

«ДРУЖИТЬ — ЗНАЧИТ БЫТЬ КОМАНДОЙ»

В саксонском Фрайтале дети после школы собираются не только у экранов и на игровых площадках, но и в спортзале. Здесь, по инициативе общества «Das Zusammenleben» e. V., проходят тренировки «Sport mit Max» (в социальных сетях #sportmitmax) — занятия с элементами вольной борьбы, на которые ребята приходят вместе с родителями.



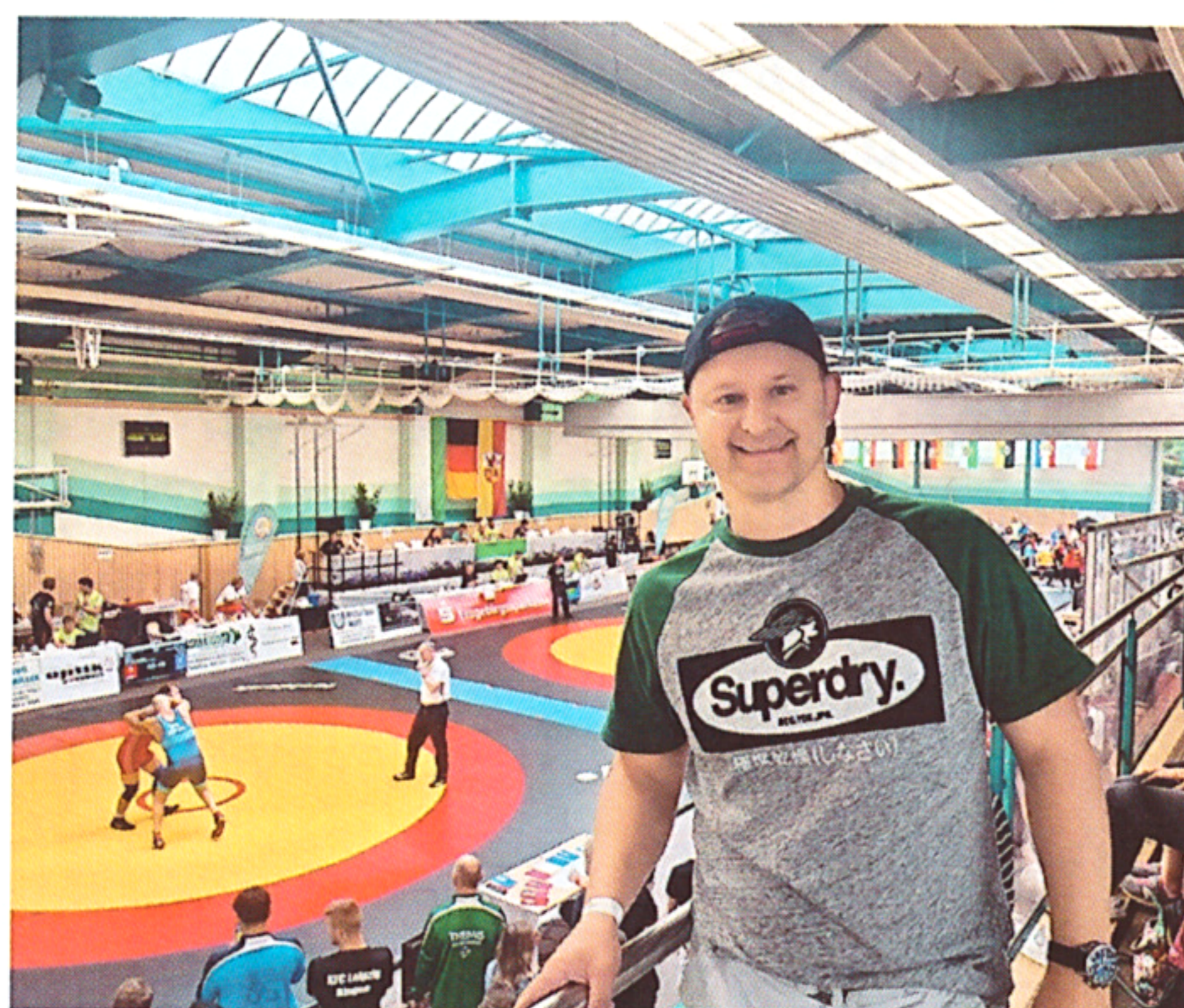
Для маленьких городков такие секции — больше, чем просто спорт. Дети здесь часто знакомы ещё до первой тренировки: посещают одни и те же школы, живут по соседству, встречаются на городских праздниках. В зале они учатся не только бегать, падать, вставать и держать равновесие, но и слышать друг друга, ждать своей очереди, поддерживать товарища.

Тренировки включают в себя упражнения на силу, ловкость и координацию. Ребята работают в парах, выполняют задания тренера, пробуют элементы борьбы в игровой форме. Для младших участников важно не победить любой ценой, а понять правила: нельзя толкаться без команды, нужно уважать партнёра, после упражнения — пожать руку.

Родители на таких тренировках — не просто зрители. Они привозят де-



тей, болеют за них, помогают организовать занятия, поддерживают тех, кто сначала стесняется или боится выйти на ковёр. Постепенно вокруг секции складывается свой круг общения: дети дружат, взрослые знакомятся, а занятия становятся частью жизни семей.



«На тренировки ребята приходят с родителями, которые являются их активными болельщиками и главной поддержкой», — говорит тренер спортивных групп «Sport mit Max» из города Фрайталь Максим Скоп. — «Для меня важно, чтобы дети учились не только спортивным навыкам, но и умели коммуницировать между собой, помогать и поддерживать друг друга. Они должны понимать, что сила — это умение уважать соперника, слушать тренера, не сдаваться и быть частью команды».

В Дрездене и других городах Германии регулярно проходят соревнова-

ния по вольной борьбе, которые Максим и его подопечные посещают пока в качестве зрителей. Например, один из таких турниров, который удалось посетить недавно (Die Mitteldeutsche Meisterschaft MDEM im Ringen für U20 und U14 (Freistil, Frauen / Kraftkampf)) проводился 9 мая 2026 года в Тюрингии, в г. Йена, и собрал сильнейших борцов из нескольких регионов страны.

На таких соревнованиях можно увидеть именитых спортсменов (в качестве тренеров) и только восходящих звёзд мирового спорта, которые мечтают об олимпийском золоте. Спортсмены разного возраста, в том числе из стран бывшего СССР, сходятся в честных поединках, борются и переживают искренние эмоции, которым также важно научить юное поколение. Посещение именно таких крупных спортивных мероприятий или организация небольшого дня поедания пиццы (Pizzatag) способствует сплочению, интеграции и дружбе.

Евгения Скоп

«Das Zusammenleben» e. V.

Dresdner Str. 162

01705 Freital

Tel.: (035) 65219588

eskop.zlev@gmail.com

leitung.zlev@gmail.com

