



Frischer Wind

Jan Mötting » ArtDirection

jan[at]numbereight.de

+49 177 268 11 01

Foto: Rasmus Kaessmann



Stürmische Ideen, felsenfestes Handwerk

Jan Mötting » Portfolio

HIER ERHALTEN SIE EINEN KLEINEN
EINBLICK IN MEINE ARBEIT.

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!

JAN MÖTTING

X Bitte beachten Sie, dass alle abgebildeten Arbeiten Urheber und Nutzungs-
rechten verschiedener Personen (Fotografen, Autoren, Verlage, etc) unterliegen
und hier ausschliesslich für meine persönlichen Präsentationszwecke verwendet
werden. Es ist keinerlei andere Nutzung und/oder Veröffentlichung gestattet.

Das Kampfkloster der Shaolin-Mädchen

KLEINE TIGER, GROSSE DRACHEN

Text: Jörg Heuer
Fotos: Jörg Müller

In Chinas einziger Kung-Fu-Schule für Mädchen werden die Lucy Lius von morgen ausgebildet. Sechs

Jahre hartes Training machen sie stark genug, jeden Gegner zu besiegen. Und die Kinos zu erobern



Das Fliegen üben

Tag für Tag trainieren die Mädchen dieselben Bewegungen, katapultieren sich wie Sprungfedern hoch, trauen sich immer atemberaubendere Akrobatik zu. Nur für ein karges Essen legen sie kurze Pausen ein. Aber keine murren. Zu Hause bei den Eltern wäre ihr Leben vielleicht noch härter



Die Geduld lernen

Schönheit und Schmerzen liegen in der Shaolin-Schule ganz nahe beieinander. Wer Salti und Schwerttänze vollkommen beherrschen will, dem bleibt nichts anderes übrig, als die Zähne zusammenzubeißen und die Sehnen zu überdehnen. „Es gehört viel Verzicht, Demut und Disziplin dazu, um es in diesem Sport zu etwas zu bringen“, erklärt die Ausbilderin, die sich wie ein Ausrufezeichen neben der alten chinesischen Weisheit „Großer Wille erreicht große Ziele“ postiert hat. Der Lohn der Qual: perfekte Beherrschung des Körpers. Und vielleicht eine große Zukunft als Star in Kung-Fu-Filmen



Das Ziel: perfekte Balance von Körper und Geist

Es ist Samstagmorgen, zehn Minuten vor halb sechs und noch bitterkalt hier oben im Songshan-Gebirge irgendwo in den unendlichen Weiten des Wilden Ostens. In Chinas einziger Shaolin-Kung-Fu-Mädchenschule beginnt der Tag. 70 Mädchen schlüpfen schlaftrunken in ihre Trainingsanzüge, ein bis anderthalb Meter kleine Körper mit müden Augen und gehetzten Gesichtern. Die Freundinnen Ting Yu-Fun und Jia Guo sind die ersten auf dem blitzsauber gefegten Appellplatz. Ny Ying-Wang, die von allen respektvoll „Commander“ genannte Ausbilderin, belohnt die beiden mit einem Lächeln. „Unsere Besten“, erklärt sie stolz. „An ihnen können sich alle anderen ein Beispiel nehmen.“

Ting Yu ist erst 13 und hat schon hohe Ziele. 2008 will sie in Peking Kung-Fu-Olympiasiegerin werden, Ehre fürs Vaterland, für die Schule, für die Familie erkämpfen, sagt das niedliche Fliegengewicht mit der Spange im Haar. Ihre Zimmergenossin Jia träumt davon, Filmstar zu werden, als Agentin einer Spezialeinheit mit blinkendem Schwert das Böse zu besiegen. Sie weiß: Die Kung-Fu-Schule ist ihre große Chance auf ein besseres Leben. Hübsche Mädchen

Wenn das Kampftraining Pause macht, werden die Schülerinnen an ein paar alten Computern unterrichtet. Nach der Ausbildung gelten die Absolventinnen als besonders diszipliniert und robust. An den Händen der Mädchen kann man ablesen, dass sie bei den Kampfübungen schon mal kräftiger zulangen. Ein Nagellack für Shaolin-Girls muss noch erfunden werden



gibt es viele in China, sagt die 16-Jährige, hübsche Mädchen aber, die kämpfen können, sind etwas Besonderes. Falls sie die harte Ausbildung durchhält, wird sie nicht auf dem Feld schufteln müssen oder für einen Hungerlohn in eine Fabrik gesteckt werden. Drei Jahre noch, dann wird sie reich sein, bewundert werden, dem Schicksal davongekommen sein, das für chinesische Frauen vorgesehen ist.

Als letzte kommt Gin Yue-Wei angehetzt. „Ich war auf Toilette“, entschuldigt sich das Minimädchen mit einem schüchternen Knicks. Die sechsjährige Gin Yue ist die Jüngste und erst seit vier Wochen in der Kung-Fu-Schule. Die strengen Regeln sind ihr noch nicht in Fleisch und Blut übergegangen, sie wirkt noch verspielt, verschmitzt, verträumt.

Commander Wang wirft der Kleinen einen strengen Blick zu. Mit einer Kopfbewegung bedeutet sie ihr, schleunigst ins Glied zu treten. Ganz nach hinten, Ordnung muss sein. Aber etwas später wird sie mit einem aufmunternden Schulterklaps wieder getröstet.

Das Mädcheninternat liegt in direkter Nachbarschaft zum Yongtai-Tempel, der als Wiege des Zen-Buddhismus und Ursprungsort des Shaolin-Kampfsports für Frauen gilt. Noch heute leben und meditieren hier ein gutes Dutzend Nonnen und bemühen sich um Erleuchtung und das perfekte Zusammenspiel von Körper und Geist.

Das Shaolin-Kung-Fu hat seine Wurzeln in der Lehre Buddhas: Um die körperlichen Voraussetzungen für monatelange Meditationen zu schaffen, entwickelte ein indischer Mönch 520 nach Christus Kampfübungen zur Auflockerung und Stärkung. Da der Buddhismus Gewalt gegen Lebewesen ablehnt, wurden sie nur zur Selbstverteidigung angewandt: Wenn die Mönche und Nonnen durchs Land zogen, konnten sie sich bei Überfällen wehren und die verblüfften Angreifer mit ihren spektakulären Tritt- und Schlagtechniken in die Flucht schlagen.

Das Yongtai-Kloster ist ein idealer Werbeträger für die Mädchen-Kampfsport-Schule. Sie wurde 1999 von einer reichen Chemiefabrikantin gegründet, um Mädchen aus armen Familien eine Karrierechance zu bieten. Hier in Yongtai rekrutieren Filmproduktionen Darstellerinnen für Shaolin-Soaps und Kinofilme. Auch beim Militär, der Polizei und als Stewardessen werden die Shaolin-Studentinnen bevorzugt eingestellt, weil sie als besonders diszipliniert, leidensfähig und robust gelten. Umgerechnet gut 600 Euro, die Hälfte eines durchschnittlichen Jahresverdienstes, kostet die Ausbildung pro Jahr. Viele Eltern nehmen Kredite auf oder borgen sich das Geld zusammen, damit ihre Töchter es einmal besser haben werden, als sie es hatten. In China, wo die Geburt eines Mädchens vielen Eltern immer noch als Unglück erscheint, ist das beinahe revolutionär. >



Schon vor Sonnenaufgang müssen Ting Yu und Jia ihren ersten Kampf bestehen – gegen die Müdigkeit nach viel zu wenig Schlaf. Nur eine Stunde später ist Jia ein hellwaches Energiebündel und schwingt ihr Schwert

Der Traum der Kung-Fu-Girls: Filmstar werden

Zurück zum Alltag im Internat: Die kleinen Kinderfüße trommeln wie eine Stampede über den Steinfußboden durch das weiße Eisentor hinaus unter den funkelnden Sternenhimmel. Zum Wachwerden steht ein Dreikilometer-Lauf an. Es geht über Stock und Stein, über Wege mit Schlaglöchern so tief wie Fallgruben. Manche der Mädchen landen auf allen Vieren, doch wie durch ein Wunder bleiben alle Knochen heil. Über blaue Flecken oder Abschürfungen redet hier ohnehin keiner.

Erst danach beginnt das eigentliche Kung-Fu-Training. Wie Frösche hüpfen die Mädchen steile Anstiege hoch, um im Entengang wieder herunterzuhaften. Sie stemmen Gewichte, sie schwingen Schwerter, sie lassen ihre Beine und Fäuste fliegen, sie wirbeln wie Puppen mit eingebauten Sprungfedern durch die Luft. Ganz ernst werden sie dabei, versunken in die Jahrhunderte alten Choreografien und immer gleichen Bewegungsfolgen. Und nun muss sie niemand mehr antreiben: Sie wollen es ganz von selbst wissen, zu vollkommenen Shaolin-Kämpferinnen werden, für die es keine Hindernisse mehr gibt. Als könnten sie fliegen.

„Manche von ihnen legen sogar freiwillige Sonderschichten ein“, erzählt stolz die stellvertretende Schulleiterin Dong Wu, selbst erst 25 und nur knapp 1,40 Meter groß. „Die Mädchen wissen, worauf sie sich einlassen. Auch, dass sie in eine Männerdomäne, in Jahrhunderte alte Traditionen einbrechen und somit auch für mehr Gleichberechtigung kämpfen. Da sind starker Charakter und eiserner Wille gefragt.“

Die ballettähnlichen Säbeltänze und atemberaubenden Akrobatik-Kunststücke dauern an. Die Mädchen trainieren und schwitzen, bis es längst

wieder dunkel ist und um zehn vor neun die Sirene zum Zapfenstreich schrillt. Erst dann legt der kollektive Eifer eine Vollbremsung hin, dürfen die Kung-Fu-Kämpferinnen sich wieder in die Mädchen verwandeln, die sie noch sind. Ein wenig herumalbern im Speisesaal, mit der besten Freundin tuscheln, ein wenig necken und tratschen. Dass sie gerade noch mit Schwertern aufeinander losrannten und Salti schlugen, sieht man ihnen nicht mehr an.

Heimweh hat keines der Mädchen, obwohl die meisten von ihnen ihre Eltern nur einmal im Jahr sehen, zum Frühlingfest in den Ferien. Sie wissen ja, hier werden sie besser ernährt und gekleidet als zu Hause. Und hier dürfen sie, anders als ihre Altersgenossinnen, noch träumen. Fast alle Shaolin-Schülerinnen wollen Schauspielerinnen werden, in einer der Aberhunderten Kung-Fu-Produktionen mitspielen, mit denen die chinesischen Fernsehsender das Milliardenvolk berieseln.

Für Xiao Bing-Qu ist dieser Traum schon wahr geworden. Die 17-Jährige, seit 2001 in Yongtai, kommt gerade von mehrwöchigen Dreharbeiten zurück. Sie hat es geschafft, in einer Romanverfilmung des Kung-Fu-Kultautors Jing Yong die Hauptrolle zu spielen. An die 50 Millionen Chinesen werden den TV-Film sehen.

Die Jungschauspielerin trägt ihr Selbstbewusstsein mit dezent geschminktem Gesicht, coolen Blue Jeans und einem Rollkragenpullover mit Diet-Coke-Aufschrift zur Schau. Die Kung-Fu-Schülerinnen bewundern sie, belagern sie mit Fragen, bis Commander Wang dazwischen geht. „Was sie erreicht hat, könnt ihr alle schaffen“, sagt die gestrenge Ausbilderin: „Großer Wille erreicht große Ziele. Xiao Bing ist der Beweis.“ Der angehende Superstar nimmt Haltung an und lächelt. Dann schnappt sie sich ein Schwert und vollführt ein paar Kunststücke damit. Das sieht sehr elegant und anmutig aus. Und auch ziemlich gefährlich.

Meng Hao-Li und Meng Han-Li sitzen ein wenig verloren auf der Treppenstufe unter der roten Fahne. Die neun Jahre alten Zwillinge mit den kecken Seitenzöpfen haben gerade erfahren, dass sie sich zum ersten Mal im Leben trennen müssen, und das gleich für mehrere Monate. Meng Hao ist von einem Talent-Scout für gut genug befunden worden, um an einer Kung-Fu-Tournee durch halb Europa teilzunehmen. Sie weiß nichts von diesem fernen Kontinent, hat noch nie gehört von den Städten, in denen sie auftreten soll. Sie hat Angst, sagt sie. Will nicht weg von ihrer Schwester und all den Freundinnen im Camp.

Eine Ausbilderin nimmt das Mädchen unter der im Wind flatternden Fahne zur Seite, tätschelt seine Schulter und ermahnt es mit sanfter Stimme: „Hey, harte Mädchen weinen nicht.“



Ein Mann zum Abheben. Ein Mann zum Abgewöhnen. BEN AFFLECK treibt uns in den Wahnsinn. Bereit für den ultimativen Vergleich?

BEN

BEN

FOTOS: HERB RITTS





HERB RITTS

Mit seiner **KAMERA** brachte er jeden zum Leuchten

Der Erste, den Herb Ritts zum Star fotografierte, war Richard Gere. Mit Motoröl im Gesicht, einer Kippe im Mundwinkel, Schweißtropfen an der Schläfe. Der letzte Star vor seiner Kamera war Ben Affleck. Wenn man sich diese Fotos anschaut, denkt man: So unfassbar cool können also Männer aussehen.

Herb Ritts hat glatte 25 Jahre lang schöne Menschen noch schöner gemacht. Dass das harte Arbeit ist, hat man seinen Bildern nie angesehen. Wenn er fotografierte, wurde alles Hässliche ausgeblendet, alles Perfekte vergrößert. Er zauberte Britney noch cremiger, brachte Reese zum Strahlen und entdeckte Madonnas Sinn für Humor.

Er hat mal gesagt, dass er kein Lieblingsfoto habe. „Es gibt zu viele herausragende – und ich mag es, dass es so ist.“ Stimmt.

Herb Ritts starb am 26. Dezember 2002 an den Folgen einer HIV-Infektion. Er war 50 Jahre alt. Diese Fotos von Ben Affleck entstanden nur zehn Tage vor seinem Tod. <<



Laszlocker, Baby: BEN AFFLECK entspannt sich zur Abwechslung mal



OH, JA!

Man muss ihn trotz allem lieben, meint
BRIGITTE STEINMETZ

Okay. Bennifer haben alle satt. Ben am allermeisten. Und verstehen tut die ganze Hysterie um zwei romantisch involvierte Schauspieler auch niemand.

Ben Affleck zu mögen kommt in diesen Tagen dem Eingeständnis einer Vorliebe für Fertigsoufen gleich. Seine letzten paar Blockbuster sind bestimmt nichts für cineastische Feinschmecker, von „Liebe mit Risiko – Gigli“ wollen wir hier gar nicht reden. Und auch sein neuester Auftritt im Action-Spektakel „Paycheck – Die Abrechnung“ (Start: 22.1.) bringt allenfalls Friseur- und Fitnesstrainer in Wallung. Die Frisur sitzt in den Zeitlupensequenzen, und die Muskeln machen den Mimen vergessen. Aber wieso verkauft sich die *People*-Ausgabe, die ihn 2002 als „Sexiest Man Alive“ auf dem Cover hatte, trotzdem besser als die vier vorhergehenden – Brad Pitt inklusive?

Die Privilegierten unter den Affleck-Verehrern wissen, warum. Privilegiert ist, wer das Vergnügen hatte, Ms. Lopez' Verlobtem in echt zu begegnen. Affleck ist ein wunderbarer Gesprächspartner, und wenn Journalisten einen Preis für das beste Interview verleihen dürften, hätte er ihn sicher.

Seine Worte sind so gewählt, dass man ein Dictionary braucht, um seine ganze Brillanz zu verstehen. Er ist sarkastisch, versaut und hat auf alles eine Antwort. Wenn er über J.Lo spricht, könnte man glatt vergessen, dass es sich dabei um das millionenschwere Latina-Unternehmen handelt. Und er ist nicht mal ironisch dabei. „Das Mädchen hatte gerade mal fünf Freunde in ihrem Leben, sie ist unschuldiger als eine gemeine Gymnasiastin ... Ich weiß nicht, wie man eine Diva befriedigt, bei mir ist nach zehn Minuten alles vorbei ... Unsere medienübersättigte Beziehung wird wahrscheinlich meine Karriere ruinieren, aber Liebe ist eben meine Priorität.“ Süß. Wenn er einem gegenüber sitzt, sieht er eher aus wie der Junge, der er mal war, der jahrelang von Casting zu Casting stolperte und abgelehnt wurde, weil er nicht charismatisch genug erschien. Er hat immer noch Spuren von Babyspeck, genau da, wo bei Johnny Depp die Wangenknochen sitzen. Seine verblendeten Zähne glitzern inzwischen filmstarreif, aber er lächelt immer noch so schief, wie es nur Leute mit fehlerhaftem Gebiss tun. Er kaut Nikotinkaugummis und schnorrt dann doch Zigaretten. Er ist so normal, dass es einem fast Leid tut um den Menschen, der vom Monster Ruhm verschlungen wurde. Perfektion hat nichts Liebenswertes, Makel schon. Unser Ben hat seine alle öffentlich gemacht. Den Hang zur Flasche, der ihn ins Reha-Zentrum trieb, die Spielsucht, die J.Lo zur Verzweiflung bringt, seine nach eigener Einschätzung oft erbärmlichen Schauspielversuche. Diese erfrischend unüberlegte Art, alles zu sagen, was ihm gerade in den Sinn kommt, ist so selten in Hollywood, dass man ihn allein schon dafür küssen möchte. Aber was fasziniert die anderen da draußen? Für Zaungäste gab es eigentlich seit „Good Will Hunting“ keinen respektablen Grund, Ben Affleck zu verehren. Danach schien er irgendwie immer wie im falschen Film. Aber vielleicht ist es gerade das. Ben Affleck, die Inkarnation des Versprechens, jeder von uns könnte den Jackpot gewinnen. Oder wie Billy Wilder mal den Faktor X der Superstars beschrieb: „Just be a Mensch.“ <<



OH, NEIN!

Man darf ihn zu Recht blöd finden, meint
MARLENE SJØRENSEN

Das Unvermeidliche zuerst. Jennifer Lopez. Mit dieser Frau ist Ben Affleck seit knapp anderthalb Jahren zusammen. Was nicht weiter berichtenswert wäre. Hätte Bennifer in dieser Zeit nicht für mehr Schlagzeilen gesorgt als Liz Taylor und Richard Burton

während ihrer zwei Ehen. Wobei es sich bei der Liaison zwischen Ben und Jen nicht einmal um eine Beziehung, sondern um ein erfolgreiches Unternehmen handelt, das es unendlich zu vermarkten gilt. In unsäglichen Filmen, Publicity-Stunts und grotesk vielen Schnappschüssen. Das Hochzeits-Hin-und-Her allein lieferte genügend Stoff für Dutzende Titelseiten: Die beiden hatten bereits drei Tarnbräute engagiert, um am teuersten Tag ihres Lebens die Paparazzi-Meute abzulenken. Weil sie wohl bemerkten, wie unbeschreiblich absurd das ist, wurde die Hochzeit abgesagt. In einer Pressemitteilung. Natürlich. Danach: eine Woche Trennung. Während der man sich kurz auf die Rückkehr des alten Ben gefreut hat. Er war nämlich mal ein lässiger Kerl, der hin und wieder studierte, mit seinem besten Kumpel Matt ein Drehbuch schrieb, dafür einen Oscar gewann, einige mehr oder weniger (eher mehr) erfolgreiche Filme drehte und mit ein paar mehr oder weniger (eher weniger) interessanten Frauen schmuste. Er trug Kapuzenpullover. Er rauchte Camels. Er zeigte Reportern gern, dass er original Pac-Man-Videospiele besaß. Was irgendwie süß war. Man konnte ihn sogar sexy finden. Falls man auf Jörg Pilawa steht. Er war Benny from the block. Ein Guter. Angenehm gewöhnlich. Man mochte ihn. Als er sich dann, wie es hieß, sein Betonkinn umhobeln und Haare implantieren ließ, hat man noch geschmunzelt. Dass ihn Charlie Sheen in den Alkoholentzug verfrachtete, fand man ein wenig albern. Seine Auftritte als Wahlhelfer der Demokraten bedenklich. Aber erst mit Jenny wurde es lächerlich.

Aus Ben wurde BEN. Mit Seitenscheitel und Krawattennadel, Protz-Bentley und Präsenz in allen Gazetten. Nun kann man, ohne groß nachzudenken, aufzählen, dass er zwei Hunde besitzt, drei Tage lang das gleiche T-Shirt trägt und am 22. November bei McDonald's gegessen hat. Es wäre unfair, ihn für den Rummel um seine Person verantwortlich zu machen. Aber ganz schuldlos ist Ben Affleck nicht. Denn wer verlauten lässt, und sei es noch so spöttelnd, dass sein Sexleben mit Miss Lopez pro Akt nicht länger dauert, als es braucht, ein hartes Ei zu kochen, darf sich nicht wundern, wenn das in einem Artikel wie diesem verwurstet wird. Der Presse mit Selbstironie die Munition zu nehmen geht automatisch nach hinten los, wenn man mit einer Frau zusammen ist, die berühmter sein möchte als Gott. Und so wird es weitergehen mit Bennifer. Er wird in ihren Musikvideos mitspielen. Sie wird blöde Balladen über ihn singen. Irgendwann werden sie heiraten. Geigen. The End. Halt. Bevor wir seinen Nachruf verfassen, noch dies: Ben Affleck hat sich nun daran erinnert, dass er ein ganz passabler Drehbuchautor ist, und schreibt an seinem ersten eigenen Skript. Ein Hoffnungsschimmer. <<

Ben Affleck zu mögen kommt in diesen Tagen dem Eingeständnis einer Vorliebe für Fertigsoufen gleich. Seine letzten paar Blockbuster sind bestimmt nichts für cineastische Feinschmecker, von „Liebe mit Risiko – Gigli“ wollen wir hier gar nicht reden. Und auch sein neuester Auftritt im Action-Spektakel „Paycheck – Die Abrechnung“ (Start: 22.1.) bringt allenfalls Friseur- und Fitnesstrainer in Wallung. Die Frisur sitzt in den Zeitlupensequenzen, und die Muskeln machen den Mimen vergessen. Aber wieso verkauft sich die *People*-Ausgabe, die ihn 2002 als „Sexiest Man Alive“ auf dem Cover hatte, trotzdem besser als die vier vorhergehenden – Brad Pitt inklusive?

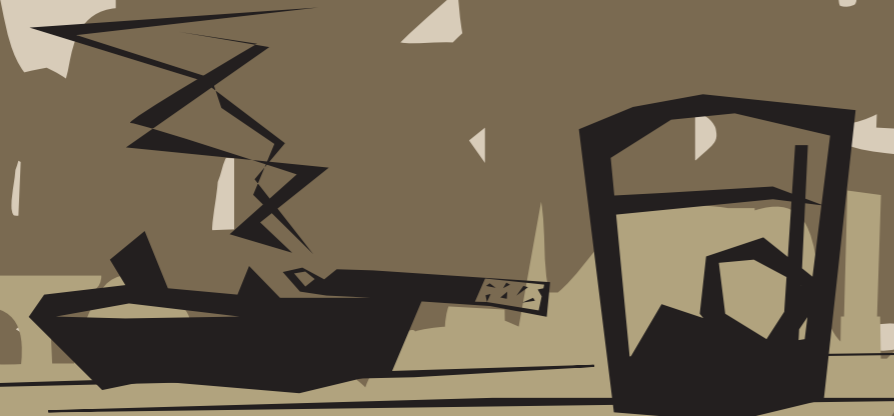
Die Privilegierten unter den Affleck-Verehrern wissen, warum. Privilegiert ist, wer das Vergnügen hatte, Ms. Lopez' Verlobtem in echt zu begegnen. Affleck ist ein wunderbarer Gesprächspartner, und wenn Journalisten einen Preis für das beste Interview verleihen dürften, hätte er ihn sicher. Seine Worte sind so gewählt, dass man ein Dictionary braucht, um seine ganze Brillanz zu verstehen. Er ist sarkastisch, versaut und hat auf alles eine Antwort. Wenn er über J.Lo spricht, könnte man glatt vergessen, dass es sich dabei um das millionenschwere Latina-Unternehmen handelt. Und er ist nicht mal ironisch dabei. „Das Mädchen hatte gerade mal fünf Freunde in ihrem Leben, sie ist unschuldiger als eine gemeine Gymnasiastin ... Ich weiß nicht, wie man eine Diva befriedigt, bei mir ist nach zehn Minuten alles vorbei ... Unsere medienübersättigte Beziehung wird wahrscheinlich meine Karriere ruinieren, aber Liebe ist eben meine Priorität.“ Süß. Wenn er einem gegenüber sitzt, sieht er eher aus wie der Junge, der er mal war, der jahrelang von Casting zu Casting stolperte und abgelehnt wurde, weil er nicht charismatisch genug erschien. Er hat immer noch Spuren von Babyspeck, genau da, wo bei Johnny Depp die Wangenknochen sitzen. Seine verblendeten Zähne glitzern inzwischen filmstarreif, aber er lächelt immer noch so schief, wie es nur Leute mit fehlerhaftem Gebiss tun. Er kaut Nikotinkaugummis und schnorrt dann doch Zigaretten. Er ist so normal, dass es einem fast Leid tut um den Menschen, der vom Monster Ruhm verschlungen wurde. Perfektion hat nichts Liebenswertes, Makel schon. Unser Ben hat seine alle öffentlich gemacht. Den Hang zur Flasche, der ihn ins Reha-Zentrum trieb, die Spielsucht, die J.Lo zur Verzweiflung bringt, seine nach eigener Einschätzung oft erbärmlichen Schauspielversuche. Diese erfrischend unüberlegte Art, alles zu sagen, was ihm gerade in den Sinn kommt, ist so selten in Hollywood, dass man ihn allein schon dafür küssen möchte. Aber was fasziniert die anderen da draußen? Für Zaungäste gab es eigentlich seit „Good Will Hunting“ keinen respektablen Grund, Ben Affleck zu verehren. Danach schien er irgendwie immer wie im falschen Film. Aber vielleicht ist es gerade das. Ben Affleck, die Inkarnation des Versprechens, jeder von uns könnte den Jackpot gewinnen. Oder wie Billy Wilder mal den Faktor X der Superstars beschrieb: „Just be a Mensch.“ <<



Mustergültig: BEN AFFLECK führt sein Kimmgrübelchen vor

Fotos: VISAGES

DAY KANAST
KENAIKO DOINKER
SENNU DAI FEINE
BRINKEN - DAS
BY JIMMY STEIN WAS
BY DANIEL MANNING



Interview: Brigitte Steinmetz
Fotos: Veronique Vial

ROBERT DOWNEY JR.



„ICH BIN SCHAUSPIELER, ICH WEISS WAS FÜR EIN KOMISCHER BERUF DAS IST UND WIE NEVROTISCH MAN DAVON WIRD, ABER FRAUEN SIND VIEL NEVROTISCHER.“

A: Ich wüsste gern von Ihnen, ob ich Alkoholikerin bin.

Robert Downey jr.: Warum?

A: Weil ich laut mancher Illustriertentests als Alkoholiker gelte, wenn ich regelmäßig trinke – also ein, zwei Glas Wein zum Abendessen. Nach anderen müsste ich regelmäßig Filmrisse haben, um als gefährdet zu gelten. Was meinen Sie?

Downey: Bei mir war es nicht nur Alkohol und sicher mehr als ein Glas zum Abendessen.

A: Aber ab wann waren Sie Alkoholiker?

Downey: Es wird gefährlich, wenn man es zu verheimlichen versucht. Alkohol ist eine Sucht, aber sie betrifft einen nicht allein. Man trinkt ja nicht im stillen Kämmerlein vor sich hin, sondern stiftet seine Freunde und seine Familie dazu an, für einen zu lügen, macht ihnen das Leben zur Hölle. Das ist der wirklich schlimme Aspekt. Es macht mich wütend, wenn Alkoholiker behaupten, sie würden nur sich selber schaden.

A: Haben Sie aus Rücksicht auf andere mit Stoff und Drogen Schluss gemacht?

Downey: Ich wusste, wenn ich jetzt nicht aufhöre, komme ich nie mehr auf die Beine. Und ich habe Verantwortung gegenüber meinem Sohn. Und dann lernte ich auch noch Susan kennen.

A: Ihre Verlobte ist eine der Produzentinnen von „Gothika“.

Downey: Ja, sie ist Gott sei Dank keine Schauspielerin, sondern Produzentin.

A: Wieso Gott sei Dank?

Downey: Sie ist nicht neurotisch. Ich bin selber Schauspieler. Ich weiß, was für ein komischer Beruf das ist und wie neurotisch wir sind. Aber, tut mir leid: Frauen sind noch viel neurotischer als Männer. Susan kommt aus dem mittleren Westen, hat als Klassenbeste die Filmschule von Chicago abgeschlossen und weiß ganz genau, wovon sie redet.

A: Das finden Sie anziehend?

Downey: Ich weiß nicht, was mich zu ihr hinzieht. Wahrscheinlich Pheromone. Das läuft doch auf einer viel niedrigeren Ebene ab, was zwischen den Geschlechtern passiert.

A: Kontrolliert Susan Sie?

Downey: Muss sie nicht. Wir haben anfangs auf so engem Raum zusammengelebt, unser Apartment war kleiner als ein Hotelzimmer. Da kann man nichts verheimlichen.

A: Ist Liebe besser als Therapie?

Downey: Das ist etwas völlig anderes. Liebe kann eine Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

A: Sind Sie in Therapie?

Downey: Immer mal wieder. Jeder sollte in Therapie gehen.

A: Ich war noch nie.

Downey: Fehler. Eine gute Therapie ist großartig. Ich war mal bei einem Therapeuten, der hatte in seiner Praxis nur zwei Stühle und einen Stapel Telefonbücher.

A: Wozu?

Downey: Es gibt manchmal nichts Entspannenderes, als ein paar Telefonbücher aufzuheben und mit aller Kraft auf den Boden zu schmeißen. So ein Telefonbuch kostet kaum etwas, kann aber unter Umständen lebensrettend wirken. Mit einem Wurf kann man seinen ganzen Ärger loswerden.

A: Sie auch?

Downey: Natürlich. Kennen Sie jemanden, der immer die Ruhe selbst ist? Das ist doch lächerlich. Obwohl ein Mensch, der sich niemals ärgert, sehr viel Stil hat. Wie ein Mensch, der niemals Krebs kriegt.

A: Schön zu hören, dass Ihnen Jahre auf der Couch nicht die Ironie genommen haben.

Downey: Ich bin kein Therapie-Junkie, der alles ausdiskutieren will. Ich bin auch nicht zum Seelenklempner gegangen, um ihn zu fragen, was verkehrt an mir ist. Das wäre Zeitverschwendung.

A: Manche Leute halten es auch für Zeitverschwendung, mit 38 noch in ihrer Kindheit zu graben.

Downey: Tut mir leid, da haben Sie Unrecht. Ich kann nur raten, sich einen guten Therapeuten zu suchen und die ganze alte Scheiße auszugraben. Es hilft einem wirklich.

A: Können wir über was anderes reden?

Downey: Sie haben doch damit angefangen. Und überhaupt, ich hoffe, nach diesem Film wird mein Comeback aus der Hölle kein Thema mehr sein.

A: Sie hatten schon mal eins – mit Ally McBeal.

Downey: Ja. Für die Welt mag das so ausgesehen haben, für mich ging die Scheiße da erst richtig los. Ich war einfach noch nicht stark genug. Ich kam aus dem Entzug und sechs Wochen später spielte ich in dieser Serie mit. Und dann wurde ich rückfällig, weil es doch irgendwie stressig war und weil ich wahrscheinlich besser daran getan hätte, erst mal ein bisschen abzuhängen und mein Programm durchzuziehen.

A: Wie hätte das ausgesehen?

Downey: Zu Meetings gehen, mich mit anderen Betroffenen austauschen, den Sonnenuntergang betrachten, Handball spielen. Das wäre schlau gewesen.

A: Wäre.

Downey: Ja. Leider war ich total abgebrannt, als ich dieses Angebot bekam. Und ich dachte, es könnte auch Spaß machen. Ich wollte mit coolen Leuten zusammen etwas Cooles machen – anstatt die Nähe von richtig coolen Leuten zu suchen, die verstanden hätten, dass es unwahrscheinlich war, dass ich nicht wieder rückfällig würde.

A: Stehen Sie heute nicht unter demselben Druck?

Downey: Nun, meine Versicherung behält einen Teil meines Honorars ein, falls Dreharbeiten wegen mir unterbrochen werden. Aber: Bislang habe ich es zurückbekommen. Meine Karriere ist nicht mehr meine oberste Priorität. Manchmal wünschte ich, ich hätte einen stinknormalen Job mit Urlaub, Weihnachtsgeld und jedem Tag dasselbe.

A: Sind Sie undankbar?

Downey: Nein, ich beklage mich nur einfach gern. Und außerdem habe ich so verdammt viele andere Interessen, die nichts mit meinem Beruf zu tun haben.

A: Haben Sie die Leidenschaft verloren?

Downey: Ich liebe meinen Job. Aber an einem bestimmten Punkt ist es wie mit einer Beziehung. Wenn dein Job oder deine Freundin es einfach nicht mehr wert sind, wenn es zu sehr weh tut oder dich deine Würde kostet, was tust du dann?

A: Was würden Sie tun?

Downey: Ich mache gern Musik. Ich komponiere, ich könnte Filmmusik schreiben oder Drehbücher. Ich könnte als Gastprofessor an kleinen Universitäten Theater unterrichten. Ich würde nach Prag gehen und tschechische Geschichte studieren und durch Europa und Asien reisen. Ich wäre ein echter Weltbürger! Wie cool wäre das! Die Welt ist viel aufregender als Hollywood. <<

DAS KOMMT JETZT AUF SIE ZU: UNSERE KUHNE HIPNESS-PROGNOSE

TEXT: MEIKE WINNEMUTH

RETOUR-KUTSCHE

Ein kleiner Ausflug in die Vergangenheit gefällig? Der Urlaub 2004 ist eine Zeitreise: mit dem Cabrio die Amalfi-Küste runtergondeln und Gelato in der Strandbar essen wie in den Fünfzigern. Oder ein Fin-de-Siècle-Badeurlaub in Cabourg à la Marcel Proust



BEERENSTARK

Fruchtig-herb und etwas bitter: Das Fruchttchen des Jahres heißt Cranberry, was deutlich schicker klingt als Preiselbeere und bereits zaghaft sein Debüt als Eis und in Drinks wie Cosmopolitans gefeiert hat

DESIGN: MEHR IST MEHR

Barocke Opulenz und bourgeois Chic machen sich in den Wohnzimmern – pardon: Salons – breit. Wie in Philippe Starcks postmodernem Prachtpalast für das Pariser Baccarat-Hauptquartier



MEDIEN: SCHLUSS MIT LUSTIG

Nach all den Croissants gibt es jetzt wieder Schwarzbrot. In den nächsten Monaten erscheinen das staats-tragende Meinungsblatt „Cicero“ und das Feuilletonmagazin „Monopol“ von Florian „Generation Golf“ Illies, der damit endgültig die achtziger Jahre hinter sich und uns allen lässt



AUTOS: JEDEM SEINEN PANZER

Nummer sicher im Quadrat: Die Vorsichtsautomarke Nummer eins, Saab, baut gerade das Hoffentlich-fährt-mir-keiner-rein-Modell Nummer eins, einen SUV. Das sind die Trend-Trecker der Innenstädte, die 2003 einen gigantischen Verkaufszuwachs hatten – Wetten über die Entwicklung 2004 werden noch angenommen

DRINKS: ABSINTH LIGHT

Verrucht und gesund: geht nicht? Vermutlich nicht, aber man kann es ja mal versuchen. Absinth, das Absturzgesöff par excellence, kommt jetzt als Alcopop. Toulouse-Lautrec rotiert im Grab

MODE: SCHWER ZU KRIEGEN

Exklusivität wird noch etwas exklusiver: Gewisse Must-haves bekommt man nur in einzelnen Städten. Diese Tod's-Tasche aus Persianer gibt es nur in Moskau

GALLIANO MACHT SICH RAN AN DIE KERLE

Der König der über-geschnappten Couture präsentiert seine erste Männerkollektion



Fotos: Brand x picture/Strandperle.biz, dpa, SIC/Paul Leprieux/Studio X, Peter Scoones/BBC, Getty (2), Selfmade, PR (4)

DER GRÜNE DAUMEN IST DIESES JAHR BLAU. HOR-TENSIENBLAU



GERÄUSCH DES JAHRES: GLUGG-GLUGG

Fisch ist ja so gesund. Post-„Nemo“ werden eilig weitere Unterwasser-Filme in die Kinos gespült: Ende Januar „Deep Blue“, im Oktober der feuchtfrohliche Mafia-Zeichentrick „Hai Society“

AUS ALT MACH NEU

Wort des Jahres: Customizing. Lieblingsklamotten zu Läden wie Faktorei Geheim in Hamburg tragen, besticken lassen, glücklich sein

Gwyneth schwanger, Heidi schwanger, Kylie angeblich auch: Gibt es eigentlich eine Prominente, die nicht gerade auf dem Vervielfältigungstrip ist? Babys werden nächstes Jahr noch allgegenwärtiger sein. Und der Trend zum Zweitkind ist ungebrochen

DUZI-DUZI-DUZI-DU!

Alternativtouristen haben das Land schon längst entdeckt, jetzt auch die Genießer. Die relaxen in Nha Trang, der alten Sommerfrische des Kaisers

VIETNAM, MON AMOUR



SCHMUCK: SCHOKO ZUM ANSTECKEN

Schwarze Diamanten, dunkelbraunes Gold (eine Entwicklung von Boucheron, rechts) – es sieht düster für unsere Konten aus



PORNO WIRD GESELLSCHAFTS-FÄHIG

In Bars läuft Paris Hiltons Sexvideo, Premiere zeigt Hardcore, der Hit in Clubs ist Porno-Karaoke. Nie war Sex öffentlicher. Und langweiliger



TECHNIK: ALLES, ABER AUCH ALLES KABELLOS

Surfen, klar. Telefonieren, sowieso. Jetzt werfen auch Fernseher ihre Strippen ab: Der Sharp Aquos hält den Kontakt zur Welt per Funk. Bildschön



SPORT: MAN RINGT SICH WAS AB

Dieses Jahr erstmals olympische Disziplin: Frauenringen. Wird auch andere Kontaktsportarten nach vorne bringen

HOLLYWOOD: ES BLEIBT IN DER FAMILIE

Diese zwei sind die Cosa Nostra des Jungen Hollywood. Maggie und Jake Gyllenhaal, Bruder und Schwester, hoch begabt und unwiderstehlich, sind dieses Jahr überall. 2005 räumen sie alle Oscars ab. Betrachten Sie sich als gewarnt

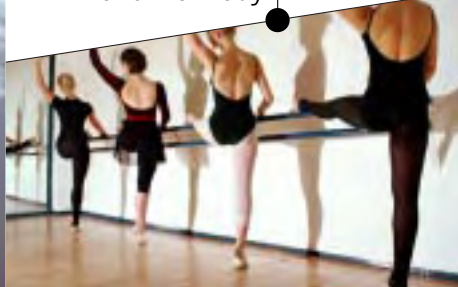
KULTUR-HIGHLIGHT
Jaa! Das identitätsstiftende Meisterwerk der späten Achtziger, „Dirty Dancing“, kriegt eine Fortsetzung im Mai. Absoluter Pflichttermin

LOCKEN-WICKLER REIN: BIG HAIR IS BACK



WORKOUT: PLIÉ, S'IL VOUS PLAÎT

Pilates war gestern. Jetzt kommt klassisches Ballett, mit endlosen Repetitionen und eiserner Disziplin. Für den elfengleichen Ballerina-Body



MUSIK: LAUTER. NEIN, NOCH LAUTER!

Letztes Jahr ging es los mit der Heavy-Metal-Persiflage „The Darkness“ (oder haben die Jungs es ernst gemeint?), dieses Jahr gibt es kein Entkommen: MTV hat bereits den legendären „Headbanger's Ballroom“ wieder aufgelegt: moshen, bis der Ohrenarzt weint



OH, MEIN GOTT!

Jetzt muss auch noch die Seele fit gemacht werden. Wellness plus Spiritualität ist der Urlaubstrend: fastenwandern, Schweigeseminare, Gebetszirkel



GAMES: REALITÄT, VERSION 2

Gott spielen für Fortgeschrittene: Im Frühjahr kommt das lang erwartete Weltenbauer-Spiel „The Sims 2“. Doch nur Realitätsresistente werden ihren Spaß haben. Diesmal altern und sterben die Figuren wie ... äh, wie wir?

SPORTSTYLE: RETRO RULES

Vorwärts geht's nimmer, rückwärts geht's immer. Adidas bringt dieses Jahr eine Re-Edition des „Okapi“, des allerersten Laufschuhs für Frauen aus dem Jahr 1968, auf dem Markt. Sind noch viel schneller, als sie aussehen



Fotos: action press/Zuma Press, Getty, Kung Shing; Frank Trapper/Corbis, K. Hoffmann/laif, Interfoto, Mark Sandel/Bongarts, Chris Millischer (2), PR (4)

ANZIEHEN! XX OUTFITS, IN DENEN UNS FRAUEN SEXY FINDEN

Men's Health

JANUAR 2007 Deutschland € 3,80
Österreich € 4,30 Schweiz SFR 7,50 WWW.MENSHEALTH.DE

SCHNELLER ZUM SIXPACK

Die Top-10 der Bauchübungen

**Gesündigt? So
verzeihen Ihnen
Leber, Herz & Co.**

NIE WIEDER 08/15-SEX

Das macht selbst die
Missionarsstellung wild

TESTEN SIE IHRE
4 FITNESS-WERTE
Seite XX

RELAXT BEIM
ZAHNARZT
Ohne Spritze,
Bohrer, Schmerzen

**Was Sie fürs
neue Internet
brauchen** S. XX

BESSER
FEIERN ALS
LETZTES JAHR

- › Bier-Fondue – so geht's
- › Survival-Guide für die Silvesternacht
- › Test: der beste Sekt

NEUSTART-SPECIAL

SO PACKEN SIE ALLES!

5 KILO WENIGER in nur 2 Wochen **ENDLICH NICHTRAUCHER** Diese neue Methode wirkt garantiert **IHR 1. MARATHON** Wie Sie schneller laufen und länger durchhalten **MEHR GEHALT** 8 Abkürzungen zur Beförderung **JEDEN TAG SEX** So macht sie mit

Italien € 5,10 • Spanische Kanaren € 5,20
Spanien € 5,10 • Frankreich € 5,10
Griechenland € 5,70 • BeNeLux € 4,50
Finnland € 5,80 • Slowakei SK 210,00





4.) Sohlendreher und Lupfer: Der flankende Holländer **Rafael van der Vaart** nutzt Bastürks Pass für einen seiner genialen Tricks: Seite 98



5.) Und Schuss: Der Tscheche **Tomas Rosicky** mit Zug zum Tooor! Seite 100

3.) Fersenkick und Überkreuzpass: **Yildiray Bastürk**, türkischer Nationalspieler, durchquert das Mittelfeld und passt den Ball brillant zu van der Vaart. Seite 96



2.) Übersteiger: Der Schweizer Innenverteidiger **Philippe Senderos** nimmt den Ball von Lehmann an, orientiert sich sofort offensiv. Seite 94



1.) Perfekter Torabwurf: **Jens Lehmann**, die Nummer 1 im Tor der Deutschen, bringt den Ball ins Spiel, schnell und präzise. Seite 92

DAS WUNDER VON WIEN

Welche Taktik ist bei der Fußball-EM die vielversprechendste? Wie sieht der perfekte Spielzug aus? 5 europäische Top-Kicker präsentieren den spektakulärsten Ballwechsel der Weltgeschichte. Nebenbei zeigen Ihnen unsere Profis ihre besten Tricks und verraten im Interview das Geheimnis ihres Erfolges. Mal sehen, wer es damit bis ins Finale schafft

FOTOS: RASMUS KAESSMANN PRODUKTION: JAN MÖTTING, OLIVER BERTRAM TEXT: OLIVER BERTRAM

JENS LEHMANN

DEUTSCHLAND

Bei der WM 2006 wurde der 38-jährige Nationaltorwart mit der deutschen Mannschaft Weltmeister der Herzen: Platz 3. Seit mittlerweile 5 Jahren verdient Lehmann sein Geld in England, steht in Diensten von Arsenal London



DER PERFEKTE TORABWURF

1 Sie halten den Ball sicher mit beiden Händen vor dem Körper, orientieren sich zunächst über die Lage auf dem Feld (die Positionen der Spieler), geben Ihren Vorderleuten Anweisungen und leiten dann die Abwurfbewegung ein.

2 Postieren Sie sich seitwärts zum Tor: einen Ausfallschritt nach vorne, die Abwurfhand ist dabei dem eigenen Tor zugewandt.

3 Der Ball ruht auf Hüfthöhe sicher in der Beuge zwischen Wurfunterarm und -hand. Der freie Arm ist

vorgestreckt und stabilisiert die Ausholbewegung mit dem Ball.

4 Die Schleuderbewegung beginnt mit einem Stemschritt mit dem vorderen Bein. Dabei Wurfarm und Ball von der Hüfte lösen, explosionsartig beschleunigen.

5 Werfen Sie den Ball seitlich über den Kopf hinweg. Die Wurfhand so lange wie möglich am Ball lassen. Der Körperschwerpunkt liegt auf dem vorderen Bein.

6 Erst im Anschluss dürfen Sie Ihren Oberkörper nach vorne lehnen.

Herr Lehmann, Sie sind mittlerweile 38 Jahre alt, aber immer noch flink und agil. Spüren Sie Ihr Alter? Ich merke es überraschenderweise gar nicht. Ich glaube, dass man erst abbaut, wenn man aufhört zu trainieren. Bleibt man hingegen

regelmäßig dabei, kann man diesen Prozess ganz gut aufhalten. Dann schwöre ich noch auf ein kleines Hilfsmittel: Kompressionsstrümpfe. Diese engen, langen Dinger helfen, Erkältungen vorzubeugen, die Regeneration zu beschleunigen – und bei vielem mehr. *Zum Beispiel dabei, Zettel festzuklemmen ...*

Ja, stimmt, die halten dann besser.

Wie halten Sie sich ansonsten gesund und fit?

Durch Stretching. Für mich ist das ein Mittel, um flexibel und geschmeidig zu bleiben. Ich glaube, die Muskulatur muss einfach gut gedehnt sein, damit sie lange hält. Ich mache deshalb auch sehr gern Yoga. Dadurch kann ich die Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig entspannen. Fragen Sie mich jetzt aber nicht, wie diese ganzen Übungen heißen!

Wie trainieren Sie Ihre Sprungkraft?

Ich arbeite viel mit Bleiwesten und Gummizügen, benutze beides etwa bei Sprüngen mit Widerstand. Das mache ich dann mit geringer Intensität, aber relativ großem Widerstand.

Ihr Geheimnis, so lange so erfolgreich zu sein?

Mit 21 hatte ich eine schwere Verletzung. Die Ärzte haben mir dann gesagt, ich müsse mein Leben lang Krafttraining machen, um das zu kompensieren. Das war eine gute Lektion! So habe ich auf die harte Tour erfahren, dass ich mich immer weiterentwickeln muss. Sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, ist schon der erste Fehler. Man muss vielmehr gestärkt aus den Niederlagen, Fehlern und Rückschlägen hervorgehen. Spieler, die das nicht schaffen, werden irgendwann auf der Strecke bleiben.

PHILIPPE SENDEROS

SCHWEIZ

Im Jahr 2002 führte der Innenverteidiger die Schweizer U-17-Nationalmannschaft als Kapitän zum EM-Titel. 2006 wurde er zum Schweizer „Spieler des Jahres“ gekürt. Derzeit kickt der 23-jährige Rechtsfuß für Arsenal London



Herr Senderos, in England nennt man Sie respektvoll „Die Wand“. Wie trainieren Sie als Innenverteidiger Ihr Durchsetzungsvermögen?

Ich brauche eine hohe Körperspannung, damit ich nicht umgehauen werde und meinen Körper gewinnbringend einsetzen kann. Also schiebe ich Extra-Einheiten im Krafraum.

Ist Zweikampfstärke nur eine Frage des richtigen Krafttrainings?

Nein, auch mentale Stärke ist wichtig. Wie in jedem Sport kommt es darauf an, stärker als der Gegner zu sein. Zweifler können nicht gewinnen. Es ist eine Sache des Vertrauens: Wer sich selbst vertraut, der ist entspannter, kann sich kontrollierter, zugleich freier bewegen.

Wie setzen Sie den perfekten Zweikampf um?

Wichtig ist, sich die beste Ausgangsposition

zu sichern. Wenn der Ball noch in der Luft ist, muss man da sein, wo der Ball gut zu nehmen sein wird – ohne diese Vorarbeit kann man nicht erfolgreich an den Ball kommen. Schon lange vor der Ballannahme entscheidet sich also, wer einen Zweikampf gewinnt. Dann sollte man auch wissen, wie sich der Gegner verhält. Dabei geht es dann nicht mehr um Körpertäuschungen, sondern um optimales Stellungsspiel und körperlichen Einsatz.

Apropos körperlicher Einsatz: Sie haben sich bei der WM 2006 die Schulter ausgekugelt und mussten das Turnier abbrechen. Sind Sie wieder ganz der Alte?

Ich habe sehr viel körperlich gearbeitet, um zurückzukommen. Und ich arbeite bis heute noch daran. Damit mir so was nicht noch mal passiert, trainiere ich gezielt meine Schultern

und speziell die Rotatoren – zum Beispiel mit einem Theraband, das habe ich bei jeder Partie dabei. Gerade vor dem Spiel versuche ich auf die Art, meine Schulterpartie geschmeidig zu halten. Ich kann nur jedem raten, aktiv zu werden, wenn man Schmerzen hat oder eine Verletzung. Dann sollte man sich nicht schonen, sondern diese Schmerzzone trainieren, um das Problem in den Griff zu bekommen.

Bei der WM 2006 hat die Schweiz das Achtelfinale erreicht. Was ist bei der EM im eigenen Land drin?

In der Schweiz herrscht eine große Euphorie. Bei der WM haben wir uns ja gut geschlagen. Weil wir dieses Mal auch noch die Zuschauer im Rücken haben, was uns zusätzlich pushen wird, glaube ich an unser Team. Wohin uns das dann letztlich führt, werden wir sehen.

ÜBERSTEIGER

1 Setzen Sie das Standbein (hier: links) etwa 2 Fußbreit neben den Ball. Das andere Bein angehoben halten, etwa so, als wollten Sie nach rechts ausscheren. Täuschen Sie die Bewegung zusätzlich noch mit dem Oberkörper an.

2 Ziehen Sie das freie Bein am Ball seitlich vorbei, ohne ihn zu berühren.
3 Beinbewegung fortsetzen, dabei den Fuß vorn um den Ball herum und wieder nach hinten führen.

4 Dann links vorbeiziehen oder ...

5 ... wie Senderos einen zweiten oder beliebig viele Übersteiger dranhängen (sinnvoll, wenn Sie mit der ersten Finte den Gegner nicht täuschen konnten).
6 Ist der Weg frei, laufen Sie an Ihrem Gegner vorbei oder passen den Ball weiter, so wie hier.

YILDIRAY BASTÜRK

TÜRKEI

Der Mittelfeldstratege spielt für den VfB Stuttgart. Zuvor holte der 29 Jahre alte Rechtsfuß mit der Türkei bei der WM 2002 den dritten Platz. Und im selben Jahr stand er mit Bayer Leverkusen als erster Türke überhaupt in einem Finale der Champions League



FERSENKICK UND ÜBERKREUZPASS

1 Mit dem Ball nach vorne laufen.

2 Machen Sie einen Schritt über die rollende Kugel hinweg.

3 Das Leder zwischen den Füßen einklemmen – als Rechtsfuß mit der Innenseite gegen

die Ferse des linken Fußes, Linksfüßler genau andersrum.

4 Fersen Sie den Ball mit dem linken Bein schnell an ...

5 ... und kicken Sie ihn hoch über den Kopf nach vorne.

6 Flugbahn des Balles abschätzen,

nach vorne orientieren. War alles richtig, steht der verdutzte Gegner nun hinter Ihnen.

7 Den Ball mit der Fußspitze sicher zu Boden führen (Fuß begleitet den Ball). Dann legen Sie wie Bastürk noch eine Schippe drauf: den Überkreuzpass.

8 Rechtsfuß: Ball links laufen lassen.

9 Rechten Fuß hinterm linken Standbein vorbeikicken. Mit der Innenseite passen. Der Überkreuzpass ist sinnvoll, wenn Sie in einer Position sind, in der Sie sonst das schwächere Bein benutzen müssten.

Herr Bastürk, Sie sind ja sehr spielfreudig. Wie viel Dribbling ist erlaubt, ohne Mitspieler zu verärgern?

Also, wenn ich mit meinen Dribblings erfolgreich bin, dann sagt keiner was. Wenn's nach hinten losgeht, heißt es: Du bist zu ballverliebt. Grundsätzlich darf man natürlich nicht nur Show machen. Das hilft niemandem.

Ihre Art zu spielen ist sehr laufintensiv. Absolvieren Sie Extra-Einheiten, um das durchzustehen?

Nein, aber ich versuche, bei jedem Training 100 Prozent zu geben und mir über die Intensität meine Ausdauer zu holen. Überhaupt ist es wichtig, immer alles zu geben. Nur wenn man das tut, kann man erfolgreich sein.

Was braucht man noch, um Erfolg zu haben?

Disziplin. Ich versuche, mein Leben diszipliniert zu gestalten – nicht nur auf dem Rasen,

auch in puncto Ernährung und Regeneration. Auf dem Platz konzentriert, aber im Leben verantwortungslos sein, das geht nicht gut. Zudem sollte man seine Stärken entdecken und den Mut haben, sie einzusetzen. Mir war früh klar, dass ich kein Kopfball-Ungeheuer werden würde. Mein Weg war die Kreativität. Immer wieder habe ich mit dem Ball getrickelt und das dann auch auf dem Platz umgesetzt. *Wie wichtig sind Rituale? Sie betreten das Spielfeld zum Beispiel immer zuerst mit dem rechten Bein.*

Ja, das brauche ich irgendwie. Wahrscheinlich würden sich meine Leistungen kaum ändern, wenn ich den Rasen zuerst mit links betreten würde. Aber das zeigt doch, wie wichtig es für einen Spieler ist, im Kopf frei zu sein. Da hilft mir auch mein Glaube: Ich bete vor dem Spiel

zu Gott, dass ich mich nicht verletzen und erfolgreich spielen möge. Das gibt mir Kraft.

Sie sind in Deutschland groß geworden, spielen aber für die Türkei. War das von vornherein klar?

Ich habe mich mit 15 Jahren entschieden, für die Türkei zu spielen. Meine beiden Elternteile sind türkisch, dort sehe ich meine Wurzeln. Ich habe die Entscheidung niemals bereut – ganz im Gegenteil, ich bin sehr stolz darauf.

Wie stehen die Chancen bei der EM 2008?

Die Tagesform entscheidet, und die kommt nicht von ungefähr, sondern ist eine Folge langer Vorbereitung. Das Training, das ich vor diesem Interview absolviert habe, wird zur Tagesform beitragen, wenn ich am 29. Juni auf dem Platz stehen sollte. Das ist ein weiteres Beispiel dafür, wie bedeutsam Disziplin ist.



RAFAEL VAN DER VAART

NIEDERLANDE

2002 und 2004 errang der 25 Jahre alte Linksfuß jeweils mit Ajax Amsterdam den holländischen Meistertitel. Seit 2005 führt van der Vaart Regie im Mittelfeld des Hamburger SV. Für sein Nationalteam bestritt er bislang 52 Spiele (12 Tore)

SOHLENDREHER UND LUPFER

1 Täuschen Sie an, rechts vorbeiziehen zu wollen.

2 Bewegung bremsen, mit der linken Fußspitze kurz auf den Ball tippen.

3 Dadurch wird die Linksdrehung eingeleitet, der Ball gebremst, und Sie

haben einen Punkt, an dem Sie sich abstoßen können.

4 Fußspitze vom Ball lösen, mit dem linken Bein landen, weiter in Drehrichtung abstoßen.

5 Sie stehen jetzt mit dem Rücken zur Spielrichtung. Rechte Sohle über den Ball bringen.

6 Drehung fortsetzen, Ball mit rechter Sohle mitziehen.

7 Dann vollenden Sie die Drehung.

8 Ihr Gegner sollte jetzt abgeschlagen hinter Ihnen sein.

9 Dann der Lupfer: mit übertriebener Körperspannung Schuss antäuschen.

3

10 Mit dem Spann unter den Ball gehen, den Sie behutsam hochschaukeln.

11 Ruhig etwas in Rücklage geraten, das Bein möglichst weit mitschwingen.

Herr van der Vaart, verraten Sie Ihr Geheimnis, das Sie zu einem erfolgreichen Spieler gemacht hat?

Viel Training ist das Wichtigste. Dann muss man sich durchsetzen können – gegen jeden Gegner: So habe ich als Jugendlicher meinen Vater davon überzeugen können, dass ich Fußballprofi werden will. Ich bin mit dem Kopf durch die Wand. Mein Vater hat mich jedes Mal zum Training nach Amsterdam gebracht, eine halbe Stunde hin, eine halbe zurück.

Trainieren Sie Ihre gefürchteten Flanken gezielt?

Ja, auch das ist eine Folge der zu Recht gerühmten Jugendarbeit von Ajax Amsterdam. Die haben zu mir gesagt: „Male dir eine Linie an die Wand und versuche sie zu treffen.“ Am Anfang habe ich alles getroffen, nur nicht die Linie. Aber nach 2 oder 3 Wochen merkte ich,

dass es besser wird. Das brachte Sicherheit. *Woraufkommt es bei Finten an – zum Beispiel beim Dreher auf dem Ball, den Sie uns hier zeigen?*

Das Timing im Verhältnis zur Bewegung des Gegners ist wichtig. Man muss im richtigen Moment beginnen, etwa einen halben Meter vor ihm. Dann dreht man ihm den Rücken zu, hält ihn sich vom Leib und zieht vorbei.

Was machen Sie an einem schlechten Tag?

Wichtig ist, dass man da sein Selbstvertrauen nicht verliert. Ich helfe dann manchmal nach: Wenn ich verletzt bin oder mal eine schlechte Phase habe, schaue ich mir eine DVD mit guten Szenen von mir an. Das baut mich wieder auf. Dann mache ich mir ab und an klar, dass Fußball nicht das Wichtigste im Leben ist. Es gibt ja noch Familie und Freunde. Mit dieser

Gewissheit kehrt ein Stück Entspannung zurück – und damit auch das Selbstvertrauen.

Und was tun Sie, wenn Sie sich entspannen? Spielen Sie vielleicht auch in Ihrem Urlaub Fußball?

Ja, sehr gern sogar! Ich habe ja keinen Druck. Mit meinem Bruder spiele ich in Spanien zum Beispiel öfter mal Fußball-Tennis am Strand. Das kann ich nur empfehlen. Man verbessert sich dadurch enorm, schult seine Technik – selbst heute profitiere ich noch davon.

Wenn Sie dann zu Hause sind, reden Sie mit Ihrer Frau Sylvie auch über Fußball?

Ja, klar. Das ist doch wichtig. Fußball ist mein Hobby, meine Arbeit. Wenn mich etwas nervt oder ich mich freue, dann möchte ich darüber mit ihr reden. Inzwischen findet Sylvie Fußball richtig toll – aber nur, wenn ich spiele.

TOMAS ROSICKY TSCHECHIEN

Der Offensivspieler kommt aus einer sehr sportlichen Familie: Sein Vater war Fußballer, die Mutter Tischtennispielerin. Der 27-Jährige kickt für Arsenal London. 2001, 2002 und 2006 wurde er in Tschechien zum „Fußballer des Jahres“ gewählt.



DER (FAST) PERFEKTE TORSCHUSS

1 Orientieren Sie sich zunächst, wohin Sie den Ball schießen wollen.

2 Dann leiten Sie die Schussphase ein: Schauen Sie auf den Ball, das Schussbein löst sich vom Boden.

3 Schussbein weit zurückschwingen, um im Folgenden ausreichend Druck hinter den Ball zu bekommen. Setzen Sie das Standbein unmittelbar neben der Position des Balles auf, in der er sich beim Schuss befindet. Bringen Sie dabei den Körper über den Ball

und nehmen Sie die Arme zu Hilfe, um den Schwung zu unterstützen.
4 Ziehen Sie das Schussbein voll durch: Ein Treffer mit Vollspann sorgt für mächtig Power, mit dem Innenspann oder Innenrist erzielen Sie mehr Effet.

5 Das ist der Zeitpunkt, an dem Sie zu jubeln beginnen – wenn da nicht ein Jens Lehmann stehen würde, der souverän pariert. Sein Erfolgsrezept lautet: „Immer auf den Ball sehen.“ Okay, Jungs, jetzt das Ganze noch mal von vorn, in die andere Richtung!

Herr Rosicky, was tun Sie für Ihre Schnelligkeit?
Ich habe immer versucht, schnelle Beine zu haben. Dafür habe ich viel trainiert. Als ich jung war, habe ich sehr viel Seilspringen gemacht. Diese einfache, aber effektive Übung kann ich nur jedem wärmstens empfehlen, denn dadurch wird der Rest des Körpers auch gleich mittrainiert. Heute trainiere ich meine Schnelligkeit, indem ich zum Beispiel mit viel Tempo sehr kleine, schnelle Schritte mache.
Was macht einen Fußballer zu einem noch besseren Fußballer? Was hat Sie weitergebracht?
In erster Linie zählt der Wille, immer besser zu werden. Man darf jedoch nicht vergessen: Bedingungsloser Wille ist gut, aber man muss auch Spaß haben an dem, was man macht.

Sie sind nicht der größte und kräftigste Spieler. Wie gleichen Sie diesen körperlichen Nachteil aus?
Was das angeht, bin ich ja kein Einzelfall. Es gibt eine Menge erfolgreicher Fußballer, die keinen bulligen Körper haben. Ich denke, ich bin trotzdem erfolgreich, weil ich keine Angst habe vor den Zweikämpfen mit vermeintlich stärkeren Spielern. Wenn man seinem Gegner zeigt, dass man in jeden Zweikampf geht, macht das Eindruck. In dem Moment ist keiner mehr auf Grund seiner Physis im Vorteil. Da zeigt sich also, wie wichtig der Wille ist.
Macht es einen Unterschied, ob Sie für den Verein oder für die Nationalmannschaft spielen?
Das Gefühl ist schon anders. Für sein Land zu spielen, das ist etwas ganz Spezielles. Zum

einen spielen wir mit der Nationalmannschaft ja seltener, vielleicht alle 2 Monate. Und zum anderen ist natürlich auch das Ehrgefühl, für sein Land zu spielen, etwas ganz Besonderes. Aber letztlich bin ich genauso stolz, jetzt in London für Arsenal zu spielen. Und es macht dort unglaublich viel Spaß! Diese schnelle, direkte Art Fußball zu spielen ist das, was ich immer gewollt habe. Mit diesem One-Touch-Fußball ist der Verein wie für mich gemacht.
Wie weit kommt Tschechien bei der EM?
Unser erstes Ziel wird es sein, die Gruppenphase zu überstehen. Ich denke, dass wir dann eine ganze Menge erreichen können. Bei der letzten EM hat Griechenland gewonnen – na ja, dann können wir das doch auch!



DIE CHLOR-REICHEN

Wasserball ist eine der härtesten Sportarten – und das Krafttraining der Profis das coolste der Welt. Denn im Schwimmbecken ist ein Workout möglich, das auf dem Trockenen undenkbar wäre. Exklusiv in Men's Health verrät die deutsche Nationalmannschaft ihre 8 besten Übungen, mit denen sie sich für die Olympischen Spiele in Form bringt

TEXT: OLIVER BERTRAM FOTOS: RASMUS KAESSMANN PRODUKTION: OLIVER BERTRAM, JAN MÖTTING

Früher hieß es: Aus einem schlechten Schwimmer kann immer noch ein guter Wasserballer werden. Diese Zeiten sind vorbei. „Heute schaffen unsere Jungs die 100 Meter im Becken ganz locker in 58 Sekunden“, erzählt Dirk Hohenstein, Co-Trainer der

deutschen Nationalmannschaft, der fürs Krafttraining der Spieler verantwortlich ist. Auf den ersten Zügen sind Wasserballer besonders schnell. Anders als Leistungsschwimmer kaulen sie im Spiel immer wieder nur wenige, dafür jedoch extrem kraftvolle Sprintzüge. Trainer Hohenstein:

„Im Gegensatz zu Kraulprofis halten Wasserballer dabei meist den Kopf über der Oberfläche, damit Sie das Spielgeschehen im Blick behalten zu können.“

Genauso wichtig ist für die 7 Spieler im Becken das so genannte Wassertreten, mit dem sie sich unter minimalem Ener-

gieaufwand in aktiver Spielposition halten (siehe auch Übung A1 auf Seite xx). „Wassertreten ist eigentlich eine irreführende Bezeichnung, denn es wird mit den Beinen rotiert und nicht getreten“, sagt der Trainer. „Die englische Bezeichnung ist da viel passender: ‚Eggbeater‘, was »



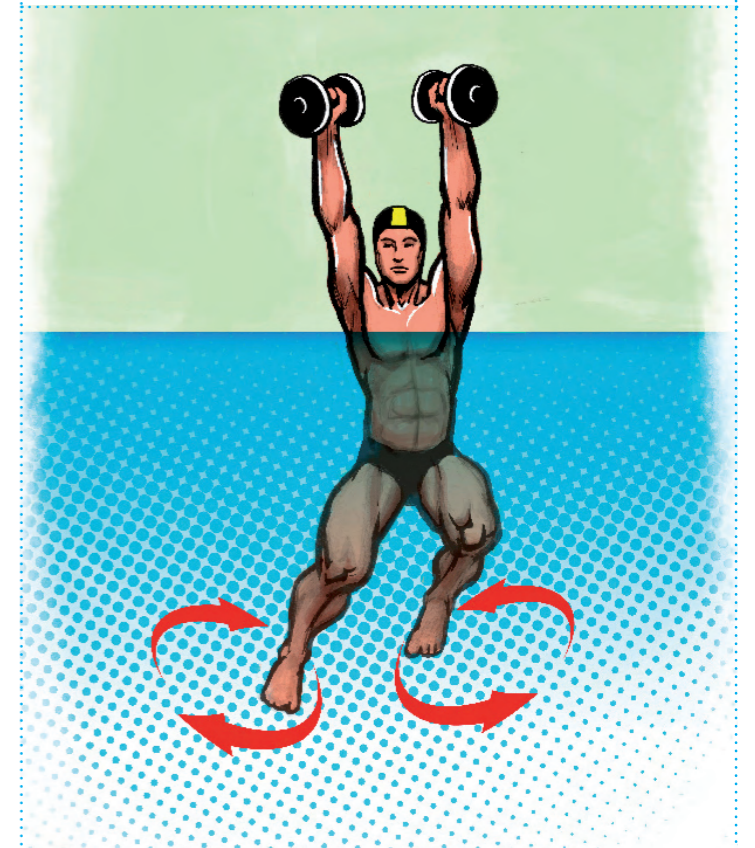


A DIE EFFEKTIVSTEN ÜBUNGEN UNSERER WASSERBALL-PROFIS

Ein Workout im Pool ist ideal, denn im Wasser beanspruchen Sie mehr Muskeln als im Fitness-Studio. Zudem minimiert die Auftriebskraft die Belastung für die Gelenke und Sehnen. Für mehr Abwechslung bei diesem Ganzkörpertraining sorgen Bälle und Bretter

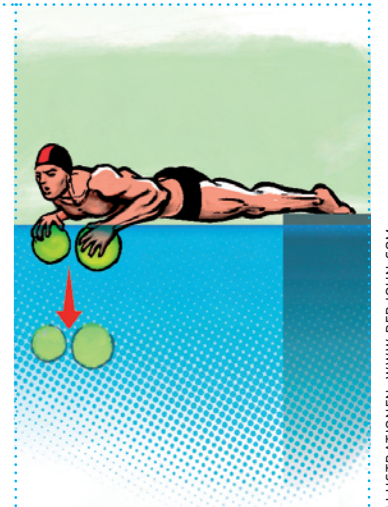
A1 WASSERTRETEN MIT GEWICHTEN

Die Grundbewegung bedarf einiger Übung: Treten Sie mit Ihren Oberschenkeln wie beim Radfahren abwechselnd auf und ab. Die Unterschenkel führen dabei eine Kreisbewegung aus: links im Uhrzeigersinn drehen, rechts gegen die Uhr. Füße bei der Aufwärtsbewegung strecken, abwärts anziehen. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und drücken Sie den Po etwas nach hinten raus. Beim normalen Wassertreten schieben Arme und Hände das Wasser vorm Körper wechselseitig zusammen und auseinander. Bei dieser Übung halten Sie die ganze Zeit über mit jeder Hand ein Gewicht hoch, etwa Hanteln (1 bis 3 Kilo).
Trainingsanweisung: 3 Durchgänge, je 60 Sekunden (dazw. 90 Sekunden Pause)



A2 WASSERBALL-LIEGESTÜTZE

Knien Sie sich mit 2 Bällen an den Beckenrand. Gehen Sie in den Liegestütz, indem Sie sich mit jeweils einer Hand auf einem Ball im Wasser abstützen. Körper dabei komplett durchstrecken, bis nur noch die Füße auf dem Beckenrand ruhen. Dann in den Liegestütz gehen und die Bälle unter Wasser drücken. Körperspannung und Gleichgewicht halten. Extra-Tipp: Aus der gleichen Ausgangsposition heraus können Sie auch Butterfly-Bewegungen machen.
Trainingsanweisung: 2 bis 3 Sätze, jeweils 10 bis 15 Wiederholungen



übersetzt ‚Schneebeesen‘ heißt – diese Bezeichnung macht die Bewegungsidee schon deutlicher.“ Die Beinarbeit ist jedoch nicht alles, was beim Wasserball zählt:

„Auch der Rumpf wird bei jeder Aktion stark beansprucht, beim Schwimmen sowie in Wurf- und Zweikampfsituationen. Dafür ist natürlich auch eine austrainierte

WASSERBALL FORDERT ARME, BEINE, RUMPF – EIN PERFEKTES GANZKÖRPERTRAINING

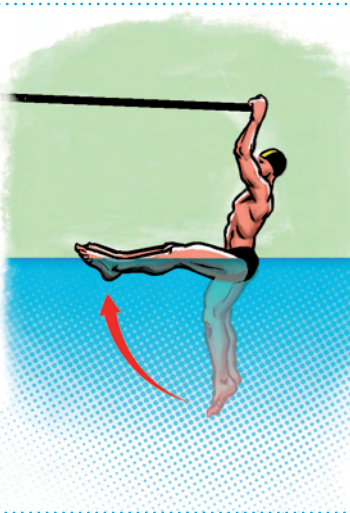
Arm- und Schultermuskulatur wichtig“, erklärt der Experte. Ein gutes Ganzkörpertraining also. Davon durfte sich Men’s Health beim Training des Nationalteams

überzeugen. Dort entstanden diese spektakulären Fotos. Als die Profis wieder trocken waren, verieten Sie uns auch noch ihre spektakulären Kraftübungen. ■

A3 BEINHEBEN AM 1-M-BRETT

Hängen Sie sich vom Wasser aus an das Ende des Brettes. Greifen Sie dabei von der Seite oder von vorne zu. Winkeln Sie dann die Arme ein wenig an und bauen Sie Körperspannung auf. Dann heben Sie die Beine möglichst gestreckt nach vorn, bis sie gerade eben noch aus dem Wasser herauschauen. 2 Sekunden halten, dann zurück. Die Beine und die Füße während des gesamten Durchgangs geschlossen halten, den Oberkörper nicht bewegen.

Trainingsanweisung: 2 bis 3 Sätze, jeweils 15 bis 20 Wiederholungen



A4 KLIMMZÜGE AM 1-M-BRETT

Greifen Sie das Brettende wie in Übung A3, Beine dabei leicht anwinkeln. Um mehr Stabilität zu erzeugen, können Sie die Unterschenkel überkreuzen. Dann ziehen Sie sich hoch, bis Sie mit Ihrem Kinn über Bretthöhe sind. Kurz halten, anschließend langsam ablassen, dabei aber die Arme nicht vollständig durchstrecken. Und bevor der Bademeister meckert: den Sprungbetrieb beachten und bei Bedarf das Brett freigeben.

Trainingsanweisung: 2 bis 3 Sätze, jeweils 12 bis 15 Wiederholungen



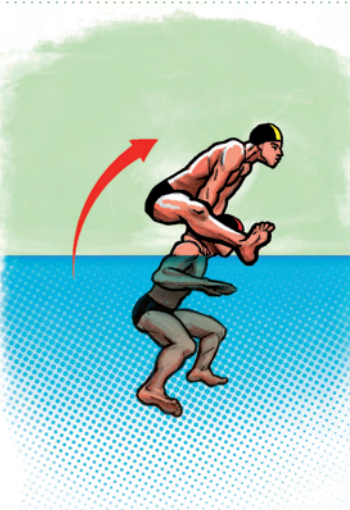
B DIE BESTEN KRAFTÜBUNGEN DER WASSERBALLER – ZU ZWEIT

Viel besser als jedes Hilfsmittel ist beim Wasser-Workout ein Trainingspartner. Ihr Krafttraining bekommt dann eine spielerische Note. Zusätzlich kriegen Sie einen guten Eindruck davon, welche Herausforderungen auf einen Wasserballer warten

B1 BOCK-SPRÜNGE

Positionieren Sie sich im Becken hintereinander. Der Vordere dreht dem Hintermann den Rücken zu und muss durch Wassertreten (siehe Übung A1) in jedem Fall über der Oberfläche bleiben. Der Hintermann macht eine Grätsche, legt die Hände auf die Schultern des Vordermannes, drückt sich hoch und springt über ihn hinweg. Dann drehen sich beide um und wiederholen das Ganze. Nach einem Satz werden die Rollen getauscht.

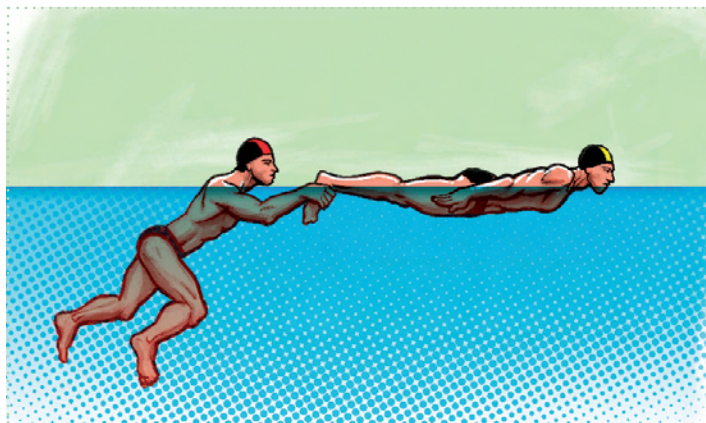
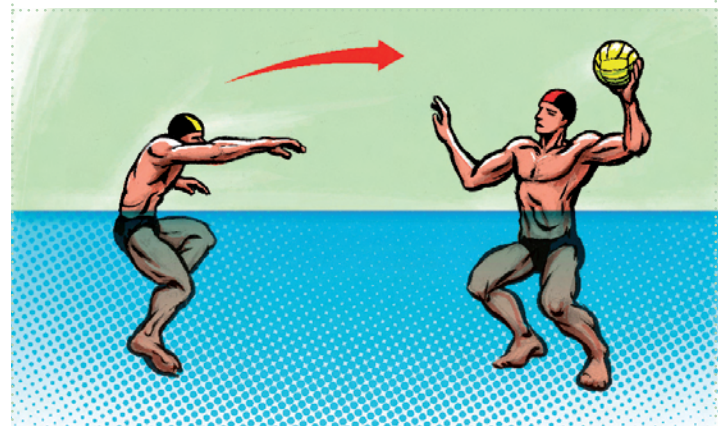
Trainingsanweisung: 1 bis 2 Sätze, jeweils 10 Wiederholungen



B3 EINARMIGES PASSEN UND FANGEN

Sie sind im Wasser einander zugewandt, der Abstand zwischen Ihnen beträgt ungefähr 2 Meter. Die Arme halten Sie durch Wassertreten die ganze Zeit über der Oberfläche. Dann passen Sie sich den Ball einhändig zu, jeweils abwechselnd mit rechts und links. Kein Problem? Okay, aber auch die Ballannahme erfolgt jeweils mit nur einer Hand!

Trainingsanweisung: 5 x 40 Sekunden (dazwischen jeweils 20 Sekunden Pause)



B2 PARTNERSCHIEBEN

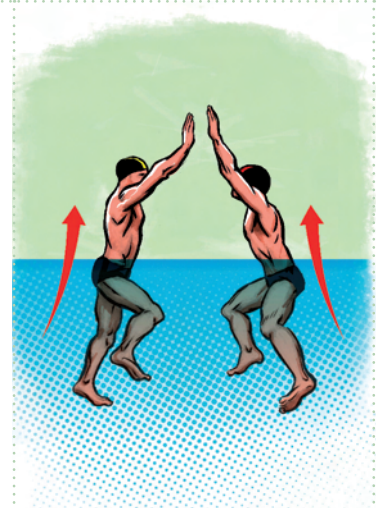
Einer legt sich bäuchlings flach ins Wasser (Körperspannung aufbauen), der andere fasst ihn an den Füßen oder Fußgelenken und schiebt ihn durch das Becken. Vorwärtsbewegung entsteht wahlweise durch Wassertreten oder Beinschlagen wie beim Brustschwimmen. Der Geschobene muss die Körperspannung halten und durch Armbewegungen steuern.

Trainingsanweisung: 2 x 3 Durchgänge über jeweils 25 Meter

B4 SPRÜNGE MIT ABKLATSCHEN

Sie sind beim Wassertreten einander zugewandt, Abstand: etwa 50 Zentimeter. Die Arme haben Sie dabei an den Körper gelegt. Auf Kommando steigern Sie die Trittfrequenz, drücken sich mit einer abschließenden Grätsche und den Händen aus dem Wasser, so weit es geht (am besten bis zur Badehose). Am höchsten Punkt klatschen Sie Ihren Partner ab. Zurück in die Ausgangsposition, danach gleich zum nächsten Sprung ansetzen.

Trainingsanweisung: 3 Serien, jede davon umfasst 5 Sprünge





Sören Mackeben (29),
Kapitän der Nationalmannschaft

Alexander Tchigir (39),
Torwart

Marc Politze (30),
Center-Verteidiger
(siehe Interview, unten)

Marko Savic (27),
Angriff

Andreas Schlotterbeck (26),
Center

Moritz Oeler (22),
Angriff

„WASSERBALL IST HART, ABER TROTZDEM FAIR“

Nationalspieler Marc Politze ist das Aushängeschild des deutschen Teams. Im Interview erzählt der Berliner von Fiesheiten unter, Wurf-gewalt über Wasser und von der erfolgreichen Olympia-Qualifikation

Nanu, Sie haben ja kaum blaue Flecken. Ist das nicht untypisch für einen Wasserballer?

Was im Becken passiert, ist halb so wild. Jeder will siegen, da ist gar keine Zeit, sich zu überlegen, mit welchen Gemeinheiten man dem Gegner unter Wasser wehtun kann. Und die Tore werden sowieso über Wasser geworfen.

Aber Sie wurden doch selbst schon beim Foulspiel erwischt! Herrje, ich geb's ja auch zu! Bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen habe ich einem Gegenspieler ins Gemächt gegriffen – etwas zu auffällig, denn eigentlich sieht ja kein Schiedsrichter, was unter Wasser passiert. Das kann mal vorkommen im Eifer des Gefechts. Allerdings: Auch

die anderen wissen ganz genau, wo es am meisten wehtut.

Heißt das, Wasserballer tragen keine Protektoren in der Hose?

Nein, das Spiel ist nix für Weicheier! Mal im Ernst: Wasserball ist sicher hart, aber trotzdem fair. Wie bei jeder Mannschaftssportart entscheiden auch hier Dinge wie Taktik und Spielverständnis.

Die Sie offensichtlich gut beherrschen: Deutschland hat sich vor einigen Wochen für Olympia qualifiziert – Glückwunsch!

Vielen Dank! Das Quali-Turnier in Rumänien war in der Tat alles andere als ein Zuckerschlecken. Die Konkurrenz dort war schon extrem hart, doch wir wussten auch: Wenn wir einen guten Tag

erwischen, gehören wir zu den 10 stärksten Teams weltweit.

Welche Fähigkeiten muss ein guter Wasserballer mitbringen?

Vor Körperkontakt oder Wasser in der Nase darf man keinesfalls Angst haben. Und wenn man dann noch das Seepferdchen mit Auszeichnung bestanden hat ... Aber das Wichtigste ist natürlich ein ausgewogener Mix aus Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Sie peitschen den Ball beim Torwurf auf bis zu 80 km/h. Wie ... Deshalb möchte ich auch lieber nicht der Torwart sein.

Noch mal: Wie schaffen Sie es, den Ball so zu beschleunigen, ohne sich wie ein Handballer vom Boden abzudrücken?

Wichtig sind eine hohe Körper-spannung und eine gute Koordi-nation von Schwimm- und Wurf-bewegung. Der richtige Bein-schlag zur rechten Zeit gibt dem Ball Speed. Auch im Zweikampf entscheidet die Kraft- und Sta-bilisationsarbeit unter Wasser.

GEWINNEN SIE EINE REISE NACH PEKING!

Men's Health und Nordsee fliegen Sie mit etwas Glück zum Sportereignis des Jahres

Vom 8. August an ist der Sport zu Gast im Reich der Mitte – vielleicht sind Sie mittendrin! Men's Health und Nordsee, „Europas Nr. 1 in Sachen Fisch“ und Hauptsponsor der Deutschen Wasserball-Nationalmannschaft, verlosen eine Reise nach Peking, für 2 Personen, vom 10. bis zum 16. August. Dieser einmalige Gewinn beinhaltet nicht nur den Flug und das Hotel, sondern außerdem Ausflüge Ihrer Wahl und eine Vielzahl weiterer Highlights. Lust auf Stäbchen und Sportstars? Dann schreiben Sie eine Postkarte an Men's Health, Stichwort: Nordsee, Postfach 50 01 80, 22701 Hamburg (bitte auch die Telefonnummer angeben). Oder gehen Sie ins Internet: MensHealth.de/nordsee. Einsendeschluss ist der 21. Mai 2008. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NORDSEE 
Fisch verliebt!

Die Leichtigkeit des Bravseins



FOTOS: PHILIP KOSCHEL

KANN
ICH
DER
Versuchung

WIDERSTEHEN?

Kaum eine Stadt der Welt zieht mehr Menschen an als **Las Vegas**. Unser Reporter Björn Krause besuchte Sin City, die **Stadt der 7 Sünden**

Das Feuerwerk der Neuronen aus Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten, das vom Gehirn zu einem sinnvollen Ganzen zusammengesetzt wird, feiert in meinem Schädel gerade die letzten 10 Silvesternächte auf einmal. Blind, taub, stumm – Vegas macht in Sekunden bewegungsunfähig, zieht mich und meine überforderten Sinne wie Treibsand langsam in den Abgrund. Welcome to Fabulous Las Vegas!

Hochmut KOMMT VOR DEM FALL

Vegas ist sicher die einzige Stadt, in der es nachts heller ist als am Tag. Gegen die Neonflut des Las Vegas Boulevards wirkt die Beleuchtung der Reeperbahn in Hamburg wie ein erloschener Leuchtturm bei rauer See. Ampeln und Blinker der abbiegenden Limousinen sind so auffällig wie Eisbären in einem Schneesturm. Ich bin auf dem Weg zu Caesars Palace, einem der ersten Themenhotels in Las Vegas. Das Caesars orientiert sich am alten Rom, mit Fontänen, importierten Zypressen und Statuen aus Marmor. Dass hier in den Jahren 1981 und 1982 sogar Formel-1-Rennen auf dem Parkplatz stattfanden, passt zwar nicht optisch ins Konzept, wohl aber inhaltlich: nicht kleckern, sondern klotzen.

Von den 20 größten Hotels der Welt stehen 15 in Las Vegas. In jeder anderen Stadt werden Hotels in der Nähe von Touristen-Attraktionen gebaut, hier sind sie selbst die Attraktion: Im New York – New York rast eine Achterbahn um Manhattans Skyline. Vor dem Mirage bricht mehrmals täglich ein Vulkan aus, und vor dem Treasure Island wird ebenso oft eine Fregatte von einem Piratenschiff versenkt. Der Laserstrahl, der aus der Pyramidenspitze des Luxors in den Himmel schießt, soll sogar aus dem Weltall zu erkennen sein. Kurz: Understatement ist in Las Vegas so wenig angesagt wie Rubensdamen auf den Laufstegen in Paris.

Zirka 40 Millionen Touristen zählt man hier jährlich – Las Vegas wird damit von mehr Menschen besucht als die Pilgerstadt Mekka. Vegas wächst derart schnell, dass zweimal pro Jahr das örtliche Telefonbuch neu aufgelegt wird. Und zu den rund 2 Millionen Einwohnern im Großraum kommen jeden Monat zwischen 5000 und 6000 hinzu.

Auf mich wirkt Sin City wie eine aufgedonnerte, selbstverliebte Hure mit künstlichen Brüsten und neongrell geschminkten Lippen, die sich jedem hingibt, der ihr ein paar Dollar in den Ausschnitt steckt. Die einen hassen Vegas, die anderen lieben es – ich kann mich nicht entscheiden.

DIE Gier IN MIR

Meine zittrigen Hände hinterlassen kalte Schweißabdrücke auf dem Filz des Spieltisches – gleich neben der Asche, die über die Nervosität meines Vorgängers Aufschluss gibt. Das hier ist kein Platz für Gewinner. Ich setze meine letz-

ten 300 Dollar beim Roulette auf Schwarz, weil diese Farbe meiner Stimmung entspricht. Spieler suchen nach Zeichen. Am Morgen hatte ich 2 Dollar gefunden. Zeichen: Das Glück liegt auf der Straße, man muss es bloß aufheben. Als ich dann im Caesars versuche, den Zufall zu besiegen, heißt es: Ich kam, sah und verlor die Hälfte meines Budgets in 15 Minuten. Oder war es eine Stunde? Zwei Stunden? Zeit spielt keine Rolle. Aus diesem Grund gibt es in Las Vegas auch keine Uhren. Nichts soll an Termine erinnern.

Der Croupier schießt die Kugel in den Kessel. Gewinner tauschen öfter Jetons gegen Scheine als andersherum. Ich bin ein Verlierer. Erst zieht mir die Gier das Geld aus der Tasche, nun versuche ich verzweifelt, den Verlust wieder auszugleichen – egal, wie lange das dauert, ich bin nicht müde. Es gibt das Gerücht, dass über das Belüftungssystem reiner Sauerstoff in die Casinos gepumpt wird, damit die Spieler wach bleiben und weiterzocken. Von mir aus.

Vegas ist die Hoffnung der Verwirklichung des amerikanischen Traums: vom Tellerwäscher zum Millionär. 2001 hat ihn ein Ingenieur im Excalibur gelebt. Die Ziffern der Slotmaschine standen bei 39 713 982,25 Dollar, als die Walzen an der richtigen Stelle hielten. Sein Einsatz: 3 Dollar.

Der aktuelle Jackpot steht bei 10 985 253,18 Dollar. Ein Kerl in Hüftshorts und Hawaiihemd bringt gerade die Walzen ins Rollen. Knackt er jetzt den Jackpot, flüstern Frauen dem Mann mit dem lichten Haar, das hinter der Speckrolle im Nacken zum Zopf gebunden ist, eindeutige Angebote zu. Zeitgleich läutet im gut 800 Kilometer entfernten Reno der Alarm. Dort, im IGT-Rechenzentrum, laufen alle Daten der Megabuck-Geräte zusammen und werden kontrolliert. Wenig später führt Kasinopersonal den Gewinner in einen Raum, ein Techniker überprüft das Gerät. Ist der Gewinn legal, heißt es: Dokumente unterschreiben, Scheck greifen, Chef anrufen, Job kündigen, der Frau zuwinken, Scheidung einreichen und sich von der Brünetten und ihren Freundinnen auf einer Suite die Zehen lutschen lassen.

„Nichts geht mehr“, sagt der Croupier, gefolgt von dem Klackern der Kugel, die von Feld zu Feld hüpfert. Dann Stille. Atem anhalten, Augen schließen und Daumen drücken. „24, Schwarz.“ Gewonnen! Hastig schaufle ich die Jetons in die Taschen, gehe zum Cash-Schalter und tausche das Plastikgeld gegen Scheine. So, wie Gewinner es eben machen.

NACH Wollust UND LAUNE

Über einen Mangel an Verehrern kann sich Sara nicht beschweren. Würde die Tänzerin der erfolgreichen Topless-Show „Jubilee“ nicht im Bally's auftreten, sondern downtown, in einer der vielen Tittenbars, würden grölende Kerle sich gegenseitig die Ellenbogen in die Rippen rammen und sabbernd auf die Bühne zeigen. Aber im Bally's benimmt sich das Publikum, wenn etwa 100 schneeweiße Busen im Scheinwerferlicht zur Musik wippen. Sara könnte viele »

Rechte Seite, von links oben im Uhrzeigersinn:

Ablachen Warum der Kerl seine Sonnenbrille nicht abnimmt? Weil das Lachen der Musical-Tänzerinnen blendet

Abschleppen Für alle, denen es nicht schnell genug gehen kann: Im Wedding Drive Thru muss man zum Heiraten nicht mal aussteigen

Abzocken Wer in Vegas Texas Hold'em Poker spielen will, der braucht gute Tischmanieren

Abknallen Sie hatten noch keinen Lauf? Im Gunstore hat den jeder. Hier dürfen Kriegswaffen abgefeuert werden



Abblenden Bei der nächtlichen Skyline von Las Vegas geht jedem Besucher ein Licht auf



Männer haben. „In Vegas echte Liebe zu finden, ist unmöglich“, sagt die Tänzerin. Geheiratet wird aber an jeder Ecke.

Downtown ist dort, wo es die höchste Dichte an Hochzeitskapellen und Nacktbars gibt. Es ist 14 Uhr, und Pfarrer David hat in der Little White Wedding Chapel heute schon 8 Paare getraut. Die Kapellen sind spärlich ausgestattet und in dunklen Gebäuden mit niedrigen, engen Fluren nebeneinander aufgereiht. An der ersten Tür hängt ein Schild: „Achtung, hier wird geheiratet!“ Davor laufen neugierige Touristen oder Heiratswillige an wartenden Brautpaaren vorbei, um nach Informationen zu fragen. Die Basishochzeit, das Lover's Packet, kostet 191 Dollar. Einen Übersetzer gibt's für 25 Dollar dazu. Pro Jahr heiraten in Las Vegas zirka 120 000 Paare, etwa 330 pro Tag. Der Renner: der Hochzeits-Drive Thru, bei dem die Pärchen wie bei einer Hamburger-Bestellung in einem Fast-Food-Restaurant mit dem Auto an den Schalter fahren, um sich das Ja-Wort zu geben. Und ist das Fleisch nicht mehr heiß genug oder schmeckt die Ehe doch nicht wie erwartet, geht die Bestellung kurze Zeit später wieder zurück. Über Scheidung wird hier allerdings genauso wenig gesprochen wie über Prostitution.

Maya kommt abends zu mir, als ich bereits einige kostenlose Drinks intus habe. Wir unterhalten uns zirka eine Stunde lang, als sie mich fragt, ob ich sie mit aufs Zimmer nehme – für 300 Dollar. Obwohl Prostitution verboten ist, schalten die Mädchen Anzeigen im Branchenbuch, die alle paar Jahre in eine andere Rubrik wechseln, zurzeit stehen sie unter Entertainment. An den Straßen stehen Metallboxen, in denen Werbezettel auf Männer mit Lust am Laster warten. Und auf dem Strip, wie der Las Vegas Boulevard



Von links oben im Uhrzeigersinn:
Abtanzen Nettes Rahmenprogramm im Rio: Jede Stunde steigt eine Tänzerin aufs Podest
Abgeben Dieser Mann kennt die schönsten Frauen. Wer eine davon kennenlernen will, lässt sich von ihm eine Karte in die Hand drücken
Abfahren Lässig cruisen oder auf dem Strip lästig im Stau stehen – mit dem Hummer H3 macht beides Spaß

hier genannt wird, verteilen Mexikaner die bunten Visitenkarten von Callgirls – am liebsten vor dem Eiffelturm.

KIMME UND *Zorn*

Die borstigen Brauen sind auseinandergezogen, das linke Auge ist fest zusammengekniffen, das rechte weit aufgerissen. Der rechte Zeigefinger schmiegt sich um den Abzug eines entscherten AK-47-Sturmgewehres. Bruce ist nicht etwa Soldat, er ist nicht im Krieg und heißt nicht Willis mit Nachnamen. Er und Kumpel Pat sind aus Kalifornien nach Sin City gekommen, weil es in Nevada jedem Volljährigen erlaubt ist, großkalibrige Kriegswaffen zu kaufen und abzufeuern – ganz ohne Waffenschein! Dieser Gunstore erinnert an einen kleinen Werkzeugladen. An der Wand hängen allerdings keine Schraubenschlüssel, sondern Maschinenpistolen von Thompson, Heckler & Koch und Co.

Am Ende des Tresens öffnet sich eine Tür. Der Boden dahinter ist mit glänzenden Projektilen übersät, die gelegentlich wie geschnittene Haare beim Friseur in eine Ecke gefegt werden. In den leeren Hülsen spiegelt sich grünes Neonlicht, von dem ich an diesem Ort eigentlich erwarten würde, dass es hektisch flackert. Die Wände sind aus rustikaler Eiche und Beton, der hinter der Eingangstür an einer Stelle von einem Querschläger durchbohrt wurde. Neben dem Loch steht die Warnung: „Hier nicht nachladen!“ Für 1,25 Dollar wählt der Schütze eine Zielscheibe. Verkaufschlager: die Poster 8 und 10 – Sadam Hussein und Osama bin Laden. Bruce hat sich auf Sadam eingeschossen, Osama ist vergriffen. Selbst der Irak-Krieg und der 11. September haben Vegas nicht geschadet. In diesem Raum verwandeln sich Männer wie Bruce für 30 bis 60 Kugeln in Menschen, die ihrem Ärger freien Lauf lassen. Und erst wenn die letzte Hülse auf dem Boden tanzt und das noch warme Gewehr verstummt, scheint von dem Zorn des Schützen so wenig übrig geblieben zu sein wie von seiner Zielscheibe.

In Las Vegas liegen Leichen nicht im Keller, sondern in der Wüste und in der Stadt: Bauarbeiten für Hotels bringen ständig Tote ans Tageslicht. Vegas hat eine der höchsten Pro-Kopf-Kriminalitätsraten in den USA. Der verdankt die Stadt den Slogan: Was in Vegas passiert, bleibt in Vegas.

Neid DER BESITZLOSEN

Dave, der Kartendealer, sieht Anna Kournikova jeden Tag. Er weiß, wie sie Männer beim Pokern ins Schwitzen bringt. Ich sehe sie heute zum ersten Mal, leider in den Händen des Asiaten neben mir, der zu betrunken ist, um etwas mit ihr anfangen zu können. Mit As und König gleicher Farbe, in Poker-Kreisen auch Anna Kournikova genannt, hat er im Moment eine zirka 20-prozentige Gewinnchance. Als der Kerl, der sich kurz als Koji vorstellt, zum Hocker stolpert, wirft er erst ein Bündel Hunderter auf den Tisch und fragt dann nach den Regeln. Dave kennt diese Typen, denen es egal ist, ob sie 1000 oder 10 000 Dollar verlieren. Schon nach Sekunden würde ich Koji am liebsten mit seinem Vermögen mästen wie ein Sparschwein – mit Cent-Stücken und in Vorfreude auf den mächtigen Hammer, der wie von Thor persönlich geschwungen donnernd einschlägt, wenn das



kleine Schweinchen voll ist. Heute hat Koji zum Glück kein Glück. Dave ist das völlig egal: „Selbst wenn jemand einen Lauf hat, häufig verliert er am Ende trotzdem. Und bei Gewinnen geben uns die Spieler meistens ein Trinkgeld.“

Dann dreht er die letzte Karte um, und Koji verliert mit seiner guten Hand 700 Dollar. Mir ist die Schadenfreude anzusehen. Dave bleibt ganz Profi: „Mein Freund, vor dir liegt Anna Kournikova: sieht super aus, gewinnt aber selten.“ Koji wirft Dave 50 Dollar Trinkgeld zu, sein schwerer Körper wackelt vor Lachen wie ein Pudding, wenn man gegen die Schüssel stößt. Ich kann das Klappern der Münzen hören.

Maßlos ÜBERTRIEBEN

Elvis Presley hat sich in Vegas totgesoffen, Roy Horn spielte einmal zu viel mit dem Leben, und Paris Hilton hat beim Singen des eigenen Songs auf die Bühne gekotzt. Vegas und seine Menschen wissen nicht, wann Schluss ist. Wie ein Kind, das seine Eltern testet, wie weit es gehen kann. Vegas ist Disneyland für Erwachsene, in dem das Rauchen, öffentliches Trinken und Glücksspiele erlaubt sind.

Kasinos wollen Wale ködern – Spieler, die unter 100 000 Dollar Einsatz erst gar nicht an einem Tisch Platz nehmen. Die Betreiber investieren viel, um große Fische an den Haken zu bekommen: von Luxus-Suiten bis zu Reisen im haus-eigenen Jet. Ich gebe mich mit kostenlosen Getränken an Spieltischen zufrieden. Austrocknen werde ich nicht. Beim Lake Mead ist man sich nicht so sicher. Vegas liegt mitten in der Mojave-Wüste und hat den höchsten Pro-Kopf-Wasserverbrauch der USA. Folgen: Im See fehlen etwa 30 Meter zum Höchststand. Langfristig wird das zu ernstern Probleme-

men führen. Die Fontänen vor dem Bellagio werden schon mit Abwasser aus Duschen, Spülbecken und Waschmaschinen betrieben. Private Swimmingpools dürfen nicht mehr angelegt werden, und die Autowäsche ist streng limitiert. In Las Vegas werden Illusionen verkauft – und dazu gehört es auch, mitten im Ödland eine Tropenwelt zu schaffen.

Die Wüstenstadt ist ein Spielfeld für Millionäre, die sich gegenseitig mit ihren Hotels zu übertreffen versuchen. In der Kategorie höchste Baukosten führt zurzeit das Wynn mit 2,7 Milliarden Dollar. Regel: Was genug Gewinn abwirft, bleibt stehen. Was mehr Geld verspricht, wird ausgebaut. Und wo nichts mehr läuft, wird gesprengt – gern an Silvester, um eine Show daraus zu machen, wenn ein Gigant in sich zusammensackt, der in jeder anderen Stadt der Welt mindestens noch 10 Jahre stehen geblieben wäre. Es gibt nun mal kein Paradies ohne das Gefühl von Überfluss.

Trägheit DES GEISTES

Meinen Verstand habe ich zusammen mit Zeitgefühl und Orientierungssinn bei der Einreise abgegeben. Welchen Versuchungen ich erlegen bin, weiß ich aber genau: Ich könnte mich daran gewöhnen, in King-Size-Betten zu schlafen, mit einem Hummer über den Strip zu cruisen und Scheine lose in den Taschen zu tragen. Das Geld für Prostituierte und Waffen spare ich. Dafür setze ich mich lieber an einen der 1000 Spieltische und mache leidenschaftlich das, wofür die Stadt existiert: spielen. Deswegen kommen sie alle wieder: die Verlierer, weil sie ihr Glück erzwingen wollen; die Gewinner, weil sie an ihr Glück glauben. Wohl wissend: Was in Vegas passiert, bleibt in Vegas. Meist auch das Geld. ■

Abhauen Auf seinem Heimweg besitzt er nur noch die Kleidung – und die hat er beim Strip-Poker gewonnen

BIN ICH EIN

FOTOS: PHILIP KOSCHEL



ECHTER

COWBOY?

Sie reiten wie der Teufel, können mit Lasso und Brandeisen umgehen. Ganze Kerle eben. Kein Wunder, dass unser Reporter Arndt Ziegler dazugehören wollte



SCHWINGER-CLUB Jedes Greenhorn bekommt eine Einführung ins Lassowerfen. Das Ziel: Matilda



KAUBOY Ohne eine Dose Kautabak läuft bei Tony gar nichts. Bei anderen ist es genau umgekehrt

Das tat weh! Egal, für Schmerzen ist keine Zeit. So hart, wie es mich in den Sattel gepresst hat, schleudert es mich wieder nach oben. Ich habe die Kontrolle über meinen Körper verloren. Wie Jim Knopf mit Cowboyhut, dessen Marionettenspieler einen über den Durst getrunken hat, zapple ich auf meinem Pferd herum. Auf, ab, links, rechts. Mit der Eleganz eines Cowboys hat das hier nichts zu tun. Yul Brynner, Charles Bronson und ihre Kollegen sind in „Die glorreichen Sieben“ schließlich durch die Prärie geritten, nicht gehoppelt. Der Western-Klassiker von 1960 zeichnet das Idealbild des Cowboys: sieben Männer, sieben Fähigkeiten, die Cowboys von Greenhorns unterscheiden. Ein Sieben-Stufen-Test in Texas soll zeigen: Habe ich das Zeug zum glorreichen Achten?



AUSSEHEN WIE CHARLES BRONSON

74 Regale, je 20 Meter lang. Darin: Stiefel. Gäbe es ein Paradies für Frauen, würde es wie das Boot Town Western Warehouse in Dallas aussehen. Auf 4000 Quadratmetern gibt's Stiefel in jeder Form, Farbe, Beschaffenheit. Mehr als 70 Prozent der rund 22 Millionen Texaner besitzen mindestens ein Paar Cowboystiefel. Nirgendwo auf der Welt wird der Cowboymythos so am Leben gehalten wie in dem 1845 gegründeten Lone Star State. Für den texanischen Schriftsteller Larry McMurtry, Autor zahlreicher Wildwestromane, sind Texaner nicht ohne Grund „zuerst und zuletzt Cowboys, zumindest im Herzen“. Ich will dazugehören, kleide mich ein: Jeans, braune Stiefel, kariertes Hemd, Halstuch, Gürtelschnalle und Lederhandschuhe. Beim Blick in den Spiegel sehe ich den jungen Bronson. Aber dann der

Schock: „Für deinen dicken Schädel haben wir keinen Hut“, sagt Verkäufer Myke. Mehr als 750 Hüte in zig Größen, aber keinen für mich? Im Lager findet Myke dann doch ein passendes Modell – einen Stetson. Er atmet durch. Ich auch. Denn ein Stetson ist nicht irgendeine Kopfbedeckung. John B. Stetson ist der Erfinder des Cowboyhuts, seit 1865 stellt seine Firma die Teile her. Noch ein Blick in den Spiegel: Klamottentechnisch passt es. Aber sonst? Cowboys, das waren für mich immer verwegene Kerle, mutig, mit einer kantigen Heldenvisage. Aber dieser Typ da im Spiegel? Ich zweifle. Bronson ist verschwunden.



LASSO WERFEN WIE STEVE MCQUEEN

Ausholen, anvisieren und loslassen – Treffer! Diego Gonzalo trifft immer. 12 Meter liegen zwischen Diego und Matilda. 10-mal wirft er sein Lasso, 10-mal ist Matilda chancenlos. Die Schlinge wickelt sich um ihren dünnen Hals. Zum Glück ist Matilda aus Eisen – eine Rinder-Miniaturnachbildung, knapp einen Meter groß. Diego möchte mir das Lassowerfen beibringen. Der 45-jährige Mexikaner sieht aus wie Antonio Banderas, nur kleiner und rundlicher. Unser Übungsgelände: die Beaumont-Ranch, eine Autostunde von Dallas entfernt. Diego ist der perfekte Trainer. In seiner Heimatstadt Tijuana schwingen die Gonzalos auf ihrer Farm in vierter Generation das Lasso. 5 Minuten Theorie – beweglich sein in Hüfte und Schulter, dynamisch ausholen, Matilda fokussieren –, dann geht's los. Bei den Versuchen Nummer 1 bis 6 gehe ich mit der Präzision eines Messerwerfers im Zirkus zu Werke: jedes Mal ganz knapp daneben. Dann volle Konzentration auf den (glorreichen?) siebten Wurf. Ich hole aus, visiere an, lasse los. Wie in

Zeitlupe sehe ich das Lasso auf Matilda zufliegen. Die Richtung stimmt, die Länge auch. Treffer! Ich ziehe die Schlinge zu. Meine Hände verkrampfen, so fest umklammern sie das Lasso. Als wollte ich einen lebendigen Bullen zu Boden zwingen, nicht die kleine Matilda.



REITEN WIE YUL BRYNNER

Amigo tut mir leid. Freunde werden wir wohl nicht. Ich lasse ihn im Stich. Darauf, dass ich ihn durch das Gewirr aus Geröll und stacheligem Gebüsch leite, kann Amigo nicht zählen. Ich bin nur damit beschäftigt, auf dem sandfarbenen Quarterhorse sitzen zu bleiben. Wie die personifizierte Uncoolness presse ich meinen Hintern in den Sattel, völlig verkrampft. Meine Oberschenkel brennen, die Arme ziehen unkontrolliert an den Zügeln. Normalerweise sollte ich Amigo damit signalisieren, ob ich nach links, nach rechts, im Galopp, im Trab reiten oder anhalten will. Doch er ignoriert mein Herumgefuchtel. Gut so! Erscheint zu spüren, dass meine gesamte Reit-Erfahrung aus gerade mal 2 Stündchen auf einem Hof



„Was macht an einem Cowboy die Lässigkeit aus“, frage ich Ruben, den Rinderflüsterer. Seine Antwort fällt kurz und knapp aus: „Tabak, Gang, Hut.“

bei Pinneberg besteht. Vorbei ist es mit Lassowerfen zum Aufwärmen, hier ist Reiten angesagt – in freier Wildbahn, bei Gluthitze.

Hier, das ist der Big Bend Ranch State Park im Südwesten von Texas. Seit 1999 können Städter 2-mal im Jahr Cowboys bei der Arbeit helfen, 250 Rinder durch die Prärie treiben. Knapp 1000 Dollar kostet das 3-tägige Abenteuer, inklusive Unterkunft und Verpflegung. Im Programm heißt es: „Reit-Erfahrung ist nicht nötig. Anfänger reiten auf guten, erfahrenen Pferden.“ Ja, das ist Amigo, keine Frage. Wirklich weiter hilft mir das aber nicht. Erste Pause nach 2 Stunden, der Rücken schmerzt. Nichts wie runter von diesem Pferd! Tony aus New Mexico, ein wahrer Reitgott, macht mir Mut. Das Wichtigste sei, entspannt zu bleiben. Je ruhiger der Reiter, desto ruhiger das Pferd. „Amigo spürt, dass du dich unwohl fühlst.“ Tonys Tipps: entspannen, Rücken möglichst gerade machen, öfter aus dem Sattel gehen. „Eigentlich musst du dabei nur eines beachten: Stell dir vor, du wärst ein Sack Bohnen, den man auf den Sattel schnallt. So, wie der Sack bei jeder Bewegung des Tieres mitgeht, wie er auf Stöße reagiert, so musst auch du dich verhalten.“ Ich bin also ein Sack Bohnen. Gehe auf Amigo zu. Ein Sack Bohnen. Linkes Bein in den Steigbügel stecken. Sack Bohnen. Mit Schwung rauf. Bohnen. Weiter. 100 Meter. 1000 Meter. Bergauf. Bergab. Es klappt. Nach 9 Stunden endet der Ritt. Ich führe Amigo ins Gatter, streichle seine Mähne. Es scheint, als seien wir zwei doch noch Freunde geworden.



EINE HERDE FÜHREN WIE ELI WALLACH

Wenn es den Film „Der Rinderflüsterer“ gäbe, wäre Ruben Hernandez der Hauptdarsteller. Ruben reitet vornweg, er ist der so genannte



BOHNANZA Wer einen 12-Stunden-Ritt vor sich hat, braucht schon zum Frühstück deftige Kost

Pointer, gibt die Richtung vor. Ruhig sitzt der 59-jährige Mexikaner auf dem Pferd, 250 Rinder im Rücken. Stoppt er, dauert es keine Minute, bis die Herde stillsteht. Ruben spricht kaum, die Tiere hören trotzdem auf ihn. Seit 30 Jahren arbeitet er auf der Big Bend Ranch. Dass ich, wie die 8 Ranger und 11 weitere Cowboytouristen, trotzdem nicht überflüssig bin, erklärt uns Linda Walker, die für den reibungslosen Ablauf hier beim Cattle Drive zuständig ist: „Die Reiter formieren sich in U-Form um die Herde – wir als Flank Rider bilden einen menschlichen Zaun.“ Ein menschlicher Zaun? Ich? Linda erläutert die Verhaltensregeln, die

„uns Cowboys zu überleben helfen“. Überleben? Moment, was geht denn hier ab? Linda: „Niemals in die Herde reiten, nur außen herum. Wenn ein Rind ausreißt, stellt ihr euch mit dem Pferd in den Weg und ruft ‚Yee-Haw!‘. Rinder sind ängstlich, weichen in der Regel zurück.“ In der Regel? Ich will nicht die Ausnahme sein. Aber meine Bedenken sind unbegründet, Ausreißversuche gibt's keine. Ich mache den Job als Drag Rider, reite am Ende der Herde. Auf einmal stoppt Amigo, weicht zurück: Nur wenige Meter vor uns kommt ein Rind direkt auf uns zu, wird immer schneller. Yee-haw! Das Rind schaut kurz hoch, läuft »



COW-ZIEHEN Volle Kraft nach hinten! Um das Kalb am Boden zu halten, ist höchster Krafteinsatz nötig



RAUCHZEICHEN Das Brandeis kommt immer aufs Hinterteil, eine Art Arschgeweih für Rinder

weiter. Yeeeeee-Haaaaaw! Ich vergesse alles um mich herum, will nur, dass das Rind zur Herde zurückkehrt, rufe noch lauter. Amigo hilft mir, stellt sich seitlich zur Laufrichtung des Rindes. 2 Meter vor uns bleibt es stehen, kehrt um. Als wolle er seine zerzauste Frisur richten, schüttelt Amigo seine Mähne. Trabt los, aufrecht, irgendwie stolz. So wie ich.



FREIHEIT FÜHLEN WIE HORST BUCHHOLZ

Wer kennt sie nicht, die Stereotype, um das Besondere am Cowboyleben zu beschreiben: endlose Weiten, Lagerfeuer-Romantik, Abenteuer. Klingt alles abgedroschen, schon zu oft gehört. Doch es spiegelt exakt meine Gefühle wider, als ich nach meinem zweiten Tag beim Cattle Drive ein erstes Resümee ziehe: Herde ins Gatter getrieben, Pferde versorgt, Bohnen und Reis aus gusseisernen Pfannen gefuttert. Erschöpft, aber zufrieden sitzen wir am Lagerfeuer. Rick und Jeff, Rodeo-Profis aus Austin, spielen Gitarre, singen Lieder – Lagerfeuer-Romantik eben. Um uns herum kommt lange Zeit nichts. Nur ein Meer aus Feigenkakteen, irgendwo dahinten – endlose Weiten eben. Von den letzten 48 Stunden habe ich 21 auf einem Pferd verbracht, eine Rinderherde angetrieben – Abenteuer eben. Es ist eine Form von Freiheitsgefühl, die so wohl nirgendwo anders möglich ist – klingt kitschig, aber ich glaube daran. In diesem Moment zumindest. Was für mich eine Flucht aus meinem Alltag ist, war für die echten Cowboys Mittel zum Zweck. Da es in der Mitte des 19. Jahrhunderts in Texas noch keine Eisenbahn gab, wurden 9 Millionen Longhorn-Rinder über Herdenwege wie den Chisholm Trail nach Norden getrieben und in den Rinderstädten in Kansas verladen. Dem Gefühl von Freiheit so nah

wie noch nie, schlafe ich ein. Im Freien. Um 5.20 Uhr wache ich auf. Nicht der Sonnenaufgang, der die Bofecillo Highlands in der Ferne in ein mattes Rot taucht, weckt mich. Nein, es sind die Bohnen, die in meinem Magen rebellieren, den Weg ins Freie suchen. Als ich aufstehe, sehe ich Tony, meinen Reitlehrer, aus dem Gebüsch kommen. Klopapier unter dem Arm, lächelnd. „Das ist für mich Freiheit“, sagt er, „unter freiem Himmel, zwischen Kakteen und Gebüsch.“ Und gibt mir das Papier.



LÄSSIG SEIN WIE ROBERT VAUGHN

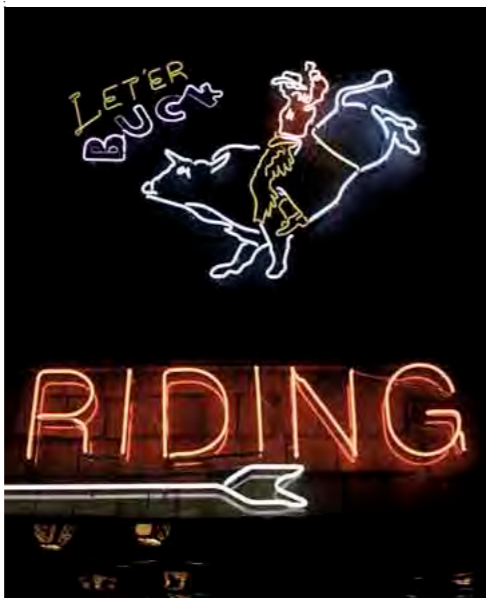
Mein Mundraum fühlt sich an, als sei er von feinem Pelz überzogen. Der Gaumen wie ausgedörnt, der bittere Geschmack scheint meinen Magen auf Erbsengröße schrumpfen zu lassen. Nur weil 10 Augenpaare auf mich gerichtet sind, unterdrücke ich den Brechreiz. Ruben, der Rinderflüsterer, sagt selten etwas. Da er sich aber auf meine Frage, was die Lässigkeit von Cowboys ausmache, zu den Worten „Tabak, Gang, Hut“ zwingt, ist mir klar: Auf diese 3 Kriterien hin muss ich mich über-

prüfen. Zum Punkt Tabak: kläglich durchgefallen. Also schnell zum Punkt Gang. Von wegen cooler, männlicher, breitbeiniger Gang – ein Cowboy hat da einfach keine Wahl! Nach einem Tagesritt läuft man automatisch so. Es hat eine halbe Stunde gedauert, bis das riesige O zwischen meinen Beinen verschwunden war. Dass ich in puncto Lässigkeit niemals in die Westernhelden-Annalen eingehen werde, liegt zum einen an meinem dicken Kopf – einen schmalen, kantigen Clint-Eastwood-Schädel kann ich mir kaum zurechtschnitzen. Zum anderen kriege ich den typischen Der-Hut-bedeckt-die-Hälfte-der-Visage-und-die-Augen-hängen-auf-Halbmast-Blick nicht hin. Doch noch mal Kautabak? Ich öffne die Dose, sehe dieses dunkle, sämige Pulver. Allein der beißende Geruch! Ich gebe mich geschlagen.



RINDER BRANDEN WIE JAMES COBURN

Nie hätte ich gedacht, dass dieses Tier eine solche Kraft hat. Ein kleines, niedliches Kalb mit einem schmalen Rumpf und dünnen Beinen. Doch es hat Angst, entwickelt die Stärke eines Bullen. Tony und ich müssen ein jämmerliches Bild abgeben: zwei ausgewachsene Kerle gegen das schwächliche Kälbchen. Tony drückt den Kopf des Tieres zu Boden, ich greife nach den Hinterbeinen. Lasse mich auf den Hintern fallen. Jetzt nur nicht loslassen – ein Tritt an meinen Kopf, und die Cowboykarriere fände ein jähes Ende! Ein Dritter drückt dem Kalb das Brandeis aufs Hinterteil, ein weiterer impft es mit einer Spritze. Was dem Kalb kurz Schmerzen zufügt, erhält auf lange Sicht die Art. Denn das Longhorn-Rind war in den 1920ern vom Aussterben bedroht, Ranches wie die Big Bend Ranch aber sorgten durchgängig für den Arterhalt. Cowboys schätzen



RINDERWAHN Reiten auf einem Bullen? Macht unser Reporter im Cowboykurs für Fortgeschrittene



Nach 3 Stunden Kälber einfangen gönne ich mir eine Pause, lasse mein Western-Abenteuer Revue passieren: Wie habe ich mich geschlagen? Bin ich ein guter Cowboy?

die seltene Rasse wegen ihrer Langlebigkeit und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Heute müssen die Tiere besonders widerstandsfähig sein. Erst trennen wir die Kälber vom Rest der Herde, dann branden und impfen wir sie. Ich muss überall ran. Das Tier einfangen, zu Boden werfen, halten, impfen und branden. Jedes Mal, wenn sich das Eisen in die Haut des Tieres brennt, ist es, als würde der Gestank des verglühten Fleisches durch die Nase in mein Hirn schießen, sich dort in meine Erinnerung brennen. Nach 3 Stunden gönne ich mir eine Pause. Setze mich auf eine Bank, lasse mein Western-Abenteuer Revue passieren. Wie habe ich mich geschlagen? Bin ich nun ein guter Cowboy? Ich bin unsicher. Zweifle. Dann höre ich meinen Namen. Tony ruft mich. Auch Linda. Sogar Ruben. „Arndt. Aaaaarndt! Es ist nur noch ein Kalb übrig, das sollst du branden – hast es dir verdient.“ ■



OCHSENTOUR Wenn man den ganzen Tag mit Rindviechern arbeiten muss, hat man sich seinen Feierabend verdient

1/3-
Anzeige
quer
- 215 x 280 mm -

Der Ort des Gipfeltreffens: der Hintertuxer Gletscher. Die Teilnehmer: 2 Snowboard-Profis, unsere Mode- und Sport-Redaktion sowie jede Menge Snowboard-Freaks. Das Resultat: 6 coole Tricks für den Urlaub und ein Haufen brandneuer Winterjacken

Auf zum Boardmeeting!

MODEFOTOS: GIAN PAUL LOZZA PRODUKTION: ISA PETEREIT, TEXT: OLIVER BERTRAM

Nikita Ivanov (21) Snowboard-Profi aus St. Petersburg, ist Eigentümer eines Snowboard-Parks

Knielanger, gefütterter **BAUMWOLLPARKA** mit Camouflage-Muster in Blautönen, von Allegri, um 900 Euro // Brille, Mütze und Snowboard: privat

SPORTFOTOS: MARKUS FISCHER



Michal Nehéz (24),
Snowboard-Trainer aus
Levice in der Slowakei

Glänzende **DAUNEN-
JACKE** mit Steppnähten
und abtrennbarem Fell-
besatz an der Kapuze, von
Blauer, um 490 Euro //
Brauner Pulli von Hugo, um
150 Euro // Brille: privat



Michael Gailler (25)
Fliesen- und Bäderberater
aus Innsbruck, fährt
seit 7 Jahren Snowboard

Gesteppter **WENDEBLOUSON**,
Schachbrettmuster auf der einen,
einfarbig orange auf der anderen
Seite: Boss Orange, um 250 Euro //
MOHAIRPULLOVER von Prada,
etwa 480 Euro // **BAUMWOLL-
HOSE** im Jogging-Stil, schwarz,
mit weißen Streifen an den Seiten,
von Stone Island, zirka 175 Euro //
STRICKMÜTZE, um 60 Euro, und
HANDSCHUHE, etwa 50 Euro:
G-Star // Stiefel, Snowboard: privat

Attila Mihaly (25),
Kunststudent aus Miercurea-Ciuc in Rumänien,
entdeckte vor 4 Jahren
das Snowboard für sich

Hüftlange **DAUNEN-
JACKE** mit Farbblöcken in
Schwarz, Rot und Grau, von
Prada, um 735 Euro // Fein
gestreifte **HOSE** von French
Connection, etwa 100 Euro //
Grob gestrickte **MÜTZE**
von Hugo, zirka 150 Euro //
Wasserabweisende **HAND-
SCHUHE**, etwa 90 Euro,
und gelbe **SCHNEEBRILLE**
mit verspiegelten Gläsern,
zirka 120 Euro, beides von
Oakley // Snowboard: privat



TRICK 1: DOUBLE HANDED NOSEGRAB

Ein einfacher Sprung, den man auch ohne Snowboard-Park und Sprungschanze (den so genannter Kicker) üben kann, etwa an Pistenkanten. Ideal für Einsteiger.

- (1) Wichtig ist, dass Sie vor dem Absprung in die Knie gehen. Der Absprung an der Kante erfolgt kräftig über den hinteren Teil des Snowboards (auch Tail genannt).
- (2) In der Luft strecken Sie das hintere Bein nach unten durch (Brett kommt vorne hoch).
- (3) Greifen Sie mit beiden Händen an die Spitze des Boards (Nose) und ziehen Sie es leicht zum Körper. Einsteiger greifen zunächst nur mit einer Hand an die Nase.

- (4) Fliegen Sie eine Zeit lang in dieser Position. Erst kurz vor der Landung die Hände lösen.
- (5) Nachdem Sie die Nase wieder losgelassen haben, bringen Sie das Snowboard wieder in die Waagerechte, indem Sie das hintere Bein wieder ein bisschen anziehen.

(6) So haben Sie sich wieder in eine Position gebracht, in der Sie plan landen können (Flatbase). Wichtig ist darüber hinaus, dass Sie das Brett nicht seitlich verkanten.

TIPP VON PROFI CHRISTOPHE SCHMIDT „Wer sich auf dem Board halten und fahren kann, wird diesen Einsteiger-Move, wie ich ihn hier vorgemacht habe, innerhalb von 2 Wochen draufhaben. Alles, was Sie brauchen, sind ein kleiner Kicker und etwa 50 Meter Platz.“



TRICK 2: FRONTSIDE 360 NOSEBONK

Für Fortgeschrittene mit Park-Erfahrung: Sie brauchen eine Absprungkante (oder einen Pistenbuckel) und ein Hindernis, über das Sie springen können, etwa eine Tonne.

- (1) Schwungvoll auf die Tonne zufahren. Die 360-Grad-Drehung mit der Schulter einleiten.
- (2) In diesem Beispiel geht die linke Schulter nach hinten, der Oberkörper dreht bereits mit. Das Körpergewicht ein bisschen auf die Fersenkante verlagern und dann abspringen.
- (3) Weiter drehen, dabei leicht in die Knie gehen und das Snowboard waagrecht halten.
- (4) Fliegen Sie mit Ihrem Board möglichst dicht und mittig über die Tonne.

- (5) Nach einer Drehung von etwa 180 Grad blicken Sie auf die Tonne, die Sie schon weitgehend überquert haben. Den vorderen Fuß strecken, mit der Nase bonken (kurz aufsetzen).

- (6) Wenn der Absprung richtig war, dreht sich der Rest des Körpers automatisch mit.
- (7) Ab jetzt heißt es: auf die Landung konzentrieren und die 360-Grad-Drehung vollenden.
- (8) Mit Kraft auf der Zehenkante des Bretts landen – und mit cooler Miene weiterfahren.

TIPP VON PROFI SANI ALIBABIC „Ein sehr spaßiger Trick. Aber entscheiden Sie sich am Anfang lieber erst mal für ein niedriges Hindernis, das Sie überspringen und antippen wollen. Es bleibt Ihnen später noch Zeit genug, auch hohe Zäune oder Tonnen zu bonken.“



TRICK 3: BACKSIDE BOARDSLIDE TO FAKIE CURVED BOX

Absolute Board-Kontrolle ist notwendig, um sich in Snowboard-Parks an das Rutschen auf Rails (Metallgeländern) und Boxen (siehe Foto) heranzuwagen.

(1) Fahren Sie mit moderater Geschwindigkeit auf die so genannte Curved Box zu. Kurz vorher abdrücken und das Board sofort um 90 Grad frontside drehen.

(2) Wichtig: Landen Sie plan auf der Box, sonst rutschen Sie leicht ab. Ihr Körperschwerpunkt muss sich mittig über dem Snowboard befinden.

(3 bis 7) Gehen Sie leicht in die Knie, beugen Sie den Oberkörper vor und lehnen Sie sich zur

Innenseite der Box, damit Sie nicht nach außen getragen werden und von der Kante fallen.

(8) Wenn das Ende der Box naht, strecken Sie die Beine wieder ein wenig durch. Dann drücken Sie sich ab und drehen die restlichen 90 Grad frontside.

(9) Bei der Landung schön cool und locker abfedern, den Applaus genießen.

(10) Weiter rückwärts (die Nase des Boards ist hinten) von der Box wegfahren.

TIPP VON CHRISTOPHE SCHMIDT „Bedenken Sie, dass Sie mit dem Oberkörper die Richtung beeinflussen, in die Sie gleiten. Sie sollten nicht zu weit nach hinten oder nach vorne kippen, sonst liegen Sie schneller auf dem Hintern oder auf der Nase, als es Ihnen lieb ist.“



Maurizio Negri (29)
Masseur aus Verona, stand
vor 9 Jahren zum ersten
Mal auf einem Snowboard

Gelbe **JACKE** aus Merinowolle,
mit aufgenähter, transparenter
PVC-Schicht und abtrennbarem
Kapuzenteil, von Calvin Klein
Collection, um 1130 Euro // Dunkel-
grau melierter **ROLLI** von Calvin
Klein Jeans, um 170 Euro // Graue
HOSE mit aufgesetzten Taschen:
Sixty, etwa 220 Euro // **STRICK-
MÜTZE** von Guess, um 25 Euro //
BRILLE mit orangefarbenen
Gläsern, von Fendi, um 225 Euro



Wolfgang Hanus (20)
Maschinenbaustudent
aus Rosenheim, seit 3 Jahren
Snowboard-Fahrer

STEBPBLAUSON in Orange,
mit Logostickerei, von EA7 Em-
porio Armani, zirka 330 Euro //
Hellgraue **CARGOHOSE** im
Baggy-Stil, von EA7 Emporio
Armani, um 280 Euro // Grau
gemusterter **WOLLPULLOVER**
von Allegri, etwa 510 Euro //
Mütze und Brille: privat

Breve Maltorri (35), Sprachwissenschaftler aus Padua in Italien, hat 1986 mit dem Snowboarden begonnen

Atmungsaktives **SAKKO** mit Karomuster, von Burton by Paul Smith, um 750 Euro // Schokobrauner **STEBBLOUSON** von Benetton, um 110 Euro // Petrolfarbener **ROLLI** von G-Star, etwa 140 Euro // **SNOWBOARDHOSE**, Cargo-Stil, von The North Face, zirka 180 Euro; **SCHAPKA** mit Kaninchenfell-Futter: Woolrich, um 80 Euro // Zweifarbige **HANDSCHUHE** von Billabong, etwa 40 Euro // **BRILLE** mit verspiegeltem Glas: Spy, um 45 Euro



TRICK 4: FRONTSIDE BOARDSLIDE

Für diesen Trick ist Box-Erfahrung hilfreich. Er ist komplizierter als der Backside Boardslide, weil man mit dem Rücken voraus über Box oder Rail rutscht.

- (1) Box zentriert anfahren und abspringen, um auf der Fläche der Box zu landen.
- (2) Der Oberkörper dreht sich um 45 Grad. Das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern.
- (3) Achten Sie grundsätzlich darauf, dass das Snowboard flatbase, also mit der gesamten Unterseite aufliegt. Wenn Sie kantenlastig slidern, rutschen Sie weg und stürzen.
- (4) Strecken Sie den hinteren Fuß und drücken Sie sich nach vorn, so weit es geht.

(5) Dadurch kommen Sie in leichte Vorlage, die Sie die ganze Zeit hindurch aufrecht erhalten sollten. Den Blick auf das Ende der Box gerichtet, slidern (gleiten) Sie über das Hindernis hinweg. (6) Der Absprung erfolgt mit etwas Schwung aus den Knien, die in der Luft leicht angewinkelt sind. So haben Sie ausreichend Federung für einen sanften Touchdown. (7) Standesgemäß landen und in aller Seelenruhe weiterfahren.

TIPP VON SANI ALIBABIC „Man muss nicht gleich, wie ich es hier vormache, mit einer Kinkbox anfangen, also einer Box, die in der Mitte einen Knick hat. Testen Sie Ihr Können erst mal an einer niedrigen und geraden Box. Mit der Kinkbox krönen Sie dann Ihre Erfolge.“



TRICK 5: BACKSIDE 180

Diese 180-Grad-Drehung ist purer Spaß. Sie können den Backside überall machen – ob schnell auf planer Piste oder langsam über kleine Pistenkanten gedreht.

- (1) Nehmen Sie ordentlich Schwung auf. Vor dem Absprung ein wenig in die Knie gehen.
- (2) Um sich auf die Drehung vorzubereiten, spannen Sie den Oberkörper an. Darauf achten, dass beim Absprung das Brett flatbase ist – ein Verkanten kann den Trick kaputt machen.
- (3) Direkt nach dem Absprung das Brett hochbringen, rechte Schulter nach hinten drehen.
- (4) Diese Drehung setzen Sie dann im Oberkörper, mit den Beinen und dem Board fort.

(5) Blicken Sie nach hinten. Sie verlieren zwar einen Moment lang die Sicht auf die Landung, aber das ist bei dieser kurzen Drehung nicht so dramatisch.

(6) Wenn das Board um fast 180 Grad gedreht ist, peilen Sie die Landeposition an.

(7) Landen Sie mit dem Gewicht auf beiden Beinen, federn Sie den Schwung in den Knien ab. **TIPP VON SANI ALIBABIC** „Der Backside 180 ist auch einer meiner Lieblingstricks, weil sich die Bewegung einfach großartig anfühlt. Üben Sie aber vorher das so genannte Switchfahren, also verkehrt herum zu fahren. Die größte Schwierigkeit bei Tricks wie diesem ist, nach der Drehung mit dem Brett falsch herum zu landen.“



Rafal Jelcot (17), Schüler aus Krakau, fährt seit 3 Jahren Snowboard

DAUNENMANTEL mit abnehmbarer Kapuze, von Hugo, um 300 Euro // **Blau-weißer PULLOVER** mit Norwegermuster, von Closed, zirka 130 Euro // **CARGOHOSE** aus Baumwolle, von Stone Island, etwa 255 Euro // **STRICKMÜTZE** mit Bommel, von Guess Jeans, um 35 Euro // Snowboard: privat



Michal Bronowski (16) Schüler aus Krakau, stand vor etwa 2 Jahren zum ersten Mal auf einem Brett

Gestepte **DAUNENWESTE**: C. P. Company, um 315 Euro // **RINGELPULLOVER** in Übergröße, Rundhals, von Burberry London, etwa 300 Euro // **SKIHOSE** mit verstärkten Knien, von Prada, zirka 455 Euro // Am Hals: **STURMHÄUBE** in Dunkelblau, von Jil Sander, um 160 Euro // Snowboard: privat

Die Snowboard-Profis



SANJI ALIBABIC (33)

Mit 11 Jahren stand der Innsbrucker zum ersten Mal auf einem Snowboard. Heute „shredded“ (= mit dem Snowboard befahren) der Austrian-Masters-Sieger die Berge von Alaska bis Neuseeland. Der Ausnahme-Profi verbringt ungefähr 200 Tage im Jahr auf dem Board.



CHRISTOPHE SCHMIDT (24)

„Vogi“, wie er genannt wird, belegte bei den Olympischen Spielen 2006 in Turin den 8. Platz in der Halfpipe, ist auch Deutscher Meister in dieser Disziplin. Der Profi aus Schliersee kommt auf rund 40 000 Snowboard-Kilometer pro Jahr.

TRICK 6: FRONTSIDE ALLEY OOP MELON

Halfpipefahren ist die Königsdisziplin beim Snowboarden: Es gilt, die steile Wand, Tempo und den Trick selbst zu koordinieren. Gerade Alley Oops sind nichts für Einsteiger, weil man sich entgegengesetzt zur Flugrichtung dreht.

- (1) Fahren Sie mit viel Tempo auf die Backside Wall (Wand der Halfpipe, die auf der hinteren Kante angefahren wird).
- (2) Der Winkel von Snowboard zur Wand sollte etwas steiler sein als bei einem normalen Backside-Sprung.
- (3) Am Ende der Wall leicht abdrücken, Boardspitze nach außen gegen die Flugrichtung drehen (Frontside-Drehung).
- (4) Greifen Sie mit der linken Hand an die Backside-Kante (die fernennahe Kante), kurz hinter der vorderen Bindung.
- (5) Strecken Sie das vordere Bein möglichst weit durch.
- (6) Bis kurz vor der Landung diese Position halten – und den freien Arm schön stylisch nach hinten oben ausstrecken.
- (7) Blicken Sie gegen Ende des Sprungs über Ihre vordere Schulter und fixieren Sie die Landeposition.
- (8) Griff lösen, Board frontside in die Landeposition drehen.
- (9) Federn Sie die Landung mit dem Oberkörper ab.
- (10) Fahren Sie in dem Wissen, einen der heißesten Pipe-tricks gemacht zu haben, auf die Frontside Wall zu.

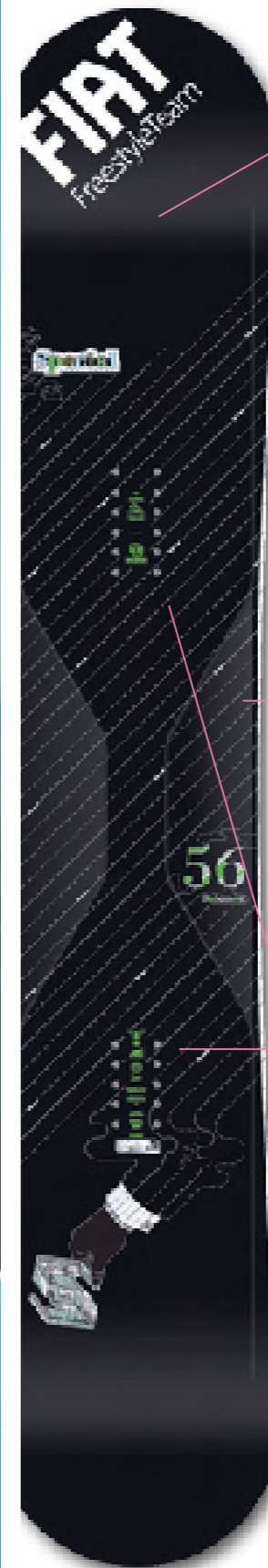
TIPP VON CHRISTOPHE SCHMIDT „Bei der Halfpipe darauf achten, dass die Wände in gutem Zustand sind, weder Löcher noch Risse aufweisen – nur dann sind hohe Sprünge und ein gutes Fluggefühl ohne große Verletzungsgefahr möglich.“



PORTRÄTFOTOS: CYRIL MÜLLER/BURBON, MARKUS FISCHER/FIATFREESTYLETEAM; STILLS, ASSISTENZ: MARC WEINREUTER

Sport meets Fashion: Beim Snowboarden gehen Funktion und Style Hand in Hand

Wir erklären, wie Sie das passende Brett für jede Menge Spaß im Schnee finden – und mit 5 coolen Goggles den Durchblick auf der Piste und im Park behalten



Material

Einsteiger wählen ein Board mit weichem Kern (Flex), am besten eines aus Holz. Es verzeiht beim Fahren kleine Fehler und ist oft günstiger. Das Brett von Christophe Schmidt (links: Salomon Special, www.salomon-snowboard.com, um 500 Euro) hat einen etwas härteren Holzkern – ideal für die Halfpipe, in der man mehr Kraftübertragung bei Kantenwechseln braucht. Backcountry und auf der Piste darf der Kern gern etwas härter sein, zum Beispiel aus Carbon.

Form

Einsteiger-Boards sind wenig tailliert, verhalten sich so gutmütiger. Fortgeschrittene auf der Piste oder im Gelände freuen sich hingegen über eine starke Taillierung, weil die den Kraftaufwand bei Schwüngen minimiert.

Bindung

Auf klassischen Boards ist der Abstand von der vorderen Bindung zur Nase (der Vorderkante) größer als der von der hinteren Bindung zum Tail (der Hinterkante). Bei so genannten Twintip-Boards hingegen sind diese Abstände genau gleich. Das Board lässt sich also genauso gut vorwärts wie rückwärts fahren – ein Vorteil besonders in Funparks, wo es einfach dazugehört, rückwärts anzufahren und/oder rückwärts zu landen.



Unter Palmen Modell mit verspiegeltem Glas und Belüftungssystem, von Dragon, um 170 Euro



Starke Farben Brille mit Carbonic-X Gläsern für eine perfekte Sicht, von Smith, zirka 150 Euro



Lässige Muster Exemplar mit Ventilationsystem und UV-Schutz, von Anon, etwa 90 Euro



Blaues Wunder Für Helme geeignetes Modell mit doppeltem Glas, von Carrera, zirka 90 Euro



Cooler Karos Schutzbrille mit auswechselbaren Gläsern, von Von Zipper, um 100 Euro



DIE KRAFT AUS DER TIEFE

TEXT: ANDREAS STUMPF, ANN-CHRISTIN CORDES (MITARBEIT)
PRODUKTION: JAN MÖTTING FOTOS: RASMUS KAESSMANN

Doppel-Weltmeister, Weltrekordler – ist der Schwimmer Paul Biedermann in Wahrheit ein Mensch gewordener Fisch? Wir gingen der Sache auf den Grund – und entdeckten erstaunliche Parallelen. Wie Sie von Pauls Unterwasser-Power profitieren und dabei ganz nebenbei Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur in Bestform bringen, lesen Sie hier

Genau genommen sind wir alle Fische. Denn als die Wasserbewohner vor rund 375 Millionen Jahren an Land gingen, passten sie sich zwar nach und nach den neuen Gegebenheiten an – die Grundstrukturen blieben jedoch die alten. Deswegen ähneln die Baupläne unseres Körpers bis heute deutlich denen der Fische, selbst die Architektur unserer Gehirne ist identisch. Der amerikanische Paläontologe Neil Shubin schreibt in

seinem Buch „Der Fisch in uns“ (S. Fischer, um 20 Euro): „Der Körperbau dieser Tiere ist eine einfachere Version unseres eigenen.“

In der Evolution des Paul Biedermann fallen bei genauem Hinsehen aber weitere Besonderheiten auf: Es scheint, als habe er von Fischen und Meeressäugern mehr geerbt als der Rest der Menschheit. Oder hat er abgeguckt? Sich diese Fähigkeiten gezielt angeeignet? Auf der Suche nach einer Antwort, sind wir zu Paul ins Becken gestiegen. »

FANGFRISCHER BEWEIS: DER MANN IST EIN UNTERWASSER-UNGEHEUER



FAHIGKEIT 1: STARK WIE EIN WAL

Wer mit Paul schwimmt, der fühlt sich wie eine Sardine, die neben einem Orca zappelt. 1,94 Meter groß ist der 95 Kilo schwere Hüne aus Halle an der Saale, sein massiver Oberkörper hat die perfekte V-Form. Im Gegensatz zu Fischen haben Wale keine Schwimmblase. Um nicht unterzugehen, müssen sie daher fast permanent Kraft aufwenden – wie der Mensch. „Für einen Schwimmer ist es enorm

wichtig, dass Schultern und Rücken optimal trainiert sind. Denn die Kraft bei den Armzügen kommt hauptsächlich aus dem Oberkörper“, sagt Pauls Trainer Frank Embacher. Das spiegelt sich auch in Pauls Brustumfang wider – stolze 110 Zentimeter. Zusätzlich zum Schwimmtraining verbringt er 2,5 Stunden pro Woche im Krafraum. Seine besten Übungen für ein breites Kreuz und einen starken Rumpf zeigt er Ihnen ab Seite XX.

Trotz fehlender Schwimmblase sorgen bei Walen die gewaltigen Lungen für einen gewissen Auftrieb. Bevor sie abtauchen, at-

men sie sogar aus, um diesen zu verringern. Für Schwimmer gilt: Je höher der Auftrieb, desto weniger Kraft bleibt auf der Strecke und desto schneller geht es voran. Pauls Lungenvolumen ist mit 9 Litern ebenfalls imposant – und doppelt so groß wie das eines Durchschnittsdeutschen. Schwimmen erhöht die Kapazität, da die Lunge beim Ausatmen unter Wasser stärker gefordert wird.

„Mit einer Pool-Nudel wird der Effekt des großen Lungenvolumens spürbar“, erklärt Michael Hahn, Fachleiter Schwimmen der TU München. Auf den Schaumstoffschlauch

setzen, tief einatmen, Luft kurz anhalten, ausatmen. „Sie werden überrascht sein, wie tief Sie nach dem Ausatmen einsinken!“



FAHIGKEIT 2: GRAZIL WIE EIN DELFIN

Scheinbar mühelos wie Flipper durch das Wasser gleiten – ein Traum jedes Schwimmers. Paul schwärmt noch heute davon, wie er als Jugendlicher Bekanntschaft mit Delfinen machte. „Das war im Mexiko-Urlaub mit mei-

nen Eltern. Erst hatte ich ein mulmiges Gefühl, da die Tiere wahnsinnig schnell an mir vorbeischnitten. Doch dann kam einer langsam auf mich zu und tippte mich mit der Schnauze an. Ein unbeschreibliches Erlebnis!“

Durch die rasanten Auf- und Abwärtsbewegungen der Schwanzflosse, Fluke genannt, erreichen Delfine Höchstgeschwindigkeiten von mehr als 50 Kilometern pro Stunde. Diese Bewegungen imitieren Leistungsschwimmer wie Paul im Wettkampf in den Tauchphasen – also auf den ersten 15 Metern nach dem Startsprung und bei den Wenden. „So nimmt

man die Geschwindigkeit des Sprungs und der Abstoßbewegungen am effektivsten mit“, sagt er. Im Schwimmsport heißt diese Technik Delfin-Kicks. Paul trainiert sie auch in der Senkrechten: Er geht im tiefen Becken am Boden in die Hocke, drückt sich explosiv ab und schlägt schnell mit den Beinen, bis er sich bis zur Hüfte aus dem Wasser schiebt.

Auch Pauls Kraulstil erinnert an die Eleganz der scheinbar stets gut gelaunten Meerestiere. Um die ideale Schwimmtechnik zu finden, studieren Wissenschaftler seit Jahren Bewegungsmuster von Wasserlebewesen. »

BAHN FREI FÜR EIN BREITES KREUZ

1 SWISS-BALL-LIEGESTÜTZE

a Hände mittig auf den Ball legen und in die Liegestütz-Position gehen. Die Arme sind fast ganz gestreckt, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Gesäß bewusst anspannen.

b Ellenbogen beugen und die Brust so nah wie möglich zum Ball bringen, dann wieder hoch. 2 bis 3 Sätze, je 5 bis 8 Wiederholungen



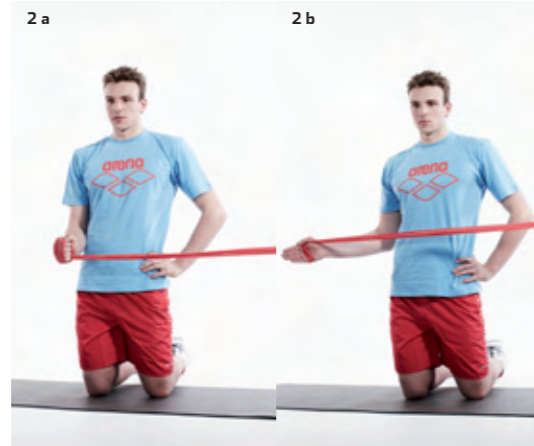
3 ÜBERZÜGE AUF DEM SWISS BALL

a Mit dem Rücken auf den Ball legen, Füße flach auf den Boden stellen. Die Kurzhantel mit den Händen sicher umfassen, Arme hinter dem Kopf ausstrecken.

b Hantel mit gestreckten Armen nach oben führen, Hüfte möglichst nicht senken. Zurück zum Anfang. 2 bis 3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen



Für Sie aus Pauls Trainingsprogramm gefischt: die 4 effektivsten Übungen für einen starken Rücken und einen muskulösen Oberkörper. Mit ihnen werden Sie stabil wie ein Panzerfisch



2 SCHULTER-ROTATIONEN MIT DEHNBAND

a Band auf Schritthöhe befestigen, Ende um die rechte Hand, Arm 90 Grad beugen. Linken Arm auf die Hüfte stützen.

b Rechte Hand rechts neben den Körper ziehen, der Winkel im Ellenbogen bleibt, Oberarm nah am Körper lassen. Zurück. 2 Sätze pro Seite, je 15 Wiederholungen



4 LIEGESTÜTZ-RUDERN

a Auf Kurzhanteln in den Liegestütz gehen. Um runde Hantelscheiben Handtücher wickeln, damit sie nicht wegrollen können. Oberkörper möglichst weit senken.

b Kontrolliert die Arme fast vollständig durchdrücken. **c** Körperschwerpunkt nach links, Hüfte leicht eindrehen, rechte Hantel nah am Körper hochziehen, wieder runter. 2 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen pro Arm

Eine der bekanntesten Abhandlungen dazu erschien 1998 unter dem Titel „Swim like a Fish“ in der britischen Fachzeitschrift „New Scientist“. Deren Ergebnis: Das größte Hindernis für Wettkampfschwimmer sind die Wellen. Deshalb müssen diese mit absolut gleichmäßigen, keinesfalls abrupten Bewegungen möglichst klein gehalten werden.

Paul setzt die Theorie perfekt um: „Er hat eine außergewöhnlich gute Wasserlage“, erklärt der Schwimm-Experte und Buchautor Michael Hahn („Besser schwimmen in allen Stilarten“, BLV-Verlag, um 17 Euro). „Seine Bewegungen sind extrem rund und flüssig. Verglichen mit seinem größten Kontrahenten Michael Phelps absolviert er zudem mehr Armzüge pro Bahn. Dadurch sinkt er kaum ein und kann mehr Energie in die Vorwärtsbewegung stecken. Allerdings braucht er dafür auch eine höhere Kraftausdauer.“ Paul trainiert diese einmal in der Woche mithilfe eines Power-Racks. Das ist ein massiver Seilzugturm, der am Beckenrand steht und mit dem er per Hüftgurt verbunden ist. Gegen den Widerstand des Geräts schwimmt er unermüdlich an, bis ihm die Kraft ausgeht.



FAHIGKEIT 3: SCHLAU WIE EIN HAI

Haie sind gefürchtete Jäger. Das weiß der biologische Laie spätestens seit den 70ern, als Hollywood den größten von ihnen im Kino auf die Menschen losließ. Wissenschaftler sind sich aber einig: Haie sind keine stupiden Fressmaschinen – sie sind die intelligentesten Raubfische. Das belegen kürzlich veröffentlichte Studien an der Universität Miami. Die Forscher arbeiteten dabei mit Methoden, die eigentlich für die Suche nach Serientätern entwickelt wurden. Demnach studieren Haie ihr Gegenüber – Beutetiere wie Konkurrenten – ganz genau, bevor sie angreifen.

Auch Paul beobachtet seine Gegner akribisch, ehe er sich auf einen Wettkampf einlässt. Mit seinem Trainer bespricht er regelmäßig Videoanalysen von nationalen und internationalen Rennen, die jeden Schwimmer aus diversen Blickwinkeln zeigen, auch unter Wasser. „So konnten wir zum Beispiel sehen, dass Michael Phelps in den Tauchphasen der Wenden im Schnitt 0,4 Sekunden schneller ist als Paul“, erzählt Embacher. Die Wenden sind Pauls kleine Schwachstelle, was auch an seinen verhältnismäßig kurzen Füßen liegt – er hat Schuhgröße 44, Phelps 48,5. „Das klare Ziel für die WM in Rom war also: vor der letzten Wende 0,4 Sekunden in“

EIN MANN WIE EIN FISCH: NUR MIT KIEMEN WÄRE ER WOHL NOCH SCHNELLER



STARTSPRUNG FÜR DAS SIXPACK

Die 4 Übungen für eine starke Körpermitte geben Ihnen gleich doppelt Auftrieb: Sie verbessern Ihre Wasserlage und formen ganz nebenbei auch noch die Muskeln für einen ausgeprägten Waschbrettbauch



2 a



2 b

2 PAULS SPEZIAL-BRÜCKE

a Auf alle viere gehen, dann linken Arm und rechtes Bein vom Boden lösen und gestreckt in die Waagerechte führen.
b Zuletzt auch noch den linken Fuß vom Boden heben, die Position möglichst lang halten, dann 20 Sekunden Pause.
 5 Wiederholungen pro Seite



4 a



4 b

4 GEDREHTES RUMPFHEBEN

a Auf den Bauch legen, die Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellenbogen zeigen zur Seite.
b Oberkörper so weit heben, wie es schmerzfrei geht. Nach links und rechts drehen, je kurz halten. Runter.
 2 Sätze, je 10 bis 15 Wiederholungen

1 HANTUCH-SLIDES

a Auf eine Matte knien, Hände auf ein zusammengelegtes Handtuch. Arme strecken, Füße heben.
b Handtuch langsam nach vorne schieben – am besten auf Fliesen oder Holzfußboden. Körper stets voll angespannt lassen. Kontrolliert zurück.
 2 Sätze, je 6 bis 8 Wiederholungen



1 a



1 b

3 ÜBERKREUZ-SIT-UPS

a Rückenlage, Hände locker an den Hinterkopf legen.
b Oberkörper aufrichten, dabei rechtes Knie anziehen und linken Ellenbogen zu diesem Knie führen. Wieder zurück, dann anderen Ellenbogen zum anderen Knie.
 2 Sätze, je 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite



3 a



3 b

Führung zu liegen. Im Finale waren es exakt 0,41 Sekunden – alles hat gepasst. Und auf der letzten Bahn ist Paul regelrecht explodiert.“

So ein Plan geht aber nur auf, wenn zwischen den Wenden keine technischen Fehler passieren. Im Training legt der Coach daher größten Wert auf Qualität. Seine Devise: lieber weniger, und das richtig, als mehr und viel davon falsch. „Der Standard bei 200- und 400-Meter-Profis liegt zwischen 2400 und 2800 Kilometern pro Jahr, da liegen wir auf jeden Fall drunter“, sagt er. Dennoch trainiert Paul täglich ganze 4 Stunden im Becken, verteilt auf eine Einheit morgens und eine nachmittags. Jede startet und endet mit Übungen, die das Wassergefühl verbessern. Eines seiner anspruchsvollsten Manöver: rückwärts schwimmen. Allerdings nicht in Rücken-, sondern in Bauchlage – und indem man jede Armbewegung verkehrt herum ausführt.



FAHIGKEIT 4: GLATT WIE EIN AAL

Die schlangenartigen Fische gehören nicht gerade zu den schnellsten Schwimmern. Der Grund dafür ist ihre kaum ausgeprägte Schwanzflosse. Wie die Menschen müssen sie relativ große Bewegungen machen, um im Wasser voranzukommen. Damit sie weniger Energie verlieren, haben sie eine sehr kompakte, schleimige Haut. Zusammen mit kleinen, tief darin verankerten Schuppen verringert das den Strömungswiderstand.

Leistungsschwimmer wie Paul rasieren sich vor Wettkämpfen von Kopf bis Fuß, um an ihrer Stromlinienform zu feilen. „Das bringt auf 100 Metern bis zu 1 Sekunde Zeitersparnis“, erklärt Schwimm-Experte Hahn. Ein Problem ist allerdings die Beschaffenheit der menschlichen Haut. „Im Vergleich zu Fischen ist sie wabbelig. Überall dort, wo beim Schwimmen kleine Falten entstehen, bilden sich winzige Verwirbelungen. Zusammen genommen erzeugen sie einen Wirbelwiderstand, der eine große Bremskraft hat.“

Die Wissenschaft tüftelt daher schon seit geraumer Zeit an Materialien für Schwimmanzüge, die den Fischhäuten nachempfunden sind. Seit den Olympischen Spielen von Sydney im Jahr 2000 zwingen sich immer mehr Leistungsschwimmer in die eng anliegenden Ganzkörper-Overalls, mit deren Hilfe sie sich einen Weltrekord nach dem anderen angeln. Wie Paul bei der Schwimm-WM in Rom.

Embacher beziffert den Effekt des Hightech-Materials im 200-Meter-Finale auf ein-einhalb Sekunden. „Es reduziert nicht nur »



ALTER 23 **GRÖSSE** 1,94 Meter **GEWICHT** 95 Kilo
DISZIPLIN Freistil **WOHNORT** Halle/Saale
WEBSITE www.paul-biedermann.de

GRÖSSTE ERFOLGE

Weltmeister über 200 und 400 Meter (2009),
 Europameister über 200 Meter, 5. Platz bei Olympia
 über 200 Meter (2008)

BESTLEISTUNGEN

1:40,83 Minuten auf 200 Meter (Weltrekord)
 3:40,07 Minuten auf 400 Meter (Weltrekord)

NÄCHSTE WETTKÄMPFE

14.–15. 11. Kurzbahn-Weltcup, Berlin
 26.–29. 11. Deutsche Kurzbahn-Meisterschaft, Essen
 10.–13. 12. Kurzbahn-Europameisterschaft, Istanbul

Mit 6 Jahren begann Pauls Karriere beim SV Halle. „Beim 1. Mal bin ich zwar noch durch die Seepferdchen-Prüfung gefallen, danach habe ich aber richtig geübt“, erzählt er. Mit Erfolg: 1996 wurde er ins Sportgymnasium Halle aufgenommen, 1999 übernahm Frank Embacher sein Training. Die ersten internationalen Erfolge hatte er 2004, als er Junioren-Europameister über 200, 400 und 1500 Meter wurde. Den Durchbruch schaffte er im Jahr 2008: Gold über 200 Meter bei der EM. Bei der diesjährigen WM in Rom kam es dann zu der Sensation: Zuerst brach er den 7 Jahre bestehenden Rekord des Australiers Ian Thorpe über 400 Meter und zwei Tage später schlug er in einem spektakulären Rennen über 200 Meter den 14-fachen Olympiasieger Michael Phelps.

den Wasserwiderstand, sondern sorgt auch für einen besseren Auftrieb“, erklärt er. Der Weltmeister selbst ist dennoch dafür, die Kunststoff-Anzüge so schnell es geht aus den Wettkampfbecken zu ziehen. „Im Moment muss jeder einen tragen, um vorn mitschwimmen zu können“, erzählt er. „Aber unterm Strich ist es ein viel zu großes Hilfsmittel. Ich vergleiche das gerne mit Hochspringern: Was, wenn die anfangen würden, Sprungfedern unter ihre Schuhe zu schnallen – und niemand sagt etwas dagegen?“

Nach zähen Diskussionen hat das nun auch der Schwimmweltverband FINA eingesehen: Ab 1. Januar 2010 sind die Schwimmhäute verboten. Dann sollen Athleten wieder in Badehosen ins Wasser springen. Paul ist sich sicher: Seine Weltrekord-Zeiten wird er auch ohne Anzug erreichen können – auch wenn es noch eine ganze Weile dauern kann.



FÄHIGKEIT 5: BISSIG WIE EIN PIRANHA

Ausgewachsene Piranhas sind in der Regel zwischen 15 und 25 Zentimeter lang. Dennoch zeigen sie auch wesentlich größeren Fischen ihre scharfen Zähne. Selbst Rinder, die versehentlich einen Fuß in ihr Revier setzen, sind nicht vor ihren Angriffen sicher.

Paul scheut sich auch nicht vor großen Persönlichkeiten. „Sein Erfolgsgeheimnis ist der Killerinstinkt“, sagt der Trainer. „Er hat keine Angst vor großen Namen. Im Gegenteil: Es motiviert ihn wahnsinnig, diese herauszufordern.“ Manche Piranhas wirken auf Grund ihrer rot oder grün glänzenden Haut auf den ersten Blick wie Zierfische. Wer Paul abseits der Wettkämpfe begegnet, spürt von seinem außergewöhnlichen Biss ebenfalls wenig. Selbst nachdem er Phelps in Rom regelrecht versenkte, wirkte er vor den Fernsehkameras ganz gelassen. Kaum zu glauben, dass dieser Mann eine Leidenschaft für schwere Heavy-Metal-Musik hat! Doch sie hilft ihm auch, auf Knopfdruck eine breite Brust zu zeigen: „Schnelle Gitarren pushen mich ungemein“, erzählt er. Oft setzt er seine Kopfhörer erst wenige Minuten vorm Startsprung ab. Dann ist er bereit für den Kampf.

Treten Pauls Kontrahenten in Wahrheit gegen einen Mensch gewordenen Fisch an? Trotz aller Gemeinsamkeiten bleibt die Antwort auf diese Frage wohl genauso im Trüben wie die vielen Geheimnisse in den Tiefen der Ozeane. Und doch kann jeder von den Fähigkeiten des 23-Jährigen lernen. Denn genau genommen sind wir ja alle Fische. ■

HAARE & MAKE-UP: CATHRIN KRAYSS/OPTIX; POSTPRODUKTION: RETOUCHING DELUXE



MACHEN SIE DEN FANG IHRES LEBENS!

Sie wollen noch mehr Profi-Tipps aus erster Hand? Pauls Ausrüster Arena verlost ein exklusives Treffen mit dem neuen Schwimm-Star. Obendrauf gibt's 2 seiner Lieblings-Badehosen (beide Modell Bany, siehe Foto links). Und so geht es: Karte mit dem Stichwort „Biedermann“ an Men's Health, Postfach 50 01 80, 22701 Hamburg schicken und die Frage beantworten, warum gerade Sie gewinnen müssen. Oder schnell ins Internet gehen: MensHealth.de/arena. Einsendeschluss ist der 8. Dezember 2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



54 - 74 - 90 - 2010 VIER GEWINNT!

Jaaaaa, so herrlich ist der Siegtreffer zum 4. WM-Titel der Deutschen Nationalmannschaft, am 11. Juli 2010 in Johannesburg. Auf den nächsten Seiten erklären wir, wie es dazu kommen wird, was die DFB-Elf von den Weltmeistern der Jahre 1954, 1974 und 1990 lernen kann und wie auch Sie mit diesem Wissen in Kopf und Schussbein zu einem Fußballgott werden

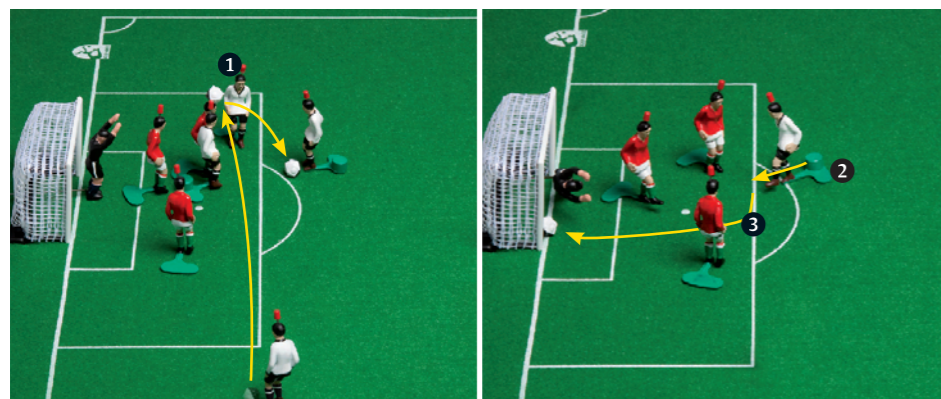
FOTOS: CHRISTIAN LOHFINK PRODUKTION: JAN MÖTTING TEXT: OLIVER BERTRAM, ARNDT ZIEGLER

4. Juli 1954, Wankdorf-Stadion Bern Deutschland – Ungarn

3 2

Aus dem Hintergrund müsste Rahn schießen, Rahn schießt – Tooor! Helmut Rahns 3:2 gegen Ungarn ist eines der bedeutendsten Tore der deutschen Fußballhistorie – und eines

der genialsten. Ballannahme mit rechts. Auf links gelegt. Gegner vernascht. Dann perfekt mit dem Außenrist ins lange Eck. Wir sagen, was Sie von diesem Supertor lernen können.



1 DYNAMISCH INS KOPFBALLDUELL GEHEN

Warum kam Helmut Rahn überhaupt in Schussposition? Weil der ungarische Abwehrspieler den Flankenball nicht optimal klären konnte. Er köpft das Leder vor Rahns Füße, da ihn ein deutscher Stürmer im Kopfballduell bedrängte. Merke: „Ganz egal, wie aussichtslos die Szene scheint, ein Angreifer muss immer zum Ball hochgehen“, sagt Kopfballspezialist Karl-Heinz „Air“ Riedle, Weltmeister 1990. Und zwar so: „Den Blick auf den Ball richten, dynamisch und kraftvoll abspringen. Unbedingt volle Körperspannung aufbauen, damit der Gegner Sie nicht wegdrücken kann. Aber nicht mit den Armen rudern, sonst wird schnell Stürmerfoul gepfiffen.“

2 DEN GEGNER INS LEERE LAUFEN LASSEN

Rahn täuschte einen Pass nach rechts auf den im Strafraum frei stehenden Ottmar Walter an, zog dann in die Mitte. „So ließ er den Gegner ins Leere laufen und hatte freie Schussbahn“, erklärt Professor Daniel Memmert, Leiter des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung der Deutschen Sporthochschule Köln. Wichtig dabei: Auch der Blick muss in die angetäuschte Richtung gehen, damit der Gegner auf das Manöver hereinfällt. Außerdem: „Beidfüßigkeit ist hilfreich, damit man die Finte in beide Richtungen glaubhaft durchführen kann“, so Memmert.

3 MIT DEM AUSSENRIST TREFFEN

Rahn schoss mit dem Außenrist und gab so dem Ball Effet. „Eine der schwierigsten Techniken“, sagt Edeltechniker Thomas Häbeler, Weltmeister 1990. „Man muss den Ball optimal treffen.“ Machen Sie's wie „Icke“ – und wie „Boss“ Rahn: leicht schräg zum Ball anlaufen, das Standbein 2 Fußbreit neben dem Ball aufsetzen. Schussbein: Die Außenseite des Fußristes trifft den Ball abseits seines Mittelpunktes. Und dann müssen Sie nur noch aus dem Hintergrund schießen ...

KL. FOTOS: WALTER FEY (2)





8. Juli 1990, Stadio Olimpico Rom Deutschland – Argentinien

1  0

73 603 Fans im Stadion, 28,7 Millionen an den TV-Geräten. Alle sahen in dieser 86. Minute des WM-Finales gegen Argentinien nur auf Andreas Brehme. Ein ungeheurer Druck, doch „Andi“ blieb cool. Pustete durch, lief an, verwandelte sicher – dank dieser 2-Stufen-Ergebnisformel.

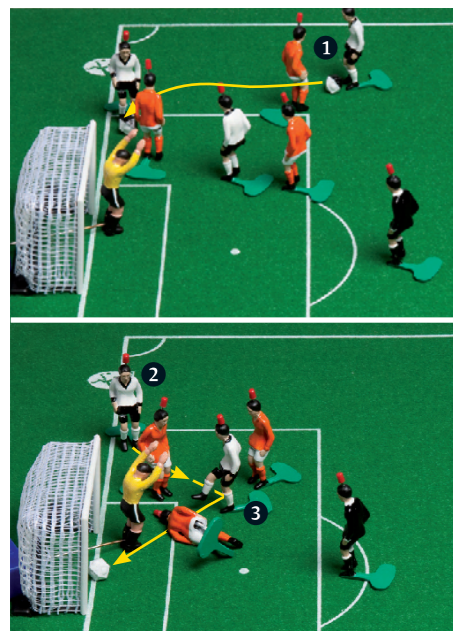
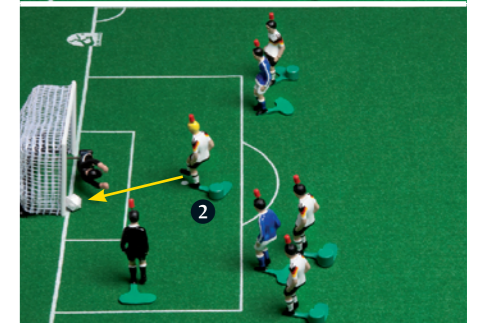
1 NERVEN BEHALTEN

„Beim Elfmeter muss man alles um sich herum ausblenden“, erklärt Brehme. Und sich, so wie er, Zeit lassen – das verdeutlicht eine aktuelle norwegische Studie: Wer nach der Freigabe des Balles durch den Schiedsrichter eine Sekunde oder länger Zeit wartet, trifft in 80 Prozent der Fälle. Wer schneller agiert, verschießt häufiger.



2 PRÄZISE VERWANDELN

Argentiniens Torhüter Sergio Goycochea war gegen Brehmes Innenristschuss machtlos. „Bei dieser Technik ist die Trefffläche leicht größer, Sie schießen etwas präziser als per Vollspann“, sagt Buchautor Memmert („Optimales Taktiktraining im Leistungsfußball“, Spitta, 20 Euro). So geht’s: gradlinig in Richtung des Balles anlaufen, Standbein eine Fußbreite neben dem Ball platzieren, Kugel mit der Innenseite des Fußes zwischen Zehengrundgelenk und Knöchel treffen.



7. Juli 1974, Olympiastadion München Deutschland – Niederlande

2  1

Gerd Müller gilt als bester deutscher Stürmer aller Zeiten. Zu Recht, wie der „Bomber“ auch beim 2:1-Siegtor gegen Holland bewies. Ballannahme. Hintern raus. Drehung. Schuss. Drin! Auch Rainer Bonhof's Vorbereitung war genial. In diesen 3 Schritten fiel das Tor zum Titel.

1 MIT TEMPO DRIBBELN

Bonhof startete an der Mittellinie, nutzte sein hohes Tempo, um Verteidiger Haan stehen zu lassen. Eine sehr gute Taktik, im Zweikampf-Dribbling nicht zu stark abzubremsen, meint auch Memmert: „Der Ball muss dabei am Fuß kleben. Üben Sie das in kurzen Tempoläufen über 30 bis 50 Meter, auch mal um Hütchen

herum. Der Ball darf nicht weiter als 10 Zentimeter vom Fuß wegspringen.“ Dann Bonhof's Finte: Ausfallschritt nach links, rechts außen mit Tempo vorbei – schon war Holland in Not.

2 TAKTISCH KLUG PASSES

Mit einem Pass gegen den Lauf können Sie den Überzahlvorteil des Gegners zunichte-

machen. „So wie Bonhof's unglaublich guter Ball in den Rücken der Abwehr“, sagt Daniel Memmert. Die Innenverteidiger laufen dann ins Leere. Nutzen Sie diesen kurzen Moment. „Erkennen Sie, welche Bewegungsrichtung vorherrscht. Oft sind beim schnellen Angriff alle Verteidiger in einer Richtung unterwegs.“

3 AUS DER DREHUNG TREFFEN

Eng war's im 16er, die Verteidiger rückten Gerd Müller auf die Pelle. „Dann kam der Ball auch noch auf links, ich konnte nur per Drehschuss mit rechts aufs Tor schießen“, erinnert er sich. Vorher schirmt er den Ball perfekt ab: Rücken zum Gegner, Po raus, Arme leicht gebeugt und angespannt, Ellenbogen 45 Grad zum Körper. „Nicht höher, sonst wird's abgepfiffen“, sagt Memmert und ergänzt: „Toll, wie Müller sich den Ball zum Schuss vorlegt, so die Distanz zwischen Gegenspieler und Ball vergrößert.“



11. Juli 2010, Soccer City Stadium, Johannesburg

Deutschland – Brasilien

2  1

88. Minute, es steht 1:1. Mesut Özil hat den Ball. Sieht Gomez. Flankt. Mario steigt hoch, knallt den Ball per Fallrückzieher aufs Tor. Wie Kahn 2002 lässt diesmal Julio Cesar den Ball abprallen, und wie damals Ronaldo staubt diesmal Lukas Podolski ab – ein Traum! So wird er wahr.

1 DEN BALL HART UND GENAU FLANKEN

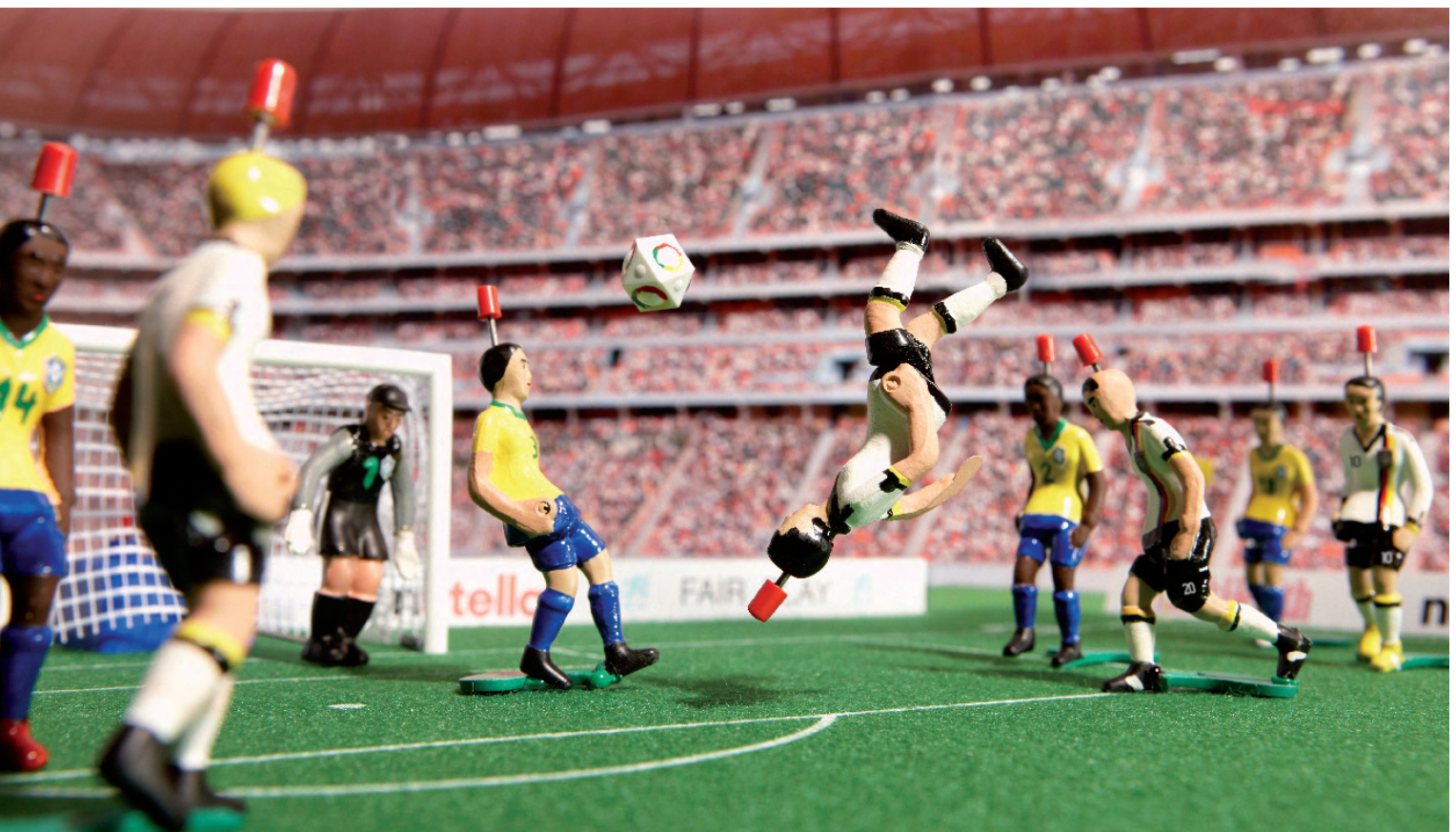
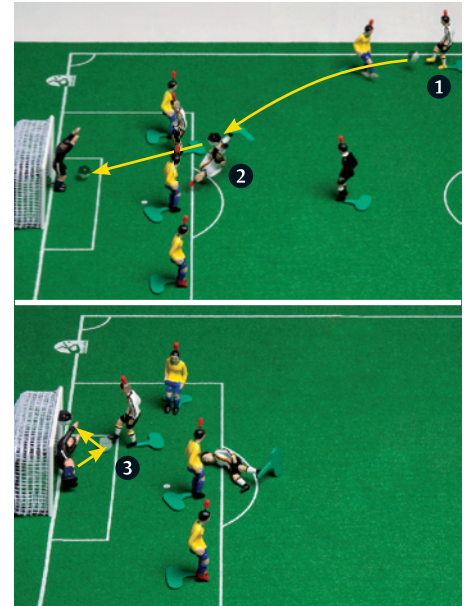
„In einem möglichst unbedrängten Moment geht mein Blick nach vorne zu den Mitspielern. Nur kurz, dann flankt ich, oft mit dem Innenspann“, erklärt Mesut Özil. „Eine Flanke als Torvorlage muss scharf geschossen sein, damit der Stürmer dem Ball nur eine neue Richtung geben muss“, ergänzt Memmert und rät: „Im Flankentraining verschiedene Kraftdosierungen einstudieren.“

2 EINEN FALLRÜCKZIEHER MACHEN

„Die schwierigste Bewegung im Fußball“, sagt Memmert. Seine Anleitung: „Mit dem späteren Schussbein abstoßen, im Rückwärtsfallen Beine scherenartig bewegen, Ball waagrecht in der Luft treffen, am besten per Spann.“ Fallrückzieher-Legende Klaus Fischer: „Da das Zielen dabei Glückssache ist, am besten eine Bogenlampe daraus machen. So hat’s der Torwart schwerer, an den Ball zu kommen. Wichtig: Der Gegner darf nicht danebenstehen, sonst wird’s abgepfiffen!“

3 DIE SITUATION ANTIZIPIEREN UND EISKALT VOLLSTRECKEN

Lukas Podolski steht wie zufällig richtig und staubt den Abpraller ab. Mit Zufall hat das aber gar nichts zu tun: „Nur mit dem unbedingten Willen, jeden Ball zu bekommen, kann ein Stürmer an Ort und Stelle sein“, sagt Fußball-Experte Memmert. „Antizipieren Sie, was kommt: Wo wird der Ball landen? Was machen die Gegenspieler? Dann klar positionieren – Sie können nicht überall gleichzeitig stehen.“ Der Rest ist grenzenloser Jubel. So wird Deutschland Weltmeister!



KL. FOTOS: WALTER FEY (2); SETBAU: NILS EMDE/CHOCOLAT-SETS