

SERIE

Der Sport von A bis Z

Von Aikido bis Zumba, von Boccia bis Yoga: Es gibt weltweit mehr als 250 Sportarten. Die meisten davon werden auch in der Region Trier betrieben. Der TV stellt in der Serie „Spochtlopedia - alles, was Sport ist!“ jede Woche eine davon vor. Wie es geht, was man braucht und wie viel es kostet, erfahren Sie bei uns. Ganz nebenbei lernen Sie auch noch einige interessante Persönlichkeiten kennen. Lesen Sie am Mittwoch, 2. August, was das Besondere am Ultimate Frisbee ist.

INFO

Deutsche Beachvolleyball-Erfolge

(teu) Zusammen mit den USA, Brasilien und Australien gehört Deutschland zu den erfolgreichsten Nationen bei Olympischen Spielen. 2012 gewannen Julius Brink und Jonas Reckermann, die 2009 auch Weltmeister wurden. Im vergangenen Jahr die vom Trierer Physiotherapeuten Jinan Al-Shok betreuten Laura Ludwig und Kira Walkenhorst die Goldmedaille. „Den großen Schub beim Nachwuchs bringt das allerdings nicht“, bedauert der aus Mettendorf in der Eifel stammende Präsident der Volleyball-Verbands Rheinland, Horst Krippes. Deutschlandweit gab es im vergangenen Jahr 58 467 Spieler mit Beach-Lizenz des Deutschen Volleyball-Verbands – ein neuer Rekord. Die Zuschauerzahlen bei der nationalen Beachvolleyballserie liegen seit des Olympiaerfolgs von Brink/Reckermann konstant deutlich über 30 000 pro Turnier. (Quelle: Ist-Situation Beachvolleyball in Deutschland 2016 des Deutschen Volleyball-Verbands)

Aus Sand gebaut: das Beachvolleyball-Spielfeld

(teu) Acht mal acht Meter groß ist das Feld für jedes Team. Wettkampfspielfelder müssen national insgesamt 15 x 25 Meter, international sogar 19 x 28 Meter groß sein. Das Netz muss bei Männern 2,43 Meter, bei Frauen 2,24 Meter hoch sein. Die Wahl des Sandes ist eine kleine Wissenschaft für sich. Denn einerseits bietet ein hoher Feinkornanteil mehr Abdruck zum Beispiel für Sprünge bei Schmetterbällen. Andererseits sind größere Körner notwendig, damit der Untergrund weich bleibt und nicht zu stark verdichtet. 40 bis 50 Zentimeter hoch soll der Sand sein. Für ein Beachvolleyballfeld (mit Auslauf) werden demnach rund 180 Tonnen Sand benötigt.



Schach mit Tempo 200 und Sonnenbrille

Sommerzeit ist Beachvolleyball-Zeit. Kaum ein Freibad kommt ohne übergroßen Sandkasten mit Volleyballnetz aus.

VON HOLGER TEUSCH

TRIER Es ist heiß, aber alle sind cool drauf. Was könnte man auch anderes von einer Sportart erwarten, die vor rund 100 Jahren am Strand von Waikiki auf Hawaii erfunden wurde? Sommer, Sonne und Beachvolleyball, das gehört zusammen. Die großen, von Agenturen organisierte Turniere, wie beispielsweise in Timmendorfer Strand locken nicht nur mit Sport, sondern auch mit Party Tausende Zuschauer an. „In Klagenfurt kam DJ Ötzi mit dem Hubschrauber und hat die Mücke gemacht“, erzählt der ehemalige Olympiatrainer Bernd Werscheck. Sonnenbrillen gehören in einschlägigen Internetschops genauso zum Standardprogramm, wie Stollenschuhe bei Fußballern. Ähnlich wie Kärnten sind zwar auch die Trierer Höhenstadteile weit vom Meer entfernt, der Trimmelter SV (TSV) hat sich aber seinen eigenen Strand geschaffen: vier Beachvolleyfelder, jedes 16 x 8 Meter groß (und damit nur etwas kleiner, als ein Volleyballspielfeld in der Halle, 19 x 9 Meter). Neben einer kleinen Hütte steht ein Grill. Auch hier zeigt sich: Es wird nicht nur Sport getrieben, Beachvolleyball ist ein Lebensgefühl. Aber spätestens seit 1996 auch aus dem Dasein einer reinen Funsportart erwachsen. In Atlanta wurde Beach-

volleyball olympisch. Volleyball ist damit die einzige Sportart, die bei den Sommerspielen gleichzeitig in zwei Varianten ausgetragen wird – ein Novum! Der Unterschied zwischen Beach- und Hallen-Volleyball: „Beachvolleyball ist Schach mit Tempo 200“, sagt Bernd Werscheck wegen der hohen Geschwindigkeit und den taktischen Möglichkeiten der Sportart. Auf der TSV-Beachvolleyball-Anlage bringt der ehemalige Nachwuchsbundestrainer (Hallenvolleyball) und Coach des Olympia-Duos Susanne Lahme/Danja Müsch (2004 im Achtfinale von Athen) Volleyballtrainern bei, was sie bei der Variante im Sand beachten müssen. Der Grundsatz sei draußen wie drinnen der gleiche: „Der Ball darf nicht auf den Boden.“ Abgesehen vom weichen Untergrund ist die Anzahl der Spieler der größte Unterschied zwischen Beach- und Hallenvolleyball. Bei offiziellen Turnieren spielen Teams von je zwei Sportlern (Halle: sechs Spieler, die zudem ausgetauscht werden können) gegeneinander. An Freizeitturnieren, wie dem weltgrößten in Bibione an der italienischen Adria mit bis zu 20 000 Teilnehmern können oft auch Dreier- oder Viererteams teilnehmen. Weniger Spieler bedeutet mehr Ballkontakte und für den einzelnen

mehr Aktion. Zehn bis zwölf Sekunden dauere durchschnittlich die Belastungsphase der einzelnen Spieler, gefolgt von einer etwa genauso langen Pause. „Das heißt, es ist eine typische Kreatinphosphat-Energiebereitstellung, ähnlich wie beim Tennis“, erklärt Bernd Werscheck. Dadurch seien beim Beachvolleyball stundenlange Spiele möglich – ideal für Freizeitsportler. Die übrigen Regeln lehnen sich eng an die des Hallenvolleyball an. Nach drei Berührungen, muss der Ball übers Netz. Pritschen, wenn der Ball mit schüsselförmig vor der

Stirn gehaltenen Händen gespielt wird, ist nur eingeschränkt als Angriffsvariante erlaubt. „Die Spitzenteams pritschen deshalb fast gar nicht“, erklärt Stefanie von Keutz von der Volleyball-Abteilung des Trimmelter SV. Gespielt wird über zwei Gewinnsätze, wobei ein Satz in den ersten beiden als gewonnen gilt, wenn ein Team mindestens 21 Punkte und zwei Zähler Vorsprung erreicht hat. Steht es nach den ersten beiden Sätzen unentschieden, wird ein dritter bis 15 gespielt. Weil man im Sand zu zweit eine fast genauso große Fläche abde-

cken muss, wie in der Halle mit sechs Spielern, legt Bernd Werscheck großen Wert auf effiziente Bewegungen und Raumaufteilung. „Wir tanzen! Rhythmusschulung ist ganz wichtig – nicht nur im Volleyball“, erklärt er, weshalb er im Training bestimmte Schrittfolgen üben lässt. Ganz wichtig sei auch die ständige Bereitschaftshaltung. Werscheck nennt es „Lucky-Luke-Position“: Füße schulterbreit im Sand, Knie leicht gebeugt und die Hände so, wie die Western-Comic-Figur seine Pistolen (schneller als der eigene Schatten) zieht. Halt ganz cool im heißen Sand.



Immer cool bleiben und schnell reagieren: Der einstige Nachwuchsbundestrainer Bernd Werscheck (rechts) zeigt in Trier die optimale Ausgangsposition beim Beachvolleyball, die er Lucky-Luke-Position nennt. TV-FOTO: HOLGER TEUSCH

Beachvolleyballer: „Cool und intelligent“

Olympia-Physiotherapeut Jinan Al-Shok aus Trier im Interview über Sonne, Sand und eiskalte Sportler.

TRIER (teu) Der Ehranger Jinan Al-Shok kennt die nationale und internationale Beachvolleyball-Szene so gut wie wohl kaum ein anderer aus der Region Trier. Der 51-Jährige stand als Physiotherapeut an der Copacabana, als Laura Ludwig und Kira Walkenhorst im vergangenen Jahr bei den Olympischen Spielen die Goldmedaille gewannen. Zum zehnten Mal wird er Ende August bei den deutschen Meisterschaften in Timmendorfer Strand dabei sein. Als (früherer) Physiotherapeut bei den Gladiators, Miezzen und der Eintracht kennt er auch andere Ballsportarten gut. Im Interview mit TV-Mitarbeiter Holger Teusch erzählt Al-Shok über die Faszination und die besondere Atmosphäre beim Beachvolleyball.

Herr Al-Shok, wie wurden Sie zum Physiotherapeuten des deutschen Beachvolleyball-Olympiateams?
JINAN AL-SHOK 2000 war ich als normaler Zuschauer bei den Olympischen Spielen in Sydney dabei und habe eher zufällig das Spiel um Platz drei mit dem heutigen Bundestrainer Jörg Ahmann gesehen. Drei Monate später habe ich ihn auf Fuerteventura als Teilnehmer an einem Beachvolleyball-Camp persönlich kennengelernt. Abends haben wir zusammen an der Theke gestanden und über Beachvolleyball und die Olympischen Spiele gequatscht. Drei Jahre später hat er mich dann beim Deutschen Volleyball-Verband als Physiotherapeut vorgeschlagen. 2005 gab es die zweite Beachvolleyball-Weltmeisterschaft in Berlin. Da hat man mich quasi gecastet, und das Feedback des deutschen Teams war positiv. Ich bin

dann als einer von drei Physiotherapeuten in den Kader für die Nationalteams gekommen. *Was sind Beachvolleyballer für Typen?*
AL-SHOK Man ist beim Beachvol-

leyball ja immer im Sand, meist bei Sonnenschein, meist am Strand und am Meer. Es wird immer coole Musik gespielt, es ist immer ein DJ da, der das Ganze noch hochpusht. Beachvolleyballer sind alle übercool. Sie sind aber auch alle hochintelligente und sehr angenehme Menschen. Sie sind sehr stark fokussiert und ganz tolle Athleten. Während der normalen Saison ist ein guter Beachvolleyballer pro Woche bestimmt 30 Stunden im Sand und dazu vier bis sechs Stunden im Kraftstudio. *Was macht die besondere Atmosphäre bei Beachvolleyball-Events aus?*
AL-SHOK Als Zuschauer ist man direkt infiziert von der Musik. Dann ist meist ein Moderator da, der immer wieder einen coolen Spruch auf Lager hat. Es ist die Kombination der Location, eines DJs, eines

Moderators und der Sportart als solcher, die maximale Euphorie für die Zuschauer, aber auch für die Sportler bringt. *Was sind ihre persönlichen Highlights?*
AL-SHOK International war das natürlich die Nachnominierung für Olympia in Rio, wo ich mit Kollegen aus Paderborn bis zum Olympiasieg von Laura und Kira dabei sein durfte. In Deutschland ist das ganz klar die deutsche Meisterschaft in Timmendorfer Strand. Das ist das einzige Turnier, auf dem sich alle deutschen Sportler sehen. Auch die Location ist einmalig und es gibt auch schon mal Favoritenstürze. *Holger Teusch*

Alle bisher erschienenen Teile der Spochtlopedia-Serie finden Sie im Internet unter volksfreund.de/spochtlopedia