

Auf der Suche nach Gleichgewicht

So bereiten sich die Kasseler Eishockeyprofis im Sommer vor

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – „Eigentlich fühlt es sich gerade nicht so mehr so an, als wäre ich noch ein Eishockeyspieler.“ Und das liegt nicht daran, dass Jerry Kuhn die Schlittschuhe und Torhüterausrüstung an den Nagel gehängt hätte. Vielmehr ist diese Aussage den besonderen Umständen dieser Tage geschuldet. Nicht nur Kuhns kleiner Sohn Brixen (2) fragt seinen Papa wehmütig, wann es denn endlich wieder losgeht in der Eishalle.

Auch die Kasseler Eishockeyprofis wüssten das gern. Sie hängen in der Schwebe. Denn die Planungen, wann die Saison und damit auch die Vorbereitungen der Mannschaften starten können – all das steht derzeit noch nicht fest und liegt auch nicht in ihren Händen.

Was sie aber beeinflussen können, ist ihre eigene Fitness. Und so sind sie nun auf der Suche nach Gleichgewicht: In den Übungen, um körperliche Schwachstellen auszugleichen. Mental, um auf neue Ziele hinzuarbeiten.

Nach Monaten des coronabedingten Einzeltrainings schwitzen einige aus der Familie der Kassel Huskies nun wieder gemeinsam. Mit dem nötigen Abstand versteht sich. Und auch wenn einzig Jerry Kuhn aus dem Trainings-Quintett bislang einen Vertrag für die neue Saison beim DEL2-Klub unterschrieben hat. Der US-Amerikaner mit deutschem Pass, Michi Christ, Derek Dinger, Marco Müller und Alex Heinrich, der künftig für den Oberligisten Hannover Scorpions spielt, holen sich viermal pro Woche bei Personal Trainer Andreas Schumacher von Nutreas Athletics in Eigenregie den Schliff für die neue Saison.

Da deren Startschuss am 11. September wohl nicht zu halten sein wird, steht auch der Coach vor einer besonderen Herausforderung. „Man weiß nicht, wie viel Zeit man für die Vorbereitung hat“, er-



Übung für die Oberschenkelmuskulatur und das Gleichgewicht: Michi Christ (links) und Jerry Kuhn beim Außentraining in einem Park auf der Marbachshöhe.

ZWEI FOTOS: ANDREAS FISCHER

klärt er. In den vergangenen Wochen haben die Spieler anhand persönlicher Trainingspläne gearbeitet. „In der Ausdauer sind sie weiter als zu vergleichbaren Zeitpunkten der vergangenen Jahre“, erklärt Schumacher. „Sie waren viel Radfahren.“

Dafür geht's beim Training mit Gewichten jetzt erst wieder los. „Das ist elementar, um neben der Grundkraft auch die Schnelkraft und Reaktivkraft zu verbessern.“ Daneben geht's natürlich auch um Mobilisation, Hand-Augen-Koordination – eben all das Eishockeyspezifische, was die Vorbereitung in den Sommermonaten ausmacht. Die lange Zwangspause seit dem letzten Hauptrundenspiel am 1. März hatte ein Stück weit auch ihr Gutes: „Die Jungs hatten richtig Zeit, Verletzungen auszukurieren“, erklärt Schumacher.

Jeder aber ist anders durch diese Zeit gekommen. Christ etwa hat trainiert, aber weniger eishockeyspezifisch. „Ich



Beim Treppenlauf auf Abstand: Alex Heinrich (von hinten), Marco Müller, Derek Dinger und Coach Andreas Schumacher.

habe mich auf die Uni konzentriert. Denn ich war mir schon bewusst, dass die Saison wohl später losgeht.“

Kuhn, der mit seiner Familie im Haus von Christ's Eltern lebt und „jetzt zur Familie ge-

hört“, wie Christ betont, gesteht: „Es war zeitweise schon eine Herausforderung. Ich bin zwei, drei Monate nur zum Einkaufen draußen gewesen. Wir wären gern Ende Mai für ein paar Wochen zu

unserer eigenen Familie in die USA geflogen. Das ging nicht. Unsere Tochter Andi vermisst ihre Großeltern.“ Statt wie in den Vorjahren also mit seinem Torhütercoach in Michigan zu trainieren, hat Kuhn sich im eigens eingerichteten kleinen Fitnessstudio zuhause und beim Inlinehockey in Kassel fit gehalten. Und mit einem Satz spricht er allen aus dem Herzen: „Es wäre schön, endlich ein konkretes Datum zu haben, wann die Saison beginnt.“

Die ersten Tage bei Nutreas Athletics sind übrigens nur eine Art Warmlaufen. Coach Schumacher kündigt an: „Ab nächster Woche ziehen wir das Tempo an.“ Und wenn die neue Kältekammer – eine Art Eistonne für Menschen – demnächst verfügbar ist, gibt's zumindest einen Hauch von kühlen Temperaturen für die Huskies. Denn wie Dinger sagt: „Die Lust auf Eishockey ist einfach riesengroß.“

GRUSS DES TAGES



Der Start ist holprig

MELANIE BERGER

Wann geht's denn endlich wieder los? Mir fehlen die Spiele der MT Melsungen, die Leichtathletik-Wettbewerbe, die Berichte, die mein Mann Marco schreibt. Natürlich bedeutet weniger Stress mehr Lebensqualität. Und mehr Zeit für E-Bike-Touren und Geocaching. Aber auch das Beschäftigen mit Dingen, die trotz aller Mühen auch viel Spaß machen, bedeutet für mich Lebensqualität.

Vor allem hatte ich mir mein erstes Jahr im neuen Leichtathletik-Amt anders vorgestellt, viel turbulenter statt dieses holprigen Starts. Ich wollte fahren nach Hofgeismar, Frankenberg und Rotenburg, die Sportanlagen und die Macher in den Klubs kennenlernen, Kontakte knüpfen. Aber bislang hatte ich nichts zu tun. Nichts! Und es kann auch nur ganz langsam wieder losgehen in den Leichtathletik-Kreisen mit Teilkämpfen, weil die meisten Kampfrichter zur Risikogruppe 60+ zählen. Ihnen ist ein Einsatz jetzt bei diesem Risiko nicht zuzumuten.

Für mich wäre es also okay, die Saison jetzt komplett abzuhaken. Und 2021 sehen wir dann hoffentlich klarer mit neuen Perspektiven. sam

ARCHIVFOTO: MARCO BERGER

Melanie Berger (44) aus Calden vom VfL Veckerhagen ist seit 2019 Regionalkoordinatorin im Hessischen Leichtathletik-Verband, also Mittlerin zwischen HLV und Region bei der Organisation von Meisterschaften. Die Industriekauffrau im Vertrieb ist verheiratet, Sport- und insbesondere Handball-Fan.

Nah dran an den 6000

Siebenkämpferin Grimm holt 5892 Punkte

Frankfurt – Nach Punkten gleich ihren zweitbesten Siebenkampf überhaupt hat Vanessa Grimm aus Hofgeismar bei ihrem Saisonanstieg abgeliefert. Der 23-Jährigen gelangen bei ihrem Sieg beim Einladungsmeisterschaft des Hessischen Leichtathletik-Verbandes in Frankfurt sowohl über 100 Meter Hürden als auch über 200 Meter persönliche Bestleistungen.

„Ich wusste, dass ich in den Sprintdisziplinen gut drauf bin. Wir haben zuletzt viel an den Tempoläufen gearbeitet“, sagte die Deutsche Hallen-Meisterin vom Königsteiner LV. „Aber gleich so eine Steigerung zu sehen, ist schon cool.“ Über 100 m Hürden blieb die Bundeskader-Leichtathletin in 13,99 Sekunden zum ersten Mal unter 14 Sekunden. Über 200 Meter (24,13 Sekunden) verbesserte sie ihre alte Bestzeit um drei Zehntel. „Der erste Tag lief überragend“, erklärte Grimm, die da schon die



Vanessa Grimm
Siebenkämpferin

6000-Punkte-Marke anvisierte. Dass das am Ende mit 5892 Punkten (Bestleistung: 5929 Punkte) nicht klappte, lag daran, dass sie im Weitsprung (5,82 Meter) nicht das Brett traf und so 20 Zentimeter verschenkte. Zudem lag die 800-Meter-Zeit (2:23,05 Minuten) fünf Sekunden über ihrer Bestmarke. Ihr nächster Start ist bei der Mehrkampf-DM (21. bis 23. August) im bayrischen Vaterstetten.

Emma Scholl (TSV Frankenberg) wurde Zweite in der U18-Wertung. Beim Kugelstoßen (12,58 Meter) übertraf sie mit 12,58 Metern die Weite, die sie zwei Tage vorher beim Werferabend des TSV Twiste erreicht hatte, um 80 Zentimeter. SFX

ARCHIVFOTO:

André mit fünf Jahres-Bestleistungen

Auch Treysaer Hammerwerfer mit gutem Leichtathletik-Saisonstart

VON SEBASTIAN A. REICHERT

Melsungen – Drei Wettkämpfe, fünf Jahres-Bestleistungen: Luis André von der MT Melsungen knüpft nach der langen Pause nahezu nahtlos an frühere starke Auftritte an. Er stieß beim Werferabend des TSV Twiste die 4-kg-Kugel 17 Meter weit. Der Diskus landete trotz Rückenwindes bei 54,10 Metern. Beides sind DLV-Jahresbestleistungen in der Altersklasse M15. Die vorherigen Topwerte hatte der Gymnasiast erst zwölf Tage zuvor in Freital mit 16,69 und 51,53 m erzielt. „Die Coronapause hat mich schon etwas Weite gekostet“, kommentierte André seine Form.

Eigentlich wollte der 15-Jährige, dessen Diskus-Bestleistung 55,50 Meter beträgt, in dieser Saison, in der die U16-DM ersatzlos ausfällt, den M15-Landesrekord von 62,73 verbessern. Im dritten Wettkampf dieser Saison, beim Abendsportfest der LG Solling



Mit neuen Bestmarken: Kugelstoßer Luis André von der Melsunger TG.

FOTO: RICHARD KASIEWICZ/NH, LOTHAR SCHATTNER/Z

in Uslar, toppte der Schützling von Trainer Alwin Wagner dann im Kugelstoßen mit 17,20 Metern die DLV-Jahresbestleistung zum dritten Mal. Prima Saisonanstiege feierten auch die Hammerwerfer des ESV Jahn Treysa. Merle Tetem gelang in Forbach bei Ra-

statt nicht nur ihr erster 50-Meter-Wurf (Trainer Helmut Schneider: „Mehr als überfällig.“). Sie bewältigte auch die DLV-Norm von 47 Metern für die U18-DM nun Mitte September in Heilbronn.

Dank einer Steigerung um zwei auf 58,75 Meter knackte



Merle Tetem
50 Meter geknackt



Lasse Gundlach
DM-Norm geschafft

auch Lasse Gundlach (U20) die DM-Norm (50,00) klar. „Die 60 Meter sollten in den nächsten Wochen fallen“, sagt Schneider. Oscar Umbach (U18) warf über 36 Meter weit, Isabell Weitzel erneut über 46 m. Valentin Sommerlade (U16) steigerte sich auf 48,44 m.