß wie beim normalen Fußball. Dennoch sind alle überrascht, wie anstrengend es ist. Eine Stunde reicht dann auch“, sagt Initiator Aljets nach der Trainingseinheit mit Blick in viele verschwitzte Gesichter. Denn auch wenn beim Walking Football gegangen und nicht gelaufen wird – das Grundprinzip, dass man sich im Angriff vom Gegenspieler lösen muss und in der Abwehr das eigene Tor schützen will, bleibt ja bestehen und sorgt dafür, dass die Senioren immer in Bewegung bleiben.



Beim Walking Football wird gegangen, nicht gelaufen.

## Von außen wird Walking Football oft belächelt

„Von außen wird es belächelt, aber nach 40 Minuten ist man durchgehend nassgeschwitzt. Und man muss versuchen, den Ball durch schnelles Direktspiel möglichst sauber in den Fuß zu spielen“, sagt André Windthorst, der großen Gefallen am Walking Football gefunden hat. Der Vorsitzende des TSV Stotel ist aber auch froh, dass die Gruppe nach diversen Corona-Zwangspausen wieder gut angelaufen ist: „Als Verein ist man immer daran interessiert, etwas Neues anzubieten.“ Wobei die Nachfrage laut Windthorst, der selbst regelmäßig mitkickt, noch größer sein dürfte: „Wer es nicht ausprobiert, verpasst was.“ Interessierte sind donnerstags ab 18 Uhr in der Grundschule willkommen (Kontakt: Gerd Aljets unter 0176/20901202 oder E-Mail an [gert.aljets@loxstedt.de](mailto:gert.aljets@loxstedt.de)). Ab Mai soll dann auch auf Rasen im Sportpark Stotel Walking Football gespielt werden.

Werner Michael muss von den Vorteilen der schonenden Fußball-Variante nicht mehr überzeugt werden. „Ich habe zwei neue Hüftgelenke und nicht gedacht, dass ich jemals wieder Fußball spielen könnte“, erzählt der 71-Jährige, der früher beim OSC Bremerhaven gespielt hat. „Ich will bis 80 spielen“, hat sich Michael etwas vorgenommen.

## Die wichtigsten Regeln beim Walking Football

- › Walking Football wird zu jedem Zeitpunkt des Spiels gehend gespielt. Laufen ist untersagt
- › Jeder Spieler muss während der Bewegung immer einen Teil eines Fußes auf dem Boden haben. Läuft ein Spieler, so ist der gegnerischen Mannschaft ein indirekter Freistoß zuzusprechen
- › Die Spieler sollten mindestens 55 Jahre alt sein, nach oben ohne Begrenzung
- › Der Ball (bei Einigung auch Light- oder Futsal-Ball) darf maximal hüfthoch gespielt werden
- › Grätschen, Tacklings, harter Körperkontakt und Kopfball sind untersagt
- › Der Spaß, Fair Play, die Bewegung und Gemeinschaft stehen im Vordergrund