

Skaten mit luftbefüllten Rädern und Bremsen

Breitensport Dietmar Feil bringt im Auftrag des SV Pattonville Interessenten das Skiken bei. Von Melanie Bürkle

Zwei Damen und zwei Herren haben sich auf der Tartanbahn in Pattonville eingefunden. Sie haben ein Ziel: Die vier wollen das Nordic-Cross-Skating – oder kurz gesagt das Skiken – erlernen. Der Begriff setzt sich aus den Begriffen skating (der Skilanglauftechnik) und bike zusammen. Denn die Lauftechnik des Skiken ähnelt dem Skatingstil des Langlaufs. Nur wird die Sportart eben nicht auf Skiern, sondern auf Rollen und mit Stöcken in der Hand ausgeübt. „Außer den Stöcken hat es aber nicht viel mit dem Nordic Walking gemein“, weiß Dietmar Feil. Feil ist lizenziertes Skike-Trainer und wird an diesem Abend im Auftrag des SV Pattonville den Teilnehmern den Spaß auf den Rollen näher bringen. Ganze drei Stunden dauert der Einführungskurs, denn Skiken will gelernt sein und zwar richtig. Die Rollgeräte einfach anschnallen und loslaufen – das klappt im Normalfall nicht.



Fit in Kornwestheim

Ganz langsam wird sich an die Sportart und auch an das Sportgerät herangestastet. Die Skikes bleiben von den Teilnehmern also erst einmal unberührt. Nur Feil hebt einen der Rollschuhe in die Höhe und erklärt das Gerät. Luftbefüllte Räder, an beiden Skikes Bremsen und rund 1,9 Kilogramm Gewicht. Die Neulinge lauschen aufmerksam. Mit bloßem Zuhören ist es bei Feil aber auch nicht getan. Ihn interessiert, was seine Teilnehmer anstreibt, die Sportart auszuprobieren. „Ich finde die Kombination ganz interessant“, erklärt eine Teilnehmerin. Und ein Herr gesteht: „Meine Inliner verstauben im Keller. Ich komme damit nicht zurecht und denke, dass Skiken einfacher ist.“ Tatsächlich, Skiken sei wirklich einfacher als Inlineskaten, bestätigt der Trainer.

Dann wird es ernst. Nachdem die Protektoren umgebunden sind und der Helm sitzt, schnallen sich die Teilnehmer die Skikes an. Zunächst geht es erst einmal darum, sicher zu stehen. Obwohl alle mit den eigenen Turnschuhen auf dem breiten Ge-

stell der Skikes stehen, wird es für manch einen zu einer wackeligen Angelegenheit. Ist das Gleichgewicht gefunden, versuchen sich die Neulinge ein paar Zentimeter vorwärts zu bewegen. Einfach einmal irgendwie rollen. Doch der Skike-Profi hält die Teilnehmer gleich wieder fest. „Erst stellen wir uns mal in die Grundstellung, dem V“, fordert er die vier auf. Aus dieser Stellung heraus wird nämlich später geskatet. Später. Zunächst wird noch der Umgang mit der Bremse gelehrt. Immerhin ist das gekonnte Bremsen mit am wichtigsten. „Wer später nicht bremsen kann, der hat ein Problem“, lacht der Profi. Und das Quartett kann sich vorstellen, wie dieses Problem aussieht.

Nach der Theorie folgt dann aber die Praxis. Es kommt zu den ersten wackeligen Schritten. „Macht einfach mal“, ruft Feil und beobachtet das noch ziemlich unsichere Treiben auf der roten Bahn. Jeder versucht für sich herauszufinden, wie man am sichersten vorankommt. Die Bahn hoch, dann wieder zurück, bremsen, drehen, rollen. Bei manchen sieht es schon bald recht gut aus, während andere noch etwas verängstigt daher rollen. Trotzdem hat Feil, der selbst seit drei Jahren auf Skikes steht, die nächste wichtige Übung parat: gleiten lernen. Mit einer unerschämten Leichtigkeit rollt der Mann über die Bahn und zieht abwechselnd die Beine bei den aufgestellten Hütchen hoch. Die Neulinge machen es nicht ganz so souverän nach. Nur so kurz wie möglich werden die Skikes vom Boden abgehoben. Die Neulinge freuen sich darauf, wieder die Sicherheit von vier Rollen zu spüren. Aber nach ein paar Runden läuft es immer leichter vom Fuß.

Die nächste Übung steht an: Handball spielen. Gemütlich soll auf der Tartanbahn gekreist und sich dabei ein Ball zugeworfen werden. Wer den Ball an den Kopf bekommt, weiß wozu diese Übung dient. „Ihr wollt ja auch mal die Landschaft genießen“, sagt Feil grinsend. Doch den Blick immer weg vom Boden zu nehmen, ist



Die ersten Schritte auf Skikes sind noch eine wackelige Angelegenheit. Mit der Sicherheit wächst aber der Enthusiasmus. Foto: Horst Dömötör

nicht so einfach. Irgendwer muss ja kontrollieren, was die Füße da machen. Je länger das Spiel aber dauert, umso routinierter läuft es ab. Üben, üben, üben – so lautet auch die Devise beim Skiken. Deshalb macht der Profi am Anfang auch so viele Übungen. Kreisfahren, bremsen, gleiten – eine Aufgabe reiht sich an die nächste. „Die könnt oder besser gesagt solltet ihr dann alle auch selbst trainieren.“

Nach zwei Stunden hat auch der letzte Teilnehmer zu einer gewissen Sicherheit auf den vier Rollen gefunden. Die Stücke werden in die Hand genommen, das erste wahre Skike-Gefühl kommt auf und alle

sind stolz auf sich. Mit Enthusiasmus wird weiter geübt, schließlich soll das Rollgerät einmal annähernd so souverän wie beim Profi übers Gelände bewegt werden.

Nächste Folge Unsere Serie „Fit in Kornwestheim“ wird am kommenden Mittwoch fortgesetzt. Dann berichten wir über das Kornwestheimer Fitness-Studio „Feel Great“.

ANGEBOT, GEBÜHREN UND KONTAKT

Angebot Neben dem dreistündigen Einsteiger-Kurs werden weiterführende Kurse angeboten. Zudem zählen Familien-Kurse, Wochenend-Workshops und Firmen-Spezialangebote zum Programm. Die Ausrüstung kann gestellt werden.

Tarife Der dreistündige Einsteiger-Kurs sowie der ebenfalls dreistündige Aufbaukurs in der Gruppe kosten 60 Euro. Die Gebühren für Privatstunden sowie für die Workshops und andere Leistungen berechnen sich individuell.

Nähere Informationen gibt es beim SV Pattonville unter der E-mail-Adresse info@sv-pattonville.de oder bei Dietmar Feil unter der Telefonnummer 07 11/80 22 35 sowie auf der Internet-Homepage www.skike-stuttgart.de.

Handball

Möglingerinnen verschenken Punkt

Durch das 29:29 beim Gastspiel beim Tabellenzweiten TG Nürtingen haben die Oberliga-Handball-Damen des TV Möglingen leichtfertig einen Punkt verschenkt. Die Vorzeichen waren schon vor dem Anpfiff alles andere als optimal gewesen. Nicht nur Inga Wortmann und Katrin Gall konnten nicht spielen, sondern auch Stefanie Auer fehlte verletzungsbedingt. Francis Tief und Jasmina Jaksche waren angeschlagen.

Doch auf dem Parkett stellte Möglingen von Beginn an die bessere Mannschaft. Das Team von Trainer Jürgen Krause schaffte es aber nicht, dass sich dies auch beim Spielstand auswirkte. Die Gastgeber legten noch in der ersten Halbzeit einen Gang zu und setzten sich um vier Tore ab. Bis zum Halbspitz vergrößerte der TVM den Rückstand wieder auf zwei Tore beim 16:14.

Der bessere Start in Durchgang 2 gelang dann den Gästen, die mit 16:18 in Führung gingen und sich später sogar mit fünf Toren absetzten. Dann ließen sie die Gastgeber aber wieder ins Spiel kommen. Eine Minute vor Spielende betrug der Vorsprung nur noch ein Tor. Möglingen war in Ballbesitz, schaffte es aber nicht, den Vorsprung zu vergrößern. 20 Sekunden vor Schluss bekam Nürtingen einen Siebenmeter zugesprochen, der zum 29:29 führte. Zehn Sekunden vor Spielende beförderte der TVM den Ball noch einmal ins Tor. Doch die Unparteiischen piffen den Vorteil ab und gaben nur einen Freiwurf für Möglingen. red

Leichtathletik

Branka Hajek Dritte in Schwäbisch Gmünd

Nur eine Woche nach ihrem Sieg im Bottwartal über die Halbmarathon-Distanz hat Branka Hajek vom LAZ Salamander Kornwestheim/Ludwigsburg beim 20. Sparkassen-Albmarathon in Schwäbisch Gmünd ihren nächsten Erfolg bei einem Langstreckenrennen gefeiert. Unter insgesamt 400 Teilnehmerinnen, darunter 70 über die von ihr ausgewählte 25-Kilometer-Distanz, erreichte Branka Hajek in 2:05,21 Stunden den dritten Platz. Die Wertung gewann Sylke Schmitz (Team Skinfit, 1:58,51 Stunden) vor Jutta Bidermann (LSG Aalen, 2:03,48 Stunden) auf der sehr bergigen Strecke über die Kaiserberge rund um Schwäbisch Gmünd. hps/rel

Robin Winkels bleibt in der Landesklasse unbesiegt

Ringern Durch das 17:17 beim KSV Kirchheim beendet der ASV Kornwestheim die Hinrunde als Tabellendritter. Von Lutz Selle

Für die Ringer des ASV Kornwestheim ist beim Auswärtsauftritt beim KSV Kirchheim ein Sieg im Bereich des Möglichen gewesen. Am Ende konnte die Mannschaft um Marc Winkels aber auch mit der 17:17-Punkteteilung gut leben. „Durch das Unentschieden bleiben wir zum Abschluss der Hinrunde in der Tabelle vor Kirchheim“, stellt Marc Winkels fest, der sich allerdings auch ein klein wenig ärgert. „Hätte ich meinen Kampf gewonnen, hätte es zum Mannschaftssieg gereicht.“ Nach dem Aufstieg in die Landesklasse ist Winkels aber mit dem aktuellen dritten Tabellenrang „vollauf zufrieden“.

In Kirchheim gingen die Kornwestheimer gleich mit 8:0 Punkten in Führung. In der 55-Kilogramm-Gewichtsklasse ließ

Farhad Ali im Freistil seinem Gegner Matthias Menold keine Chance und kam in der dritten Runde zum Schultersieg. Schwergewichtler Marco Wentsch war ohne Gegner und holte daher kampfflos die Punkte.

Christopher King fand hingegen in der 60-Kilo-Klasse im griechisch-römischen Stil nicht richtig in den Kampf. Sein Kontrahent war ihm körperlich leicht überlegen, agierte sehr aggressiv und kam nach 3:57 Minuten zum Schultersieg. Benjamin Lausch wurde in der 96-Kilo-Klasse von Thomas Weberruß gleich auf dem falschen Fuß erwischt und lag schon nach 42 Sekunden auf den Schultern.

Als einziger ASV-Athlet bleibt in dieser Saison Robin Winkels unbesiegt. Er gewann im Freistil der 66-Kilo-Klasse gegen

Paul Saur durch technische Überlegenheit in der dritten Runde. Sascha Magerl hatte im Freistil der 84-Kilo-Klasse gegen Mahmut Abdullahu Schwierigkeiten, in den Kampf zu finden, steigerte sich aber von Runde zu Runde. Den entscheidenden letzten Punkt gab der ASVler dann aber ab.

Nun war Marc Winkels in der 66-Kilo-Klasse griechisch-römisch gegen den in der Liga noch unbesiegten Hüseyin Sagir an der Reihe. Und der Kornwestheimer wusste, dass er mit einem Sieg seinem ASV den Erfolg in der Gesamtwertung sichern würde. Die erste Runde entschied Winkels noch für sich, um dann aber die folgenden drei Runden nach Punkten zu verlieren.

Ohne Gegner sicherte Shirwan Ali dem ASV dann noch kampfflos vier Punkte in der 74-Kilo-Klasse griechisch-römisch, während Johannes Eißler im Freistil erwartungsgemäß seinem Gegner Hasan Sagir in drei Runden nach Punkten unterlag, wobei er laut ASV „hervorragend gekämpft“ hat.

Ringern

Rückrunde beginnt mit Heimniederlage

Eine 18:23-Niederlage haben die Ringer des TSV Benningen zum Rückrundenauftritt in der 2. Bundesliga Süd gegen den ASV Hüttigweiler hinnehmen müssen. Mit 12:6 Punkten belegen die Benninger hinter Adelhausen (16:0) und Schriesheim (13:5) den dritten Tabellenplatz. „Hüttigweiler wird in dieser Besetzung in der Rückrunde nur schwer zu bezwingen sein“, glaubt TSV-Abteilungsleiter Siegfried Theilacker.

Trotz guter Leistungen unterlagen Frieder Marquardt und Felix Hagenbruch. Oliver Müller punktete für Benningen, ebenso wie Jens Barth. Seine erste Saisonniederlage kassierte Przemyslaw Kraczkowski, während sich Maciej Balawender überlegen durchsetzte. Dennis Eiselt unterlag nach drei, Daniel Vollmer nach fünf Kampfrunden. Fabian Fritz siegte, während Tomasz Rogisz in Runde 4 unterlag. red

Mit dem zweiten Sieg im dritten Spiel an die Spitze

Basketball Die Herren der Skizunft Kornwestheim bezwingen den VfL Waiblingen 2 in einer spannenden Partie am Ende noch mit 74:61.

Allerdings stand das Spitzenspiel der Basketball-Kreisliga B-Staffel 3 gegen den VfL Waiblingen 2 lange Zeit auf dem Messers Schneide, ehe in der Rechnerhalle der 74:61-Heimerfolg der Kornwestheimer klar war. Von Beginn an entwickelte sich ein munteres und schnelles Spiel auf beiden Seiten. Da beide Mannschaften eine starke Defensive aufboten, taten sich die Angreifer schwer mit einem erfolgreichen Abschluss. Somit verlief das erste Viertel ausgeglichen und endete mit 18:19 für die Gäste. Auch im zweiten Viertel schenken sich die Mannschaften nichts. In einem spannenden Spiel dominierten nach wie vor die Abwehrreihen, wobei die Waiblinger Chancenverwertung etwas besser war als die der Skizunft, die mitunter beste Gelegenheiten etwas überhasst vergab. Zur Halbzeit lag deshalb der VfL Waiblingen mit 29:32 in Führung.

Nach der Halbzeitpause kam dann langsam die Wende. Nachdem zum Auftakt Steffen Heinle mit einem Drei-Punkte-Wurf glänzte hatte und gleich noch zwei Freiwurftreffer nachlegte, übernahm die Skizunft

die Führung. Beeindruckt schienen die Waiblinger davon allerdings nicht zu sein und machten auch weiterhin der Skizunft das Leben schwer. Trotzdem gelang es den Kornwestheimern nun häufiger, zu punkten. Sie entschieden das dritte Viertel mit 18:9 für sich. Damit lag die Skizunft zu Beginn des letzten Spielabschnitts mit 47:41 vorne. Mit zwei weiteren Drei-Punkte-Würfen durch Steffen Heinle, der wieder mit 26 Punkten zum Topscorer wurde, schaffte es die Skizunft, den Vorsprung auf 13 Punkte zu vergrößern. Die Waiblinger versuchten in den letzten Minuten mit aggressivem Spiel das Blatt noch zu wenden, wodurch ihnen zum Schluss nur noch vier Feldspieler zur Verfügung standen. Aber es half nichts, die Skizunft kam zu einem schwer erkämpften 74:61-Erfolg. Damit erobert das Team mit 5 Punkten die Tabellenspitze der Kreisliga B 3. ks

Skizunft Kornwestheim: Blatter, Dürr (5), Faißt (6), S. Heinle (26), Horvath (8), Lauxmann (2), Mesic (3), Pejic (11), Reutter (2), Sessner (4), Stollenberg (7), Wolf



Die Skizunft-Herren (grüne Trikots) haben Waiblingen klar bezwungen. Foto: Peter Mann