

HANDBALL-BUNDESLIGA

SG-Abwehrduo kehrt wohl zurück

Die SG BBM Bietigheim hat den TSV Hannover-Burgdorf in guter Erinnerung. Doch der Sieg aus dem Hinspiel ist nicht alles, was die SG-ler vor dem heutigen Spiel (19 Uhr) gegen den TSV optimistisch stimmt.

VON PHILIPP BOHL

LUDWIGSBURG. Dass gleich mehrere Argumente dafür sprechen, dass die SG BBM Bietigheim in der Handball-Bundesliga punkten könnte, ist eine Seltenheit. Doch eine entspannte Personalsituation, kein übermächtiger Gegner sowie der Hinspielsieg gegen den TSV Hannover-Burgdorf sprechen für die Bietigheimer. Vor dem Spiel gegen den derzeitigen Tabellen-13. ist auch SG-Trainer Hannes Jonsson optimistisch, die zwei Punkte in der Ege Trans-Arena zu behalten.

Der erste Grund dafür ist die personelle Lage des bei der 15:30-Niederlage am Sonntag bei den Rhein-Neckar Löwen gebeutelten Abstiegskandidaten aus dem Ellental. „Jan Asmuth ist fit. Vor dem Spiel werden wir dann schauen, wie es bei Patrick Rentschler aussieht“, sagte Jonsson gestern. Es sei gut möglich, dass auch Kapitän Rentschler wieder zurück in die Mannschaft kehrt und damit mit Asmuth die angestammte Abwehrreihe bildet.

Gegner seit sechs Spielen sieglos

Anders als zuletzt in Mannheim erwartet die Bietigheimer keineswegs ein Duell David gegen Goliath, in dem man selbst der klare Außenseiter ist. Der TSV Hannover-Burgdorf ist seit sechs Spielen ohne Sieg. Doch an diese bloße Statistik möchte sich Jon Jonsson nicht klammern. „Sie sind besser, als die Tabelle aussagt“, sagt der 39-Jährige. Fünf der letzten sechs Spiele absolvierten die Norddeutschen vor heimischer Kulisse. Das Programm dabei hatte es aber in sich: Tabellenführer SG Flensburg-Handewitt, die Rhein-Neckar Löwen (3.) und der SC Magdeburg (4.) wa-



Jan Asmuth kehrt nach einer Verletzung zurück in den Kader der Bietigheimer.

Foto: Baumann

ren zu Gast. Keines der Spiele ging dabei mit mehr als fünf Toren Rückstand verloren. Gegen den TBV Lemgo Lippe gelang zudem ein Unentschieden. „Sie haben eine gute Mannschaft“, ist sich Jonsson sicher.

Insgesamt erwartet er nach dem „katastrophalen Spiel“ vergangenen Sonntag gegen die Rhein-Neckar Löwen eine ganz

andere Aufgabe. „Die Spiele kann man nicht miteinander vergleichen“, sagt er. „Gegen den TSV müssen wir alles besser machen“, zieht er die Lehren aus der deutlichen Niederlage.

Damit das gelingt „müssen wir kompakt in der Abwehr spielen und Konter laufen“, kündigt Jonsson an. Auch von Michael Kraus erhofft er sich nach dessen schwa-

chen Auftritt in Mannheim mehr. „Er muss einfach gut spielen“, sagt Jonsson über den ehemaligen Weltmeister.

Zuletzt wird bei den SG-Spielern sicherlich der Gedanke an das Hinspiel für strahlende Gesichter sorgen: In letzter Sekunde erzielte damals Rechtsaußen Christian Schäfer den 27:26-Siegtreffer für die Bietigheimer.

Yannick Wenzel bleibt den Steelers erhalten

VON PHILIPP BOHL

LUDWIGSBURG. Der 20 Jahre alte Yannick Wenzel wird auch in der kommenden Saison seine Schlittschuhe für den SC Bietigheim-Bissingen schnüren. Das gab der Eishockey-Zweitligist gestern bekannt.

„Yannick geht in sein zweites Jahr mit den Steelers und wir werden noch viel Freude an ihm haben. Er ist ein sehr schneller Spieler und körperlich immer präsent“, sagte Steelers-Geschäftsführer Volker Schoch in einer Pressemitteilung des Vereins über den Angreifer. „Die letzte Saison war nicht so, wie

wir sie uns vorgestellt haben, aber wir werden alles dafür tun, in der kommenden Spielzeit wieder Erfolge feiern zu können“, gab sich auch Wenzel selbst angriffslustig, nachdem die Saison für die Bietigheimer bereits im Play-off-Viertelfinale endete.

Wenzel kam vor der vergangenen Spielzeit von den Starbulls Rosenheim ins Ellental. In Bietigheim sammelte er in 54 Spielen 15 Scorer-Punkte. Für den Kooperationspartner der Steelers, Bundesligist Thomas Sabo Ice Tigers aus Nürnberg, lief er zudem in insgesamt fünf DEL-Spielen auf.

Friedrichshafen verpasst Chance

Nach einer Niederlage in Berlin gibt es fünftes Duell um Volleyball-Meisterschaft

BERLIN. Die Berlin Volleys haben im Kampf um die deutsche Volleyball-Meisterschaft ein fünftes und alles entscheidendes Spiel erzwungen. In der Finalserie Best of five gelang dem Hauptstadt-Club gegen den VfB Friedrichshafen gestern mit einem 3:1 (28:26, 25:21, 15:25, 25:21)-Heimsieg der 2:2-Ausgleich. Vor 8553 Zuschauern in der ausverkauften Max-Schmeling-Halle lieferten die BR Volleys, angeführt von Zuspieler Sergej Granikin, ihre bisher beste Leistung in der spannenden Finalserie. Am Sonntag (14.30 Uhr) fällt nun in Friedrichshafen die Entscheidung in der Meisterschaft.



Samuel Tuia.

Foto: dpa

Die Gastgeber profitierten anfangs vor allem von den druckvollen Angriffssaktionen des

Franzosen Samuel Tuia. Ein Ass von Moritz Reichert bescherte dem Team zur Zweiten Technischen Auszeit erstmals einen Drei-Punkte-Vorsprung (16:13). Der VfB schlug zurück, führte nach einem Block gegen Tuia wenig später mit 20:19. Nervenstark entschieden die BR Volleys aber den Satz in der Verlängerung für sich. Einmal auf Touren gekommen, ließen sich die Berliner im zweiten Durchgang auch durch fragwürdige Entscheidungen von Schiedsrichter Nils Weickert zugunsten der Gäste nicht aus dem Konzept bringen, zumal Volleys-Angreifer Reichert für etliche Punkte sorgte.

Lauf geht's verbindet Ausdauertraining und Genuss

Seit gut einem Monat sind die Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's im Training. Wie sie das möglichst effektiv gestalten und Verletzungen vermeiden, erläuterte Wolfgang Grandjean, einer der Initiatoren des Projektes, jetzt in einem Vortrag.

LUDWIGSBURG. Wolfgang Grandjean ist Genussmensch. Das sieht man ihm an und das betont er auch in seinen Vorträgen. Er ist aber auch Läufer und Miterfinder von Lauf geht's. Und diese beiden Pole spiegeln sich auch in dem ganzheitlichen Trainings- und Ernährungsprogramm wider, das Laufeinsteiger in sechs Monaten zum Halbmarathon führt. Lauf geht's fordert den Teilnehmern zwar durchaus Anstrengungen ab, soll aber Spaß machen, wie Grandjean jetzt bei seinem Vortrag „Training ist mehr als Laufen“ betonte.

Training bestehe nicht nur aus der körperlichen Belastung, sondern auch aus

der richtigen Regeneration. Grandjean riet deshalb, Erholungsphasen von mindestens einem Tag zwischen den Trainingseinheiten einzulegen. Das bewahre nicht nur vor Verletzungen, sondern fördere auch die Leistungsentwicklung. Zu lange sollten sie Pausen allerdings auch nicht sein. Denn sonst baue sich die Fitness wieder ab oder stagniere zumindest.

Der Lauf geht's-Experte warnte vor zu viel Ehrgeiz. Es bringe nichts, versäumte Trainings nachzuholen und dafür auf Pausen zu verzichten. Das führe häufig zu Verletzungen oder Übertraining. Letzteres sei an Symptomen wie Infektanfälligkeit, länger anhaltender Erschöpfung oder Lustlosigkeit in puncto Training zu erkennen.

Statistisch seien davon vor allem Männer betroffen, habe man bei früheren Lauf geht's-Aktionen erkannt. Diese neigten viel eher als Frauen dazu, sich zu überfordern und seien deshalb auch häufiger verletzt.

Teilnehmer, die neben Lauf geht's auch noch zusätzlich Sport treiben, sollten deshalb die eine oder andere Lauftra-



Um seine Tipps zum Training überzeugend zu präsentieren, verfällt Lauf geht's-Mitinitiator Wolfgang Grandjean auch auf der Bühne in den Laufschrift.

Foto: Ramona Theiss

ningseinheit weglassen. Die langen gemeinsamen Läufe bei den Lauftreffs am Sonntagvormittag oder am Donnerstagabend seien aber quasi Pflicht, so Grandjean. Denn Muskeln, Gelenke, Sehnen

und Faszien müssten sich an das Laufen gewöhnen. Lange Trainingseinheiten mit eher niedrigem Puls seien zudem wichtig, um den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Ohne sei ein Halbmarathon für die

AMERICAN FOOTBALL

Bulldogs warten weiter auf ersten Saisonsieg

LUDWIGSBURG. Die Ludwigsburg Bulldogs haben in der Football-Landesliga bei den Ostalb Highlanders aus Heidenheim mit 0:13 verloren und warten weiterhin auf den ersten Sieg der Saison.

Das Hinspiel hatten die Ludwigsburger trotz eines packenden Endsprints bereits mit 8:18 verloren, weshalb das Team von Trainer Jens Trautwein nun von Beginn an den Ton angeben, und früh punkten wollte. Jedoch machte sich erneut die Unkonzentriertheit der inkonstanten Offense bemerkbar. In der ersten Hälfte bekam Ludwigsburg keine Punkte auf die Anzeigetafel. Dank der erneut guten Leistung der Verteidigung erlaubten die Bulldogs lediglich ein Field Goal in der ersten Hälfte. Somit stand es zur Halbzeit 3:0 für die Hausherren aus Heidenheim.

In der 2. Halbzeit bot sich nahezu das gleiche Bild. Während die Bulldogs es nicht schafften, den Ball zu bewegen, setzte die Bulldogs-Verteidigung den Highlanders zu. Doch den ersten Touchdown der Gastgeber konnten sie nicht verhindern: Im dritten Viertel erhöhten die Highlanders auf 10:0. Auch im Schlussviertel hielt die Bulldogs-Defensive, musste aber ein Field Goal hinnehmen, das den 13:0-Endstand markierte.

Die nächste Gelegenheit für die ersten Punkte der Bulldogs bietet sich am Sonntag bei den Heidelberg Hunters. (red)

NBA

Raptors kurz vor Halbfinaleinzug

TORONTO. Die Toronto Raptors um Basketball-Allstar Kawhi Leonard haben im Play-off-Viertelfinale der nordamerikanischen NBA einen überzeugenden Heimsieg gefeiert und stehen somit kurz vor dem Erreichen des Halbfinals. Die Kanadier konnten sich am Dienstag (Ortszeit) im fünften Spiel der Best-of-Seven-Serie klar mit 125:89 (64:43) gegen die Philadelphia 76ers durchsetzen. Der 27-jährige Leonard verbuchte mit 21 Punkte und 13 Rebounds ein Double-Double beim Heimerfolg der Raptors. In der Viertelfinalserie führen die Raptors mit 3:2 nach Spielen. Mit einem Sieg in Spiel sechs am Donnerstag in Philadelphia könnte Toronto zum ersten Mal seit 2016 wieder das Playoff-Halbfinale erreichen.

Im zweiten Viertelfinalspiel des Abends besiegten die Denver Nuggets die Portland Trail Blazers souverän 124:98 (65:47) und übernahmen eine 3:2-Führung. (dpa)

Lauf geht's-Teilnehmer kaum zu schaffen. Denn die Kohlehydratspeicher des Körpers reichen nicht bis ins Ziel, so Grandjean.

Um die rund 250 Teilnehmer der LKZ-Aktion optimal für den Halbmarathon im Herbst im Bottwartal vorzubereiten, werden die Trainingspläne immer wieder nach neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. So setzt das Programm in diesem Jahr erstmals auf das „polarisierte Training“. Dabei gebe es neben den langsamen Dauerläufen sehr intensive Trainingseinheiten aber nichts dazwischen, erläuterte Wolfgang Grandjean.

Intensiv heißt bei Lauf geht's Tabata-Training, benannt nach dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata. Dabei wird 20 Sekunden lang so schnell wie möglich auf der Stelle gelaufen und die Beine dabei bis an die Brust gezogen. Zwischen den acht Wiederholungen gibt es jeweils zehn Sekunden Pause. Beliebt bei den Teilnehmern ist das Training nicht gerade, wie eine Umfrage im Saal ergab, aber es ist effektiv. (red)