



Nordbadischer Volleyball-Verband e.V.  
Karlsruher Str. 22, 69126 Heidelberg  
Tel: 06221/314222, Fax: 06221/314021  
e-mail: [nvv@volleyball-nordbaden.de](mailto:nvv@volleyball-nordbaden.de)  
[www.volleyball-nordbaden.de](http://www.volleyball-nordbaden.de)

## Krafttraining in Kenia

Neues aus Kenia von Hans-Jürgen Wagner · Nachwuchsathleten aus Baden-Württemberg erfolgreich in Italien · Jubiläumsrückblick des NVV-Präsidenten · 9. NVV Cup in Mannheim mit Rekordbeteiligung · Erste Bundesliga: TV Bühl spielt erfolgreiche Saison · Wintercamp in Wiesloch · Vereinsturniere im Jubiläumsjahr · Mixed-Pokal · Eintägige Trainer-Fortbildungen 2014

# Kenia 2013

## Volleyball zwischen Speikobra und Baobab ....

In diesem Jahr waren wir – mein Mitarbeiter Simon und ich – in Kenia ohne Studierende unterwegs. Aufgrund der neuen Studienordnungen 2011 für die Pädagogischen Hochschulen in Baden-Württemberg gibt es keine Interessenten mehr von der alten Studienordnung, von den Neuen haben noch zu wenige die entsprechende Semesterzahl erreicht.

Da nach der neuen Studienordnung eine prinzipiell andere Struktur des Praktikums zu entwerfen ist und nachdem mein langjähriger Kollege aus der Schweiz, Urs Illi, der im Übrigen als der „Begründer“ der sogenannten „Bewegten Schule“ im deutschsprachigen Raum gilt, die Unterkünfte auf seiner Farm in Watamu fertiggestellt hat, war die Frage, ob unsere zukünftigen Hochschulaktivitäten nicht von dort aus gestartet werden sollten. Watamu liegt etwa 10 km südlich von Malindi/Kenia (70 000 Einwohner), dem berühmten Touristenzentrum und Anlegeplatz von Vasco da Gama (1469-1524; Portugiesischer Seefahrer, der 1498, gestartet von Maldini, als erster Indien auf dem Seeweg erreichte) am indischen Ozean (Bild 1). Die Anreise von Europa erfolgt über Mombasa und von dort noch ca. zwei Stunden mit dem Auto an die Küste nach Watamu.

Der Unterschied zu unserem aktuellen Hochland-Domizil (Mwingi) ist beträchtlich: So herrscht an der Küste ein feuchtwarmes Klima mit größerem Malaria-Risiko. Auch sind die Lebenshaltungskosten dort um einiges höher. Die Touristengegend ist voll in italienischer Hand – viele Kinder sprechen dort besser italienisch als englisch. Es gibt ein reichhaltiges Angebot für Touristen, vor allem ist Prostitution und Pädophilie weit verbreitet ... Sollte in einem derartigen Milieu ein Praktikum vernünftig

durchführbar sein – werden wir doch in Mwingi authentischere Verhältnisse vorfinden?

Im Gegensatz zu dem kargen Vor-Hochland in Zentral Kenia ist die Küste grün, auch ist dort eine vielfältige Tierwelt zu beobachten. Die Farm von Urs liegt etwas versteckt „im Busch“ und kann vom Ortskern aus nur mit einem Fahrzeug erreicht werden. Auf der exotischen Anlage gibt es u. a. viele Obstbäume, einfache Unterkünfte für Besucher, zwei Bungalows mit jeweils zwei geräumigen Doppelzimmern und ein Gemeinschaftshaus mit Dachterrasse.

Auf dem Gelände gibt es ... selbstverständlich ... ein Volleyballfeld, Beachfelder sind in Planung. Auf diesem trainieren jeden Abend, außer sonntags, 10 bis 20 junge Afrikaner. Ein ständiger Mitarbeiter der Farm hat diese „hauseigene“ Volleyballmannschaft ins Leben gerufen. Gesponsert wird sie – wie man auf Bild 2 sieht – von einer Schweizer Firma. Einen Liga-Betrieb gibt es in Kenia nicht, so dass die Mannschaft, vergleichbar mit unserem Bezirksliga-Niveau, gelegentlich an Turnieren entlang der Küste teilnimmt.

Dieses Volleyballfeld ist umgeben von vielfältigster Vegetation: An dem einen Ende des Spielfeldes wachsen „Lebensbäume“ der Afrikaner. Der Baobab (Bild 2), wie er bei den Einheimischen heißt, gilt seit Jahrhunderten als Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden. So werden die Früchte beispielsweise gegen Infektionen und Krankheiten eingesetzt und die Blätter werden bei Erkrankungen wie Koliken und Magen-Darm-Entzündungen eingenommen.

Die bunte Flora ist natürlich eine Einladung für die Tierwelt. So



Bild 1: Vasco da Gama Denkmal, Maldini. Alle Fotos: Hans-Jürgen Wagner.



Bild 2: Volleyballfeld auf der Farm in Watamu mit Baobab Baum.

ist die Küstenregion in Kenia bekannt u.a. für die Vielfalt ihrer (Gift)schlangen. Dabei sind z.B. die Schwarze, Grüne, Rote oder die seltene Graue Mamba, die harmlose Sandvipere oder die Speikobra oder Puffotter zu nennen. Letztere ist im Übrigen für die meisten Toten weltweit durch Schlangenbisse verantwortlich. Eines dieser Exemplare, ca. 1,5 Meter lang und 5 bis 7 cm dick, wohnt in einem zerfallenen Baumstumpf auf der Farm.

Fühlt sie sich bedroht, bläst sie sich demonstrativ und fauchend auf und es kommt durch die stoßweise ausgeatmete Luft zu den typischen Zisch- und Knallgeräuschen (engl. „puffs“). Sofern sie zubeißt geschieht das blitzschnell - und zwar mit einer Geschwindigkeit von ca. 7 Meter pro Sekunde. Leider ist es mir bisher noch nicht gelungen, trotz allmorgendlicher Visite, ein Bild von ihr zu machen.

Eine weitere interessante „Hausschlange“ auf der Farm ist die Speikobra. Sie lebt unmittelbar am anderen Ende des Volleyballfeldes im Dickicht (Bild 3) und hat eine äußerst unangenehme Angewohnheit: Im Gegensatz zu anderen Giftschlangen benötigt diese keinen Körperkontakt um ihr Gift dem „Feind“ zu injizieren. Die Speikobra spuckt im aufgerichteten Zustand mit unglaublicher Sicherheit aus mehreren Metern das Gift in die Augen ihres „Gegners“, was bei diesem zur Blindheit führen kann. Genau wie die Puffotter kann sie auch totbringend zubeißen ... Bisher sei die Behandlung mit üblichen Gegengiften nicht immer erfolgreich gewesen, so ein Kommentar bei Wildlife Direct (interessante Informationen unter: <http://www.welt.de/wissenschaft/article1439830/Extrem-giftige-Speikobra-in-Kenia-entdeckt.html>).

Beim Spielen ist es natürlich häufig passiert, dass Bälle aus diesem Dickicht zu holen waren. Freundlicherweise haben dies meine Mitspieler übernommen ...

Im Allgemeinen sind jedoch die meisten Schlangen freundliche Lebewesen, die nicht auf Angriff eingestellt sind. Spüren sie Erschütterungen durch herannahende (größere) Lebewesen, so schlängeln sie sich schleunigst davon. Das ist auch der Grund, warum es mir in den fast 10 Jahren Kenia kaum gelungen ist, eines dieser Tiere zu sehen bzw. zu fotografieren.

Diese typischen Umstände konnte niemand davon abhalten vor exotischem Ambiente fast jeden Abend Volleyball zu spielen. Gegen 16.30 trafen die meisten joggend ein, wobei einige von ihnen bereits etliche Kilometer auf diese Art und Weise zurückgelegt hatten. Die ersten bauten zügig das Netz auf, welches in einem Schuppen auf der Farm deponiert ist. Einige waren auch dabei, an einem Sprungkraft-Parcours ihre ohnehin schon gute Sprungkraft zu verbessern (Bild 4) oder beim Slacklines (Bild 5) ihr Gleichgewichtsgefühl zu schulen. Der Trainer war meistens einer der ersten. Er wurde letztes Jahr wohl von einem Volleyballer einer österreichischen Studentengruppe, die in Watamu ein Praktikum absolvierte, angeleitet. So war es nun meine Aufgabe daran anzuknüpfen.

Die Teilnehmer waren – so auch die Erfahrungen aus anderen Gruppen – äußerst motiviert und konzentriert bei der Sache, wobei die Kommunikation nicht immer einfach war. Denn die Menschen in Kenia haben andere Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstrategien, so dass Erklärungen bzw. Demonstrationen äußerst deutlich, einfach, kurz und anschaulich zu halten sind.



Bild 3: Im Hintergrund das Dickicht mit der Speikobra.



Bild 4: Kenianischer Krafraum.

## Volleyball in Kenia

Ein Beispiel: Fünf Personen einer Gruppe waren so verteilt, dass drei ca. 4-5 Meter hintereinander vom Netz entfernt standen. Ein Spieler war auf der gleichen Netzseite am Netz, der fünfte auf der gegenüberliegenden mit einem Ball (Bild 2). Dieser sollte nun den Ball so über das Netz werfen oder schlagen, dass der erste den Ball ans Netz zu seinem Mitspieler pritschen oder baggern kann. Nach der Abwehr muss der Spieler ans Netz laufen, der Spieler am Netz mit dem Ball auf die andere Seite und der Spieler, der geworfen oder geschlagen hat, geht auf die andere Seite und schließt sich der Reihe an.

Die kenianischen Spieler hatten große Mühe die Handlungsabfolge ohne Kollision beizubehalten. Ich hatte den Eindruck, dass die notwendige „Innere Handlung“ die parallel dazu verlaufende „Äußere Handlung“ (die wahrnehmbare Motorik) überholt, dass beide sozusagen nicht synchronisiert sind.

Der österreichische Kollege hatte den Jungs wirklich schon eine gute Technik beigebracht – einige der wichtigsten Regeln des Volleyballspiels sind allerdings nicht auf der Farm angekommen: So wurde zwar von der Grundlinie aufgeschlagen, doch immer der aufschlagstärkste Hinterspieler, egal auf welcher Position sich dieser auch befand ... Befand sich der beste Angriffsspieler auf einer Hinterspielerposition, hat dieser immer über die drei angegriffen. Der Spieler auf der Position drei hatte dann aus dem Weg zu gehen ... Nur sehr zögerlich wurden meine „Regeländerungen“ angenommen und ich konnte am Abend vor meiner Abreise beobachten, wie die alten Regeln wieder eingeführt wurden ...

Gegen 18.45 Uhr musste das Training beendet werden. Denn am Äquator bzw. in dessen Nähe (Watamu liegt ca. 300 km südlich

davon) gibt es keine ausgedehnte Dämmerung, sondern es wird rasch dunkel – jemand macht sozusagen das Licht aus.

Nach dem Training gibt es immer eine „Abschlussbesprechung“, die die gleiche Struktur aufweist, wie wir sie von Besprechungen aus den Schulen kennen: Jedem Einzelnen wird vor versammelter Mannschaft gesagt, was er schlecht gemacht bzw. woran er zu arbeiten hat. Dies ist aber kein konstruktiver Akt, sondern eher ein Bloßstellen. Es ist erstaunlich, dass Tag für Tag alle wiederkommen. Der beste Spieler des Tages wird dagegen hervorgehoben. Es war für die Spieler befremdlich, dass ich individuelle Verbesserungsvorschläge unter vier Augen gegeben und die Mannschaftsansprache kurz gehalten habe. Der „Etatmäßige Trainer“ meinte allerdings, dies nachholen zu müssen.

„Bloßstellungsrituale“ haben in Kenia einen hohen Stellenwert, die vermutlich auf das englisch-orientierte Schulsystem zurückzuführen sind. Denn dort werden schwache Schüler und Schülerinnen beim morgendlichen Appell (sog. Assembly) aller Schüler und Schülerinnen vor der ganzen Schule gemaßregelt. Weiterhin gibt es vor den Klassenzimmern wöchentliche Ranking-Listen bezüglich den Schulleistungen. Der oder die Schwächste steht immer an erster Stelle. So konnte während dem Spielen auf der Farm ständig beobachtet werden wie Spieler, die einen Fehler gemacht haben, kollektiv ausgelacht wurden. Als der jüngste Spieler, ich schätze er ist 15, von dem besten Angreifer „abgeschossen“ wurde, erschallte lautes und hämisches Gelächter. Niemand hatte das Bedürfnis, nach dem Befinden des Jungen zu schauen. Es wird Lehrende in Kenia noch viel Mühe kosten das Erziehungsziel „Einfühlungsvermögen“ zu realisieren.

*Hans-Jürgen Wagner*



Bilder vom Training.



Ausführliche Informationen zu unseren Kenia-Touren können <http://www.ph-ludwigsburg.de/12331+M5a293ef6e7d.html> entnommen werden.