

Laudatio zu Nouredine Dkidak

Träger des Sport-Förderpreises der Kreisstadt Dietzenbach 202

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich möchte Ihnen jetzt einen jungen Dietzenbacher vorstellen, der mich durch seine Leistungen begeistert. Er kämpft sich im Leben und im Sport durch und ist zweifelsohne ein Vorbild.

Es ist Nouredine Dkidak, der sich mit Ehrgeiz, Leidenschaft, Disziplin und dem Herz am rechten Fleck nicht nur gegen seine körperliche Beeinträchtigung erfolgreich stellt, sondern scheinbar die physikalischen Grenzen des Möglichen überwindet.

Der 24-jährige Dietzenbacher betreibt die Sportart Calisthenics.

Der Namen ist griechischen Ursprungs und beinhaltet übersetzt die Begriffe „schön“, „gut“ und „Kraft“. Calisthenics-Athleten - arbeiten ohne aufwendiges Fitnesszubehör mit dem eigenen Körpergewicht, allein oder in Gruppen.

So gehören Klassiker wie Klimmzüge, Liegestütze, Barrenstütz, Kniebeugen, Wadenheben, Beinheben, Bauchpressen und Rumpfbeugen zu den Basisübungen. Fortgeschrittene können die typische Vorzeigeübung von Calisthenics zeigen, die sogenannte „Human Flag“, bei der man waagrecht, nur an den Händen haltend, in der Luft schwebt.

Eindrucksvoll ist auch die Übung, die einer Liegestütz ähnelt, jedoch die Beine nicht am Boden stehen, sondern in der Luft sind. Wie gesagt, physikalisch kaum vorstellbar, aber Nouredine Dkidak beherrscht die sogenannte Planche-Liegestütz. Sie ist eine Kraftübung, die eine enorme Menge an Oberkörper-, Kern- und Beinkraft erfordert.

Meine Damen und Herren,



der Dietzenbacher, dessen Familie aus Marokko kommt, wohnt in der Nähe des Bahnhofs und macht zurzeit ein FSJ in einem Kindergarten.

Er ist knapp anderthalb Meter groß und seit Geburt an körperlich beeinträchtigt.

Diese Tatsache hat ihn nicht daran gehindert, zum Profisportler in dieser Trendsportart Calisthenics zu werden.

Diese Sportart wird auch als Street Workout bezeichnet und findet unter anderem in unserem Hessentagspark oder auch im Hafentpark im Frankfurter Ostend optimale Trainingsbedingungen.

Nouredine Dkidak nimmt an Weltmeisterschaften teil und sitzt bei Wettkämpfen in der Jury.

Bei all den Athleten fällt er auf, aber nicht nur wegen seiner Körpergröße, sondern wegen seines großen Herzens und seiner großartigen Persönlichkeit.

Denn im Street Workout machen Dietzenbacher Jugendliche unter Anleitung des 24-jährigen Trainers und dem 16-jährigen Co-Trainer Mike Jaroschinski Übungen wie Pull-ups, Push-ups, Sit-ups, Squads, Planks, Two-Pumps oder Navy Seals.

Diese Übungen beanspruchen viele Muskelgruppen auf einmal.

Die Jugendlichen lernen, wie diese Übungen richtig ausgeführt werden, so dass sie auch selbstständig an anderen Tagen der Woche trainieren können.

Die Trainer geben individuelles Feedback und achten auf eine wertschätzende Atmosphäre im Team, wobei sich die Sportler auch untereinander unterstützen.

Durch den gemeinsamen Sport lernen die Jugendlichen auch Grundtugenden wie Pünktlichkeit oder einen respektvollen Umgang miteinander (Beispiel: Man lacht niemanden aus).

Die Jugendlichen lernen eigene Grenzen kennen und dank viel Übung und Disziplin diese Grenzen zu überwinden, um zum Beispiel vom Klimmzug in den Muscle-up zu kommen. Wer das schafft, stützt sich nach dem klassischen Klimmzug oberhalb der Stange ab.



Die Teilnehmer bekommen von den Trainern auch Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Am Ende des Trainings gibt es immer eine Reflexion, bei der die Jugendlichen die Chance bekommen, Stärken, Schwächen und Verbesserungsvorschläge des Trainings einzubringen.

Grundsätzlich kann jede und jeder am Street Workout teilnehmen. Das Projekt, das in diesem Jahr in Kooperation mit dem Bildungshaus startete ist unbefristet angelegt.

Bereits vor etwa zwei Jahren leitete der Dietzenbacher Calisthenics-Gruppen kostenlos für Dietzenbacher Jungs.

Das Training findet zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter statt.

„Wir sind nicht aus Zucker“, sagt Nouredine Dkidak zu Jugendlichen, die überlegen, bei Regen zuhause zu bleiben.

An schönen Tagen im Spätsommer kam es teilweise zu einer Gruppengröße von ca. 25 Teilnehmern – Frauen und Mädchen konnten bisher leider nicht für den Street Workout begeistert werden.

Bei regnerischen Trainingseinheiten im Oktober kommen immerhin noch durchschnittlich 10 Stammteilnehmer, die sich mittlerweile zu einem eingespielten Team entwickelt haben.

Ca. ein Drittel der jugendlichen Teilnehmer wohnt im Östlichen Spessartviertel.

Die beengten Wohnverhältnisse, die Armutgefährdung, das Stigma, das mit diesem Wohngebiet verbunden ist, Diskriminierungserfahrungen und die hohe Dichte an problembelasteten Bewohnern im Östlichen Spessartviertel stellen viele mögliche Ursachen für Stress unter diesen Jugendlichen dar.

Sport ist eine gute Möglichkeit, um diesen Stress zu kompensieren. Eine weitere Gruppe von Teilnehmern geht auf eine Förderschule und ist daher mit dem Stigma dieser Schulform konfrontiert.



Das Street Workout bietet hingegen einen diskriminierungsfreien Raum und Wertschätzung für alle. Der Sport steigert das Selbstwertgefühl und durch die Gruppen auch einen Teamcharakter.

Ich selbst habe auch eine Trainingseinheit mitgemacht und weiß, auch mit der Kenntnis eines A-Trainers, wie anstrengend die Übungen sind.

Den Muskelkater spürte ich noch einige Tage später in tiefliegenden Muskelgruppen, die im Alltag kaum beansprucht werden.

Ich habe gehört, lieber Nouredine, dass Sie gerne auch ein Calisthenics-Event im Hessentagspark organisieren und Sporttreibende von außerhalb nach Dietzenbach einladen möchten.

Da sichern wir Ihnen gerne als Stadtverwaltung Unterstützung zu.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

Nouredine Dkidak verdient die besondere Auszeichnung, weil er für diese Jugendlichen ein Vorbild ist und seine qualitativ hochwertige und professionelle Expertise unentgeltlich weitergibt.

Er arbeitet nicht als Personaltrainer für Privilegierte, sondern im Ehrenamt für Benachteiligte.

Er motiviert die Jugendlichen, ihr volles Potenzial zu entwickeln, und zeigt ihnen allein durch seine Persönlichkeit, was sie mit Disziplin und Beständigkeit im Leben erreichen können.

Und was motiviert Nouredine Dkidak?

Er möchte Dietzenbach voranbringen und Gutes für Jugendliche tun.

Als er mit Calisthenics startete und nicht einmal einen Klimmzug machen konnte, hatte er auch Mentoren, die ihm halfen und an ihn glaubten.



Diese Hilfe und Erfahrung gibt er jetzt an die nächste Generation weiter.

Bei diesem gemeinnützigen Vorhaben wünsche ich Ihnen viel Erfolg und weiterhin alles Gute.

Ich freue mich sehr, dass die Jury beschlossen hat, den Sportförderpreis der Kreisstadt Dietzenbach an Sie und Ihr Projekt zu verleihen.

Diese Auszeichnung ist ein positives Signal, welches Ihr außerordentliches ehrenamtliches Engagement würdigt und eine breite Öffentlichkeit mit sich bringt.

Lieber Nouredine Dkidak,

ich überreichte Ihnen hiermit den Sportförderpreis 2022 der Kreisstadt Dietzenbach, der mit 1.000 Euro dotiert ist.

Für all Ihr Engagement für den Sport, für die Gesellschaft, für die Integration und für unser Dietzenbach gilt mein aufrichtiger Dank, auch im Namen des Magistrats der Kreisstadt.

