

Flensburg fertigt Kiel im Derby ab

33:26: Handballer mit Auswärtsrekord

Kiel. Die Bundesliga-Handballer der SG Flensburg-Handewitt haben das 110. Schleswig-Holstein-Derby gegen den THW Kiel klar gewonnen. Der 33:26 (13:10)-Auswärtssieg am Sonntagabend war der 40. Erfolg der SG und zugleich der höchste in der Bundesliga in der Kieler Arena. Beste Werfer waren Patrick Wiencek und Petter Överby mit je vier Treffern für Kiel sowie Johannes Golla mit neun Toren für die SG. Mit 39:11 Punkten bleiben die Flensburger Tabellen-dritter. Der THW fiel mit 34:14 Zählern auf Rang fünf zurück und kann einen Champions-League-Start in der kommenden Saison wohl abschreiben.



Kampf um jeden Ball: Flensburgs Johannes Golla (o.) und Kiels Patrick Wiencek. FOTO: F. MOLTER/DPA

Die Gastgeber mussten kurzfristig auf Hendrik Pekeler verzichten. Der Abwehrspezialist hatte sich im Training eine Fußverletzung zugezogen. Nach einem fehlerhaften Beginn beider Teams fanden die Gäste aus Flensburg besser in ihren Rhythmus. Nationalmannschaftskapitän Golla traf in der 12. Minute zum 6:3 für die SG, der Österreicher Boris Zivkovic erhöhte mit seinem ersten Derbytreffer auf 13:8 (29.) für die Gäste.

Mit fünf Treffern in Serie gleichen die Kieler zwei Minuten nach der Pause wieder zum 13:13 aus. Nun nahm die Partie, die in der ersten Hälfte eher unspektakulär war, richtig Fahrt auf. Die Flensburger wehrten den Ansturm des Erzrivalen ab und lagen nach dem 22:17 durch Jim Gottfridsson (42.) wieder mit fünf Treffern vorn. Schon in der 50. Minute nahm THW-Coach Filip Jicha seine letzte Auszeit. Am Flensburger Sieg im Nord-Klassiker änderte aber auch das nichts mehr.

Ein Sport ohne Regeln

Im Gegensatz zu nahezu allen anderen Sportarten, gibt es beim Tricking keine Regeln. Moritz Mack bietet die erste Anlaufstelle in Leipzig für den noch recht unbekanntem Sport.

Von Tanja de Wall

Leipzig. Moritz Mack nimmt Anlauf. Der 31-Jährige springt ab, dreht sich athletisch in der Luft wie eine Windmühle. Kunstvoll macht er einen Salto, kickt mit dem rechten Bein senkrecht nach oben. Flüssig gehen die Bewegungen ineinander über. Wer dergleichen noch nie beobachtet hat, würde das Ganze wahrscheinlich als eine Art Parkour oder Kampfsport ohne Gegner identifizieren.

Tatsächlich nennt sich dieser Sport aber Tricking. Dahinter verbergen sich verschiedene Elemente aus dem Turnen, aus Kampfsportarten oder dem Tanzen. Kicks, Drehungen, Flips, Salti und Twists werden dabei miteinander kombiniert. „Beim Tricking verkettet man die verschiedenen Elemente aus unterschiedlichen Sportarten so, dass der Zuschauer am Ende nicht mehr die einzelnen Tricks sieht, sondern nur noch den Flow aller Elemente zusammen“, erklärt Jura Germanjuk, der den Kurs zusammen mit Mack leitet.

Mack: „Beim Tricking ist alles völlig frei und möglich.“

Doch anders als beispielsweise beim Bodenturnen, bei dem strenge Kriterien eingehalten werden müssen, herrschen beim Tricking keine Regeln. „Viele sagen, der Sport ist eine Kunstform. Jeder Tricker hat einen eigenen Style. Die einen haben sich auf Kicks spezialisiert, andere auf Flips. Es gibt niemanden in den Battles, der sagt, dass irgendetwas weniger Punkte bringt oder ein bestimmter Move (Bewegung, d. Red.) nicht gemacht werden darf“, erläutert Mack, der als selbstständiger Trainer seit 2018 Kurse im Tricking anbietet.

Dies bestätigt der 35-jährige Germanjuk. „Es gibt keine Regeln, die besagen, dass irgendeine Sportart nicht ausgeführt werden darf, etwas falsch ist oder ungültig. Beim Tricking ist alles völlig frei und möglich.“ Die inoffizielle Tricking-Meisterschaft findet einmal jährlich in Amsterdam statt – eine Einigung in der Bewertung gibt es allerdings noch nicht. Während einige bei Wettkämpfen nach der Ästhetik und der Sauberkeit der Bewegungen beurteilen, gehen andere eher danach, wer die meisten oder herausragendsten Elemente ausführt.

Die Überwindung der unnatürlichen Bewegungen

Mack begann im Alter von 21 Jahren mit dem Tricking und schaffte mit sei-



Beim Tricking werden Kampfsport, Turnen und Tanz miteinander vereint. Moritz Mack zeigt den jungen Sportlern Kicks.

FOTO: ANDRE KEMPNER

nem Kursangebot knapp fünf Jahre später die erste Anlaufstelle in Leipzig für den in den USA entstandenen Sport. Während er mit drei Interessierten in seinen ersten Kurs startete, gibt er mittlerweile fünf ausgebuchte Kurse in der Woche, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die jungen Sportlerinnen und Sportler



Trainer Moritz Mack hilft den Kindern bei den Übungen. FOTO: A. KEMPNER

schlagen in der Turnhalle des Evangelischen Schulzentrums Leipzig Räder, mit und ohne Hände, machen Salti rückwärts und vorwärts. Manche zögern, bevor sie eine Übung durchführen und brauchen mehrere Anläufe, bevor sie über Kopf gehen. Denn der Sport kostet einiges an Überwindung – die auszuführenden Bewegungen sind meist unnatürlich.

„Wenn man auf einer Skala von 1 bis 10 die Überwindung vor dem Ausführen der Bewegungen einstufen müsste, würde ich 11 sagen. Man führt Bewegungen aus, die der Körper von sich aus nicht machen würde, denn warum sollte der Mensch im Alltag einen Backflip machen oder über Kopf gehen?“, stellt Germanjuk fest. Der gebürtige Ukrainer, der seit 1996 in Leipzig lebt, weiß, dass man sich deshalb nicht nur körperlich, sondern auch geistig auf das Training vorbereiten muss. Auch Trainer Mack erklärt, dass man viel mit sich selbst ringen muss. „Beim Tricking bringen wir den Kindern aber bei, ihre Angst permanent zu überwinden, denn einige der Bewegungen sind zu Beginn wirklich angsteinflößend.“

Für Anfängerinnen und Anfänger sei laut Mack besonders wichtig, mit dem Training auf einer weichen Matte zu beginnen. Dafür eig-

„
Beim Tricking bringen wir den Kindern bei, ihre Angst permanent zu überwinden, denn einige der Bewegungen sind zu Beginn wirklich angsteinflößend.“

Moritz Mack,
Tricking-Trainer, über die Arbeit mit dem Nachwuchs.

net sich beispielsweise eine sogenannte AirTrack-Matte, eine Mischung aus Sprungboden und Trampolin, oder auch eine Schaum-

grube, um nicht allzu hart zu fallen. Auch ein Trainer sei für den Anfang wichtig. „Was motorisch verlangt wird, ist sehr anspruchsvoll. Tricking ist ein sehr anstrengender Sport und eine enorme Herausforderung für Kinder. Meine Mission ist es, ihnen in einer lockeren und spaßigen Atmosphäre ohne viel Druck zu ermöglichen, dass sie sich selbst motivieren und über sich hinauswachsen.“

Er selbst brachte sich seine Bewegungen übrigens überwiegend selbst mithilfe von YouTube-Videos bei. „Es sah sehr gefährlich aus, aber viel zu cool, um es nicht zu machen“, sagt der Leipziger und schmunzelt. Dann geht er zurück auf die Matte, die wie eine riesige Luftmatratze aussieht. Er geht in die Knie, springt einmal kräftig ab und dreht sich anschließend anmutig in der Luft. Einmal, zweimal. Erst nach vorne, dann seitwärts und landet elegant auf beiden Füßen. Er klatscht in die Hände und gibt den Kindern weitere Anweisungen, damit sie sich selbst einmal in der Luft drehen können, wie ein Propellerblatt, das vom Ahornbaum fällt.

ANZEIGE

Zeit für Ihren Urlaub!

WEITERE INFORMATIONEN, BERATUNG UND BUCHUNGSANFRAGE:

☎ 0421 / 160 56 87 12 · MO-FR 8-18 UHR · SA 9-14 UHR ➔ LVZ-LESERREISEN@HANSEATREISEN.DE

LVZL 250324

- Einmalige Alaska Rundreise nach der Kreuzfahrt
- Inklusive komfortabler Zugfahrt im Denali Nationalpark und nächtliche Polarlichterbeobachtung



„Once in a lifetime“ – Alaska intensiv erleben

Vorprogramm Vancouver, Kreuzfahrt mit der RADIANCE OF THE SEAS & Nachprogramm Alaska vom 5. bis 22. September 2024

Freuen Sie sich auf eine „Once in a lifetime“ Reise nach Alaska. Sie starten mit einer erlebnisreichen Kreuzfahrt von Vancouver über die beeindruckende Inside Passage. Angekommen in der Hauptstadt von Alaska – Juneau, werden Sie aus dem Staunen nicht mehr raus kommen. Schneebedeckte Berge, neblige Regenwälder, massive Gletscher und eine fantastische Tierwelt erwarten Sie. Ein weiterer einzigartiger Moment ist die Fahrt durch den größten Gezeitengletscher Nordamerikas, dem Hubbard-Gletscher. Mit einer

Länge von 122 Kilometern und einer Breite von 11 Kilometern lässt er selbst die größten Schiffe klein erscheinen. Nachdem Sie in Seward angekommen sind, wartet noch eine großartige Rundreise durch Alaska auf Sie. Sie besuchen den wunderschönen Denali Nationalpark, eine Moschusochsenfarm, genießen ein Mittagessen im Deluxe Dome Rail und haben die Möglichkeit, die beeindruckenden Polarlichter zu sehen – um nur einige der Erlebnisse aufzuzählen. Rund um einfach nur fantastisch!



Reiseveranstalter: Hanseat Reisen GmbH, Langenstraße 20, 28195 Bremen.

Das ist alles inklusive:

- Flüge Leipzig – Vancouver & Anchorage – Leipzig
- **Vorprogramm Vancouver:** 1 Nacht mit Frühstück im Hyatt Regency (Landeskate: 4 Sterne) in Vancouver, Stadtrundfahrt mit deutsch sprechender Reiseleitung, endend am Schiffsanleger
- **Kreuzfahrt an Bord der RADIANCE OF THE SEAS** mit 7 Nächten; Vollpension im Hauptrestaurant und den Buffetrestaurants; Getränkeauswahl an den Buffets (Kaffee, Tee, Wasser, Eistee und Fruchtpunsch); Softies am Pooldeck; Nutzung der Bordeinrichtungen; Teilnahme an den Bordveranstaltungen; Deutsch sprechende Bordreiseleitung nach Verfügbarkeit
- **Nachprogramm Alaska:** 8 Nächte in Mittelklasse Hotels, moderner Reisebus während der gesamten Reise, alle anfallenden Steuern und Ausflüge laut Programm, 8 x Frühstück, 3 x Mittagessen, Deutsch sprechende Reiseleitung während der Ausflüge
- Zusätzliche Reisebegleitung

Reisepreise pro Person: TM8486
2-Bett-Kabine/Doppelzimmer

innen € 6.859,-
außen € 7.159,-
Balkon € 7.759,-

Zzgl. ESTA Gebühren i.H.v. derzeit ca. 21 USD p.P. und ETA-Einreisgebühr i.H.v. ca. CAD 7,- p.P. Einzelkabinen/-zimmer ab € 8.699,- auf Anfrage.

Unser Leserreisen-Partner: Hanseat Reisen GmbH · Langenstraße 20 · 28195 Bremen

Hinweis zur Barrierefreiheit: Unser Angebot ist für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Bitte kontaktieren Sie uns bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse.

LEIPZIGER VOLKSZEITUNG (LVZ)