

Auf dem laufenden Band die Technik verbessern

Im Klotener Industriequartier üben sich Profis, Amateure und Junioren auf der Skatemill in der richtigen Schlittschuhtechnik. Für einen Selbstversuch gesellte sich nun ein Journalist dazu.

Von Matthias Müller

Eishockey. - «Wenn mir zuvor jemand gesagt hat, du kannst nicht skaten, habe ich ihm gesagt, du hast keine Ahnung von Hockey», sagte der Zuger Stürmer Duri Camichel in einem Beitrag im «Sportparanama» des Schweizer Fernsehens vom 8. Januar des vergangenen Jahres. Camichel war der erste Schweizer Eishockeyspieler, der die so genannte Skatemill – ein Laufband, auf dem man mit Schlittschuhen läuft, dabei die Scheibe führt und in bestimmten Intervallen auf ein Tor schiessversucht – ausprobiert hatte. Da es bis zu diesem Zeitpunkt in Europa keine solche Maschine gegeben hatte, reiste er dafür ins kanadische Vancouver. Das Fazit war ernüchternd: «Es stellte sich heraus, dass ich nur 60 bis 70 Prozent meiner Beinkraft für das Skating verwende. Folglich stehe ich nicht richtig auf den Schlittschuhen.»

Seit November 2006 muss Camichel für das Training auf dem Laufband nicht mehr nach Übersee reisen. Im Klotener Industriequartier betreibt Inhaber Toni Walch zusammen mit Centerleiter Dino Lauber das Hockey Performance Center, als französische-Nehmer der kanadischen Erfindung. «In der NHL gehören die Einheiten auf der Anlage schon seit Jahren zum Tagesgeschäft», erläutert Lauber und ergänzt: «Kann jemand läuft perfekt Schlittschuh. Die Nachfrage ist deshalb gross.»

Die Balance als Schlüssel zum Erfolg

Ein Laufband mit Schlittschuh? Schwere vorstellbar. Dieses Wunderding wollte ich deshalb mit eigenen Augen sehen. Schon der erste Anblick ist imposant. Doch bevor es endlich losgehen kann,



BILD: YVON BAUMANN

TA-Redaktor Matthias Müller müht sich unter den Augen von Instruktor Dino Lauber (rechts) auf der Skatemill ab.

zeigt mir Instruktor Lauber den angelegierten Krattraum, den wir sogleich für das obligate Warm-up in Beschlag nehmen. «In erster Linie geht es um das Gleichgewicht», erklärt er. Beim Skating sei das mindestens gleich wichtig wie die Kraft. Der Fitness- und Speedtrainer der in Kanada zum Gym- und Skatemilltrainer ausgebildet wurde, legt denn auch genauso viel Wert auf die Trockentübungen wie auf das Skaten. Schon bei den ersten Übungen

Defizite liegen: Die Gefahr, bei den Balanceübungen einzubrechen, ist latent vorhanden. «Dabei sind das nur die Grundlagen», sagt der 24-jährige lachend.

Boden unter den Füßen weggezogen

Auf dem Band kommt der zweite Schock. An einer Aufhängerordnung gesichert und mich mit beiden Händen an den Sicherheitsarmen klammernd, werde ich in Erwartung eines progressiven Starts

böse überrascht. «Wir beginnen langsam», beruhigt Übungsleiter Lauber. Doch an Skaten ist vorderhand noch nicht zu denken, so stark zieht es mir den Boden unter den Füßen weg. Wie ein Skifahrer bei der Abfahrt sitze ich in der Hocke, während das Band unter meinen Füßen rast. «Bei den Profis hat das Band eine Geschwindigkeit von 22 km/h, bei dir sind es gerade einmal 15», relativiert Lauber. In Minutenintervallen werden die Einheiten absolviert, langsam beginne ich mich an den

Zug zu gewöhnen. Nun können auch die ersten Schritte in Angriff genommen werden. «Wie skaten sieht das aber noch nicht aus», kritisiert Lauber schmunzelnd. Die Herausforderung liegt darin, die ideale Körperhaltung zu finden und die richtige Fahrtechnik anzuwenden, das sogenannte Power-Skating. «Man steht eigentlich immer auf einem Bein, während das andere mit Kraft zur Seite gleitet», erläutert Lauber. Nachdem die Sicherungsarme entfernt werden, gestaltet sich das Halten des Gleichgewichts noch schwieriger. Nur mit Mühe kann ich mich auf der Beinen halten.

Mit Puck wird es noch schwieriger

Doch nach einigen Schritten finde ich langsam, aber sicher die Balance. Schritt um Schritt, die Maschine läuft nonstop. Mit dem Stock steigert sich der Schweregrad jedoch erneut. Mit der Scheibenführung kommt dann auch noch die letzte Komponente ins Spiel. Nun duldet keine Unachtsamkeiten mehr. Jedes Mal wenn ich mich auf den Puck konzentriere drohe ich zu fallen, sobald ich die Schlittschube in den Fokus nehme, springt die Scheibe vom Stock. Der Schuss, den ich schliesslich abgebe, hat zwar die richtige Höhe, segelt jedoch weit am Tor vorbei. Zu fest bin ich noch auf das Skating konzentriert, Zielen liegt da nicht drin. «Die grösste Schwierigkeit liegt darin, dass das Band immer läuft. Auf dem Eis kann man stoppen und kurven, hier muss man immer laufen. Das Training ist ideal, um sich in der Scheibenführung zu verbessern», erklärt mir Lauber abschliessend.

Langsam trüfen die weiteren Kunde hinein. Nach mir sind der Rapperswiler Nationalmannschaftsspieler Patrick Fischer und Basel-Verteidiger Ralph Bunt an der Reihe. Gespannt beobachte ich die beiden. Werden sie es besser machen? Sicher scheint schon Erfahrung zu haben. Bündel muss sich dagegen anfangs eberfalls an den Sicherungsarmen halten. «Schlecht kann ich ja wohl nicht gewesen sein», denke ich mir mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen.