

Wichtig für nahezu jeden Sportler

FITNESS ZUHAUSE Frank Hauser aus Miesbach gibt Tipps für Stabilisations-Übungen

VON THOMAS SPIESL

Miesbach – Nachdem alle Sportplätze und Turnhallen im Landkreis geschlossen sind, können sich die Sportler im Landkreis nur noch in den eigenen vier Wänden oder mit Joggen und Spaziergehen fit halten. In einer losen Serie gibt die Heimatzeitung Tipps, wie Sportler trotz der Ausgangsbeschränkung in Form bleiben können. Stichwort Homefitness. Den Anfang macht Frank Hauser aus Miesbach. Der 44-jährige Sportwissenschaftler ist Dozent in der Ausbildung von Fitness-, Gesundheits-, Athletik und Rückentrainern und arbeitet als Personal- und Athletik-Trainer sowie als Ernährungsberater. Zum Auftakt der Serie liegt der Schwerpunkt auf Stabilitätstraining. Körperspannung und Stabilität sind für jedermann wichtig, um gesund den Alltag zu bewältigen. Außerdem sind beide Punkte in nahezu jeder Sportart wichtig – etwa in der Zweikampfführung.

■ Beinrückheben mit Dehnung

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, die Arme im 90-Grad-Winkel gestreckt halten und die Schulterblätter zusammen ziehen. Den Kopf aufrecht, in Verlängerung der Wirbelsäule und mit Blick zum Boden. **Ausführung:** In der Hüfte nach vorne beugen und ein Bein in die Luft strecken. Sobald eine Dehnung spürbar ist, wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen. **Wiederholun-**



Beim Seitstütz lässt sich die Intensität der Übung mit einem Abstrecken des oberen Arms oder Beins steigern, wenn die normale Ausführung nicht den gewünschten Effekt hat.



Verschiedene Stabilisations-Übungen macht der Personal-Trainer Frank Hauser aus Miesbach vor. Jeder kann sie ohne zusätzliche Geräte zuhause nachmachen.

gen: Pro Seite drei Sets mit zehn Wiederholungen.

■ Ausfallschritt nach hinten mit Dehnung

Ausgangsposition: Stehen. **Ausführung:** Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt

nach vorne machen. Leicht zurücklehnen und dabei den linken Arm nach oben recken, sodass sich der Oberkörper über das vordere Bein dreht. Kurz halten und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. **Wiederho-**

lungen: Drei Sets mit zehn Wiederholungen pro Seite.

■ Handwalk und Liegestütz

Ausgangsposition: Stehen. **Ausführung:** In der Hüfte nach vorne beugen, mit den

Händen voran in Liegestützposition gehen und einen Liegestütz machen. Dann mit den Händen zurück zu den Füßen bewegen und dabei die Knie gestreckt lassen. **Wiederholungen:** Drei Sets mit zehn Wiederholungen.

Hoffnung auf den Klassenerhalt

HANDBALL Nach dem vorzeitigen Saisonende könnte die HSG Föching-Schliersee doch in der Bezirksliga bleiben

Föching/Schliersee – Gerade einmal zwei Punkte holten die Handballer der HSG Föching-Schliersee in 18 Bezirksligaspielen, gewonnen haben sie in dieser Saison keine einzige Partie. Und doch dürfen sie nun ein bisschen hoffen, über den Sommer hinaus in der Liga zu verbleiben – wegen der Corona-Krise.

„Ich hoffe, dass jeder in seiner Liga bleibt, keiner aufsteigt und keiner absteigt“,

sagt Trainerin Carmen Theer. Ein Szenario, das auch Uwe Schwenker, Präsident der Handball-Bundesliga, nicht ausschließt. Sollte dieser Fall in der höchsten deutschen Handball-Liga eintreten, wäre es auch in den unteren Ligen durchaus möglich. „Aber jetzt ist noch alles offen“, gibt Theer zu bedenken.

Die HSG-Trainerin sieht einen möglichen Saisonabbruch allerdings zwiespältlich.

ten. Einerseits sei die Personaldecke vor der Corona-Pause recht dünn gewesen. Andererseits wiederum hätten die Föchinger und Schlierseer im nächsten Spiel gegen den Vorletzten SG SHV/UHC Salzburg II gespielt – und dann vielleicht endlich den heiß ersehnten ersten Saisonsieg eingefahren. „Es wäre interessant geworden, aber jetzt hat uns das Virus einen Strich durch die Rechnung ge-

macht“, bedauert Theer deshalb. Wenngleich sie nicht damit gerechnet hätte, dass der Klassenverbleib auf sportlichem Wege noch gelingt. „Wir wären wohl abgestiegen. Das wäre aber kein Beinbruch gewesen.“

Doch jetzt besteht zumindest die Möglichkeit, eine weitere Saison in der Bezirksliga zu bestreiten. Dann hätten die HSG-Handballer die Chance zu zeigen, dass sie es

besser können. Denn in der laufenden Saison hielten die Föchinger und Schlierseer in fast jeder Partie zumindest phasenweise gut mit. „Wenn es so bleibt wie gehabt, können wir angreifen, aus den Defiziten was Gutes rausziehen und die Saison positiv angehen“, sagt Theer. Dass es letztlich wirklich besser läuft, kann die Trainerin aber auch nur hoffen. Dafür hängt zu viel von außersportlichen

Faktoren ab. „Es ist bei uns immer eine Personalfrage. Haben wir genügend Leute? Wird sich bei einigen privat etwas ändern?“ Fragen, die Theer zum jetzigen Zeitpunkt freilich nicht beantworten kann.

Ebenso wie die der Ligazugehörigkeit. Klar ist aber: „Wenn wir bleiben dürfen, freuen wir uns“, sagt Theer. Die Chancen stehen wohl gar nicht so schlecht. SES

IN KÜRZE

TEV Miesbach

Oberligisten einigen sich auf Transferstopp

Im Zuge der Corona-Pandemie haben die Eishockey-Oberligisten in der Oberliga Nord und Süd eine Entscheidung getroffen, die auch für den Bayernmeister TEV Miesbach interessant werden könnte: Die beiden unter dem Dach des Deutschen Eishockey-Bundes (DEB) geführten Spielklassen haben vereinbart, bis zum 30. April keine Vertragsgespräche zu führen oder Spielertransfers zu tätigen. Da bereits im April das Zulassungsverfahren für die neue Oberliga-Saison beginnt, soll so allen Vereinen ermöglicht werden, sich den wirtschaftlichen Herausforderungen der Corona-Krise zu widmen. „In diesen Zeiten ist es ein positives Signal der Vernunft, dass nun alle Oberligisten diesen gemeinsamen Weg gehen wollen, denn nur gemeinsam kann man diese Krise so schadlos wie möglich überstehen“, sagte DEB-Vizepräsident Marc Hindelang. Ob der TEV Miesbach im April die Unterlagen für die Oberliga einreicht, ist noch offen. Durch das vorzeitige Saisonende samt Play-off-Absage haben die Miesbacher trotz Bayernmeisterschaft den Aufstieg rein sportlich nicht geschafft. Allerdings war der DEB bereits vor gut einem Monat an den TEV mit der Frage herangetreten, ob man sich durch die Insolvenz des ERC Sonthofen vorstellen könne, als Nachrücker für die Oberliga Süd zur Verfügung zu stehen (wir berichteten). Stefan Moser, Zweiter Vorsitzender des TEV, sagte damals, der Verein wolle sich erst mit dem Thema beschäftigen, wenn es konkret wäre. SES

SG Rottach-Egern

Gemeindefußball verschoben

Noch ist nicht klar, welche Maßnahmen nach den Osterferien im Bezug auf das Coronavirus nötig sind. Die Schützengesellschaft Rottach-Egern hat aber bereits eine Entscheidung getroffen: Das Gemeindefußballturnier von Mittwoch, 22., bis Freitag, 24. April, findet nicht statt. Es soll zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. SES

Coronavirus

Fußball Vorort sucht weitere Helfer

Viele Fußballer und Fußballvereine machen es bereits vor und helfen Personen, die zur Risikogruppe gehören. Etwa der FC Rottach-Egern, der SC Wörnsmühl oder der SV Waakirchen. Fußball Vorort, das Fußball-Portal der Heimatzeitung, erstellt deshalb eine Karte mit allen Helfern. Wer dort aufgenommen werden möchte, geht auf www.fussball-vorort.de. SES

SPORT

für den Landkreis Miesbach

Tel. (0 80 25) 2 85-24
Fax (0 80 25) 2 85-33
sport@miesbacher-merkur.de



Schaftlacher Meisterschützen

Überlegen sind die Eisstock-Schützen des ESV Eisratz'n Schaftlach Meister geworden in der Kreis-Oberliga (wir berichteten). Der Lohn: der Aufstieg in die Bezirksliga Süd. In der Miesbacher Eissporthalle lagen die Schaftlacher ab dem siebten Durchgang in Front und mussten erst im vorletzten Spiel

eine Niederlage einstecken. Zeit, sie auch bildlich zu würdigen: (ab 2. v.l.) Markus Schnitzler, Georg Schönauer, Hans Grasmüller, Anderl Haberl und Franz Demmel. Ebenfalls auf dem Foto zu sehen sind Spielleiter Michael Spiegler (l.) und Vorsitzender Richard Hacklinger (r.). SESFOTO: PRIVAT

Training und Turniere im Netz

SCHACH Schulschach-Verein startet Online-Angebot

Landkreis – Die geschlossenen Bildungsstätten und der damit verbundene Ausfall der Förderstunden im Königlichen Spiel haben die Führung des Vereins Schulschach Landkreis Miesbach auf den Plan gerufen. Und sie wurde fündig. Ab sofort ist das Spielen auf den schwarz-weißen Feldern für die knapp 700 Kinder und Jugendlichen der Region online möglich. „Das Angebot ist vielfältig“, fasst Diana Steiner zusammen, „gerade Schach eignet sich hervorragend für PC und Laptop.“ Die Geschäftsführerin des Vereins verweist auf eine Abstimmung mit den drei Schulschach-Lehrern des Landkreises, die einen Onlineunterricht, Trainings-Videos und Übungsaufgaben ins Netz gestellt haben. Zudem ist es nach einer Anmel-



Zur Freude von Diana Steiner (M.) und Vereins-Gründungsmitglied Horst Leckner (r.) haben die Schulschach-Landkreislehrer (v.l.) Ilya Manakov, Marina Manakov und Thomas Walter ein Online-Angebot ausgearbeitet. FOTO: TP

dung auf www.lichess.org, einer weltweiten und kostenfreien Onlineplattform, möglich, an Live-Turnieren mit Spielern aus aller Herren Länder teilzunehmen oder diese als Zuschauer zu verfolgen. „Das Feedback war überwältigend“, erklärt Steiner, „die Eltern stehen voll dahinter.“

Bereits am Auftakt-Turnier nahmen über 100 Kinder teil. Wer sich für Schulschach interessiert, kann sich unter www.schulschach-mb.de informieren oder die Geschäftsstelle unter ☎ 0 80 22 / 7 05 73 73 anrufen. Anmeldungen sind jederzeit möglich. **HANS-PETER KOLLER**