

„Wir treffen uns im herabschauenden Hund“

AUSPROBIERT: Yoga in der Kletterhalle – der perfekte Ausgleich oder irgendwas, was sich komisch anfühlt und seltsam aussieht?

VON MARIA HUBER

Ich hab' mich lange gewehrt, hab' alle möglichen anderen Sportarten getestet, Yoga immer umgangen, aber irgendwie scheint mich dieser Sport zu verfolgen. Vor Jahren am Strand hat sich eine plötzlich neben mir auf der Liege gebogen, die Sportzeitschriften sind voll mit Übungen, neulich nach dem Klettertrip haben meine Kletterkollegen plötzlich 'ne Abendeinheit eingelegt, und jetzt gibt's in der Boulderhalle sogar 'nen eigenen Yogaraum! Mein Urteil steht trotzdem fest: Ist nix für mich, zu esoterisch angehaucht, zu ruhig, ich brauch' Action zum Abreagieren. Aber neugierig bin ich trotzdem und will sicher sein, dass ich Recht habe.

Katrin Brady von der Kaiserslauterer Boulderhalle Rocktown ist sofort begeistert, als ich sie frage, ob ich mal 'ne Einheit mitmachen darf. Sie macht selbst seit zehn Jahren Yoga und sie textet mich gleich mal zu, dass das der ideale Ausgleichssport für Kletterer ist, ihr geholfen hat, ihren für unheilbar erklärten Tinnitus loszuwerden. Philipp Hoffmann, der Yogalehrer, für den der Raum im Rocktown eingerichtet wurde und der die Kurse dort gestartet hat, ist da weniger euphorisch. „Einmal ausprobieren bringt da nicht viel, aber mach' mal mit.“

Ich und Yoga, passt eh nicht, denke ich mir, und mir schießt durch den Kopf, dass jetzt sowieso der falsche Zeitpunkt dafür ist. Gestern klettern, heute Morgen Fußball und jetzt Yoga, die dritte Sportart innerhalb von 24 Stunden... Was einem so an Ausreden einfällt. Und jetzt hat mich Yoga doch, denke ich, als ich auf dieser blauen Matte liege und versuche, die Vorurteile auszublenzen. Draußen in der Halle wummert die Musik. „Ziemlich laut“, denke ich mir und wundere mich, dass ich die sonst nicht groß wahrnehme. „Du spürst Deinen Atem, atmest tief ein, Deine Lunge weitet sich, Du spürst, wie die Luft Deinen Körper weitet“, durchbricht Philipp das Schweigen im Yogaraum. „Du atmest tief ein und atmest tief aus.“ Klingt fast wie Meditation oder autogenes Training. „Du versuchst, Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule zu drücken.“ Wie soll das denn



„Yoga ist der ideale Ausgleich zum Klettern“, sagt Katrin Brady (vorne links), selbst erfolgreiche Sportlerin und Yogalehrerin. „Beim Klettern ziehst Du Dich ran, beim Yoga drückst Du weg.“

gehen? Ich versuch' es mir bildlich vorzustellen und irgendwas in mir anzuspannen. Die Fragezeichen in meinen Augen müsste eigentlich jeder sehen. Die anderen haben keine, scheinen alle zu wissen, wie das geht, atmen tief, wirken entspannt und gleichzeitig konzentriert.

Ich bin hochkonzentriert, und das muss ich jetzt auch sein, denn was folgt, ist eine Stunde anstrengendes Vollprogramm. Nix mit rumliegen und von der heilen Welt oder Strand und Meer träumen, sondern anspannen, entspannen, den Körper verdrehen, verbiegen, bis es weh tut, nach irgendwas greifen, eine Position halten, die zumindest bei mir alles andere als

stabil aussieht und wirkt. Sich selbst spüren, spüren, wie's weht und wie's guttut.

„Du faltest jetzt Deine Hände, kannst die Daumen nach hinten verstecken, damit's nicht weh tut. Dann legst Du die Arme wie zwei Seiten eines Dreiecks vor Dich und legst den Kopf in die Kuhle.“ Die Füße stehen hinten auf der Matte, der Körper ist gebogen wie eine Brücke, und wir sollen jetzt nach vorn laufen Richtung Kopf. Ziel ist es, irgendwann das Gewicht auf die Arme und den Kopf zu verlagern und die Beine hochzuheben, verbiegen, bis es weh tut, nach irgendwas greifen, eine Position halten, die zumindest bei mir alles andere als

stabil aussieht und wirkt. Sich selbst spüren, spüren, wie's weht und wie's guttut. Philipp geht von Matte zu Matte und bietet Hilfestellung an. Einer nach dem anderen biegt sich in den Handstand. Irgendwann kommt er zu mir, erklärt mir, dass ich seine Knöchel umklammern soll, sagt mir Schritt für Schritt, was ich be- und

entlasten und wohin ziehen und drücken soll, und irgendwann heben sich meine Beine. Wow, anstrengend, aber es funktioniert tatsächlich.

Philipp ist jetzt in seinem Element, zeigt, wie man aus allen möglichen Positionen heraus wieder in die Grundposition kommt. Er lässt uns ausprobieren. „Wir treffen uns im herabschauenden Hund“, sagt er.

Ich bin klitschnass geschwitzt und sowas von froh, als wir nach einer Stunde auf der Matte liegen und entspannen dürfen. „Du spürst Deinen Atem.“ Ich blase die Luft ganz tief in meine Lungen, und plötzlich höre ich sie wieder, die Musik da draußen. Sie war tatsächlich die ganze Zeit weg,



Hilfestellung: Philipp Hoffmann hält Maria Huber im Handstand. FOTO: VIEW

oder ich war weg, in einer anderen Welt. Fühlt sich verdammt gut an, gerade, muss ich gestehen und merke, wie ich mit dem Gedanken spiele, dass ich das öfter mache. Eins will ich definitiv: das mit dem Handstand im Dreieck schaffen. Fieses Yoga. Hat mich anscheinend doch gekriegt.

ZUR SACHE

Yoga im Rocktown Kaiserslautern: montags, 19.15 bis 20.15 Uhr, mit Sylvia Prenzel, der Nachfolgerin von Philipp Hoffmann, den es der Liebe wegen nach Berlin verschlagen hat; Preis 10 Euro, für Zeitkarteninhaber 7 Euro. Anmeldung unter yo-ga@rocktown.eu oder einfach in der Kantstraße vorbeischaun.

Mit der Chancenverwertung hapert es noch

FUSSBALL: Landesligist Steinwenden gewinnt Test gegen Otterberg 6:1 – Der Sieg hätte aber höher ausfallen müssen

VON PETER KNICK

OLSBRÜCKEN. Der SV Steinwenden gehört in der Landesliga West zu den interessantesten Teams. Für die neue Saison hat sich der Vierte der vorigen Runde mit dem Aufstieg in die Verbandsliga ein ambitioniertes Ziel gesetzt. Am Samstag bestritt der SVS in Olsbrücken ein Testspiel gegen den A-Klassen-Klub SV Otterberg und siegte standesgemäß mit 6:1 (2:0), wobei aber die Chancenverwertung zu wünschen übrig ließ.

Wären die Steinwendener beim Torschuss konzentrierter zur Sache gegangen, hätten sich die Otterberger eine zweistellige Niederlage eingefangen. Hatte der zwei Klassen tiefer

angesiedelte SVO in der ersten Hälfte noch gut mitgespielt, so war ihm im zweiten Durchgang die Puste ausgegangen. Nur noch sporadisch tauchte er da in der gegnerischen Hälfte auf.

„Im Abschluss ist bei uns noch Luft nach oben“, sagte Jens Mayer, der in der kommenden Runde zusammen mit Cheftrainer Daniel Graf das Landesligateam coachen wird. Mayer spielt selbst auch mit, so wie er das auch vor seinem Wechsel zum SVS als Spielertrainer des SV Herschberg tat, den er vor einem Jahr als Meister der Landesliga West in die Verbandsliga führte. Auch wenn es mit der Trefferausbeute haperte, fand Mayer lobende Worte für sein Team, das mit großem Einsatz von der ersten bis zur letzten Minute gespielt habe. Stark in

Szene setzte sich Neuzugang Niklas Kupper (25), der schon in der Regionalliga für den SC Hauenstein am Ball war. Pfeilschnell war er auf der linken Außenbahn unterwegs und demonstrierte eindrucksvoll seine Dribbelstärke. Was dem Linksfuß nicht gelang, war ein Tor. Obgleich er Chancen zuhauf hatte. Doch er scheiterte ein ums andere Mal am starken Otterberger Schlussmann Alessandro Peluso.

Neu im Team des SVS ist auch Dennis Schmidt, der im Mittelfeld die Fäden ziehen soll. Vom SV Herschberg zum SVS gewechselt, will er in seiner neuen Mannschaft „die Rolle des Zehners“ spielen. Seine stärkste Szene hatte der feine Techniker in der ersten Halbzeit, als er ein elegantes Solo mit dem Treffer zum 2:0 krönte (43.). Zu-



Kein Tor: Dennis Schmidt vom SV Steinwenden scheidet hier an Otterbergs Torwart Alessandro Peluso. FOTO: VIEW

vor hatten sich die Otterberger mit einem Eigentor selbst in Rückstand gebracht. In der zweiten Hälfte sorgte Marcel Weigel (65.) nach Kupples Flanke per Kopf für das 3:0, und Philipp Schneider erhöhte wenig später mit einem wunderschönen Distanzschuss auf 4:0. Zum 5:0 traf Weigel (77.) mit seinem zweiten Treffer. Danach kamen die Otterberger zu ihrem Ehrentor, das Patrick Rupp (83.) per Foulelfmeter erzielte. Den Schlusspunkt setzte Schmidt mit dem Treffer zum 6:1-Endstand.

Nach diesem Aufgalopp darf man gespannt sein, wie sich der SV Steinwenden am kommenden Samstag (16 Uhr) daheim im Testspiel gegen den Oberligisten SV Morlautern präsentiert.

Zur Belohnung gibt es eine Holzaxt

LACROSSE: K-Town Lumberjacks sichern sich Sieg im ersten „KLax Cup“ – Ladyjacks werden Dritte – 150 Spieler aus ganz Deutschland

VON SEBASTIAN FUNDA

KAISERSLAUTERN. Auch wenn seit Freitag bis in die frühen Morgenstunden gefeiert wurde, wurden morgens doch wieder Schutzhelm oder Schutzbrille für den ersten „KLax Cup“ der K-Town Lumber- und Ladyjacks übergestreift. Beim Lacrosse-Turnier zeigte sich die TSG-Abteilung in Bestform, räumte bei den Frauen und Männern jeweils den Gruppensieg ab und bei den Herren sogar den Turniersieg, während die Ladyjacks im Spiel um Platz drei 16:1 siegten.

Knapp 150 Spielerinnen und Spieler quer aus Deutschland hatten ihre bunten Zelte auf dem Vereinsgelände im Schutz der Bäume hinter der Barbarossahalle aufgeschlagen. Der Duft von frisch gegrilltem und Musik aus den Lautsprechern wehte über die Anlage im Buchenloch. Dazu gesellten sich am Wochenende die hundert Seifenblasen, die die Glücksbärgchen von „Bärchen Lacrosse“ aus Mannheim über die Spielfelder tanzen ließen, und die rosa Aufkleber, die überall zu finden waren. Viele werden die-



Marschieren souverän durch die Reihen der Darmstadt Demons (in Rot): die K-Town Ladyjacks, hier Anna Steppan aus Kaiserslautern. FOTO: VIEW

ses Lacrosse-Turnier des frischgebakenen Bundesligisten nicht nur wegen heftiger Sonnenbrände lange in Erinnerung behalten. „Die Stimmung ist seit Freitag super. Viele können gar nicht genug bekommen und spielen auch bei den anderen Mannschaften mit“, erzählen Johannes Mirgel und Ellen Friedrich vom Organisationsteam der „Holzhacker“. So konnte man es auch verschmerzen, dass das

„Pickup Team“ nicht angereist war. Kurzerhand wurde aus allen anwesenden Akteuren eine bunte Truppe zusammengewürfelt.

In der Gruppe B der Herren rauschten die Lumberjacks gegen die Bonn Lions (10:8-Sieg), Darmstadt Demons (12:7) und Tübinger Tüpen (14:3) über die Kleinfelder. „Mein persönliches Ziel war, die Siegereunde zu erzielen. Dass es jetzt bis ins Finale ge-

reicht hat, ist umso besser“, freute sich Holzhacker Florian Mahler, dessen Team sich mit einem knappen 11:10-Erfolg gegen die Glücksbärgchen ins Finale katapultiert hatte, wo man auf den erwarteten Mitfavoriten MarBroRo im Zigarettenschachtel-Outlet aus Marburg und Rostock traf. „Das sind unsere Dauerrivalen“, stellte Mahler vor der Partie klar. Am Ende feierten die Lumberjacks aber auch

über diesen Konkurrenten einen Sieg und stemmten die riesige, handgefertigte Holzaxt als Pokal in die Höhe.

Die Ladyjacks, das weibliche Pendant der Lumberjacks, ließen ebenfalls die Konkurrentinnen Bonn Lions (8:6-Sieg), Darmstadt Demons (13:3) und das improvisierte Pickup-Team (7:2) ohne große Chancen. Spielertrainerin Anika Kinscherff war entsprechend erfreut über den Einzug in die Siegereunde: „Die Gruppenphase lief voll gut. Sau ärgerlich, dass wir dann aber das erste Spiel in der Runde knapp verloren haben, sodass wir jetzt um den dritten Platz spielen müssen.“ Die Ladyjacks unterlagen den „Partypalmen“, ein Team aus ehemaligen Spielerinnen der Ladyjacks und Spielerinnen aus Frankfurt, mit 4:7. So ging es im Spiel um Platz drei noch einmal gegen das Pickup Team, das Kinscherffs Mannschaft mehr als Trainingseinheit nutzte, um nicht noch höher als 16:1 zu gewinnen. Lisa Noé wurde damit der Weg bereitet, um mit weitem Vorsprung beste Schützin des Turniers zu werden. Im Finale klauten dann die Partypalmen den Marburg Saints die Siegeraxt weg und feierten den Titel.

FUSSBALL

Ein Hinweis auf die Spiele in der Oberliga

THALLICHTENBERG. Ein Test auf Augenhöhe und „ein Fingerzeig, was die Mannschaft in der Oberliga erwartet“ war die Begegnung zwischen dem 1. FC Kaiserslautern II und dem Aufsteiger in die Oberliga, SC Idar-Oberstein. Der FCK II gewann 2:1 (1:1). Er ging nach 25 Minuten durch Arthur Ekallé in Führung, fünf Minuten später gleich der SC aus. Kurz nach der Pause brachte Michael Clemens die Roten Teufel wieder in Führung, traf zum 2:1-Endstand. FCK-II-Trainer Hans Werner Moser war froh über den Test vor rund 200 Zuschauern bei der Sportwerbewoche in Thallichtenberg. Er ließ die vier Testspieler diesmal von Anfang an aufs Feld, wechselte munter durch. Dass sein Team gewann, war für ihn „ein schöner Beigeschmack, aber das Ergebnis war zweitrangig“. Seine Elf habe aber hochverdient gewonnen. „Beide haben Chancen liegenlassen, aber wir hatten die Vielzahl an Chancen, haben allein zwei-, dreimal den Torwart angeschossen.“ Idar-Oberstein habe gezeigt, wie schwer die Liga wird. „So werden die Spiele ablaufen in der Runde. Es werden sicherlich sehr enge Spiele sein.“ |huzl