

# Auch für Fußballer wertvoll

Beweglichkeit, Kräftigung, Stressabbau – was Yoga im Teamsport bewirken kann

VON FRANK ZIEMKE

Kassel – Der Yogasommer unserer Zeitung läuft in der fünften Woche. Bis zu 2000 Teilnehmer an den verschiedenen Standorten in der Region bringen sich wöchentlich in Bewegung. Sie dehnen. Kräftigen. Entspannen. In Kassel versuchten sich kürzlich auch Spieler des KSV Hessen – und kamen richtig ins Schwitzen.

Die Frage, ob Yoga auch etwas für Fußballer ist, stellt sich eigentlich längst nicht mehr. Auf professioneller Ebene gehören Yogalehrer dazu. KSV-Mittelfeldspieler Nils Stendera berichtete nach seinem Besuch im Park Schönfeld: „Während meiner Zeit im Nachwuchs von Eintracht Frankfurt war Yoga fester Bestandteil des Trainings.“ Der 22-Jährige wünscht sich regelmäßige Einheiten für seinen Verein. „Macht beweglich und hilft beim Abschalten“, sagt er.

Stendera nennt damit wichtige Gründe, warum Yoga längst raus ist aus der Kuchelecke und sich auch in Mannschaftssportarten etabliert. Salonfähig gemacht hat das Jürgen Klinsmann. In seiner Zeit als Bundestrainer erhielt die Nationalmannschaft erstmals einen Yogalehrer. Nachfolger Jogi Löw übernahm das. Mittlerweile ist ein Yogalehrer aus dem Trainerstab der Bundesligisten kaum noch wegzudenken. Kölns Trainer Steffen Baumgart



**Yoga und Fußball:** Das gehört längst zusammen. Hier sind Spieler der TSG Hoffenheim während eines Trainingslagers aktiv.

FOTOS: TSG HOFFENHEIM VIA IMAGO/REINHARD MICHEL/ANDREAS FISCHER

wird in der vergangenen Saison in der „Bild“ so zitiert: „Beim Yoga kannst du richtig runterfahren. Ich glaube, Yoga nimmt immer mehr Einfluss im Leistungssport.“

Der Kasseler Yogalehrer Volker Schmauch, der bei Kassel.Yoga demnächst auch einen Kurs nur für Männer anbietet, sagt: „Yoga hilft auf vielen Ebenen. Ein einfaches Beispiel ist die Hüfte. Dehnen kann hier Verletzungen wie Zerrungen und Rissen vorbeugen.“ Auch die geistige Ebene könne gestärkt werden: „Die innere Balance fin-

den, sich über den Atem fokussieren können, das ist natürlich auch im Sport wichtig.“ Gestärkt werde so zudem die Intuition. Wie wichtig die sei, habe ein Spielertyp wie Thorsten Bauer gezeigt: „Er stand irgendwie immer richtig im Strafraum“, sagt Schmauch.

Selbst auf dem Weg zum Muskelaufbau kann Yoga durchtrainierten Profis helfen. Der Grund: Hier werden tiefer gelegene Muskeln und die Haltemuskulatur angesprochen. „Man wird stabiler, kann die Verletzungsgefahr

senken“, sagt Schmauch.

Auch in Spielklassen unterhalb der Profis wächst die Offenheit gegenüber Trainingsformen, die noch vor wenigen Jahren eher belächelt wurden. So ließ Fußball-Bundesligist FSV Dörnberg seine Spieler während der Saisonvorbereitung auch Yoga machen. Robert Franke, Teil des Dörnberger Trainer-Duos, sagte nach einer 45-minütigen Einheit: „Wir fanden es sehr interessant, wie aufnahmefähig unsere Spieler dabei waren. Die Themen Beweglichkeit, Förderung der

Motorik, einfach mal auch das Runterkommen lernen, das erweitert den Horizont der Spieler.“ Wissbegierig sein nach Neuem, das verlangt Franke von sich als Trainer ebenso wie von seinen Akteuren. Fast schon erstaunt stellten er und sein Trainer-Kollege Tobias Hake fest: „Sie haben den Mehrwert in nur einer Einheit erkannt. Dass sie so positiv waren, hat uns überrascht.“

Dass der FSV Yoga trotzdem nicht zum festen Bestandteil machen wird, hat vor allem zeitliche Gründe.



**Robert Franke**  
Trainer Dörnberg



**Volker Schmauch**  
Yogalehrer

Der Verbandsligist trainiert dreimal 90 Minuten in der Woche. „Spieltaktische Belange stehen im Vordergrund. Da bleibt leider wenig Zeit für Dinge, die neu sind im Fußball“, sagt Franke, der auf Eigenverantwortlichkeit seiner Spieler setzt: „Sie gehen ja auch ins Fitnessstudio. Warum sollen sie da kein Yoga machen?“

Beim KSV Hessen Kassel ist das übrigens nicht anders, auch wenn der Regionalligist deutlich bessere Voraussetzungen hat als der Nachbar in Dörnberg. Trainer Tobias Damm: „Unser Vorbereitungsplan ist so eng getaktet, für dauerhafte Einheiten ist derzeit kein Platz.“ So wird Yoga als fester Bestandteil des Trainings wohl vorerst den Profis vorbehalten sein.

## Es droht ein Debakel

Deutsche Schwimmer bei WM erfolglos

Fukuoka – Florian Wellbrock suchte beim Shoppen Abwechslung vom WM-Einerlei. „Er hat versucht, mal auf andere Gedanken zu kommen“, sagte Bundestrainer Bernd Berkahn, der seinen Olympiasieger auf den Showdown in Fukuoka vorbereitet. Von Deutschlands Schwimmstar hängt es ab, ob die Tage in Japan historische werden – im Guten oder im Schlechten.

Denn sollte sich der 25-Jährige nach seinem Fehlstart im Becken zum Abschluss am Wochenende auf seiner Parastrecke wie vor vier Jahren mit Gold zurückmelden, würde er sich nach dem Doppeltreue im Freiwasser zum ersten deutschen Dreifach-Weltmeister krönen. Sollte er leer ausgehen, könnte er die schwächste deutsche Bilanz der WM-Geschichte perfekt machen. Nach mehr als der Hälfte der Beckenrennen steht weiter nur die Bronzemedaille von Lukas Märtens über 400 m Freistil zu Buche. So schlecht schnitten die Deutschen bei 19 Weltmeisterschaften noch nie ab. Dabei waren Wellbrock und Co. mit einem historischen Vierfacherfolg im Freiwasser in die WM gestartet. Der Schwung ging verloren, am Donnerstag fand erstmals der Finalabschnitt am Abend ohne deutsche Beteiligung statt.

Frankreichs Schwimmstar Leon Marchand setzte seinen Triumphzug fort und feierte über 200 m Lagen seinen dritten Sieg – in der drittbesten je geschwommenen Zeit. Den fünften Weltrekord der WM



**Florian Wellbrock** soll Debakel abwenden. FOTO: IMAGOL/PERENYI

stellte die australische 4x200-m-Freistilstaffel um die Doppel-Olympiasiegerinnen Ariarne Titmus und Mollie O'Callaghan am Donnerstag auf.

Die deutschen Trümpfe haben indes nicht gestochen – und damit ist nicht nur Wellbrock gemeint, der über 800 m bereits im Vorlauf gescheitert war. Genauso früh schied auch die als Vize-Weltmeisterin angereiste Anna Elendt als Medaillenhoffnung der Frauen über 100 m Brust aus. Isabel Gose stieß über 400 und 1500 m noch nicht aufs Podium vor – ebenso wie die Sprinter Lucas Matzerath und Angelina Köhler. Alle drei schwammen deutsche Rekorde, der Sprung zu einer Medaille war noch mal ein großer. So trägt wieder einmal Wellbrock alle Hoffnungen, wenn es darum geht, einen historischen Tiefpunkt abzuwenden. Über 1500 m geht Wellbrock zwar als Weltjahresbester ins Rennen, er sehe sich aber „nicht mehr als Favorit“, berichtete Berkahn, „das gefällt mir ganz gut.“ sid

## Keine Lust auf einen Handschlag

Ukrainerin bei Fecht-WM nach Kampf mit Russin disqualifiziert

Mailand – Olha Charlan verspürte keine Lust auf einen Handschlag mit ihrer russischen Gegnerin Anna Smirnowa. „Ihr Land bombardiert und tötet unsere Landsleute“, hatte die ukrainische Olympiasiegerin schon vor der Fecht-WM gesagt, nach ihrem Erstrunden-Sieg deutete sie Smirnowa daher nur ein mögliches Kreuzen der Klingen an. Doch weil die Regeln streng sind, griff der Weltverband FIE durch – und disqualifizierte Gold-Kandidatin Charlan.

Vorausgegangen war ein denkwürdiges Säbelgefecht, mit einem noch denkwürdigeren Sitzstreik ganz am Ende. Lange war fraglich, ob Fechtstar Charlan in Mailand überhaupt gegen Smirnowa antreten würde. Sie tat es – und gewann 15:7, begleitet von „Slawa Ukraini“ („Ruhm der Ukraine“-Rufen ihrer 20-köpfigen Delegation.

Vor dem Kampf deutete nichts auf eine Eskalation hin. Charlan hatte zwar schon im WM-Vorfeld im AFP-Interview angekündigt, wie ihre Vorbilder im Tennis auf einen Handschlag mit Russinnen verzichten zu wollen. Nach dem Gefecht wollte Smirnowa aber mehr: Die Russin streckte ihre linke Hand aus und trat Charlan entgegen. Die Ukrainerin schüttelte jedoch nur kurz den Kopf und hielt ihr stattdessen den Säbel entgegen, offensichtlich um zur Verabschiedung erneut die Klingen zu kreuzen. Hände schütteln, so viel wurde deutlich, wäre



**Erst gewonnen, dann disqualifiziert:** Die ukrainische Fechterin Olha Charlan. FOTO: LEE JIN-MAN/DPA

dann doch etwas zu viel des Guten.

Während Charlan daraufhin die Planche verließ, blieb Smirnowa einfach stehen – bis ihr irgendwann ein Stuhl gereicht wurde. Es begann ein fast unendliches Warten. Der Kampfrichter redete verbittert auf die Russin ein, bis diese nach 45 Minuten doch Platz für die längst wartenden Fechter nach ihr machte.

Zwei Stunden später folgte die Disqualifikation – laut Regelwerk müssen „die beiden Fechter (...) dem Gegner die Hand schütteln, sobald die Entscheidung gefallen ist.“

Aus Respekt. In der Ukraine war das Entsetzen groß. Der Ausschluss sei „der Ausdruck eines völligen Mangels an Empathie, eines Missverständnisses des emotionalen Kontexts und absolut beschämend“, schrieb Mychajlo Podoljak, Berater des Präsidenten Wolodymyr Selenskyj, in den Sozialen Netzwerken.

Ein Jahr vor Olympia in Paris wurde damit erneut deutlich, dass der von IOC-Präsident Thomas Bach erhoffte „normale“ Wettkampf zwischen Ukrainern und Russen – auch als neutrale Athleten – kaum realisierbar ist. sid

## IN KÜRZE

### Frauen-Tour: Zweiter deutscher Tagessieg

Radsport – Ricarda Bauernfeind hat bei der Tour de France der Frauen für den zweiten deutschen Tagessieg gesorgt und den bisher größten Erfolg ihrer Karriere gefeiert. Die 23-Jährige vom Team Canyon SRAM gewann nach einer Solo-Flucht die fünfte Etappe, die über 126,1 km von Onet-le-Chateau nach Albi führte. Zweite wurde die Schweizerin Marlen Reusser vor Liane Lippert. Das Gelbe Trikot verteidigte die Belgierin Lotte Kopecky (SD Worx-Protime), die mit dem Hauptfeld ins Ziel kam. Lippert, Achte der Gesamtwertung, hatte am Montag für den ersten deutschen Sieg gesorgt.

### 19-Jährige Deutsche erreicht Halbfinale

Tennis – Noma Noha Akugue hat beim Turnier in Hamburg überraschend ihr erstes WTA-Halbfinale erreicht. Die 19-Jährige bezwang am Rothenbaum die Italienerin Martina Trevisan 5:7, 6:4, 7:5. Jule Niemeier schied dagegen nach dem 3:6, 2:6 gegen Daria Saville aus Australien ebenso aus wie Eva Lys, die der Niederländerin Arantxa Rus mit 2:6, 2:6 unterlag. Laura Siegemund ist beim Turnier in Warschau ins Viertelfinale eingezogen. Die Schwäbin setzte sich 6:4, 6:4 gegen Zhu Lin (China) durch. Auch Tatjana Maria hat den Sprung unter die letzten Acht geschafft.