



Karate

Aufwärmtraining damals und heute

Ausarbeitung für die Prüfung zum

4. Dan SOK

von Thomas Spieker

Juni 2022

Inhaltsverzeichnis.....	2
mens sana in corpore sano.....	3
Vorwort.....	3
1.- Karatetraining damals (Aufwärmen)	5
1.1 Liegestützen damals.....	5
1.2 Rumpfbeugen damals.....	6
1.3 Schneidersitz damals.....	6
1.4 Spreitzsitz damals.....	7
1.5 Bauch zu Bauch damals.....	8
1.6 Häschen hüpf damals.....	8
1.7 Entengang damals.....	9
1.8 Zenkutsu-Dachi Stand damals.....	9
1.9 Mae-Geri mit Partner damals.....	10
1.10 Training im Freien damals.....	10
2.- Aufwärmen heute	11
2.1 Dehnübungen und Schnellkraft.....	14
2.2 Ganzheitliches Training und Abwechslung.....	16
2.3 Liegestützen heute.....	17
Schlusswort.....	18

„mens sana in corpore sano“
(gesunder Geist in gesundem Körper)

dies ist ein verstümmeltes Zitat des römischen Satirikers Juvenal
(etwa 60 bis 127 nach Christus)

– **„orandum est, ut sit mens sana in corpore sano“**
lautet das komplette Zitat: beten sollte man darum,
dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.
(Juvenal machte sich damit lustig über allerlei törichte Wünsche in Gebeten);

Diese einseitige Interpretationen oder absichtliche Fehlinterpretationen
zu Zeiten des Turnvater Jahn und im Dritten Reich führten zu der
heutigen Bedeutung.

Vorwort:

„Hart wie Kruppstahl, zäh wie Leder“. In den 1960er-, 1970er- und bis in den
Anfang der 1980er-Jahren wurde in den meisten Budo-Vereinen nach dieser Devise,
Aufwärm- und Karatetraining durchgeführt.

Da Karate ein neuer und exotischer Sport war, sind damals im Anfängertraining oft
40 - 60 Personen erschienen. Diese immense Menge hat die meisten Hallen und
Dojos hoffnungslos überfüllt.

Ziel der Trainer war, durch gnadenlos hartes und kompromissloses Aussiebe-Training,
nur die leistungsstärksten und belastbarsten Mitglieder weiter im Training zuzulassen.

Ein Training mit einer „Elitetruppe“ birgt die Hoffnung auf Wettkämpfen mehr Siege
für den Karateverein zu holen.

Auch Rücksichtnahme auf schwächere Teilnehmer war nicht sehr verbreitet, da Budo-
Sportarten als Kampfsport gesehen wurde und der Wille zum Sieg war stark verbreitet.

Auch die damalige Sicht auf die Japaner (absolute Hörigkeit gegenüber seinem Sensei, Kampfeswille bis zum Ende, Samurai-Glorifizierung) kam dem deutschen Wesen sehr entgegen.

Für sogenannte Traditionalisten ist es genau das, was ‚Karate‘ ausmacht, hartmacht:
**Die Automatisierung der Bewegungen,
das Hirn abschalten,
an seine physischen und psychischen Grenzen gehen.**
(Bilka)

0 8 15 Aufwärmtraining aus den Turnvereinszeit der 50-er Jahre.
Denn einmal ganz ehrlich, es ist nichts anderes als das, und hat nur so lange überlebt,
weil Deutsche sich so schwer tun mit Veränderungen.
(<http://philippsurkov.com>)

Karatetraining damals: (Aufwärmen)

Mein erster Kontakt mit Karate war 1968. Da ich vorher 2 Jahre Judo trainiert hatte, war ich mit dem japanischen Ausbildungsstil bereits einigermaßen vertraut.

Es hatte auch nicht zu verleugnente Vorteile was Pünktlichkeit und Disziplin betraf.

Ein Beispiel: Wer bei der Aufforderung zum Angrüßen (Mokusō) nicht an seinem Platz in der Halle war, konnte sich gleich wieder umziehen und heimgehen.

Ein „Zuspätkommen“ wurde nicht akzeptiert.

Die Trainingshalle war mit Filzteppich ausgelegt, dieser wurde vorher gesaugt, geputzt, Spiegelflächen wurden gereinigt.

Der Karate-Gi war gewaschen und gestärkt so das er auch ohne humanen Inhalt von alleine gestanden wäre.

Viele Anzüge wurden so scharfkantig gebügelt, dass man dafür schon einen Waffenschein gebraucht hätte.

Nach dem Angrüßen, das vom Senpai (höchster Gürtelgrad, Vertrauter des Meisters) getätigt wurde, begann sofort das Aufwärm-Training.

Meist wurden die ersten 50 **Liegestützen** (hoch-runter-hoch-runter; kurze Bewegung) gleich nach dem Mokusō abverlangt um auf Betriebstemperatur zu kommen.

Dabei lagen am Ende der Reihen die Senpai auf dem Bauch, und kontrollierten uns Kohai (Schüler, Anfänger), dass die Bewegungen schnell, sauber und tief durchgeführt wurden.

War dies nicht der Fall, setzte der Senpai einen Fuß oder sich selbst auf die Schulterblätter, um etwas mehr Druck auszuüben.

(Max Veccera Physiotherapeut - im folgenden „MV“ genannt: Starke Überbelastung der Wirbelsäule und Schultergelenk).

Was mit dem Kommentar: „und immer lächeln dabei“ uns die Sache doch sehr erleichterte.



Da wir sowieso schon unten waren, blieben wir auch gleich in Bodennähe.

50 mal **Rumpfbeugen** (Neudeutsch: Sit-Up`s).

Dabei wurden die Füße mit denen des Nebenmannes verschränkt (Frauen waren damals, in unserem Karateverein, nicht vorhanden).

Oberkörper runter, und flach auf den Rücken legen (**„MV“ Gefahr des extremen Hohlkreuzes**),

Hände ausgestreckt über dem Kopf am Boden ablegen.

Hochgehen und am oberen Scheitelpunkt mit zwei kräftigen Zuki`s gegen die Brust des Partners abschließen.

Diese Prozedur 50x wiederholen.



Auch eine nette Variation war: Partner „A“ steht tief im Kiba-Dachi, Partner „B“ hat die Beine um die Hüfte des Partner „A“ gekreuzt und sitzt auf den Oberschenkeln von „A“.

Partner „B“ geht in extremer Rückenlage nach hinten unten, kommt hoch, tätigt seine zwei Zuki`s und geht wieder in die extreme Rückenlage...usw...usw...usw.

Schneidersitz, und seine damaligen Variationsformen.

Partner „A“ sitzt im Schneidersitz auf dem Boden. Beide Fußflächen berühren sich. Partner „B“ steigt von hinten auf das linke abgewinkelte Bein.

Stützt sich mit beiden Händen auf den Schultern von Partner „A“ ab, und steigt mit seinem zweiten Fuß auf das rechte abgewinkelte Bein.



(„MV“ Dehnübung macht keinen Sinn, eine Verbesserung der Dehnbarkeit wird nur durch häufige Wiederholungen in der Woche gewährleistet. Bänderüberdehnungen sind zu erwarten).

Nun „entlastet“ man die Schulter und nimmt die Hände weg, damit das gesamte Gewicht von Partner „B“ auf den Oberschenkel von „A“ steht.

Natürlich kann jetzt immer noch variiert werden z.B. :
Partner „B“ steigert die Wippbewegung. Partner „B“ greift beidseitig in die Achselhöhle von „A“ und zieht, bzw. stemmt sich hinein ...usw...usw...usw.

Mann sitzt im **Spreitzsitz** und hat die Beine ausgestreckt auseinander, mindestens im 120° Winkel.

Partner „B“ hat seine Beine innen mit den Fußflächen an den Waden von „A“.

Jetzt nimmt „B“ die Hände von „A“, und zieht „A“ zu sich bis er mit dem Rücken auf dem Boden liegt.

Von hinten drückt Partner „C“ gegen den Rücken bis der Bauch und die Brust von Partner „A“ am Boden aufliegt.

Dabei ist zu kontrollieren, dass die Beine durchgestreckt bleiben.



Von **Bauch zu Bauch** laufen bzw. zu springen, war eine gern gesehene Methode um die Bauch-Muskulatur zu stärken.

Solange die ganze Fußsohle aufsetzt war es noch angenehm. Wenn nur noch der Zehenballen, oder nur die Fuß-Kante auf den Bauch steigt, lässt das Wohlfühl-Gefühl etwas nach.

Und ganz extrem: Nur mit der Ferse auftreten...(großes Kopfkino...)



Was immer dabei war: **„Häschen Hüpf“** und zwar mehrmals durch die Halle.

(“MV“ auf was wir heutzutage Wert legen: Die Achsenstellung von Fuß, Oberschenkel zum Becken. Wird dieses eingehalten, {Chikko-Dachi} spricht nichts gegen diese Übung).

Danach kam sofort der: „**Entengang**“
auch dieser, mehrmals durch die Halle.

(“MV“ → Es gibt per se keine falsche
Bewegung, sondern nur falsche Belastung
bzw. keine Belastbarkeit).



Dehnungsübung im tiefstem Zenkutsu-Dachi Stand (Schulterbreit die Füße auseinander, Zehen schauen nach vorne, hinteres Bein durchgestreckt, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden).

Tief, sehr tief stehen und nach Kommando nach vorne gehen.

Unsere Senpais gingen hinter den Reihen durch und beförderten jeden, der nicht tief, schulterbreit oder sauber genug stand, mit einem Fußfeger (Ashi-Barai) zu Boden.

Auch hier immer wieder nette und aufmunternde Kommentare wie:

„Auch du darfst, Mutter Erde küssen“.
(Johannes Paul II, 1978-2005 übernahm
später das Anrecht darauf).



Um die Rumpf- und Beinmuskulatur zu stärken wurde der Partner auf den Rücken genommen und im tiefen Zenkutsu-Dachi durch die Halle gelaufen.

Jedes mal interessant waren am Ende der Bahn die Wendungen bei „Mawate“.

Variation dabei: Mae-Geri treten (der Laufende - nicht der Partner auf dem Rücken).

(“MV“ was hier den Fuß- Knie- und Hüftgelenken angetan wurde, spottet jeder Beschreibung).

Und macht die Orthopäden heute glücklich und reich.



Im Sommer wurde draußen auf dem Fußballplatz trainiert, das hieß für uns:

- Umziehen und draußen auf der Aschenbahn, 10 Runden rennen (4km).
- Von Tor zu Tor im „Häschen Hüpf“ (105mtr).
- Von Tor zu Tor im „Entengang“ (105mtr).
- Von Tor zu Tor mit Partner auf dem Rücken, im tiefen Zenkutsu-Dachi laufen (105mtr).

Alle Mitglieder die dieses nicht schafften, konnten sich sofort wieder umziehen und nach Hause gehen.

Für alle „anderen (guten) Mitglieder“ begann jetzt das Training

Dass diese Art von Training, zu einer übernatürlichen und ungesunden Vermehrung von Orthopäden und Physiotherapeuten beigetragen hat, ist verständlich und muß dem damaligen Zeitgeist geschuldet werden.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

In den 1980` Jahren und massiv ab den 90` Jahren hat die Sportwissenschaft ihre Erkenntnisse in den Vereinen in Umlauf gebracht.

Falsche Trainingsinhalte, mangelhaftes oder überhaupt kein Aufwärmen, ist die Ursache vieler Erkrankungen und Behinderungen.

Oft war der Schaden durch sportliche Tätigkeiten größer als der gesundheitliche Nutzen.

Auch heute noch streiten sich die Mediziner und Wissenschaftler über die richtige Art des Aufwärmens, dies geschieht aber auf einem vollkommen anderen Niveau als damals.

Mentales Training, Team- und Gruppenbewusstsein, Ernährung und soziale Vernetzung sind Bausteine, welche die Sportwissenschaft, erst nach und nach erarbeitet und wissenschaftlich unterlegt hat.

Pausen und Erholungszeiten aktiv in den Sport einzufügen, am Computer, Live, mit Kamera und gleichgesinnten Sport machen, (Lockdown durch Covid 19, Teamsport mit Hometrainer) dies gab es alles damals nicht und war auch nicht vorstellbar.

Im Breitensport eher allgemein, im Spitzensport ist das Aufwärmprogramm dagegen ein ausgeklügeltes Konstrukt, das sich ganz individuell nach Sportler und Sportart richtet.

Insgesamt kann man aber ein paar Punkte festmachen, die für alle gelten.

Was soll uns also ein Warm-up eigentlich bringen?

Es geht hauptsächlich um Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe

Was passiert da?

- Verbesserung der Durchblutung (die Gefäße weiten sich) und leichte Erhöhung der Körperkerntemperatur.
- Es werden Calcium-Ionen angehäuft, die für die Muskelarbeit von entscheidender Wichtigkeit sind (die „Zündschlüssel“ der Muskulatur).
- Ausschüttung von Synovialflüssigkeit, die so wahnsinnig wichtige „Gelenkschmiere“.
- Das vegetative Nervensystem wird angeregt.
- Das motorische Nervensystem wird angeregt.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

- Mentale Einstimmung auf die sportliche Belastung.

Das sind im Großen und Ganzen erst einmal die Benefits, die wir uns von einem Warm-up versprechen.

„Versprechen“ ist allerdings das wichtige Wort im letzten Satz, denn es gibt bis heute keine 100% eindeutigen wissenschaftlichen Beweise, dass das alles genau so zutrifft, und dass wir nur gut und sicher (verletzungsarm) trainieren, wenn wir eben vorher mit dem Aufwärmen die o.g. Punkte aktiviert haben.

Es existiert derzeit immer noch keine Studie, die diese These uneingeschränkt unterstützt.

(Das hat eine umfangreiche Metaanalyse aus mehr als 1000 Studien, die dann stark auf Validität untersucht und sortiert wurden, herausgefunden).

Das Aufwärmen soll im aeroben Bereich (bis zur aeroben Schwelle) stattfinden, und eine leichte Schweißschicht auf der Oberlippe ist gestattet und auch erwünscht.

Allerdings gibt es eben doch starke Hinweise darauf, dass besonders dynamische und intensive Einheiten vor dem Training/Wettkampf Verletzungen vorbeugen und die sportliche Leistung verbessern können.

Dazu kam heraus, dass sogar statische Dehnübungen, die in den letzten Jahren ja zutiefst verachtet wurden im Cool - Downbereich, einen signifikant guten Einfluss auf die Flexibilität der Sportler hatten (wenn sie allerdings in einem Bereich über 60 Sekunden ausgeführt wurden).

Die Sportler waren somit leichter und sicherer in ihren Bewegungen und damit wurde auch die Verletzungsanfälligkeit gesenkt.

Und das ohne den bis dahin befürchteten Leistungsabfall von Power und Kraft in der Muskulatur.

Was mal so gar nicht viel bringt, sind ganz offensichtlich passive Anwendungen von aussen mit Wärme oder Kälte.

Was nach der Sparteinheit durchaus Sinn machen kann, ist im Bereich des Aufwärmens so gut wie nutzlos.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

Daraus ziehe ich mein Fazit, dass auch weiterhin ein gutes und typgerechtes Aufwärmprogramm unerlässlich ist. Man spürt geradezu, wie im Laufe der Aufwärmzeit die Gelenke geschmiert werden.

Als sehr junger Mensch ist dieser Effekt des „Entrostens“ wohl noch kaum nachzuvollziehen, aber mit fortschreitendem Alter kennt man das Phänomen nur zu gut.

Das Aufwärmen ist keine eigene volle Trainingseinheit. Es dient zur Vorbereitung, daher sollte man sich keinesfalls schinden und verausgaben, und auch der Zeitrahmen sollte überschaubar bleiben.

Im Freizeitsport sind 10 bis 20 Minuten Aufwärmzeit, und ein paar erste kleine Schweißperlen auf der Stirn, ein gutes Zeichen, dass die aerobe Schwelle nicht überschritten wurde (Herzfrequenz unter 160 Schläge/min.).

Man setzt dabei möglichst viel der Körpermuskulatur ein, und bewegt/mobilisiert dazu die meisten der Gelenke, die eben später auch arbeiten werden. Die Wirbelsäule ist bei fast allen Bewegungen automatisch dabei.

Somit wäre nur ein bisschen Fahrradfahren vor einem Oberkörperkrafttraining nicht ganz optimal aber auch nicht schädlich (Rudern wäre spezifischer).

Eine Ganzkörperaktion auf einem Crosstrainer mit koordinativer Bewegung von Armen und Beinen ist da überlegen (gegengleiche Arm-/Beinbewegungen erzeugen „Mikroverwringungen“ in der Wirbelsäule und mobilisieren diese somit auf einfachste Weise).

Locker und leicht anfangen und langsam die Intensität steigern. Kurz vor dem Training/Wettkampf kann (sollte) man aber dann durchaus ein paar kleine, kontrollierte und intensive Einheiten einstreuen.

Das ist allerdings eher bei sehr ambitionierten Sportlern von Vorteil.

Wer hauptsächlich auf den gesundheitlichen Aspekt des Sports Wert legt, wird solche „Tricks“ nicht brauchen (Siehe Google: Trainingsprinzipien).

Was ist unser Trainingsziel im Karate:

- Trainingswirksamer Reiz, - Progressive Belastung,
- Relation von Belastung <---> Erholung.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

Wer dann auch noch ein bisschen „sensomotorisch“ arbeiten möchte, kann das Aufwärmen (oder die Dehnübungen) auf wackligem Untergrund ausführen, (z.B. eine sehr weiche Matte, die man nochmals doppelt nimmt), um die wichtige „Tiefensensibilität“ vor der Trainingseinheit zu aktivieren.

Vorhergehende Übung dient zum trainieren der Propriozeptoren, diese bezeichnet die Wahrnehmung von Stellung und Bewegung des Körpers im Raum.

Durch sie gelangen Informationen über Muskelspannung, Muskellänge, Gelenkstellung, Geschwindigkeit und Bewegung zum Kleinhirn und zum Cortex, wo diese unbewusst verarbeitet werden.

Anwendungsbeispiele

Ziel: Kräftigen

Übung: Biceps Curl auf Wackelbrett



www.sportstech.de

Ziel: Stabilisation

Übung: Liegestütz auf Pezziball



www.fitnessuebungen-zuhause.de

Das ist gerade bei älter werdenden und alt gewordenen Sportlern immer eine gute Idee und sollte zum ständigen Programm dazugehören – je früher, desto besser.

Dehnübungen und Schnellkraft

Dass Dehnübungen die Geschwindigkeit tatsächlich direkt verbessern helfen, wage ich zu bezweifeln.

Denn die Dehnfähigkeit hat mit der Fähigkeit den Muskel zu kontrahieren / expandieren sehr wenig zu tun.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

Die Geschwindigkeit wird dadurch bestimmt wie schnell die Muskeln angespannt und entspannt werden können.

Das ist Biomechanik und Physik - weiter nichts, (die Flexibilität kann die Geschwindigkeit unter bestimmten Umständen minimal verbessern helfen).

Aber das auch nur zu einem gewissen Grad. Nachweisbar nimmt die Flexibilität, ab dem 12. Lebensjahr ständig weiter ab, wenn dagegen nicht etwas getan wird.

Verlorene Flexibilität kann man nur graduell wieder erlangen (und niemals wieder vollständig). Nehmen wir das Beispiel hoher Tritt.

Wer aufgrund guter Flexibilität hoch treten kann, braucht - im Gegensatz zu anderen mit weniger Flexibilität - weniger Muskelkraft um den Fuß in die entsprechende Höhe zu bringen, da er nicht gegen den eigenen Körperwiderstand, den die verkürzten Sehnen und Muskeln bilden, ankämpfen muss.

Insofern kann eine sinnvolle Dehnarbeit die Geschwindigkeit in gewissem Grade minimal verbessern helfen.

Grundsätzlich gilt aber: Man muss die Geschwindigkeit trainieren, sprich die Fähigkeit der Muskeln möglichst vollständig zu entspannen und extrem schnell und vollständig anzuspannen.

Dies kann man durch richtiges Technik-Training erreichen, wobei eine falsche Reihenfolge der Muskelanspannung die Schnelligkeit nicht verbessert und damit auch die Schlagkraft reduziert.

Man sollte dabei beachten, dass abhängig von den individuellen Voraussetzungen der Erhöhung der Schlagkraft durch Erhöhung der Geschwindigkeit natürliche Grenzen gesetzt sind.

<http://philippsurkov.com/> Karate - Campus

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

Ganzheitliches Training und Abwechslung

Programme wie **Tabata**, (Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HIIT-Trainings [High Intensity Intervall Training]). Als Ganzkörper Workout im Amateurbereich sollte es maximal 2x pro Woche trainiert werden.

Ginastica Natural, (Ginastica Natural üben die Kampfsportler*innen Bewegungsmuster und -abläufe, die den Körper ganzheitlich stärken. Dazu gehören choreographisch anmutende Formen, die vor allem unser aller wichtiges Kraftzentrum Hüfte geschmeidiger in den Bewegungen machen. In der Perfektion ist kein Laut zu hören und die Körper bewegen sich katzenartig über die Matte).

Animal Locomotion, (Animal Athletics ist ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Tierbewegungen nachgeahmt werden. Es ist ein „einfaches Training“ - ohne Unterstützung von Geräten.

Ido Portals Movement-Culture, (Kraft- und Beweglichkeitstraining des gesamten Körpers mit einem Minimum an Geräten. Die Bewegungsvielfalt kommt durch eine ständige Kombination von Parcour, Breakdance, Capoeira, Mixed-Martial-Arts und Klettern zustande.

Dabei sind keine Grenzen gesetzt und jede Sportart darf miteinbezogen werden).

Die Liegestütze werden z.B. nicht mehr klassisch ausgeführt (hoch-runter-hoch-runter; kurze Bewegung), sondern variierend und mit anderen Bewegungen (links, rechts, vor, zurück, links runter unten verlagern rechts hoch, auf einem Arm...).

Variable Handstellungen (Standard parallel, Hände Deltaform - Zeigefinger und Daumen berühren sich, Hände versetzt - links vorne - rechts hinten, Hände parallel zum Brustkorb - Ellbogen winkeln nach unten zur Hüfte ab...) fließend verbunden, sodass alle Muskeln, die in Verbindung zueinander stehen aktiviert / trainiert werden.

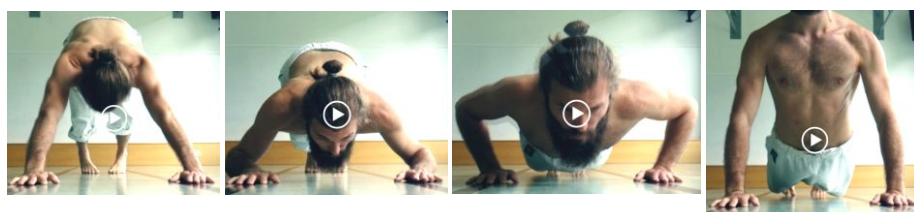
Wegen den verschiedenen Liegestütz-Varianten stehen verschiedene Muskelgruppen im Fokus

Dabei wird die Muskulatur nicht nur trainiert, sondern auch im gesunden Maße gedehnt, außerdem arbeitet das Gehirn mehr mit als bei den kurzen und einfachen Bewegungen.

Karatetraining heute: (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht)

Verbindet man das Ganze mit Yoga, so ist man auf einer sehr sicheren Seite und kann sich so verletzungsfrei einen starken und beweglichen Körper bilden.

<http://philippsurkov.com/> Karate - Campus



<http://philippsurkov.com/>

Karate damals und heute

Wie man ab Seite 11 (Aufwärmen aus wissenschaftlicher Sicht) sehen kann, hat sich in den letzten Jahren sehr viel verändert.

Ich betreibe Karate seit 1968 und kann mich immer noch begeistern an unserem (Kampf)-Sport.
Das Verletzungsrisiko durch Karate ist eher gering, gegenüber z.B. Ball - Sportarten.

Im gesetzteren Alter liegen andere Schwerpunkte im Focus als in jüngeren Jahren, aber die enorme Bandbreite von Karate und die Freude am Sport mit den Trainingspartnern sind seit Jahrzehnten ein enormer Antriebsmotor.

Albert Einstein war ein genialer Wissenschaftler.
Die spezielle Relativitätstheorie (physikalische Theorie über die Bewegung von Körpern und Feldern in Raum und Zeit) und später die allgemeine Relativitätstheorie haben einen wichtigen Faktor nicht erkannt:

„Die Schwerkraft nimmt proportional zum Alter des Menschen zu“.

Im selben Maß wie die Schwerkraft über das Alter bestimmt, werden immer mehr passive Sportarten wie „Extremcouching“ und „Sportschau viewing“ zunehmen.

Schlusswort:

Bleibt locker und seid glücklich. Sport mit Gleichgesinnten macht Spaß und tut einem SAUGUT!!!

Thomas Spieker (Brother Tom)

Baujahr 1960