

Box-Talent kämpft sich nach oben

SPORT Timo Decker aus Elisabethfehn hat hohe Ziele für die Zukunft – Auszeichnung erhalten

Mit dem Boxen hat der 14-Jährige erst vor acht Monaten angefangen. Den Kampfsport hat der Elisabethfehner eher zufällig für sich entdeckt.

VON ANDREAS HEIZMANN

ELISABETHFEHN/RAMLSLOH – Wer Timo Decker trifft, kann sich im ersten Moment nicht vorstellen, was in dem jungen Mann steckt. Höflich und ruhig wirkt der 14-Jährige, sehr bodenständig und bedacht. Beim Training mit den Box-Coaches Alexander Gorodilov und Johannes Neumann wird erst deutlich, welche Kraft in dem 1,90 Meter großen Athleten steckt: Mit schnellen, kraftvollen Schlägen bearbeitet der Elisabethfehner den Boxsack, und beim Sparring mit seinem Trainer zeigt er seine Ausdauer.

Den jüngsten Beweis seines Talents erbrachte Decker bei der „Saterländer Boxnacht“, die sein Verein „Box Olymp Saterland“ zum Krammarktauftakt im Festzelt hinter dem Ramsloher Rathaus veranstaltete. Nach zwei spannenden Kämpfen mit einem Sieg und einer Niederlage wurde er von einer Jury zum besten Kämpfer des Abends gekürt.

Seit acht Monaten Boxer

Sein rasanter Aufstieg ist vor allem deshalb bemerkenswert, weil der Superschwergewichtler (114 Kilogramm) erst vor acht Monaten mit dem Boxen angefangen hat. „Bei einem abendlichen Spaziergang mit einem Kumpel hat uns jemand angegriffen. Ich musste uns verteidigen. Ein älterer Herr hat das beobach-



Schlag auf Schlag: Trainer Alexander Gorodilov (links) beim Box-Training mit seinem Schützling Timo Decker. Der 14-Jährige wiegt 114 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,90 Meter.

BILD: ANDREAS HEIZMANN

tet und mir anschließend vorgeschlagen, mich beim Box Olymp Saterland anzumelden.“

In der Sporthalle am Schulzentrum in Ramsloh traf er auf Alexander Gorodilov. Seit 17 Jahren trainiert dieser bereits Kinder und Jugendliche: „Timo hat gleich sein Talent unter Beweis gestellt. Er ist schnell, hat viel Kraft und, was am wichtigsten ist, Disziplin.“

Gute Anlagen reichen aber nicht. „Das Training ist hart“, so Decker. Dreimal pro Woche stehen für jeweils zwei Stunden Partnerübungen, Boxsack-Training und Sparring an. „Man merkt schon nach kurzer Zeit, wie man sich ent-

wickelt. Ich bin beweglicher geworden und meine Kondition hat sich verbessert.“ Das ist auch nötig: „Drei Runden im Ring sind so anstrengend wie 90 Minuten auf dem Fußballplatz.“ Auch seine Ernährung hat der Athlet umgestellt. „Weniger Fast-Food ist das Motto“, grinst Decker.

Tunnelblick im Ring

An den großen Kampf auf dem Krammarkt erinnert sich der 14-Jährige gerne zurück: „In der Kabine war ich erst aufgeregt. Mein Trainer meinte dann: ‚Du schaffst das! Du musst dem Gegner in die Augen sehen und dich konzent-

rieren.‘“ Von der großartigen Stimmung im Festzelt bekam Decker dann wenig mit: „Im Ring hat man den Tunnelblick.“ Der schönste Moment? „Als der Ringrichter nach dem Kampf meine Hand hochgehalten hat. Der Sieg war ein echtes Highlight.“

Einen kleinen Fanclub hat Decker auch schon: „Meine Schulklasse von der IGS Barßel fiebert mittlerweile auch mit“, lacht er. Abheben kommt aber nicht infrage, darauf achten auch die Trainer Gorodilov und Neumann: „Das Wichtigste beim Boxen ist der Respekt für den Gegner. Im Ring muss man erst denken, und dann schlagen.“

Eine wilde Prügelei will keiner sehen.“

Diese Werte wollen sie beim Training auch anderen Jugendlichen vermitteln. „Ich bin froh, dass die Gemeinde und die Jugendpflege uns Trainer bei der Förderung junger Sportler so gut unterstützt“, meint Gorodilov.

Sein Schützling Timo Decker hat bereits große Ziele für die Zukunft. Bei den niedersächsischen Meisterschaften im kommenden Jahr will er „so weit kommen wie möglich“, sagt er. Dafür kann er auch den Verzicht auf Burger und Pommes verschmerzen, um für den Wettkampf fit zu sein.