

LIEBLINGSPLATZERL FÜR BIKER



Auerberg

Erst Schwitzen, dann Schwimmen: Eine Tour auf den Auerberg (20 Kilometer/250 Höhenmeter) beginnt man am besten am Haslacher See. Von dort geht's über Bernbeuren in Richtung Stötten (Südseite Auerberg) bis zur Abzweigung „Wanderparkplatz“. Von da in Richtung Bergspitze. Abfahrt: auf der Straße bis zur ersten Abzweigung, dann links abbiegen. Nächste Zweigung rechts und bergab bis ins Dorf.



Hoher Peißenberg

Die Fahrt auf den Hohen Peißenberg (25 Kilometer/400 Höhenmeter) ist perfekt für alle, die ein bisschen was für die Muskeln in den Haxen machen möchten. Von Peiting aus geht's durch die Schnalz bis zur Abzweigung nach Hohenpeißenberg. Über den „Stollenweg“ kommt man hoch auf den Berg. Runter geht's über die Nordseite bis zur Gaststätte Hetten und weiter zum Fußballplatz. Die letzte Etappe führt durchs Peitinger Moor zurück zum Ausgangspunkt.



Bikepark Schongau

Wer MTB-Downhill oder -Freeride noch nicht selbst ausprobiert hat, für den ist der Bikepark Schongau das geeignete Pflaster. Man kann sich langsam herantasten, seine Grenzen ausloten und trainieren, ohne andere in Gefahr zu bringen. Außerdem gibt's – wenn man nett fragt – auch Tipps von den Experten. Übrigens: Selbst Profis wie Leoni Fend sind hier ab und zu am Start.

MOUNTAINBIKERIN LEONI FEND IM INTERVIEW



#LeckGehtsDaBergab: Die Peitinger Mountainbikerin Leoni Fend bei der Abfahrt – ihre Lieblingsdisziplin.

FOTO: FKN

VON DER BUCKELPISTE ZU OLYMPIA

Hippies als Rad-Revoluzzer

In den 70ern montierten kalifornische Freaks Stollenreifen an alte Drahtesel und rasten steile Berge hinab – der Schwerkraft und miesem Material hoffnungslos ausgeliefert. Aus der Mutprobe wurde ein Business, die Pioniere von einst, **Joe Breeze, Charles Kelly und Gary Fisher, sind längst Millionäre.** Das erste „echte“ und nicht nachträglich umgebaute Mountainbike wurde im Jahr 1977 von Joe Breeze gebaut. Charles Kelly war allerdings der Initiator. Er war es leid, mit billigen Vorkriegsrädern mit breitem Lenker und Ballonreifen durchs Gelände zu fahren. Also beauftragte er seinen Spezl Breeze mit der Anfertigung eines speziellen Geländerrahmens. Als nächster versuchte sich Tom Ritchey am Stollenreifen-Trend. Als er für seine edlen



Wilde Anfänge: die ersten Mountainbikes im Jahr 1973.

SPORTFUTZI SAGT:

„Landleben is', wennst no Schleichwege woabst, die no koa Google Maps kennt“

Kreationen einen Vertrieb und vor allem einen Namen suchte, sprangen Fisher und Kelly ein. **1979 gründeten sie gemeinsam mit einigen hundert Dollar Startkapital die Firma „Mountainbikes“.** Aus ihrem WG-Wohnzimmer verkauften sie komplette Räder unter einem Label, das nun eine ganze Fahrrad-Gattung klassifiziert.

Olympia-Premiere 1996

Was mit einem Hinterwäldler-Jux begann, ist mittlerweile zu einer olympischen Sportdisziplin geworden. **Cross-Country ist seit 1996 Teil des olympischen Programms.** Nach einem Massenstart werden die Fahrer auf einen zwischen vier und acht Kilometer langen, bergigen Rundkurs mit natürlichen Hindernissen wie Wurzel- oder Felspassagen ins Rennen geschickt. Das Rennen kann zwischen 1:30 und 1:45 Stunden dauern.

Mit 17 gehört Leoni Fend zu den größten Talenten der deutschen Mountainbike-Szene, möchte mal in Richtung Weltspitze fahren. Im Interview verrät die Peitingerin, die für das „Bike Junior Team powered by Bulls“ startet, warum Sport und Schule perfekt zusammenpassen, und dass sie auf der Strecke gerne steil geht.

■ *Servus Leoni, ich brauche Deine Hilfe: Letztens habe ich einen Kumpel, der viel mit dem Mountainbike unterwegs ist, als Radler bezeichnet und direkt einen Anschiss kassiert. Was ist denn der Unterschied zwischen einem Radler und einem Biker?*

(lacht) Radler sind Menschen, die mit ihren normalen Fahrrädern gemütlich durch die Gegend fahren. Meistens machen die das auch nur hobbymäßig. Biker sind was ganz anderes. Das liegt schon alleine am Gefährt. Das heißt ja auch Mountainbike. Ein Biker ist außerdem meistens im Gelände unterwegs und nicht auf der Straße.

■ *Okay, kapiert. Wie bist Du zur Bikerin geworden? Ganz klassisch durch die Familie. Mein Bruder Simon war schon vor mir bei einem Team in Oberammergau. Er hat mich öfter mitgenommen, mich mitfahren lassen. Da war ich so sechs Jahre alt. Ich hatte immer viel Spaß und bin dabei geblieben. Später hat es dann auch beim Skiclub Peiting und beim RC72 Peiting eine Mountainbike-Gruppe gegeben, der wir uns angeschlossen haben. Seit neun Jahren fahre ich jetzt bei Cross-Country-Wettbewerben (siehe Kasten links) mit.*

■ Für mich klingt Moun-

tainbiken immer sauanstrenghend. Wo liegt denn der Fun-Faktor?

Es ist einfach ein cooler Outdoor-Sport. Man ist immer draußen unterwegs, kann die verschiedensten Strecken fahren. Es ist super-abwechslungsreich und gar nicht langweilig. Mir persönlich sind steile und technische Abfahrten mit verschiedenen Elementen wie Drops, Wurzel- und Steinpassagen oder auch Sprüngen am liebsten. Außerdem kann man, obwohl es ein Einzelsport ist, immer mit anderen Leuten fahren, ist nie alleine unterwegs. Klar, es ist auch anstrengend. Ein Rennen in meiner Klasse dauert immerhin 1:15 Stunden. Eine gute Ausdauer braucht man fürs Mountainbiken also schon. Aber es macht eben auch sehr viel Spaß.

■ *Heißt aber auch: Du musst viel trainieren, sitzt viel auf dem Fahrrad.*

Nicht nur. Einmal in der Woche mache ich auch Krafttraining, gemeinsam mit den Peitinger Langläufern. Dann sind Stabi-Übungen für die Rücken- und Bauchmuskeln angesagt. Ansonsten bin ich aber schon viel mit dem Bike unterwegs. Insgesamt komme ich, wenn kein Rennen ansteht, so auf fünf Einheiten à zwei Stunden pro Woche. Am Wochenende können es aber auch mal drei oder vier Stunden sein.

■ *Bleibt da überhaupt noch Zeit für die Schule?*

Na klar. Die Schule ist der perfekte Ausgleich. Müsste ich arbeiten, hätte ich deutlich weniger Zeit für meinen Sport. Ich bin zu diesem Schuljahr

von der Realschule aufs Gymnasium gewechselt, bin in einer Einführungsstufe (10. Klasse). Das klappt gut. Schule und Sport passen für mich perfekt zusammen.

■ *Wie sieht ein Tag ohne Bike für Dich aus?*

Ich gehe gerne shoppen (lacht). Ansonsten treffe ich mich mit Freunden zum Ratschen, lasse es ruhig angehen.

■ *In dieser Saison bist Du im Junioren-Weltcup unterwegs, startest bei Rennen in ganz Europa. Zuletzt warst Du in Mailand – wie cool ist das denn?*

Ziemlich cool. Die Serie wird sogar weltweit ausgetragen. Ich konzentriere mich aber auf die Rennen, die in Europa stattfinden und nicht allzu weit weg sind. Mein Papa und ich reisen meistens mit dem VW-Bus ein paar Tage vorher an, haben unser Bett also immer dabei. Bei den Rennen gibt es auch immer die Gelegenheit, Sportler aus aller Welt zu treffen und sich auszutauschen.

■ *In Deutschland gehörst Du zu den besten Deines Alters, warst Dritte bei der Deutschen, Erste bei der Bayerischen Meisterschaft. Irgendwelche Träume für die Zukunft – Deine Disziplin ist schließlich auch olympisch...*

Ich bin noch ziemlich jung, Olympia noch weit weg. Heuer findet die Junioren-WM in Australien statt, vielleicht schaffe ich es, mich dafür zu qualifizieren. Aber es wird sehr, sehr schwierig. Ich gehöre bei den Junioren noch zum jüngeren Jahrgang. Außerdem gibt es noch drei andere starke deutsche Fahrerinnen. Mal schauen, ob's klappt.

Interview: Thomas Fritzmeier

Leoni geht gerne steil

EVENT-PLANER

Rigoros LIVE
Wo: M32 Peiting
Wann: 27. Mai
Eintritt: frei

Street Food Festival
Wo: Volksfestplatz Schongau
Wann: 2. bis 5. Juni
Special: Open Air Bühne mit fünf Bands. Unter anderem: Motherfunkers (Samstag)
Eintritt: frei

Color Beatz Outdoor
Wo: SPIX in Peiting
Wann: 10. Juni
Special: Bei schönem Wetter im Biergarten)
Eintritt: frei

Schmankerlfest
Wo: Unterer Hauptplatz (vorm Rathaus) in Peiting
Wann: 14. bis 18. Juni
Special: täglich Live Bands
Eintritt: frei

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi

Zur Party in oder

Urlauben am oder

Zum Chillen oder

An Fasching oder

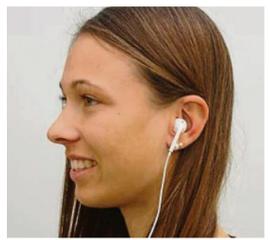
Zum Nachtsch oder

Zum Kuschneln oder

Leoni

LEONIS PLAYLIST

Leoni Fend kann nicht ohne: Musik ist ein ständiger Begleiter der 17-Jährigen. Beim Biken (in angepasster Lautstärke und nur mit einem Stöpsel im Ohr) und beim Chillen lässt sie sich berieseln. Was sie hört? „Alles, was grad in den Charts ist“, sagt sie. Freilich darf Hit-Lieferant **Ed Sheeran** nicht fehlen. Er gehört zu ihren Lieblings-Sängern.



SONG	KÜNSTLER
Little Hollywood	Alle Farben
Symphony	Clean Bandit feat. Zara Larsson
It Ain't Me	Kygo & Selena Gomez
Lot to Learn	Luke Christopher
Shape of You	Ed Sheeran
September Song	JP Cooper
Sign of the Times	Harry Styles
Legendary	Welshly Arms

SUP-LEHRERIN CHRISTINA HÖCHERL IM INTERVIEW



#NedSoLeichtWiesAusschaut: SUP-Coach Christina Höcherl beim Fitness-Training auf ihrem Board.

FOTO: HÖCHERL

Christina mag's wild & gechillt

Christina Höcherl (30) wollte Windsurfen. Aber irgendwie wurde sie damit nicht warm. Auf dem Brett steht die Hohenpeißenbergerin, die an der Montessori-Schule in Peißenberg arbeitet, aber trotzdem. Beim Stand Up Paddling holt sie alles raus. Im Interview verrät die Lehrerin, warum SUP kein Rentnersport ist, sie auf Mauritius Schiss hatte, und warum das Board die Mucki-Bude ersetzt.

■ **Servus Christina, wir haben gehört, Dein Freund ist Windsurfer, liebt Action. Kommst Du Dir als Stand Up Paddlerin da nicht ein bisschen lahm vor?**

Ich hab' Windsurfen versucht, aber die Leidenschaft hat mich nicht gepackt. Mal ehrlich: Wenn viel Wind ist, ist das Wetter meistens bescheiden, das Wasser saukalt. Das braucht doch niemand. Zum SUP reicht mein Board, mein Paddel, und schon geht's los. Man kann SUP auch so verrückt machen, wie man es möchte. Es gibt Leute, die paddeln 50 Kilometer im Stehen übers Meer. Das kann man echt nicht lahm nennen – im Gegenteil: Das ist ziemlich extrem!

■ **Dann ist SUP also zu unrecht als Rentnersport verschrien?**

Ja und Nein. SUP ist optimal für Rentner, weil es extrem gelenkschonend ist. In anderen Ländern ist es mittlerweile Präventivsport Nummer eins, wird sogar von den Krankenkassen bezahlt. Wenn „Rentnersport“ aber bedeuten soll, dass es langweilig ist, dann ist das Quatsch.

■ **Klingt aber danach. Jeder, der das sagt, sollte sich mal überlegen, wie facettenreich der Sport ist. Will man**

mehr Action, geht man ins Wildwasser. Will man es gediegen, geht man auf den See, macht eine Spazierfahrt. Ist man eher der Ausdauerer, will man an seine körperlichen Grenzen gehen, paddelt man einfach mal länger.

■ **Was war Deine bisher abgefahrenste Tour?**

Ich war vor einem Monat auf Mauritius unterwegs, bin aufs Meer rausgefahren. Das war schon sehr cool. Der Wasserstand war niedrig, und ich bin direkt über ein Korallenriff gefahren, hab' viele bunte Fische gesehen. Das war sehr schön und beeindruckend. Aber ich war auch ein bisschen nervös. Die Strömung war ziemlich stark. Ich hab' nur gedacht: Jetzt darf's mich auf keinen Fall reinhauen. Sonst schaut's schlecht aus.

■ **Magst Du's auf dem Wasser eher wild oder gechillt?**

Puh, das kann ich pauschal nicht beantworten. Das kommt auf meine Stimmung an. Manchmal geb' ich richtig Gas, manchmal mach' ich Yoga, manchmal eine Spazierfahrt, manchmal ein paar Fitnessübungen. . .

■ **Moment. Fitness? Auf dem Board?**

Klar. Man kann auf dem Wasser alles machen – auch ein Workout. Seit kurzem gibt es sogar Boards mit Schlaufen, an denen man Fitnessbänder befestigen kann. Wer im Sommer keinen Bock aufs Fitnessstudio hat, kann einfach mit dem Board rausfahren, trainieren. Und wenn Du schwitzt, springst Du einfach ins Wasser. SUP ist übrigens

auch ohne zusätzliche Geräte oder Übungen ein unglaubliches Training – und zwar von Kopf bis Fuß.

■ **Man sieht auch immer wieder Leute, die sich auf ihren Boards verrenken, lustige Yoga-Übungen machen.**

Das zeigt, wie vielseitig einsetzbar so ein Board ist. Ich arbeite nebenbei als SUP-Instructor, biete verschiedene Kurse an. In der Ausbildung habe ich gelernt, was alles möglich ist. SUP beschränkt sich nicht nur auf eine Sache. Man kann es zur Entspannung, zum Beispiel mit Yoga, nutzen, als Training oder als Braingym (durch körperliche Übungen wird dabei die Leistungsfähigkeit des Gehirns gesteigert, die Red). Es gibt keine Grenzen. Und wenn man einfach mal nur chillen möchte, kann man sich ein paar Getränke aufs Board schnappen, rausfahren und bei Sonnenuntergang ein Bierchen trinken.

■ **Was rätst Du Leuten, die ihre erste SUP-Tour starten wollen?**

Tastet Euch langsam ran, macht am besten einen Kurs. Ich verspreche Euch, in 60 Minuten lernt Ihr alles, was Ihr braucht, um Spaß zu haben. Ansonsten würde ich sagen: Geht raus vor die Haustür und erkundet erst mal die heimischen Seen und Weiher. Da kennt man sich einfach am besten aus. Wenn das dann Spaß macht, kann man sich Stück für Stück an anspruchsvollere Touren wagen. Eine spezielle Empfehlung ist schwierig. In der Umgebung gibt's so unglaublich viele schöne Seen.

Interview: Thomas Fritzmeier
SUP-Kurse
www.s-u-p.fit

CHRISTINAS PLAYLIST



Christina Höcherl steht auf Chillout- und Lounge-Musik. Auf ihrer Playlist dürfen aber auch Songs der Indie-Pop-Rock-Band **The XX** aus dem Südwesten Londons nicht fehlen. Wenn sei mit ihrem Board unterwegs ist, verzichtet sie aber auch manchmal auf Musik, genießt in den Morgen- und Abendstunden die Klänge der Natur.

SONG	KÜNSTLER
Life is a Beach	Touch & Go
Same	Robin Schulz
Intro	The XX
Reconsider	The XX
I see Fire	Ed Sheeran (Kygo Remix)
Electric Feel	Henry Green
Connected	Melosense
One Love	Bob Marley

LIEBLINGSPLATZERL FÜR SUPer

Forggensee

Im Winter ist er leer, eine riesige Schlammgrube. Im Sommer ist der Forggensee, der größte der insgesamt 24 Stauseen, die der Lech durchfließt, ein kleines Stück Karibik mitten im Allgäu. „Das Wasser ist so klar... einfach gigantisch. Es fühlt sich ein bisschen wie am Meer an“, sagt Christina. Hinzu kommt noch die großartige Aussicht auf Schloss Neuschwanstein.



Staffelsee

Der Staffelsee bei Murnau ist Christinas absolutes SUP-Lieblingsplätzchen. „Das Panorama mit den Bergen im Hintergrund ist einfach gigantisch“, sagt sie. Am liebsten paddelt sie abends raus, genießt den Sonnenuntergang auf dem See. „Danach kann man im Strandbad oder im Biergarten noch gemütlich etwas trinken. Das ist einfach traumhaft.“



Schongauer Lido

Der perfekte Ort für SUP-Einsteiger. Das Wasser ist ruhig, im Hochsommer auch angenehm warm. Außerdem ist der Lido windgeschützt, deshalb gibt es kaum Wellen. Wer sich etwas weiter raus traut, kann bis zur Lechtalbrücke fahren. Dahinter wird der Fluss etwas wilder, der Ausblick ist aber atemberaubend. Das Ufer ist nie weit entfernt, es gibt zahlreiche gute Spots zum Aus- bzw. Einsteigen.

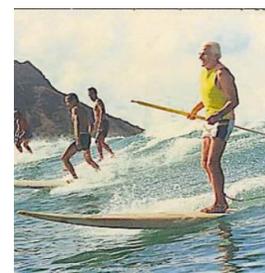


VOM FISCHERBOOT ZUM FUN-SPORT

Fischende Beach-Boys

Stand Up Paddling (kurz: SUP) ist Trend, also neu. Naja, nicht ganz. Schon lange bevor gut gebräunte Beach Boys auf Hawaii (USA) auf ihren langen Brettern über den Ozean schipperten, waren **polynesischer Fischer** aufrecht auf dem Wasser unterwegs. Freilich nicht auf modernen Boards, sondern in kleinen Kanus – und nicht zum Vergnügen. Sondern zum Angeln.

In den 1950ern kamen **Surflehrer aus Hawaii** auf die Idee, diese Technik zu kopieren. Auch sie fischten etwas aus dem Meer – und zwar Touristen. Der Wassersport boomte zu dieser Zeit. Immer mehr Menschen wollten auf Wellen reiten. Um ihre Gruppen besser überwachen zu können, stellten sich die Surflehrer auf ihr Brett, schnappten sich ein Paddel und zogen



Die perfekte Welle: SUP-Pioniere in den 1960ern.

ihre Kreise. Angenehmer Nebeneffekt: Im Stehen konnten sie auch perfekte Erinnerungsfotos von ihren Kunden schießen. **Eine wahre SUP-Legende ist John Zabotocky**. Der Heute 91-Jährige (Foto) lebt noch immer auf Hawaii und gibt seine SUP-Künste an Promotagen zum Besten. Um das Jahr 2000 entwickelten Surfer wie **Robby Naish** dann das Stand-Up-Paddeln zu einer selbstständigen Wassersportart weiter.

Einmal über den Atlantik Wie bei jeder Sportart gibt es auch beim SUP Rekorde. Der beeindruckendste: **Chris Bertish** paddelte auf einem speziell für ihn angefertigten Board in **120 Tagen 4050 Seemeilen quer über den Atlantik** – natürlich stehend. Der Südafrikaner ist der erste Mensch, der den Atlantik auf einem SUP überquert hat.

SPORTFUTZI SAGT:

„Wahre Schönheit kimmt ned von Innen sondern aus Bayern“

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi	Christina
Zur Party in oder	
Urlauben am oder	
Zum Chillen oder	
An Fasching oder	
Zum Nachtisch oder	
Zum Kuschneln oder	

ÜBER UNS

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritzmeier** (SN-Redakteur) und **Max Edinger** (Schüler) auf einer Doppelseite ausgefallene (Sport-)Geschichten.

Kennt Ihr einen coolen Sportler, der auf diese Seite gehört? Dann schreibt uns! sport@schongauer-nachrichten.de

#SPORTFUTZI

- auf facebook folgen
- auf instagram folgen
- auf twitter folgen

RONJAS POWER-WORKOUT

PLANKING

So geht's
Du startest im Vierfüßlerstand. Komm jetzt auf die Ellbogen in den Unterarmstütz und bilde mit Deinen Händen Fäuste. Streck nun beide Beine nach hinten aus und richte Deinen Körper vom Kopf bis zu den Fersen in einer geraden Linie aus. Deine Füße sind im hüftbreiten Abstand und auf den Ballen aufgestellt. Spann Deine Rumpfmuskulatur aktiv an und halte diese Position, so lange Du kannst. Atme dabei gleichmäßig weiter.
Das bringt's
Mit der Mutter aller Core-Stabilitätsübungen trainierst Du



Schwierigkeitsgrad



sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskulatur. Es werden aber auch eine Vielzahl weiterer Muskelpartien wie Trizeps, Schulter-, Brust- und Beinmuskeln gestärkt.
Wiederholung/Sätze
Anfänger: 5 Sätze à 20 Sekunden

Fortgeschrittene: 5 Sätze à 45 Sekunden
Benötigtes Equipment
keins
Expertentipp
Hintern anspannen und nicht in die Höhe strecken! Dadurch wird die Übung noch intensiver.

SIDE LUNGES

So geht's
Du beginnst im aufrechten Stand, Deine Hände sind an den Hüften. Jetzt verlager Deinen Körperschwerpunkt zu einer Seite, lös den Fuß vom Boden und mach einen breiten Ausfallschritt zur Seite. Dabei geht der Oberkörper leicht nach vorn und gleichzeitig schiebt Deine Hüfte zurück. Das Bein, das den Schritt macht, beugst Du bis 90 Grad. Das Knie bleibt über der Fußspitze ausgerichtet. Das andere Bein bleibt lang gestreckt, und Du drückst Dich aus der Außenkante des Fußes kraftvoll vom Boden



Schwierigkeitsgrad



zur Seite ab.
Das bringt's
Der seitliche Ausfallschritt ist die perfekte Übung, wenn Du

Deinen Po und die Vorder- und Innenseite Deiner Oberschenkel in Form bringen willst. Side Lunges formen und stärken den großen Gesäßmuskel und die Adduktoren.
Wiederholungen/Sätze
Anfänger: 10/5
Fortgeschrittene: 20/8
Benötigtes Equipment
keins
Expertentipp
Achte auf die Ausrichtung des gebeugten Knies. Die Schrittlänge darf nicht zu kurz sein. Auf der sicheren Seite bist Du, wenn Dein Unterschenkel lotrecht und das Knie genau über der Ferse bleibt.

LUNGES

So geht's
Du startest in Schrittstellung. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufrecht. Leg einen Fuß auf dem Ball ab. Jetzt beugst Du die Beine, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dein vorderes Knie bleibt, während Du tief gehst, über der Ferse. Halte Deinen Rücken lang, so dass über den gesamten Bewegungsablauf Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt bleibt. Während der Übung bewegen sich nur die Beine, der Oberkörper bleibt immer in einer stabilen, aufrechten Position.



Schwierigkeitsgrad



Das bringt's
Lunges sind eine der besten

Übungen, um Deinen Po und Deine Beine in Form zu bringen. Es gibt wenige Übungen, bei denen gleichzeitig so viele große Muskelgruppen beansprucht werden. Heißt: Du verbrennst viele Kalorien.
Wiederholungen/Sätze
Anfänger: 10/5
Fortgeschrittene: 20/8
Benötigtes Equipment
Pezziball. Alternative: Stuhl
Expertentipp
Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat: einfach am Tisch festhalten. Obacht: Schrittlänge nicht zu kurz wählen. Achte darauf, zwischen Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad einzuhalten.

SIDE PLANKS

So geht's
Du startest in Seitlage. Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Stütz Dich auf Deinen rechten Unterarm. Dein Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Setz nun den linken Fuß vor den rechten, stütz Dich auf Füße und Unterarm und heb langsam Dein Becken an. Heb Deine Hüfte, bis Dein Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Drück Dich dabei mit dem unteren Arm aktiv vom Boden weg und halte die Schulter stabil. Der linke Arm zeigt senkrecht nach oben.
Das bringt's
Side Planks sind die ideale Übung für die seitliche Bauchmuskulatur. Im seitlichen Unterarmstütz oder Seitstütz trainierst Du vor allem die schrägen Bauchmuskeln.



Schwierigkeitsgrad



Hier formst Du sichtbar die Außenkontur Deines Körpers und straffst Deine Taille. Außerdem werden noch Rumpf, Beine und Schultern trainiert.
Wiederholungen/Sätze
Anfänger: 5 Sätze à 20 Sekunden
Fortgeschrittene: 5 Sätze à 25 Sekunden

Benötigtes Equipment
keins
Expertentipp
Du kannst die Übung variieren, indem Du während der Ausführung die Hüfte hebst und senkst. Halte dabei die Schulter stabil und den Körper in einer Linie ausgerichtet.

EX-SKIFAHRERIN RONJA MAYR IM INTERVIEW



#BurggenerMadlMitMuckis: Ronja Mayer ist auch nach dem Ende ihrer Ski-Karriere noch richtig fit.

Ronja reißt sich zam

Nach dem Ende ihrer Profikarriere ist Skifahrerin Ronja Mayr immer noch sportlich unterwegs, trainiert fast täglich. Im Interview verrät die 22-jährige Burggenerin, warum sie sich immer bewegen muss, welche Schwerpunkte sie im Training setzt und was sie von Diäten hält.

Reha. Heute hab' ich aber geschwänzt. Das kann ich als Ex-Sportler – das klingt übrigens ganz furchtbar – jetzt ja ganz entspannt machen (lacht).

■ *Vier Einheiten sind immer noch ganz ordentlich. Stillsitzen ist nicht unbedingt dein Ding, oder?*

■ *Servus Ronja, als Ex-Profi-Sportlerin kannst Du es jetzt ein bisschen ruhiger angehen lassen. Wie viel Sport steht noch auf Deinem Tagesplan?*

Puh, ich bin schon noch gut beschäftigt. Montags und freitags trainiere ich im Olympiastützpunkt in Garmisch-Partenkirchen. Dienstags und donnerstags bin ich bei der

Reha. Heute hab' ich aber geschwänzt. Das kann ich als Ex-Sportler – das klingt übrigens ganz furchtbar – jetzt ja ganz entspannt machen (lacht).

■ *Musst Du nach Deinem Karriereende auch beim Essen aufpassen?*

Klar. Früher konnte ich essen, essen, essen. Damals habe ich sechsmal die Woche trainiert. An den meisten Tagen zweimal drei Stunden. Da verbrennt man schon einiges. Heute ist das anders. Deshalb achte ich besser auf meine Ernährung, lass auch mal ein Eis weg. Aber ich übertreib's nicht.

■ *Schon mal eine Diät*

versucht?
Einmal. In der Fastenzeit. Das war furchtbar. Ich hatte ständig Hunger – und danach hab ich wieder zugenommen (lacht). Ich mach nie wieder eine Diät. Lieber lasse ich die Schokolade weg oder geh eine Runde Joggen.

■ *Bei unserem letzten Gespräch hast Du erzählt, Du willst demnächst einen Halb-Marathon laufen ...*

Davon bin ich noch weit entfernt. Eigentlich kann man mein Joggen nicht mal Joggen nennen. War eher eine Rentner-Runde. Aber schneller geht's mit meinen Knien halt noch nicht. Aber es macht trotzdem Spaß.

Interview: Thomas Fritzmeier

PARTY-PLANER

Muckasäck
Wo: Festzelt Altenstadt
Wann: 1. Juli ab 20 Uhr
Eintritt: 8 Euro

STRND FST
Wo: Bootshaus Schongau
Wann: 7. Juli ab 22 Uhr
Eintritt: 7 Euro

Poolparty
Wo: Plantsch in Schongau
Wann: 8. Juli ab 21 Uhr
Eintritt: 8 Euro

Marktmeisterschaft
Wo: Fußballplatz Peiting, anschließend After Show Party im Bergwerk
Wann: 14. und 15. Juli
Eintritt (Markt.): frei

Beachparty
Wo: Festplatz Schwabsoien
Wann: 28. Juli ab 20 Uhr
Eintritt: 5 Euro

RONJAS TRAININGS-PLAYLIST



Ronja Mayr ist ein lustiges Madl, wie man in Bayern sagt. Da darf auch der Musikgeschmack ein bisschen bunter sein. Bei Ronja gibt's eine Mischung aus Hip Hop, Elektro und Jazz- oder Klassik-Crossover auf die Ohren. Und wenn's bisschen härter sein soll, eine Portion Indie-Rock von Awolnation oder Imagine Dragons obendrauf.

SONG	KÜNSTLER
Linguistics	CunninLynguists
Take Flight	Lindsey Stirling
Superheld	Samy Deluxe
Netzwerk (Falls Like Rain)	Klangkarussell
Maeva	Joris Delacroix
All Night	Parov Stelar
Sail	Awolnation
Radioactive	Imagine Dragons

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi Ronja

- Zur Party in oder
- Urlauben am oder
- Zum Chillen oder
- An Fasching oder
- Zum Nachtisch oder
- Zum Kuschneln oder

REKORDE AN DER KLIMMZUG-STANGE

Klimmzüge sorgen für ein breites Kreuz, dicke Arme und einen starken Rücken. Der Haken an der Stange: Ein Klimmzug ist ziemlich schwer. Man hängt wie ein Mehl sack an der Stange, kommt gefühlt nur zwei Millimeter nach oben. Es gibt aber Leute, die lieben es, an der Stange zu hängen – und stellen die verrücktesten Rekorde auf.
2014 hat der Inder Maibam Itomba Meitei 16 Wiederholungen vollbracht. Nur mit seinen kleinen Fingern. Oder wie wär's mit diesem Duo: Nicolas Spencer und Israel Cortes Aguilar schafften 2014 51 Butterfly-Klimmzüge. An einer Brücke.
Wem das zu leicht ist, der kann sich noch ein paar Gewichte an den Körper hängen. Der US-Amerikaner Ron Cooper schnallte sich 27,22

Kilogramm an und vollführte so im Juli 2016 23 Klimmzüge. Die meisten Klimmzüge im Obergriff (die Handflächen zeigen nach vorne) schaffte Andrew Shapiro (USA). Bin-

SPORTFUTZI SAGT:

„Solong de Jogginghosn no bassd, muaß ma ned joggen geh.“

nen 24 Stunden zog er sich 7306 Mal nach oben. Den Weltrekord für die meisten Klimmzüge (Obergriff) in einer Minute hält Michael Eckert (USA) mit 50 Klimmzügen.

EISHOCKEY-PROFI NICK LATTA IM INTERVIEW



#PeitingerKraftwürfel: Nick Latta bringt bei einer Größe von 1,83 Metern stattliche 88 Kilogramm auf die Waage. FOTOS (11): HH

Nick zieht's durch

Nur chillen und grillen – für Nick Latta ist das nicht drin. Der Eishockeyprofi der Kölner Haie gibt im Sommer Vollgas, bereitet sich auf die nächste Saison vor. Im Interview verrät der Peitinger (23), welche Übungen er ätzend findet, wann er mit Krafttraining begonnen hat und wann's vom Coach einen Anschiss gibt.

Servus Nick, wie oft pumpst Du pro Woche?
Wir, also mein Bruder Louis (Sarnia Sting/Kanada) und Marco Habermann (EV Duisburg/Oberliga), trainieren so fünf- bis sechsmal die Woche gemeinsam.

Wie sieht Euer Pro-

gramm aus?
Das variiert. Heute machen wir zum Beispiel kurze Läufe. Also 400, 800 und 1000 Meter. Das machen wir mehrmals die Woche. Dazu kommen noch zwei reine Krafteinheiten.

Klingt furchtbar anstrengend.
Ist es auch. Grad die 800 Meter-Läufe sind ziemlich zäh. Auch Kniebeugen sind richtig ätzend. Aber es hilft ja nichts. Das gehört zum Leben als Eishockeyspieler einfach dazu. Wenn man zu Saisonbeginn nicht fit bei seinem Verein erscheint, gibt's Anschiss vom Coach (lacht).

Es heißt ja immer, ein

Eishockeyspieler wird im Sommer gemacht...
Da ist schon was dran. Es hat sich in den vergangenen Jahren viel verändert. Es gibt quasi keine Off-Season mehr.

Du hast Dir nach der Saison keine Pause gegönnt?
Doch. Zwei Wochen hab ich gar nichts gemacht. Danach ging's langsam wieder los. Es hat nicht lange gedauert, dann hab ich wieder das volle Programm absolviert.

Wie sieht's in Sachen Ernährung aus?
Puh, ich hab mal nicht aufgepasst... Da ging's schnell ans Gewicht. Ich muss einen Burger nur anschauen und nehm

ein Kilo zu (lacht). Deshalb achte ich schon darauf, was ich esse. Ständig zu McDonald's zu rennen, ist nicht drin.

Wann hast Du mit Krafttraining begonnen?
So genau weiß ich das gar nicht mehr. Im Nachwuchsbereich haben wir häufig Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht. Später Langhantelübungen ohne Gewicht, um die Technik zu lernen. Viele der Übungen, die wir heute machen, sind sehr komplex. Deshalb ist es wichtig, die Technik zuerst zu lernen. Sonst verletzt man sich.

Interview: Thomas Fritze

NICKS SOMMER-WORKOUT

LIEGESTÜTZ (MIT BALL)

So geht's
Die Ausgangslage für Liegestütze ist die Bauchlage. Stütze eine Hand auf dem Boden, die andere auf dem Ball ab. Anschließend nach oben drücken. Oben angekommen, den Ball auf die andere Seite rollen und die Übung wiederholen. Der gesamte Körper muss während der Übung eine Linie bilden und der Blick nach unten gerichtet sein.

Das bringt's
Liegestütze zielen vor allem auf das Training des großen Brustmuskels ab. Dieser wird bei der Ausführung jedoch von anderen Muskelpartien unterstützt. Vor allem die Schultermuskulatur und der Armstrecker (Trizeps) sind in



Schwierigkeitsgrad



den Bewegungsablauf mit eingebunden und werden daher auch trainiert.
Wiederholungen/Sätze
Anfänger: 10/5
Fortgeschrittene: 20/8
Benötigtes Equipment

Ball. Alternativ funktioniert's auch an der Treppe.
Expertentipp
Kontrolliere Deine Atmung. Beim Hochdrücken wird generell aus-, beim Absenken eingatmet.

BIZEPS CURLS

So geht's
Setz Dich aufrecht hin, lass die Arme seitlich nach unten hängen. Sie sind leicht gebeugt und nicht durchgestreckt. Die Kurzhanteln hältst Du im Untergriff (Finger zeigen nach vorne). Anschließend die Unterarme über das Ellbogengelenk maximal nach oben beugen und dann langsam wieder absenken. Obacht: Nur der Unterarm wird bewegt. Der Oberarm bleibt ruhig.

Das bringt's
Wie der Name schon verrät, wird bei den Curls der Bizeps, also die Vorderseite des



Schwierigkeitsgrad



Oberarms (Armbeuger), trainiert. Zudem wird die Rückenmuskulatur bean-

KETTLEBELL SWING

So geht's
In der Ausgangsstellung sind Deine Füße schulterbreit aufgestellt. Die Kettlebell ist hinter den Fersen platziert. Deine Knie sind gebeugt und der Po wird nach hinten gestreckt. Halte den Rücken gerade, die Brust aufgerichtet. Greif die Kettlebell, richte Dich auf und schwinde gleichzeitig die Kettlebell mit ausgestreckten Armen nach oben. Die Schwunghöhe steigert Du in den folgenden zwei bis drei Wiederholungen soweit, bis die Kugel etwa auf Kopfhöhe ist.

Das bringt's
Mit dem Swing kräftigst Du



Schwierigkeitsgrad



vor allem Deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch die Stabilisation der Wirbelsäule

KURZHANTEL-DRÜCKEN

So geht's
Nimm in jede Hand eine Kurzhantel, setz Dich auf einen Pezziball. Roll langsam nach vorne, bis Du mit den Schultern mittig auf dem Ball liegst. Deine Arme halten die Kurzhanteln seitlich neben deiner Brust. Achte darauf, dass die Kurzhanteln auf einer Linie mit der Brust sind und deine Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Deine Beine stehen auf dem Boden, der untere Rücken ist leicht nach oben gewölbt, die Bauchmuskeln angespannt. Anschließend drückst Du die Hanteln nach oben.

Das bringt's
Kurzhantel-Bankdrücken ist wohl die effektivste und gesündeste Übung zum Aufbau



Schwierigkeitsgrad



der Brustmuskulatur. Im Gegensatz zum klassischen Bankdrücken werden die Hand- und Schultergelenke sowie die Ellbogen natürlich bewegt.

Wiederholungen/Sätze
Anfänger: 10/5
Fortgeschrittene: 20/8

Benötigtes Equipment
Kurzhanteln (Alternativ: Flaschen mit Wasser oder Sand gefüllt), Pezziball (Flachbank).
Expertentipp
Um die Ellbogen zu schonen, solltest Du die Arme nie komplett durchstrecken.

VERRÜCKTE LIEGESTÜTZ-REKORDE

Man muss nichts beschönigen, in der Schule waren oder sind Liegestütze eine Qual. Gerne auch eine Strafe. Aber: Keine Körpergewichts-Übung trainiert besser die Muskeln in

SPORTFUTZI SAGT:

„Du brauchst Schmalz im Arm und ned in de Ohren“

Brust und Armen als die Liegestütze. Man muss es allerdings nicht gleich so übertreiben wie diese krassen Pumper. Die unglaubliche Bestmarke der meisten Liegestütze an einem Tag hält bereits seit dem

Jahr 1993 der US-Amerikaner Charles Servizio. Sagenhafte 46 001 Liegestütze schaffte er binnen 24 Stunden. Deutlich jünger ist der Rekord für Liegestütze in nur einer Stunde. Seit 2016 liegt die vom Guinness Buch anerkannte Weltbestmarke bei 2392 Wiederholungen. Rekordhalter ist der Schweizer Roman Dossenbach. Göttlichen Beistand hatte Jeffrey Warrick (USA). Der Priester schaffte 2015 in einer Minute unglaubliche 175 Liegestütze. In einem Jahr brachte es der Brite Patty Doyle auf 1 500 230 Liegestütze. Doyle hält auch die Bestmarke für einarmige Liegestütze in fünf Stunden (8794 Stück). Mit den Händen auf rohen Eiern war bislang keiner besser als der Österreicher Johann Schneider (112 Liegestütze).

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi	Nick
Zur Party in oder	
Urlaube am oder	
Zum Chillen oder	
An Fasching oder	
Zum Nachtsch oder	
Zum Kuschn oder	

NICKS TRAININGS-PLAYLIST

	Nick Latta ist ein harter Kerl. Einer, der auf dem Eis auch mal die Fäuste fliegen lässt – und sich selbst harten Sound aufs Trommelfeld prügelt. Der Peitinger steht auf harte Rockmusik, lässt es bei Bands wie Volbeat und Avenged Sevenfold ordentlich krachen. Freilich dürfen auch Rocklegenden wie Metallica nicht fehlen.
SONG	KÜNSTLER
Burnin' Alive	AC/DC
Down At The Crossroads	Koritni
Battleship Chains	Volbeat
Enter Sandman	Metallica
Bat Country	Avenged Sevenfold
The Enforcer	Monster Truck
Firepower	Airbourne
2 Minutes To Midnight	Iron Maiden

ÜBER UNS

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es auch ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritze** (SN-Redakteur) und **Max Edinger** (Schüler) ausgefallene (Sport-)Geschichten. Kennt Ihr einen coolen Sportler, der auf diese Seite gehört? Dann schreibt uns! sport@schongauer-nachrichten.de

#SPORTFUTZI

auf facebook folgen

auf instagram folgen

auf twitter folgen

ACHT FASZINIERENDE FUSSBALLPLÄTZE IN DER REGION



Der Weitsichtige Die Fußballer des TSV Hohenpeißenberg kicken in der A-Klasse. Der Ausblick auf dem 1974 eröffneten Fußballplatz des TSV ist allerdings erstklassig. An klaren Tagen sieht man bis zur Zugspitze. Sollte die Anlage einmal ausverkauft sein, hätten rund 600 Zuschauer die Chance, das Berg-Panorama zu genießen. Die Highlight-Spiele: Ein Duell mit dem damaligen österreichischen Drittligisten WSG Wattens sowie das Eröffnungsspiel gegen den Bayernligisten Kaufbeuren. TF

Der Künstliche Die Gemeinde Schwabbruck (knapp 1000 Einwohner) ist eine der kleinsten im Schongauer Land – und trotzdem eine große Nummer. Denn dort gibt es den einzigen Kunstrasenplatz in der Region. 2004 wurde er eröffnet und ist seitdem quasi das Dubai (dort absolvieren viele Profi-Teams ihre Wintertrainingslager) der Amateurfußballer. Zahlreiche Vereine stehen in Schwabbruck im Winter auf den Matten. Im Februar/März herrscht absoluter Hochbetrieb auf der Anlage, die rund 600 Zuschauer fasst. Einmal schaute sogar schon der TSV 1860 München vorbei, kickte gegen die heimische A-Klasse-Mannschaft. HH

EX-BUNDESLIGA-PROFI ANDREAS GÖRLITZ IM INTERVIEW

Andi mag Madrid

Er kennt sie alle. Als Bundesliga-Star tourte Fußballer Andreas Görlitz durch die großen Arenen in Europa, spielte in Madrid, München und Manchester. Heute ist der 35-jährige Rotter als Musiker unterwegs, nimmt mit seiner Band Room 77 gerade ein neues Album auf. Im Interview verrät er alles über sein Lieblingsstadion, warum Schalke die besten Kabinen hat und warum das Olympiastadion mit Manchester mithalten kann.



Andreas Görlitz (35) spielte früher für den FC Bayern München

becken hatten (lacht).

■ Die Engländer behaupten immer, sie hätten die besten Rasenflächen. Ist da was dran?

Der Rasen im Old Trafford in Manchester war schon ziemlich gut. Das muss ich zugeben. Aber auch im Olympiastadion in München war der Rasen immer super.

■ Mit welchem Stadion verbindest Du die schönsten Erinnerungen?

Ganz klar mit dem Olympiastadion in München. Dort hat meine Profi-Karriere begonnen. Ich durfte dort auflaufen, wo ich früher als Balljunge die Stars beobachtet habe. Mein Debüt als Profi hab' ich aber in Nürnberg gegeben.

■ Gibt's einen Platz in der Region, der sich in Dein Gedächtnis gebrannt hat?

Da gibt's ein paar. Der alte Platz in Wildsteig. Da ging's über viele Hügel, bis man endlich da war. Die Anfahrt war als Kind schon ein Erlebnis. Und natürlich auch mein Heimatplatz in Rott. Der Rasen ist zwar nicht optimal, die Lage und Aussicht ist aber sehr schön. Die Anlage in Raisting fand ich auch immer sehr schön.

Room 77

Wer Andi Görlitz und seine Band live erleben möchte, sollte am 27. August beim Klosterbeben in Fürstenfeldbruck vorbeischaun.



Der Idyllische

Charme hat er, der Fußballplatz in Denklingen. Zwischen Bäumen und Kuhwiesen liegt er ruhig da. Die Straße auf der anderen Seite – stört kaum. Und irgendwie entsteht in Denklingen sogar ein bisschen Stadion-Feeling – zumindest für Fußball-Romantiker. Denn dank der Hanglage sitzen die Zuschauer erhöht, die Flächen direkt unterhalb des Vereinsheims sind quasi eine natürlich angelegte Fankurve. Ob die Gründungsväter, die den Platz 1972 erbaut haben, genau das im Sinn hatten? Rund 1000 Zuschauer passen in die Denklinger Natur-Arena, die unter anderem schon Schuplatz von Duellen zwischen dem VfL und Bayernligist Landsberg war. ARC



Der Umsichtige

Im Süden die Berge, im Norden die Gärten – wer in Rott übers Feld hinauschießt, muss schon mal über den Zaun kraxeln – und den Nachbarn beim Kaffee im Garten stören. Die Anwohner werden aber entschädigt: Sie dürfen ins herrliche Bergpanorama und gleichzeitig noch aufs Spielfeld schauen. Eingeweiht wurde der Platz, auf dem rund 500 Zuschauer Platz haben, 1969. Mit einem Pokalturnier. Die Trophäe stifteten damals die Politik-Legenden Willy Brandt, Franz Josef Strauß sowie der Landtagsabgeordnete Georg Kronawitter. Seit 2013 steht am Platz auch ein schickes Vereinsheim. TF

FANTASTISCHE FUSSBALLPLÄTZE AUS ALLER WELT



Stade Francais DiGiovanni Plattenbauten sind wieder hip – zumindest in Frankreichs Boomstadt Marseille. Dort gibt's den Beton gewordenen Traum aller Fußball-Hipster: ein Bolzplatz, der direkt zwischen einem Plattenbau und einer Felswand eingeklemmt ist. Hier kann Mutti wirklich noch die kickenden Buben vom Balkon zum Essen rufen.



Nuuk Stadium Die Heimat des Nationalteams Grönlands in Tasiilaq sieht schon verdammt malerisch aus. Aber ohne lange Unterhose geht hier nix – vor allem in den Wintermonaten. Dann dauern die Tage nur drei Stunden. Die Temperatur sinkt auf frostige -12 Grad. Garniert wird das Ganze noch von einem eisigen Wind, der Geschwindigkeiten bis zu 300 Stundenkilometer erreichen kann.

QUIZ: FRÜHER KULT, JETZT KOMMERZ

Klingt nach Wandern, ist aber Fußball: Die "Alm" (heute: SchücoArena) war die Heimat von ...

- FC Erzgebirge Aue
- Arminia Bielefeld
- 1. FC Nürnberg

Auf der "Kampfbahn Rote Erde" kämpfte früher ... um Punkte. Heute ist das Team im Signal Iduna Park daheim.

- Rot-Weiß Essen
- Borussia Dortmund
- FSV Mainz 05

Auf dem "Böckelberg" trabten einst Fohlen. Die Nachfolger welcher Mannschaft stehen im Borussia-Park auf der Weide?

- Tennis Borussia Berlin
- Borussia Mönchengladbach
- Borussia Neunkirchen

Die wollen doch nur spielen – im Playmobil-Stadion (heute: Sportpark Ronhof). Das Stadion war die Heimat von ...

- FC Flyeralarm Admira Wacker
- SV Josko Fenster Ried
- Greuther Fürth

Am "Betzenberg", der jetzt Fritz-Walter-Stadion heißt, ist immer der Teufel los. Dort spielt ...

- SV Tasmania Berlin
- 1. FC Kaiserslautern
- Red Bull Leipzig

Auflösung: Borussia Dortmund, Borussia Mönchengladbach, Greuther Fürth, Kaiserslautern

ÜBER UNS

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es auch ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritzmeier** (SN-Redakteur), **Cyprian Völker** (Student) und **Max Edinger** (Schüler) ausgefallene (Sport-)Geschichten. Kennt Ihr einen coolen Sportler, der auf diese Seite gehört? Dann schreibt uns! sport@schongauer-nachrichten.de

#SPORTFUTZI

- Facebook: auf facebook folgen
- Instagram: auf instagram folgen
- Twitter: auf twitter folgen

SKURRILE SOMMER-SPORTARTEN ZUM NACHMACHEN



Beach-Tennis Handball, Volleyball oder Fußball am Strand. Klar. Funktioniert. Kennt jeder. Aber Beach-Tennis? Klappt. Wunderbar sogar. Leicht modifiziert, also ohne Bodenkontakt und praktisch als Volleytennis. Heißt: Der Ball wird direkt wieder zurück übers Netz geschlagen. Der berühmte Becker-Hecht sieht im Sand noch ein bisschen spektakulärer aus – und tut überhaupt nicht weh. Wer also schon immer mal ein Tur-

nier auf Sand gewinnen wollte, ist hier genau richtig. Gespielt werden kann im Einzel oder im Doppel. Freilich sind auch drei oder vier Spieler pro Team möglich.

Zubehör: Beachvolleyballfeld, Tennisschläger.
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄



Headis Vielleicht die einzige Sportart in der Reihe, die es schon vorher gab – eine Gaudi ist's trotzdem. Headis ist quasi Tischtennis mit dem Kopf. Der Kopf ist der Schläger, ein Fußball ersetzt die Tischtenniskugel. Erfunden hat's ein Deutscher: René Wegner aus Kaiserslautern wollte 2006 im Freibad Fußball zo-

cken. Der Platz war belegt, nur die Tischtennisanlage war frei. Also köpften Wegner und Co. den Ball über die Platte.
Zubehör: Tischtennisplatte, Fußball.
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄

Sommerspiele

Das Beste an der ganzen Aktion: Selbst mit klitzekleinen Modifikationen werden vermeintlich langweilige Sportarten zur Riesen-Gaudi. Wer etwa beim Boule Wasserbomben statt Kugeln verwendet, wird nicht nur nass werden, sondern auch sehr viel Spaß haben. Der Fantasie beim Sport-Salat-Mixen sind dabei

keine Grenzen gesetzt. Vielleicht entdeckt man dabei sogar eine neue Trendsportart, die irgendwann sogar Kult wird. Die Erfinder von Headis (siehe rechts oben) haben einst aus Gaudi angefangen, mit einem Fußball Tischtennis zu spielen. Mittlerweile gibt es spezielle Bälle und große Events bis hin zu Welt-

meisterschaften. Ein weiterer Bonus: Euer Körper wird es Euch danken. Denn hat man sein Köpfchen angestrengt, sich ein paar Sportarten ausgedacht, geht's raus an die frische Luft, tut dort etwas für seine Fitness. Durch die neuen Kombinationen schult man nicht nur seine Koordination, sondern

bewegt auch Muskeln, von denen man davor vielleicht noch nie etwas gehört hat.
Ein Video zur Geschichte gibt's im Internet unter schongauer-nachrichten.de und auch auf der Facebook-Seite vom Sportfutzi. Tipp: Ton aufdrehen.



Eishockey-Tennis Tennisplatz belegt, im Stadion kein Eis: kein Problem. Eishockey-Tennis geht überall – und ohne großen Aufwand. Einfach ein kleines freies Fleckerl suchen, Netz oder Seil spannen – schon kann gespielt werden. Gezockt werden kann übrigens auf Rasen genauso gut wie auf Asphalt. Beste Kombi: Dein Spezl

spielt Tennis, Du Eishockey – hier gibt's ein faires Duell.
Zubehör: Eishockeyschläger, Tennisball, Netz (einfach ein Seil spannen/alternativ geht auch ein Gartenzaun).
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi Max

- Zur Party in 👟 oder 👟
- Urlauben am 🌴 oder 🏔️
- Zum Chillen 📺 oder 📺
- An Fasching 🤪 oder 🤪
- Zum Nachttisch 🍦 oder 🍰
- Zum Kuschneln 🐾 oder 🐾

MAXS PLAYLIST



Max Edinger (16) ist flexibel – zumindest in Sachen Musik-Geschmack. Rock, Pop, Hip-Hop bis zu House und Bayerischer Musi von **LaBrassBanda** ist auf seiner Playlist vorhanden. Wobei der Großteil seiner Lieblings-Songs, darunter auch zeitlose Klassiker von ACDC und Bryan Adams, schon ziemlich rockig daherkommen.

SONG	KÜNSTLER
Stay	Hurts
Photograph	Nickelback
Thunderstruck	ACDC
I Gotta Feeling	Black Eyed Peas
Summer Of 69	Bryan Adams
Lose Yourself	Eminem
Nackert	LaBrassBanda
Be Mine	Ofenbach

VERRÜCKTE SPORTARTEN AUS ALLER WELT

SCHACHBOXEN Nicht nur Nasen, sondern auch Spielfiguren müssen die Teilnehmer des Schachboxens verrücken. Bei der klassischen Variante werden in sechs Runden 24-minütige Schachpartien bis zu fünfmal

REDNECK GAMES Die Redneck Summer Games finden in Dublin, im US-Bundesstaat Georgia, statt. Bekannt ist das Event für seine verrückten Herausforderungen und Wettkämpfe: Klobrillen-Werfen, Melonenkern-

GUMMISTIEFEL-WEITWURF Die Finnen haben nicht nur das Sauna-Dauersitzen und das Frauenweittragen erfunden: Seit dem 19. Jahrhundert werfen sie auch regelmäßig Gummistiefel durch die Gegend. Seit über 20 Jahren gibt

es die entsprechende Weltmeisterschaft dazu. Der Weltrekord liegt aktuell bei rund 68 Metern. Wichtige Regeln gibt es natürlich auch hier: Männer werfen mit Größe 43, Frauen mit 38.

von 3-minütigen Boxrunden unterbrochen. Dabei hat jeder Boxer jeweils zwölf Minuten Schachzeit. Ein Sieg kann durch Matt, eine unerlaubte Zeitüberschreitung oder natürlich K.O. erzielt werden.

Weitspucken und Schweinefuß-Angeln mit dem Mund – um nur einige zu nennen. Absoluter Highlight: Der Matsch-Bauchplatscher – je höher der Schlamm spritzt, desto besser.

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es auch ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritzmeier** (SN-Redakteur) und **Max Edinger** (Schüler) ausgefallene (Sport-)Geschichten. Kennt Ihr einen coolen Sportler, der auf diese Seite gehört? Dann schreibt uns! sport@schongauer-nachrichten.de

#SPORTFUTZI

f auf facebook folgen

📷 auf instagram folgen

🐦 auf twitter folgen



Inline-Frisbee Jeder kennt ihn und hat mit Sicherheit auch schon mit ihm gespielt: Ob im Park, am Strand oder beim Gassigehen mit dem Hund – ein Universalspielzeug: der Frisbee. Im Stehen ist die Scheibe relativ simpel zu werfen oder zu fangen. Doch was passiert, wenn man sich Inline-Skates an die Haxen schnürt? Dann wird's ein bis-

serl schwieriger und auch viel lustiger. Aber Obacht: Wer nicht sicher auf den Rollen steht, sollte sich unbedingt Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner anlegen.
Zubehör: Inline-Skates, Frisbee.
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄

SKURRILE SOMMER-SPORTARTEN ZUM NACHMACHEN



Wasserbomben-Boule Boule oder Boccia kennt jeder. Kugeln werden auf Sand, Rasen oder festgestampftem Boden so gerollt oder geworfen, dass sie ein bestimmtes Ziel treffen. Ein bisschen witziger ist die Sportfutzi-Variante. Man ersetzt die Kugeln einfach durch prall gefüllte Wasserbomben. Wer dann nicht mit ganz viel Gefühl wirft, ist seine Kugel schnell los.
Zubehör: Wasserbomben, Schweinchen (die Zielkugel beim klassischen Boule).
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄😄



SUP-Speedminton Badminton, Tennis und Squash sind beliebte Klassikern unter den Rückschlagspielen. Speedminton ist eine Kombination aus diesen drei Sportarten – und war dem Sportfutzi-Team trotzdem noch zu langweilig. Darum hat es noch eine vierte Sportart hinzugefügt – und SUP-Speedminton erfunden. Ist übrigens schwieriger, als es aussieht. Der Speedminton-Ball, Speeder genannt, ist kleiner und schwerer als herkömmliche Federbälle und nicht so einfach zu kontrollieren. Er kann bis zu 30 Meter weit fliegen und bis zu 290 Stundenkilometer schnell werden.
Zubehör: zwei Speedminton-Schläger, zwei SUP-Boards.
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄😄



SUP-Golf Immer auf dem Grün – das ist der Traum jedes Golfers. Beim SUP-Golf schlägt man direkt darauf ab – also wenn das Gewässer auf dem man steht, diese Farbe hat. Die Sportart funktioniert relativ simpel: Den Ball aufs Board, Schläger schwingen – fertig. Ein bisschen Gleichgewicht sollte man allerdings mitbringen. Sonst landen Ball und Spieler im Wasser. Wichtig: Nur schlagen, wenn keine anderen Menschen in der Nähe sind.
Zubehör: SUP-Board, Golfschläger, schwimmende Bälle (gibt's im Internet).
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄😄

Schongau – Fußball, Schwimmen und Handball – kennt und kann fast jeder. Ein bisschen schwieriger und exotischer dürfte es schon sein. Ja gut. Es gibt die Trendsportarten. Standup-Paddling zum Beispiel. Oder Slacklines. Aber das ist ja auch nicht mehr wirklich neu, haut keinen vom Hocker. Findet zumindest die Sportfutzi-Crew. Drum haben sich Max Edinger und Thomas Fritzmeier hingesetzt, gegrübelt und sich ein paar neue Sportarten ausgedacht. Die Vorgaben waren simpel: nicht zu kompliziert, nicht zu viel Zubehör. In der Region umsetzbar. Und für je-

den, der ein bisschen sportlich ist, machbar. Ein bisschen war's wie beim Salatmachen: Ein paar Zutaten in einen Topf, gut mischen, fertig. Herausgekommen ist allerlei Schmarrn – aber auch ein paar richtig coole Sportarten, die megaviel Spaß machen und alles andere als gewöhnlich sind. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass man barfuß und in Badehose golfen kann? Auf einem SUP-Board ist das quasi Pflicht. Oder wollen Sie in langen Hosen und Polo-Shirt ins Wasser fallen? Und Sie werden ins Wasser fallen. Versprochen. Fragen Sie mal bei Thomas und Max nach.
 » WEITER AUF SEITE 11

Sportfutzis

TOMS PLAYLIST

Thomas Fritzmeier (34) ist Musik eigentlich ziemlich wurscht. CDs im Regal? Fehlanzeige. Playlist auf dem Handy? Komplett leer. Den Speicherplatz auf dem Smartphone kann man seiner Meinung nach sinnvoller nutzen. Wenn er überhaupt Musik hört, dann im Auto – und nur Radio. Oder ein paar **Klassiker**. Auf Papas Plattenspieler.



SONG	KÜNSTLER
Blau	Amanda ft. Sido
Sublime	What I Got
I Won't Back Down	Real Big Fish
The Letter	The Box Tops
Paradise City	Guns n' Roses
Lieblingmensch	Namika
The Wanderer	The Wanderers
Galway Girl	Ed Sheeran

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi	Thomas
Zur Party in 👞 oder 👟	👟
Urlauben am 🌴 oder 🏔️	🌴
Zum Chillen 📺 oder 📺	📺
An Fasching 🤪 oder 🤪	🤪
Zum Nachtschlafen 🍷 oder 🍰	🍰
Zum Kuschneln 🐶 oder 🐱	🐶

PARTY-PLANER

HOUSE AM SEE OPEN AIR
Wo: Lechbruck
Wann: 26./27. August (15 Uhr bis 5 Uhr) Shuttlebusse zum Festival mit Haltestellen in Schongau und Peiting
Highlights im Lineup: Felix Kröcher und Marika Rossa
Eintritt: ab 27 Euro

2 JAHRE MORITZ
Wo: Moritz Schongau
Wann: 2. September ab 23 Uhr
Highlight: DJ Kande
Eintritt: 5 Euro

SCHONGAUER VOLKSFEST
Wo: Festplatz Schongau
Wann: 7. bis 11. September. Eröffnung am 7. ab 18 Uhr
Highlights: Bayerische Olympiade, Livemusik (u.a. Manana, KZWOA)
Eintritt: frei

VERRÜCKTE SPORTARTEN AUS ALLER WELT

KÄSEROLLEN
 Würden Sie sich für einen bis zu 100 Kilometer pro Stunde schnellen Käselaiab einen steilen Berg hinunterstürzen? Wahrscheinlich nicht. Die Engländer stehen aber drauf, gehen jedes Jahr im Mai das Risiko ein, den Hang hinunter zu fallen. Dabei schafft es nur selten jemand, den Laib zu erwischen. Der Wettbewerb findet seit 200 Jahren am Cooper's Hill im Südwesten Englands statt.



FRAUENTRAGEN
 Ein Mann trägt seine Ehefrau auf Händen – in Finnland auch mal auf dem Rücken. Beim Frauentragen hängt sie kopfüber auf dem Rücken ihres Mannes, der mit ihr 254 Meter durch Wassergräben



ROBOTER-FUSSBALL
 Wer nicht auf den Fußball in Sachen Sport verzichten möchte, kann auf die Roboter-Variante zurückgreifen. Beim RoboCup treffen sich jährlich rund 2000 Wissenschaftler und Studenten aus



Trampolin-Ball Eine wirkliche Verbindung zu einer anderen Sportart ist beim Trampolin-Ball nicht zu erkennen. Ein bisschen Ähnlichkeit gibt's zum klassischen Faustball. Denn der Ball wird ebenfalls mit einer Hand geschlagen, darf nicht gefangen oder geführt werden. Ziel ist, den Ball immer wieder aufs Trampolin zu schlagen – und zwar so, dass der Gegenspieler die Kugel nicht mehr erwischt. Richtig lustig wird's, wenn drei oder vier Spieler rund ums Trampolin stehen.
Zubehör: Trampolin, Ball (Größe ist egal).
Schwierigkeit: ☹️☹️☹️☹️☹️☹️
Spaß-Faktor: 😄😄😄😄😄

Der SN-Stadien-Check

Ab sofort geht es in den Eisstadien in der Region wieder voll zur Sache. Die DEL2, die Oberliga und Bayernliga sind in die Saison gestartet. Die Heimatzeitung liefert einen Überblick über Stadien, Ticketing und die Verpflegungs-Preise vor Ort.



Der TSV Peißenberg war nicht bereit, Angaben zu machen.

INTERVIEW: MAMMUT MAX TRIFFT ECPler THOMAS



Kräftemessen: EAS-Jugend-Torhüter Max Häring (li.) und ECP-DNL2-Angrifer Thomas Hirschvogel beim Armdrücken.

FOTOS/GRAFIK: FRITZMEIER

„Der Sprung zu den Senioren ist zu groß“

Max Häring (17) und Thomas Hirschvogel (19) sind Spezl, hängen gerne gemeinsam ab, zocken Playstation. Nur auf dem Eis sind sie Gegner. Eigentlich. Max steht bei der Jugend der EA Schongau zwischen den Pfosten, Thomas stürmt für den EC Peiting in der DNL2. Von lokaler Rivalität ist im Interview aber nichts zu spüren. Ein Gespräch mit zwei jungen Männern, die sich viele Gedanken über ihren Sport, die Nachwuchsförderung sowie den Konkurrenten Fußball machen – und sich eine Derby-Liga wünschen.

Max, Thomas: Warum spielt Ihr als Spezl nicht in der gleichen Mannschaft, sondern für die EA Schongau beziehungsweise den EC Peiting?

Thomas: Gute Frage, puh. Wahrscheinlich bin ich in Peiting, weil mein Papa (Rainier Hirschvogel, die Red.) viele Jahre beim ECP war. Der Name verpflichtet halt (lacht). Die Kameradschaft ist in Peiting aber auch viel besser. Das sagen zumindest die Spieler, die aus Schongau zu

uns gekommen sind. **Max:** Moment. Da muss ich widersprechen. Ich persönlich finde, dass die Kameradschaft in Schongau besser ist. Ich habe früher ja selbst in Peiting gespielt, weiß es deshalb aus erster Hand.

Bist Du deshalb auch nach Schongau gegangen? **Max:** Nein, das hatte andere Gründe. Ich hatte ein paar schulische Probleme, wollte eigentlich ganz aufhören. Dann hat mich der Trainer aus Schongau angerufen, gefragt, ob ich nicht für die EAS spielen möchte. Dann habe ich spontan zugesagt.

Und die Schule? **Max:** Der Aufwand in Schongau ist deutlich geringer. Die Auswärtsfahrten sind viel kürzer. Und seltener Training hat man auch. Aktuell stehen wir dreimal in der Woche auf dem Eis. Es ist alles ein bisschen entspannter bei uns.

Thomas: Bei uns ist es schon deutlich mehr. Wir haben viermal die Woche Eistraining. Dazu noch meistens zwei Spiele am Wochenende. Oft sind auch weite Auswärts-

fahrten dabei. Wenn man zum Beispiel nach Mannheim fährt, dort zweimal spielt, ist das ganze Wochenende futsch.

Dafür spielt der ECP aber auch in einer höheren Liga – im Nachwuchs und bei den Senioren.

Thomas: Das stimmt schon. Der Sprung aus der DNL2-Mannschaft ins Oberliga-Team ist aber ziemlich groß. Vielleicht sogar zu groß. Es gibt nur noch wenige, die es tatsächlich in die Erste schaffen. Dadurch fehlt dem Rest auch ein bisschen der Ansporn, denke ich. Ich würde mir wünschen, dass man noch mehr Erfahrung im Nachwuchs sammeln kann, noch besser ausgebildet wird, bevor es zu den Senioren geht. Deshalb ist es schade, dass vor ein paar Jahren die Junioren abgeschafft wurden.

Max: Ich kann Thomas nur zustimmen. Die Nachwuchsförderung ist ausbaufähig. Bei uns hat man zum Beispiel die U23 abgeschafft. Nach dieser Saison ist deshalb für mich im Nachwuchs Schluss. Klar, ich kann immer noch in der

1b-Mannschaft spielen, aber selbst die muss zu Auswärtsfahrten bis nach Miesbach fahren.

Habt Ihr einen Lösungsvorschlag parat?

Thomas: Weißt Du, was cool wäre? Eine Liga nur in der Region. Mit Schongau, Peiting, Lechbruck ... die ganzen kleinen Teams aus der Gegend. Von mir aus noch Kaufbeuren. Das können auch gerne die 1b-Mannschaften sein. Das wäre eine super Sache.

Max: Grundsätzlich eine gute Idee. Man hätte nur kurze Fahrten und quasi immer ein Derby. Die Liga-Zugehörigkeit wäre dann auch völlig egal.

Geht Ihr eigentlich auch ins Stadion, wenn die Erste spielt?

Thomas: Klar. Ich schaue eigentlich immer beim ECP zu, wenn ich Zeit habe. Wenn's passt, fahre ich auch mal nach Schongau zum Spiel. **Max:** Bei mir ist es ähnlich. Ich schaue bei beiden Mannschaften zu, wenn's zeitlich passt.

Wie sieht's bei Euren Spezln aus. Könnt Ihr die auch ins Stadion locken?

Thomas: Die, die Eishockey spielen, sind schon häufig da. Die anderen eher weniger. Die schauen vielleicht mal vorbei, kommen aber nicht regelmäßig.

Max: Ich konnte noch keinen meiner Spezl nach Schongau locken. Vielleicht sollte ich einen Aufruf machen (lacht): Kommt's vorbei. Es lohnt sich. Es gibt gutes Eishockey. Und der Eintritt ist in Schongau auch billiger. Wer ein Nachwuchsspiel sehen möchte, muss sogar nichts bezahlen.

Sind die Preise aus Eurer Sicht auch ein Grund dafür, dass die Zuschauerzahlen immer weiter sinken?

Thomas: Gut möglich. Aber es fehlen auch die Derbys. Zuletzt gab es nur noch das Duell mit Tölz. Und selbst das ist schon eine Stunde entfernt. Füßen oder Landsberg sind viel näher, aber halt nicht in der gleichen Liga. So kommen viele Leute nur noch, wenn Playoffs sind. Da

geht's dann aber richtig ab. **Max:** Stimmt. Als der ECP vor zwei Jahren in den Playoffs gegen Tilburg gespielt hat, sind Bekannte von mir sogar bis nach Holland gefahren. Verrückt. Aber wisst Ihr, was auch noch Zuschauer kostet?

Wir hören? **Max:** Fußball.

Thomas: Stimmt. Fußball ist eine Macht.

Max: Fußball ist zu beliebt. Jeder kickt. Und natürlich schauen die Leute dann auch Fußball an – und nicht Eishockey. Fußball ist einfach viel billiger als Eishockey. Man braucht nur ein paar Schuhe, und schon geht's los. Als Eishockey-Torhüter ist man alleine bei der Ausrüstung schon im vierstelligen Bereich. Da überlegen es sich viele Eltern sicher zweimal, ob sie ihr Kind zum Eishockey schicken.

Thomas: Dazu kommen noch Kosten wie die Eisumlage, die man an den Verein bezahlen muss. Eishockey ist ein teures Hobby.

Zum Abschluss: Was traut Ihr Euren Senioren-

Teams heuer zu? **Max:** Die Testspiele waren nicht unbedingt berauschend. Aber ich denke, die EAS packt den Klassenerhalt und bleibt in der Bayernliga. **Thomas:** Die Peitinger werden es auf jeden Fall in die Playoffs schaffen. Das sollte drin sein. Danach wird man sehen, was passiert.

Interview: Thomas Fritzmeier

ÜBER UNS

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es auch ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritzmeier** (SN-Redakteur) und **Max Edinger** (Schüler) ausgefallene (Sport-)Geschichten.

#SPORTFUTZI

- [auf facebook folgen](#)
- [auf instagram folgen](#)
- [auf twitter folgen](#)

MAX' PLAYLIST



Max Häring gibt in der EAS-Kabine den Ton an, mimt den DJ. Auf seiner Playlist: Techno und House. Warum? „Weil's chillig ist. Das geht sogar direkt nach dem Aufstehen.“

SONG	KÜNSTLER
Glorious	Macklemore
Bad	David Guetta
Good Life	G-Eazy
Heute Mit Mir	Nimo
Smells Like Teen Spirit	Nirvana

SAG'S MIT EINEM EMOJI

Sportfutzi	Max	Sportfutzi	Thomas
Zur Party in oder		Zur Party in oder	
Urlauben am oder		Urlauben am oder	
Zum Chillen oder		Zum Chillen oder	
An Fasching oder		An Fasching oder	
Zum Nachtsch oder		Zum Nachtsch oder	
Zum Kuschn oder		Zum Kuschn oder	

THOMAS' PLAYLIST



Thomas Hirschvogel mag's hart. Richtig hart. Metal bestimmt seine Playlist. Geerbt hat er den Musikgeschmack vom Papa, wie er verrät. „Das ist bei uns quasi Tradition.“

SONG	KÜNSTLER
Jekyll and Hyde	Five Finger Death Punch
Master of Puppets	Metallica
B.Y.O.B	System of a Down
Hotel California	Eagles
Modeste Song	Ikke Hüftgold

INTERVIEW MIT DEN FOOTBALLFANS LENA DREXLER UND WERNER HOYER

„Taktik ist geil“

Seit ein paar Wochen ist der Terminplan für deutsche Sportverrückte noch enger. Fußball, ein bisschen Handball, Basketball, ab und zu noch Eishockey – fast jeden Tag gibt's Sport im Fernsehen. Seit ein paar Jahren drängt auch noch Football auf den deutschen Markt. NFL wird immer beliebter, läuft regelmäßig im Fernsehen. Auch Radio-Legende Werner Hoyer (54) und Studentin Lena Drexler (24) sind aufs Ei gekommen, verfolgen regelmäßig die Spiele ihrer Lieblings-Teams.

Lena, Werner, was ich mich schon immer gefragt habe: Warum heißt Football eigentlich Football also Fußball, obwohl es mit der Hand gespielt wird?

Lena: Keine Ahnung.

Werner: Hab' ich noch nie drüber nachgedacht.

Ich dachte, Ihr seid die Experten?

Werner: Mir geht's beim Football wie beim Eishockey: Ich bin kein Experte, schau's aber gerne an. (lacht)

Lena: Weißt du's denn?

Football ist aus Rugby entstanden. Früher gab's deshalb für Kicks, also Aktionen mit dem Fuß, mehr Punkte als für einen Touchdown. Ich hab's vorhin extra im Internet nachgeschaut. Wollte mich ja nicht vor Euch blamieren.

Werner: Deine Antwort stimmt. Wir wollten dich nur testen. (lacht) Nein, Schmarren, ich wusste es echt nicht.

Einfachere Frage: Warum seid Ihr Football-Fans?

Werner: Ich hatte den Football-Virus schon länger in mir. Spätestens als ich vor ein paar Jahren das erste Mal im Stadion war, damals habe ich die Tennessee Titans gegen die Minnesota Vikings angeschaut, war ich endgültig Feuer und Flamme. Das Gesamtpaket überzeugt mich einfach. Die Show, die ums Spiel herum geboten wird, die Härte des Sports. Die vielfältige Taktik finde ich auch gut. Auch wenn ich nicht immer durchblicke.

Lena: Ich finde die Taktik ziemlich geil. Ich mag's, wenn man sich in einen Sport rein-denken muss. Die Härte spielt freilich auch eine Rolle. Football ist, wie wenn Kühlschränke Schach spielen. Ich bin durch den Super Bowl vor vier Jahren zum Football gekommen. Seitdem bin ich infiziert. Leider habe ich aber noch nie ein Spiel live erlebt.

Viel Taktik, viel Show – eigentlich genau die Dinge, die der deutsche Sportfan nicht mag.

Werner: Ich würde mich jetzt



Football-Freunde: Radio-Legende Werner Hoyer und Studentin Lena Drexler begeistern sich für die NFL.

FOTO: FRITZMEIER

macht nichts. Nashville ist wie eine zweite Heimat für mich, deshalb unterstütze ich die Titans. Heuer schaffen sie es vielleicht sogar in die Playoffs. Außerdem schwimme ich gerne gegen den Strom. Als Patriots-Fan (das erfolgreichste Team der vergangenen Jahre, die Red.) ist das Leben freilich einfacher. Aber das kann ja jeder. Das ist wie Fan des FC Bayern zu sein.

Lena (verdreht die Augen): Ich schaue gerne guten Sport, deshalb unterstütze ich die New England Patriots.

Werner (verdreht ebenfalls die Augen): Obacht, ge. Aktuell läuft es bei Euch auch nicht so gut.

Lena: Stimmt. Als Patriots-Fan leidet man gerade ein bisschen. Wir haben aber auch viele Verletzte.

Werner: Ah, das FC Bayern-Syndrom.

Lena: In die Playoffs schaffen wir es trotzdem. Schließlich haben wir mit Tom Brady den besten Quarterback der Liga.



Essens-Kunst: Ein Snackadium

Da bist Du der selben Meinung, Werner?

Werner: Da kann ich nicht widersprechen. Die Erfolge der vergangenen Jahre sprechen für Tom Brady (fünf Meistertitel, die Red.). Mein Lieblingsspieler ist aber Titans Quarterback Marcus Mariota.

Lena: Brady ist auch nicht mein Favorit. Ich sehe am liebsten Patriots Tight End Rob Gronkowski spielen.

Wie sieht ein Football-Abend bei Euch aus? Sitzt Ihr im Trikot und klassisch amerikanisch mit Bier und Chicken Wings vor der Glotze?

Lena: Bei mir läuft das ganz entspannt ab. Meistens treffe ich mich mit ein paar Freunden und wir schauen gemeinsam. Das ist lustiger. Ohne Trikots. Aber ein Patriots-Pulli darf nicht fehlen. Zum Super Bowl steigt meistens eine kleine Party. Vergangenes Jahr haben wir sogar ein Snackadium (siehe Bild oben) gebaut.

Werner: Eine Party gibt's bei mir auch nur zum Super Bowl. Dann gehören Chicken Wings und Cola aber dazu. Normale Spiele verfolge ich – wenn ich Zeit habe – entspannt auf der Couch. Am liebsten natürlich, wenn die Titans spielen.

Interview: Max Edinger und Thomas Fritzmeier

FOOTBALL IN DER UMGEBUNG

Landsberg X-PRESS

Heimat: Sportpark Landsberg
Liga: Regionalliga Süd
Homepage: landsbergx-press.de

Augsburg Raptors

Heimat: Sportplatz an der Schillstraße
Liga: Bayernliga Süd
Homepage: augsburg-raptors.de

Starnberg Argonauts

Heimat: Stadion am Riedener Weg
Liga: Landesliga Süd
Homepage: starnberg-argonauts.de

Augsburg Storm

Heimat: Fußballplatz der DJK Augsburg Hochzoll
Liga: Landesliga Süd
Homepage: augsburgstorm.de

Allgäu Comets

Heimat: Illerstadion Kempten
Liga: German Football League (GFL)
Homepage: allgaeu-comets.de

Bad Tölz Capricorns

Heimat: Fußballplatz an der Kohlstattstraße (Heimat von A-Klassist Rot-Weiß Bad Tölz)
Liga: Landesliga Süd
Homepage: bad-toelz-capricorns.de

FOOTBALL IM FERNSEHEN UND IM INTERNET

Ran und ProSiebenMaxx

Auf dem Fernsehsender ProSieben Maxx zeigt Ran jeden Sonntag zwei Football-Spiele live im TV: eine Partie um 19 Uhr und eine um 22.05 oder 22.25 Uhr. Wer unterwegs ist oder ProSieben Maxx nicht empfangen kann, greift alternativ auf die Ran-App oder die Webseite von ran.de zu. Ab Januar überträgt Ran dann auch die Playoffs (inklusive Super Bowl) sowie den Pro Bowl auf Sat.1 oder ProSieben Maxx.

Amazon Prime

Allen Kunden des Online-Streaming-Dienstes Amazon-Prime-Kunden steht der Stream der Donnerstagsbegegnungen unter dem Motto „Thursday Night

Football“ zur Verfügung. Die meisten Partien beginnen um 2.25 Uhr.

DAZN

Der Streaming-Dienst DAZN bietet Zugriff auf eine Football-Konferenz, die alle Highlights zeigt – sieben Stunden lang, vom ersten An- bis zum letzten Schlusspfeiff des Football-Sonntags. Zudem werden die Spiele am Donnerstag-, Sonntag- und Montagabend angeboten, die ab 2.25 Uhr ausgestrahlt werden.
www.nfl.com

Wer wirklich jede einzelne Partie in Originalsprache haben will, dem bleibt nur der NFL Gamepass. Das offizielle Angebot Season Pro kostet einmalig 79,99 Euro.

auch nicht als den typischen Deutschen beschreiben. Bayer? Ja. Deshalb mag ich Fußball und Eishockey. Aber Football ist einfach cool. Man muss ein NFL-Spiel mal live erleben. Wie die Leute mitgehen, was alles rundum passiert. Das ist einfach toll. Da könnten sich einige Vereine bei uns etwas abschauen. Tun sie teilweise ja auch schon. Das „reine Spiel“ reicht dem Zuschauer heute nicht mehr.

Was ist mir der komplexen Taktik?

Werner: Die gibt's. Dass ich beim Spiel nicht alles verste-

he, ist aber halb so wild. Das Wichtigste weiß ich mittlerweile. Der Rest wird von den TV-Experten erklärt.

Lena: Wenn man regelmäßig schaut, kommt man gut in die Materie rein, versteht, was auf dem Feld passiert. Ich schätze, ich hab' so eineinhalb Jahre gebraucht, bis ich alles kapiert habe. Was wirklich hilft, ist die viele Technik, die bei den Übertragungen zum Einsatz kommt. Daran kann man sich orientieren.

Technik im Sport ist das Nächste, das den deutschen Sportfan auf die Pal-

me bringt. Siehe Video-Be-

weis im Fußball.
Werner: Und warum nervt's den Zuschauer? Weil man es nicht richtig macht. Ständig geht etwas schief. In den USA gehört die Video-Technik für die Schiedsrichter dazu und funktioniert. Dadurch ist viel mehr Transparenz im Spiel – auch für den Fan. Die Zuschauer regen sich übrigens trotzdem über die Entscheidungen auf. Das ist auch gut so. Emotionen gehören dazu.

Obwohl viel dagegen spricht: Wieso wird Football in Deutschland immer

beliebter?

Werner: Die Medien spielen eine wichtige Rolle. Früher wurde nur sehr selten über Football berichtet. Jetzt liest man regelmäßig etwas. Dadurch wird der Sport viel besser wahrgenommen. Und auch das Internet ist sehr wichtig. Man kann die Spiele auf dem Handy verfolgen, ist immer aktuell dabei.

Lena: Einen großen Anteil hat sicher auch der Sender ProSiebenMaxx, der regelmäßig Spiele zeigt. Die Sendungen und die Kommentatoren haben einen regelrechten Hype ausgelöst. Wenn's nach

mir geht, könnte gerne noch mehr US-Sport bei uns gezeigt werden.

Werner: Dem kann ich nur zustimmen. Bei uns wird doch ständig nur Fußball übertragen. Das ist mittlerweile derart überdimensioniert, dass ich gar keine Lust mehr habe, ein Bundesliga-Spiel anzuschauen.

Habt Ihr ein Lieblings-NFL-Team?

Werner (zeigt auf seine Krautwatte): Die Tennessee Titans aus Nashville sind mein Team. Das ist zwar eine Verlierer-Mannschaft, aber das

ÜBER UNS

Im Internet gibt's den Sportfutzi schon ein paar Jährchen. Jetzt hat er es auch ins Blatt geschafft. Einmal im Monat präsentieren Euch **Thomas Fritzmeier** (SN-Redakteur) und **Max Edinger** (Schüler) ausgefallene (Sport-)Geschichten. Kennt Ihr einen coolen Sportler, der auf diese Seite gehört? Dann schreibt uns! sport@schongauer-nachrichten.de

#SPORTFUTZI

auf facebook folgen

auf instagram folgen

auf twitter folgen

WERNERS PLAYLIST

Werner Hoyer mag die „alte Schule“. Old School-Musik, Rock'n'Roll, Rockabilly und Country kommt bei ihm aus den Boxen. Niemals auf seiner Playliste fehlen darf der Mann mit dem berühmtesten Hüftschwung der Welt: Elvis Presley, der King of Rock'n'Roll, ist der absolute Lieblingsmusiker der Radio-Legende.



KÜNSTLER	SONG
ELVIS PRESLEY	If I Can Dream
MCCREERY/JOSH TURNER	Your Man
GARY ALLEN	Smoke Rings In The Dark
ALAN JACKSON	Chattahoochee
JOHN HORTON	Gott The Bull By The Horn
BOBBY LEE TRAMMELL	Uh Oh
ELVIS PRESLEY	Suspicious Minds
NAZARETH	This Flight Tonight

LENAS PLAYLIST

Lena Drexler steht auf Hip Hop und Rap, wie sich unschwer an ihrer Playliste erkennen lässt. Da darf natürlich auch der größte aller Rapper, Eminem, nicht fehlen. Aber es geht auch anders: Unter die Top-8 ihrer aktuellen Lieblingslieder hat es auch ein Song von Ballermann- und Erotik-Sternchen Mia Julia geschafft.



KÜNSTLER	SONG
DJ KHALED	All I Do Is Win
EMINEM	Survival
LINKIN PARK	In The End
VOLBEAT	Lola Montez
VIGILAND	Pong Dance
SUM 41	In Too Deep
MIA JULIA	Scheiß auf Schickimicki
COLDPLAY	Something Just Like This

PARTY-TIPPS

SOUND IN THE CITY

Wo: Schongau
Wann: 11. Nov. ab 20 Uhr
Eintritt: 12 Euro (15 Euro an der Abendkasse)
Special: Live-Musik (u.a. Mr. Mojo, Musikertiere) in 17 Lokalen. Shuttlebus
FAHNENFLUCHT
Wo: Moritz Schongau
Wann: 17. Nov. ab 21.30 Uhr
Eintritt: 12 Euro (mit Multi-Zettel ab 16 Jahren)
Special: Live-Acts (Fahnenflucht, DJs ZK Erna und MX FRSCH)
4. GEBURTSTAG IM SPIX
Wo: SPIX Peiting
Wann: 24./25. Nov., ab 20 Uhr
Eintritt: frei
Special: Freitag: 90/00er Party mit DJ Joni. Samstag: Live-Musik mit Lumberjonny, 50 Liter Freibier. Prosecco für Frauen.

TITANSFANS

Die Tennessee Titans (früher Houston Oilers) sind eines der ältesten Teams der NFL. Wer sich in der Heimat mit anderen Fans der Titanen aus Nashville austauschen möchte, sollte auf der Facebook-Seite **Tennessee Titans Fans Deutschland, Österreich & Schweiz** vorbeischaun.



Feuer und Flamme für die Titans: Johnny Goodman, Spezl von Werner Hoyer, aus Nashville.

DIE LIGA

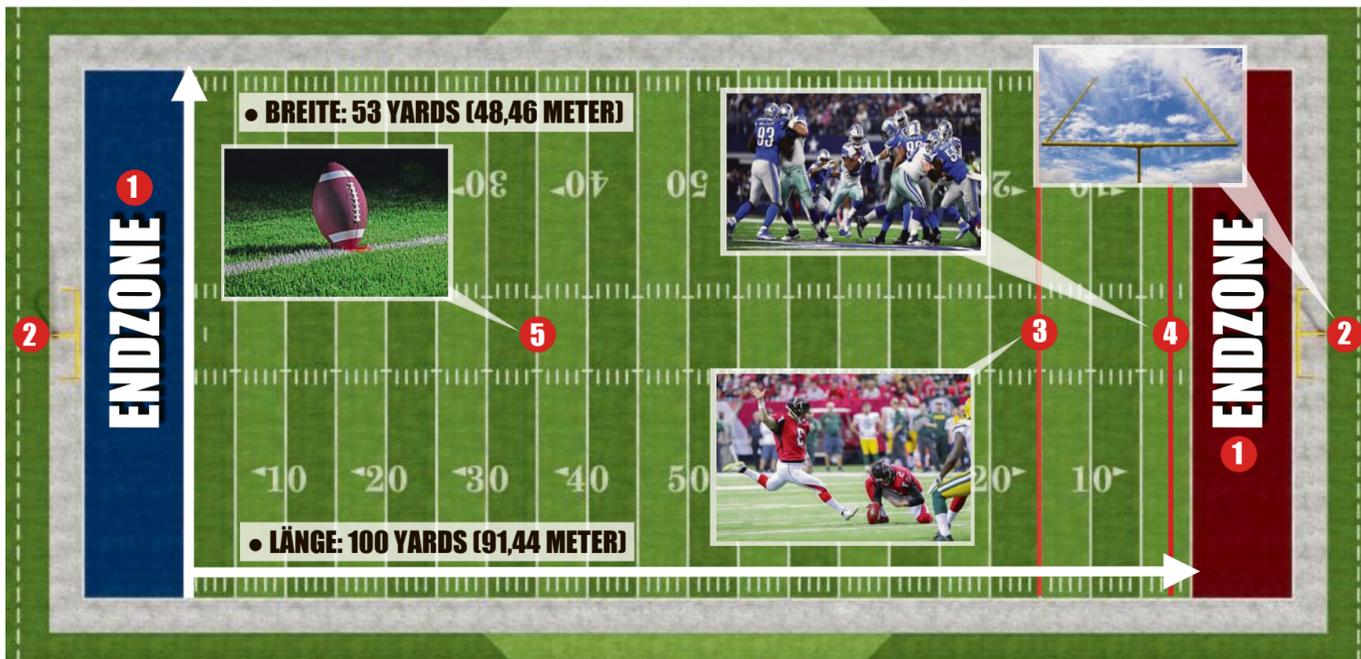
Die NFL besteht aus 32 Football-Mannschaften, die ab dem Wochenende nach dem Labor Day (erster Montag im September) für 17 Wochen während der Hauptsaison, also der Regular Season, in 16 Spielen gegeneinander antreten.

Generell wird die gesamte NFL-Saison in drei Seasons aufgeteilt: die Preseason (Vorsaison), die Regular Season (Hauptsaison) und die Playoffs. Der Superbowl ist der krönende Abschluss der nervenaufreibenden Seasons um den Sieg.

In der Hauptsaison werden die 32 Mannschaften auf zwei sogenannte Conferences aufgeteilt: die AFC (American Football Conference) und die NFC (National Football Conference). Beide Conferences bestehen aus 4 Divisionen. Jede Division beinhaltet wiederum 4 Teams, was bei jeder Conference 16 Teams ergibt. Die vier Divisionssieger einer jeden Conference erreichen die Playoffs.

Zusätzlich bekommen jeweils zwei Teams mit der besten Sieg-Niederlagen-Bilanz eine Wild Card und haben somit die Chance, sich doch noch gegen die anderen Playoff-Teams durchzusetzen und sich nach dem Knock-out-Prinzip weiter in Richtung Superbowl zu kämpfen. Wer verliert, für den ist die Saison beendet.

DAS SPIELFELD



DIE TEAMS

AMERICAN FOOTBALL CONFERENCE (AFC)

- NORTH**
 Pittsburgh Steelers
 Baltimore Ravens
 Cincinnati Bengals
 Cleveland Browns

- SOUTH**
 Tennessee Titans
 Jacksonville Jaguars
 Houston Texans
 Indianapolis Colts

- WEST**
 Kansas City Chiefs
 Denver Broncos
 Oakland Raiders
 Los Angeles Chargers

- EAST**
 New England Patriots
 Buffalo Bills
 Miami Dolphins
 New York Jets

NATIONAL FOOTBALL CONFERENCE (NFC)

- NORTH**
 Minnesota Vikings
 Green Bay Packers
 Detroit Lions
 Chicago Bears

- SOUTH**
 Carolina Panthers
 New Orleans Saints
 Atlanta Falcons
 Tampa Bay Buccaneers

- WEST**
 Los Angeles Rams
 Seattle Seahawks
 Arizona Cardinals
 San Francisco 49ers

- EAST**
 Philadelphia Eagles
 Washington Redskins
 Dallas Cowboys
 New York Giants

OFFENSIVE

Die Offensive eines American Football-Teams besteht aus elf Spielern. Je nach Spielzug werden sie in unterschiedlicher Form positioniert. Die Aufgaben der einzelnen Spieler:

QUARTERBACK (QB)

Der Spielmacher und Hirn des Trainers auf dem Feld. Zum Hirn muss er auch noch einen starken Hieb im Arm haben, damit seine Pässe auch die richtige Adresse (Receiver) finden. Er kann das Ei aber auch an seine Ballträger (die Runningbacks) übergeben oder selbst laufen.

RUNNING BACK (RB), HALFBACK UND TAILBACK

Der Ballträger. Er versucht, nach der Ballübergabe Raumgewinn über den Lauf zu erzielen. Muss schnell sein wie ein Hase und stark wie ein Ochse, damit er möglichst viele Meter mit dem Ball im Arm nach vorne läuft, ohne dabei von den Gegenspielern aus den Schuhen gehauen zu werden. Der kräftigere Full Back dient dabei eher als Vorblocker des wendigeren Halfbacks.

GUARD (G) UND TACKLE (T)

Stehen in der Offensive Line, also an vorderster Front. Diese Spieler müssen die gegnerischen Verteidiger aufhalten, um dem Quarterback

Zeit zu verschaffen oder dem Ballträger beim Laufspiel Lücken freiblocken.

WIDE RECEIVER (WR)

Die Passfänger. Sollten möglichst Kleber an den Händen haben, um die geworfenen Bälle vom Spielmacher nicht fallen zu lassen. Durch weite Pässe auf die schnellen Receiver ist großer Raumgewinn möglich.

TIGHT END (TE)

Das Multitalent in der Offensive, wird vielseitig eingesetzt. Muss je nach Spielzug Gegenspieler blocken oder kurze Pässe fangen.

FULLBACK (FB)

Einer der Ballträger, der selten den Ball bekommt, sondern dem Running Back den Weg durch die Abwehr freiräumt.

CENTER (C)

Wie der Name schon sagt: Der Mann steht genau in der Mitte der ersten Angriffsreihe, da wo der Ball auf dem Boden liegt. Den gibt er durch die Beine zum Quarterback und versucht dann einen Gegenspieler zu blocken.



Die Offensive eines American Football-Teams besteht aus elf Spielern.

DEFENSIVE

Die Defensive eines American Football-Teams besteht aus elf Spielern. Je nach Spielzug werden sie in unterschiedlicher Form positioniert. Die Aufgaben der einzelnen Spieler:

DEFENSIVE END (DE)

Sind die Jagdhunde der ersten Verteidigungsreihe. Lieblingsspiel: Quarterbacks in den Boden stampfen. Sie bilden mit den Defense Tackles die Defense-Line. Ihre Hauptaufgabe ist, Laufspielzüge über außen zu vermeiden und Druck auf den Quarterback zu machen.



In der Defensive stehen beim Football ebenfalls elf Spieler auf dem Feld.

DEFENSIVE TACKLE (DT)

Die „schweren Jungs“ in der Verteidigung. Sie versuchen, durch die Mitte nichts anbrennen zu lassen. Sie decken den Raum in der Mitte ab, um dort Laufspielzüge zu vermeiden.

LINEBACKER (LB)

Die Köpfe der Defense. Sie steuern die Abwehr und räumen in der zweiten Verteidigungsreihe gegen die Ballträger ab. Die Hauptaufgabe ist, das Laufspiel zu stoppen, helfen aber auch bei kurzen Pässen in der Passverteidigung aus.

CORNERBACK (CB)

Die Außenverteidiger decken den seitlichen Rückraum ab. Auftrag: Folgt dem gegnerischen Wide Receiver bis in die Umkleidekabine.

SAFETY (S)

Die Feuerwehr in der Verteidigung. Die beiden Safeties sind eine Art Libero, die letzten Abwehrspieler vor der Endzone. Patzen sie, gibt es meist Punkte für den Gegner.

SPECIAL TEAMS

KICKER (K)

Er ist für die „Fußarbeit“ zuständig. Der Kicker schießt die Felddore und die Extrapunkte nach den Touchdowns. Dazu führt er noch die Anstöße (Kickoffs) aus.

PUNTER (P)

Schafft es die eigene Mannschaft nicht, mit drei Versuchen die erforderlichen 10 Yards zu überbrücken und hat das Team aufgrund der Entfernung zur gegnerischen Endzone nicht die Chance, ein Fieldgoal zu erzielen, wird meist ein Befreiungsschlag (Punt) ausgeführt.

RETURNER

Die Returner schnappen sich die Kickoffs und die Punts und versuchen, mit dem Ei möglichst bis in die gegnerische Endzone zu flitzen.

DIE WICHTIGSTEN FOOTBALL-REGELN IM ÜBERBLICK

Viele Football-Neulinge fragen sich: Welche Regeln gelten eigentlich beim American Football? Was genau passiert da eigentlich auf dem Feld? Wir haben die wichtigsten Regeln im American Football zusammengefasst und erklären, was es mit Interception, Challenge und Co. auf sich hat – und was verboten ist.

TOUCHDOWN

Hinter allen Regeln im Football steht ein Grundgedanke: Es geht darum, Raum zu gewinnen, um zu punkten. Dafür bleiben den Teams vier Mal 15 Minuten Zeit. Erreicht die Offensive die Endzone, hat sie einen Touchdown erzielt. Dafür gibt es sechs Punkte. Wichtig: Nicht immer ist ein vermeintlicher Touchdown gültig. Steht zum Beispiel ein Spieler bereits in der Endzone und springt in die Luft, um einen Pass zu fangen, muss er mit beiden Beinen wieder in ihr landen. Wird der Ball hingegen über die „Goal Line“ getragen, reicht es, wenn er in der Luft teilweise „über“ der Endzone ist.

EXTRA POINT

Nach jedem Touchdown bekommt das Team einen Extrapunkt-Versuch, bei dem es den Ball aus kurzer Distanz durch die Torstangen kicken muss (Extra Point - mittlerweile wird dieser nicht mehr aus 10-Yards-Entfernung, sondern aus 15 Yards gekickt). Optional können sie versuchen, den Ball von der 2-Yard-Linie aus erneut über die „Goal Line“ zu tragen oder zu passen. Das gibt zwei Punkte (Two-Point-Conversion).

FIRST DOWN

Um in die Endzone zu kommen, ver-



Wer in die Endzone kommt, erzielt einen Touchdown.

sucht die angreifende Mannschaft, ab der Line of Scrimmage (die zeigt den Punkt an, bis wohin sich die Offense bisher vorgekämpft hat) innerhalb von vier Spielzügen 10 Yards zu überwinden. Gelingt ihr das, bekommt sie ab dem erreichten Punkt ein neues „First Down“, also wieder vier Chancen, um die nächsten zehn Yards zu knacken. Die Defense ver-

sucht natürlich, das neue „First Down“ zu verhindern. Wichtig: Hat es die Offense innerhalb dreier Züge nicht geschafft, die zehn Yards zu bewältigen und ist die Endzone noch zu weit weg, entscheidet sie sich dafür zu „punten“ und das Angriffsrecht wird gewechselt. Heißt: der Ball wird so weit wie möglich in die andere Hälfte geschossen, wo er vom Gegner in Empfang genommen wird. Ausnahme: Ist die Offense schon nahe an der Endzone, probiert sie ein „Field Goal“. Dafür muss der Football vom Kicker durch die Stangen der „Stimmgabel“ gekickt werden. Schafft er das, bekommt das Team drei Punkte.

INTERCEPTION

Die Defense hat jederzeit die Möglichkeit, den Ball und somit das Angriffsrecht zu erobern. Zum Beispiel durch das Abfangen eines Passes (Interception). Doch auch, wenn ein Angreifer den schon fest in den Händen gelaubten Ball verliert oder dieser ihm von einem Defense-Spieler aus den Händen geschlagen wird (Fumble), kann er vom gegnerischen Team erobert werden. Diese Situationen nennen sich „Turnover“ – der Ballbesitz ist hiermit sofort gewechselt.

ZEIT

Die Uhr tickt nicht wie im Fußball ununterbrochen weiter. Sie wird zum Beispiel gestoppt, wenn ein Spieler mit dem Ball ins Aus läuft oder wenn ein Pass nicht gefangen wird (Incomplete Pass).

TIME OUTS

Jedes Team hat pro Halbzeit (also in zwei Vierteln, den sogenannten Quartern) drei Mal die Möglichkeit,



Viele Schiris: In der NFL stehen 7 Referees auf dem Feld.

ein Time Out zu nehmen.

CHALLENGE

Kommt einem Trainer eine Schiri-Entscheidung komisch vor, hat er pro Spiel zwei Mal die Möglichkeit, die Entscheidung „herauszufordern“ – also überprüfen zu lassen. Dann wirft er ein rotes Säckchen aufs Spielfeld und die Referees tre-

ten an, um die strittige Entscheidung via Videobeweis zu klären. Bleiben die Schiedsrichter bei ihrer Entscheidung und geben dem Coach nicht Recht, wird dem Team ein Time Out gestrichen. Wirft der Trainer sein rotes Säckchen zwei Mal und ihm wird beide Male Recht gegeben, bekommt das Team eine dritte Challenge geschenkt.

OVERTIME

Steht es nach Ende der beiden Halbzzeiten unentschieden, geht es in die Overtime. Diese dauert 15 Minuten. Der Münzwurf entscheidet, welches Team beginnt. Gelingt dem angreifenden Team ein Touchdown, ist das Spiel sofort vorbei. Schafft es „nur“ ein Field Goal, darf das andere Team auch noch mal ran.

SCHIEDSRICHTER

Da es im American Football unendlich viele Regeln gibt und auf dem Spielfeld viel los ist, stehen sieben Schiedsrichter auf dem Rasen. An ihren Gürteln tragen sie eine gelbe Flagge, die sie im Falle eines Fouls auf den Rasen werfen.

FOULS

Viele denken: American Football ist brutal und es sei alles erlaubt. In der

Realität sieht es anders aus. Unsportliches Verhalten wird im Football geahndet. Zeitstrafen gibt es aber keine und auch Platzverweise kommen nur bei grausamen Fouls vor. Stattdessen wird mit Raumverlust (zwischen fünf und 15 Yards) bestraft. Häufige Fouls sind: Festhalten (Holding): Es ist nicht erlaubt, einen Gegner am Körper, Trikot oder Schulterpolster festzuhalten oder zu ziehen. Tacklen mit dem



Nicht erlaubt: Ein Griff ins Helmgitter wird bestraft.

Helm (Helmet to Helmet): Wer zielgerichtet mit seinem Helm gegen den Helm des Gegners donnert, wird selbst zu ordentlichem Raumverlust verdonnert. Ein Griff ins Helmgitter (Facemask) geht gar nicht: Auch in der neuen Football-Saison ist es verboten, dem Gegner ans Gitter seines Helms zu greifen oder daran zu ziehen.