

Handball 1. Liga

Kaderretuschen vorgenommen

Mit dem Abschluss der ersten Vorbereitungsphase hat der TV Uster sein Kader auf 16 Spieler – davon sind 3 Torhüter – reduziert. Zurückgestuft wurden Remo Badertscher, Adrian Matti und Asmir Muric. Das Kader wurde mit der Auflage in die dreiwöchige Sommerpause entlassen, die athletische Verfassung zu halten. Die Resultate der Testspiele haben dem Trainerduo Bruno Grimm und Dani Bettchen klar aufgezeigt, dass bis zum Saisonstart noch grosser Handlungsbedarf besteht.

Zufrieden mir dem Stand der Vorbereitung sind die Verantwortlichen bei Aufsteiger HC KZO Wetzikon, der am Samstag im Testspiel gegen den TVU zu einem 25:25-Unentschieden kam. Die Wetziker steigen mit einem nahezu identischen Kader in die neue Saison. Wieder im Team figurieren nach längeren Auslandsaufenthalten Marcel Hess und Markus Hofer. Neben den beiden Rückkehrern könnte auch Marco Lehmann die Wetziker verstärken. Der Ex-Ustermer bekundet aber seit längerer Zeit Probleme mit der Hüfte. Falls dies Einsätze verunmöglicht, wird Lehmann als Assistent von Trainer Dionys Gmür fungieren. Nicht mehr im Kader ist Martijn Brussee. Er trainiert neu das «Zwei». (mso/zo)

Rad

Team Oberland verpasst Medaille

An den Schweizer Rad-Bahnmeisterschaften auf der Rennbahn Oerlikon fuhr das Team Oberland (mit Elitefahrer Felix Furrer, RV Wetzikon, Junior Michael Sutter, VC Hittna, und Anfänger Jan Keller, Team Hobi-Hügler-Wetzikon) im Olympischen Sprint mit Rang 4 knapp an einer Medaille vorbei. Für den RV Uster Flatera (Bruno Menzi, Jonathan Stauffer und Bettina Ryser) resultierte Platz 8. Eine gute Leistung zeigte René Schibli (RV Uster Flatera) bei der nationalen Titelvergabe im Scratch als Fünfter. Seine Teamkollegen Jan Brunner und Bruno Menzi klassierten sich als Zehnter und Elfter. Beim Titelstreit im 1000-Meter-Zeitfahren gefiel Furrer als Sechster. Ausserhalb des Meisterschaftsprogramms holte Schibli im Elite-Punktefahren den vierten Rang. Im Ausscheidungsfahren für Junioren, Nachwuchs und Damen siegte Sutter. (pm)

Regionalfussball Die Trainer der vier regionalen Zweitligisten trimmen ihre Teams auf spielerische Art fit

Mit dem Ball am Fuss statt Kraftraum und Dauerlauf

Wie trainieren die Oberländer Fussballer? Müssen sie in der Hitze Dauerläufe absolvieren? Und fordern die Trainer, dass auch in den Ferien trainiert wird? Eine Rundschau bei den regionalen Zweitligisten.

Florian Bolli

Sommerzeit – Trainingszeit. Die Amateurfussballer der Region können derzeit nicht entspannen, sie müssen sich auf die Mitte August beginnende Saison vorbereiten. Bei den vier regionalen Zweitligisten, die das Oberland in der Saison 2007/2008 stellt, wird fleissig trainiert. Die Trainingseinheiten haben eines gemein: Übungen mit dem Ball am Fuss sind bei Coaches und Spielern beliebt.

Freude am Fussball im Mittelpunkt

«Im Sommer kann man sich als Trainer so richtig austoben», sagt Effretikon Coach Vito Calderone. Der Absteiger aus der interregionalen 2. Liga steht im Winter regelmässig vor dem Problem, dass auf dem Eselriet kein Fussballplatz zur Verfügung steht. Im Sommer ist das naturgemäss anders. «Zu 90

Kung-Fu Für Weltmeister Marco Hauser waren Wettkämpfe bis vor kurzem kein Thema

Kampfkunst als Lebensschule

Titel bedeuteten Marco Hauser bis zu seinem WM-Erfolg in China wenig. Das hat sich nun geändert. Trotzdem ist Kung-Fu für den Bubiker mehr ein Lebensinhalt als ein Wettkampfsport.

Mark Schnegg

80 000 Zuschauer jubeln, als Marco Hauser bei der Wushu-WM-Eröffnungszereemonie zusammen mit zwei weiteren Schweizer Vertretern ins Stadion von Zheng Zhou (China) einläuft. Völlig beeindruckt von der Szenerie jagt ihm ein kalter Schauer über den Rücken. So unverhofft er hier ist, so überwältigt ist er. Mit Staunen nimmt er das Ausmass dieser Veranstaltung wahr, und ihm wird bewusst, dass dies ein Erlebnis ist, von dem er noch lange zehren wird. Dass er später gar den Kung-Fu-Weltmeistertitel in der Kategorie ohne Körperkontakt gewinnen würde..., darauf hätte er in diesem Moment keinen Rappen gewettet.

Training in Tempel-Schule

Hausers Geschichte ist aussergewöhnlich: Der 29-jährige Bubiker verlässt im Sommer 2006 das Zürcher Oberland und reist mit der Transsibirischen Eisenbahn nach China, mit dem Ziel, sich im Ursprungsland seiner geliebten Kampfsportart, weiterzubilden. Während sechs Monaten lebt Hauser in der Nähe des buddhistischen Shaolin-Tempels, der als Wiege des Kung-Fu gilt, in einer von ehemaligen Mönchen geführten Kung-Fu-Schule. Täglich trainiert er während Stunden an Formen, Technik, Kondition und Schnelkraft. Das Leben ist spartanisch, das Essen eintönig. Gehorsam ist das oberste Gebot der Schule. Die kleinste Verspätung wird von den Trainern gnadenlos bestraft, zum Beispiel mit Hunderten von Liegestützen oder stundenlangem Froschhüpfen. Hauser ordnet sich unter, fällt am Abend todmüde auf seine Holzpritsche. Nach den ersten Wochen rebelliert sein Körper. Er leidet vor allem nachts unter starken Krämpfen. Das Training wird zur Qual. Er ist aber einer der wenigen Ausländer, der durchbeisst. Nach drei Monaten Aufenthalt wird er



Wechselspiel zwischen Athletik und Ästhetik: Marco Hauser präsentiert eine waffenlose Kung-Fu-Form ohne Körperkontakt. (ü)

von seinen Trainern für die Wushu-Weltmeisterschaft angemeldet. Seine Aufgabe: die Präsentation einer Tai-Chi-Übung. Am Wettbewerb erfährt er dann, dass er nicht in Tai-Chi, sondern in Kung-Fu eingeschrieben ist. Hauser muss auf seine eingeübte Vorstellung verzichten, stellt sich in Kürze eine Kung-Fu-Übung zusammen und gewinnt damit unverhofft Gold – dies bei seinem ersten Wettkampf überhaupt.

Nicht nur Kampf und Gewalt

Über den Titel freut sich Hauser sehr. Kung-Fu ist für ihn aber nicht nur Sport, sondern auch Lebenseinstellung. Nach dem Motto «Der Weg ist das Ziel», trainiert er in erster Linie für sich selber, der Gesundheit zuliebe. «Kung-Fu schult nicht nur Körper, sondern auch Geist und Bewusstsein. Zugleich ist es auch Meditation und Entspannung», sagt er und stellt klar: «Kung-Fu ist keineswegs nur Kampf und Gewalt.» Bereits als kleiner Bub war Hauser von der chinesischen Kampfkunst fasziniert. Seine Mutter verbot ihm allerdings den Besuch des Trainings. Mit 15 Jahren begann er daher mit Bodybuilding, trainierte täglich im Kraftraum, bis er sechs Jahre später trotzdem zum Kampfsport wechselte.

Inzwischen besitzt er den schwarzen Gurt und unterrichtet an seiner Schule, dem Wushu Center Oberland, gelegentlich auch Schüler in Tai-Chi und Kung-Fu. Auf privater Basis will Hauser, der im August wieder als Berufssoldat bei der Schweizer Armee arbeiten wird, künftig Kurse für Interessierte anbieten. Und irgendwann vielleicht wird er seinen Job an den Nagel hängen und seine eigene Schule gründen.

Und wird er nun weitere Wettkämpfe bestreiten? «Ja, die Titelverteidigung 2008 würde mich sehr reizen. Allerdings müsste ich vorher noch einige Probleme lösen.» Da Hausers Kung-Fu-Schule (noch) nicht dem Schweizerischen Wushu-Verband angehört, kann er derzeit für die Titelkämpfe nicht selektioniert werden. Er müsste also erneut nach China und dabei wie letztes Mal via Tempel-Schule angemeldet werden. Das wiederum würde mit einem Urlaub verbunden sein, und ob dies sein Arbeitgeber bereits wieder bewilligen würde, sei sehr unsicher. Egal, obs klappen wird, das Interesse an weiteren Wettkämpfen ist nach seinem China-Erfolg geweckt. Ganz nach seinem Credo «Eine 1000 Kilometer lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt» blickt er gelassen in die Zukunft.

Wushu, Kung-Fu oder Tai-Chi?

Wushu ist die Bezeichnung für alle chinesischen Kampfkünste, wobei Wushu und Kung-Fu ursprünglich das Gleiche meinten. Heutzutage wird die Bezeichnung Kung-Fu vor allem für die traditionellen Stile gebraucht und Wushu für die moderne, akrobatische Form, die von der Volksrepublik China gefördert wird. Die Kämpfe und Formen werden mit Speer, Stock, Schwert oder Säbel, aber auch waffenlos ausgeübt. Wettkampf-Wushu lässt sich unter dem Aspekt des Körperkontakts in zwei Gruppen einteilen. Die erste Gruppe bilden die Formen ohne Körperkontakt. Die Wettkämpfer zeigen ihre kämpferischen Fähigkeiten in einer Bewegungsabfolge, die entweder frei gewählt wurde oder schon vorgegeben ist. Die zweite Gruppe sind die Varianten des Zweikampfes. Im Gegensatz zu Kung-Fu fehlen beim Tai-Chi (Schattenboxen) die kraftbetonten und explosiven Elemente. (ms)

bis 95 Prozent trainieren wir mit dem Ball», sagt Calderone. «Spielnähe Situationen fördern die Freude am Fussball», sagt Calderone. Ähnlich klingt es bei Wetzikons Coach Markus Etter und dem Gossauer Trainer Raffaele Grillone. In den drei wöchentlichen Einheiten der Klubs wird zu 80 Prozent mit dem Ball gearbeitet. Für Grillone steht dabei die Freude im Vordergrund. «Ich habe Spass, und die Spieler haben Spass», ist sein Motto für die Trainings. Grillone, der alle Trainings am Vortag detailliert vorbereitet, probiert auch, in unbeliebte Übungen (beispielsweise Hürdensprünge) einen «Spassfaktor» einzubringen. Gibt es dafür ein Geheimrezept? «Nein – spontane Eingebungen sind meistens die besten», meint Grillone.

«Möglichst praxisnah» will Markus Etter den FC Wetzikon auf die bevorstehende Saison vorbereiten. «Man kann vieles in Spielformen unterbringen», sagt Etter. Da habe sich einiges geändert im Vergleich zu früher, «als man schon ein schlechtes Gewissen hatte, wenn man auch nur zehn Minuten lang die Mannschaft einfach spielen liess», sagt der Wetziker Trainer.

«Im Sommer kann man sich als Trainer so richtig austoben.» Vito Calderone

Für Effretikon-Trainer Vito Calderone sind solche Übungen das Nonplus-ultra. «Ich bin ein Verfechter der SFV-Philosophie», sagt der 39-Jährige, der momentan die Ausbildung zum A-Diplom des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV) absolviert. Was er dort lernt, will Calderone mit der Mannschaft umsetzen. Anders sei das Training dadurch zwar nicht geworden – «aber ich bin mir eher bewusst geworden, was wir eigentlich machen». Bis Ende dieser Woche liegt der Trainingsschwerpunkt im konditionellen Bereich, danach legt Calderone den Fokus für je zwei Wochen auf den Spielaufbau und das Defensivverhalten. An den Übungen im Training ändert sich dadurch aber nicht viel. «Wir spielen genau gleich fünf gegen fünf und konzentrieren uns in denselben Übungen einfach auf andere Faktoren.

Ein weiterer Vorteil solcher Trainingsformen ist gemäss Calderone die Motivation der Mannschaft: «Ich muss meine Spieler nicht extra für das Training motivieren. Die Aussicht, mit dem Ball zu trainieren, ist für alle Motivation genug.» Zu 90 bis 95 Prozent arbeitet Calderones Team mit dem Ball. Ebenfalls zu

ungefähr 90 Prozent lässt Rolf Beutler die Spieler von Aufsteiger Russikon mit dem Ball trainieren. Auch Beutler will der Mannschaft «in spielerischen Trainingsformen die Freude am Fussball vermitteln».

Bei so viel spielerisch dominierten Trainingseinheiten stellt sich die Frage, ob die Kondition nicht zu kurz kommt. Müssen die Oberländer Fussballer nicht auch Dauerläufe absolvieren, um für den Saisonstart fit zu sein? «Nein», sagt Markus Etter. «Laufbolzereien als Konditionstraining – diese Zeiten sind vorbei.» Gelassen wird in Wetzikon schon, dabei sollen die Spieler aber die anaerobe Schwelle nicht überschreiten. «Spieler gehen auf dem Platz im Schrittempo, sie joggen und sie sprinten», sagt Etter. Er setzt auf Intervallläufe, um diesem Bedürfnis am besten gerecht zu werden. «Da hat man verstärkte und reduzierte Intensität und Erholungszeit – genau gleich wie während eines Spiels.

Einzelgespräch oder Teamsitzung?

Neben dem eigentlichen Training legt Etter viel Wert auf Einzelgespräche. «Für mich ist der psychologische Faktor sehr wichtig», sagt der Wetziker Trainer.

Denn man könne Defizite vertuschen, wenn man einen Spieler richtig «pushe». Ähnlich klingt es bei Rolf Beutler: «Einzelgespräche sind mir wichtiger als grosse Sitzungen mit der ganzen Mannschaft.» Raffaele Grillone sieht dies anders: «Die Mannschaft als Ganzes hat eine grosse Bedeutung, darum wende ich mich meistens auch ans ganze Team und nicht an einzelne Spieler.»

Appell an Eigenverantwortung

Und was passiert mit der Fitness der Spieler in deren Ferien? «Überraschen lassen will ich mich nicht», sagt Rolf Beutler. Er legt seinen Akteuren ans Herz, auch im Urlaub Sport zu treiben. Raffaele Grillone will keinem Spieler vorschreiben, was er in der Freizeit tun muss. Das müsse jeder selber wissen – «wer nicht fit ist wird halt nicht eingesetzt». Vito Calderone hingegen will es genau wissen: «Jede Woche gibt es einen Fitnessstest, da sehe ich genau, wer etwas gemacht hat und wer nicht.» Doch zu individuellen Lauftrainings am Strand kann auch er niemanden verpflichten. Calderone nimmts mit Humor: «Wenn sie den Frauen am Strand nachrennen ist das ja auch gut...»