

Kleine Akrobaten auf dem Kunstrad

Der Radfahrclub 1909 Herzogenrath-Noppenberg übt als einer von nur drei Vereinen im Bezirk der Städteregion Aachen, Kreis Düren und Heinsberg Kunstradfahren aus

■ Von Sascha Schiffer

Maxim Effertz ist sieben Jahre alt, kommt aus Herzogenrath und hat ein nicht allzu übliches Hobby. Er spielt nicht wie die meisten seiner Schulfreunde Fußball oder andere Ballsportarten – Maxim ist Kunstradfahrer beim Radfahrclub 1909 Herzogenrath-Noppenberg e.V. Kunstradfahren ist eine Sportart, bei der die Sportler auf einem speziellen Fahrrad verschiedene akrobatische Übungen ausführen – ähnlich wie beim Kunstreiten.

Der Neuanfang

Jeden Freitag fährt Maxim mit seinem Vater oder seiner Mutter zum Training am Schulzentrum an der Bardenberger Straße, um von 17 bis 18.45 Uhr an seinen Übungen zu feilen. „Ich mag Kunstradfahren sehr. Die Übungen machen mir sehr viel Spaß, und ich freue mich auch immer auf die Spiele, die wir beim Training machen“, sagt der Siebenjährige mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Trainiert werden Maxim und seine Vereinskameraden von Monika Bader und Peter Esklavon sowie den freiwillig aushelfenden Eltern. „Am Anfang des Trainings machen wir ein Aufwärmtraining mit Ball- und Fangspielen, dann wird sich gedehnt, und im Anschluss beginnen die Kinder mit ihren Übungen“, sagt Bader. Trainiert wird dabei in verschiedenen Stufen: „Wir haben das Training so konzipiert, dass die Kleinsten erst einmal an ihrer Motorik arbeiten, dann geht es aufs Laufrad, dann aufs Fahrrad und zum Schluss, wenn die Kinder sicher genug sind, aufs Kunstrad“, erklärt Hans-Léo Sevenich, 1. Vorsitzender des Radfahrclubs. Zu dieser Trainingsart habe man sich entschieden, als der Verein Ende 2016 einen Neuanfang gestartet hat. „Leider haben wir in den letzten Jahren viele aktive Kunstradfahrer verloren, sodass wir uns für einen Neustart entschieden ha-

ben“, sagt Sevenich. Damals habe man mit zwei Kindern angefangen und mittlerweile sei man wieder in der glücklichen Lage, mit zwölf Kindern trainieren zu können. „Unser Jüngster ist gerade einmal ein Jahr alt und die Älteste acht Jahre“, betont Monika Bader.

Für ein sicheres Training wird die Halle in zwei Bereiche unterteilt. „Die Kleineren und nicht so Erfahre-

nen trainieren mit den Lauf- und Fahrrädern auf der einen Seite der Halle, während die Älteren auf der anderen Hallenseite mit den Kunsträdern ihre Runden drehen“, erklärt die Trainerin. So auch Maxim, der unter anderem eine seiner Lieblingsübungen fährt, den „Dornbeugestand“, bei dem der Siebenjährige seinen linken Fuß auf die sogenannte Dorne stellt, einem Auftritt, der an

jeweils beiden Seiten der Reifenachsen – vorne und hinten – angebracht ist. Dabei streckt er sein rechtes Bein gerade nach hinten und legt den Körper sowie die Arme flach auf das Lenkrad. Dazu kommen Übungen wie der „Reiterstand“, der „Rahmenbeugestand“ oder die „Fußsteuerung“, an dem sich die fünfjährige Xena Luise Looft ausprobiert. „Wenn die Kinder noch etwas unsicher sind, helfen nicht nur wir Trainer aus, sondern auch die anwesenden Eltern. Dafür haben wir ihnen gezeigt, mit welchen Handgriffen sie die Kinder auf dem Rad stabilisieren können“, sagt Bader.

Das Trainingsgerät

Ganz wichtig, um die verschiedenen akrobatischen Übungen auszuführen, ist natürlich das richtige Trainingsgerät: das Kunstrad, auch Hallenrad oder „Saalmaschine“ genannt. Im Gegensatz zu einem „normalen“ Fahrrad hat das Rad weder Bremse, Klingel, Lampen, Schutzbleche noch eine Gangschaltung. „Das Kunstrad braucht diese Sachen einfach nicht“, sagt Bader. Das Wichtigste bei einem Kunstrad sei nämlich die 1:1 Übersetzung von den Pedalen auf die Räder, um das Rad präzise vorwärts und rückwärts bewegen zu können, so die Trainerin. Zudem läuft die „Saalmaschine“ so auch mit dem vorhandenen Schwung gut weiter ohne in die Pedale zu treten. „Die weiteren Merkmale eines Kunstrades sind die Dornen, der Rahmen, der wie bei einem Herrenrad eine mittlere Stange hat, der gebogene Lenker sowie ein breiterer und nach hinten hochgezogener Sitz. Diese Formen beim Sitz und Lenker ermöglichen es dem Sportler, sich darauf zu setzen, aufzustützen und zu stellen“, erklärt Monika Bader. Hinzu kommen Spezialreifen, die besonders guten Grip auf Parkett-, Holz- und PVC-Böden gewährleisten. Damit sich trotz der minimalen Fahrrad-



Maxim Effertz trainiert fleißig für die Bezirksmeisterschaft. Hier übt er den sogenannten Dornbeugestand.



Früh übt sich, wer einmal Kunstradfahrer werden möchte. Beim RC 09 kann jeder gerne vorbeikommen und mitmachen.



Die kleinen Kunstradakrobaten vom Radfahrclub 1909 Herzogenrath-Noppenberg.

Fotos: Sascha Schiffer

ausstattung kein Kleidungsstück in den Speichern verfährt oder die Schuhe von den Dornen abrutschen, tragen alle Kunstradfahrer wie Maxim die entsprechende Sportkleidung: ein Trikot, eine Gymnastikhose sowie rutschfeste Gymnastikschlappen, die dem Sportler den richtigen Halt geben.

Bezirksmeisterschaft

Dank regelmäßigen Trainings und viel Fleiß sind die jungen Kunstradfahrer auch bereit für ihr nächstes Kunstradsport-Event, die Bezirksmeisterschaft in eigener Halle. Am nächsten Sonntag, 4. Februar, ab 10 Uhr, messen sich die Kunstradfahrer aus dem Bezirk Städteregion Aachen, Kreis Düren und der Stadt Heinsberg in der Kreissporthalle am Schulzentrum. „Leider haben wir nur drei Kunstradfahr-Vereine in unserem Bezirk“, beklagt Rainer Albrecht, Kassierer des RC 09, die dünne Vereins-Lage. Neben diesen drei Vereinen wird noch der niederländische Verein KVV De Heidebloem mit einem Sonderstartrecht an der Bezirks-

meisterschaft teilnehmen. „Obwohl theoretisch alle Altersgruppen an der Meisterschaft teilnehmen können, werden nur Schüler und Jugendliche antreten, da auch die anderen Vereine keine Elitefahrer haben“, sagt Rainer Albrecht. Ein Umstand, über den sich die kleinen Kunstradakrobaten keine großen Gedanken machen, denn die Vorfreude überwiegt. „Ich freue mich jetzt schon auf die Meisterschaft“, betont Maxim, der unbedingt eine Medaille oder sogar einen Pokal gewinnen möchte, denn „ich habe bisher noch keine.“

Maxim wird mit seinen gerade einmal sieben Jahren in der jüngsten Altersklasse bis 10 Jahren antreten. „Zudem gibt es Altersgruppen für die Elf- und

Zwölfjährigen, die 13- und 14-jährigen, die 15- bis 18-jährigen sowie für die 18-jährigen und älter“, erklärt die Kunstradtrainerin. In den jeweiligen Altersklassen haben die Teilnehmer dann die Möglichkeit, ihre Kür mit Begleitmusik in fünf Minuten zu präsentieren. „Die Teilnehmer haben dabei die Möglichkeit, bis zu 30 Übungen zu zeigen. Unsere Jüngsten, eine ist gerade einmal vier Jahre alt, zeigen vier Übungen und unsere Älteren bis zu 20“, sagt Bader. Maxim wird der fünfköpfigen Wettkampffurja am kommenden Samstag 18 Übungen präsentieren, die er auf der bis zu elf Meter breiten und 14 Meter langen Fläche mit ihrem Vier- und Achtmeterkreis absolviert. „Dabei gilt es besonders, auf die saubere Ausführung und Haltung sowie die Vollständigkeit der Runden zu achten“, sagt Bader, die weiß, wie genau die Jury auf einzelne Fehler achtet. „Sollte man während einer Kür mit einem Fuß den Boden berühren, gibt es beispielsweise einen Strafpunkt, bei einem Sturz sogar zwei Strafpunkte“, erklärt die Trainerin. Auch eine nicht korrekte Ausführung sowie eine falsche Abfolge der Übungen können zum Punktabzug führen. Auf wenige Fehler und eine gute Platzierung hofft natürlich auch Maxim, der auf die Unterstützung seiner Eltern ganz sicher zählen kann. „Ich freue mich, dass mein Sohn so viel Spaß beim Kunstradfahren hat. Ich unterstütze ihn voll und ganz bei seinem Hobby“, sagt Maxims Vater David Effertz.

FORMEN DES KUNSTRADFahrens

Neben dem 1er-Kunstradfahren, bei dem ein Sportler Übungen auf dem Kunstrad präsentiert, gibt es noch das 2er-Kunstradfahren. Bei dieser Art ist die Kür in zwei Teile aufgeteilt. Im ersten Teil fahren zwei Sportler jeweils auf einem Fahrrad und zeigen die Übungen synchron,

im zweiten Teil präsentieren die beiden Sportler dann auf einem Kunstrad verschiedene Übungen. Beim 4er- und 6er-Kunstradfahren (Mannschaftsfahren) benutzt jeder Sportler sein eigenes Rad mit dem Ziel, die Figuren möglichst synchron zu fahren.

TRIBÜNE

Haben wir es doch schon immer gewusst! Der Hamburger Sport Verein ist die leibhaftige Inkarnation der Kontinuität: Schon immer dabei und noch nie abgestiegen. Aber noch mehr: Seit gefühlt einer Ewigkeit belegt der Verein nicht nur mit an Wahrscheinlichkeit grenzender Sicherheit den Relegationsplatz, nein, der Verein wechselt auch in einem verlässlichen Jahresrhythmus seinen Trainer. Bernd Hollerbach ist der x-te in zehn Jahren!

Ohne Wenn und Aber: Eine gute Wahl! Jetzt nicht,

weil Hollerbach weiland als beinhardter Verteidiger zu den Lieblingen des Volksparkstadions gehörte, zu einer Zeit, als ein gesicherter Mittelfeldplatz eine mittlere Katastrophe war. Nein – HSV-Chef Heribert Bruchhagen beweist hier vielgerühmte Weitsicht. „Hollri“ hat nämlich den Überblick und Erfahrung – und zwar hinunter bis in Liga 4!

Lustig wird es für die HSV-Profis jetzt bestimmt nicht. Hollerbach hat u.a. unter Felix Magath gelernt, wurde in Hamburg zu seiner aktiven Zeit nur die „Holleraxt“ gerufen und hält, so weit das



Wolfgang Wynands

Konfuzius, Cicero und eine Tasse grüner Tee

zu überblicken ist, den Bundesligarekord in Sachen Verwarnungen. Die Holleraxt brachte es auf 98 (!) gelbe und drei rote Karten. Da ist nur Effenberg besser, bei freilich deutlich mehr Einsätzen.

Lieb gemeinte Aufmunterung, unterstellen wir jetzt mal so, zu seinem neuen Engagement be-

kam Hollerbach übrigens von seinem alten Lehrmeister „Quälix“. „Ich gehe davon aus, dass der HSV unter Hollerbach nichts mit dem Abstieg zu tun haben wird.“ Hm..., wir hatten Magath bis jetzt eigentlich immer für einen seriösen Fachmann gehalten. Vielleicht haben ihm ja Reis und Hühnchen süßsauer im Reich der Mitte die Sinne vernebelt.

Insgeheim stellt sich ja sowieso die Frage, wieso der HSV nicht direkt ihn, den alten, erfahrenen Recken, verpflichtet hat, nachdem ihm der F.C. Shandong Luneng Taishan den Futon vor die Tür gerollt hat. Die Bayern haben es schließlich vorgemacht, wie man mit ein bisschen Handauflegen einer Mannschaft neues Leben einhauchen kann.

Man sieht es schon, in großen Letztern: „Magath macht müde Mickermänner munter“. Und wieso sollte das klappen? Antwort: Weil Fußball bekanntlich ja gar nicht mit

den Füßen gespielt wird! Das ist zwar eine weit verbreitete, aber dennoch falsche Meinung, denn das Urteil führender Psychologen lautet: Fußball findet im Kopf statt. Mit ein paar in China gelernen ZEN-Zeremonien, grünem Tee und Konfuzianischen Weisheiten hätte Magath den HSV garantiert schon wieder flott gemacht. Da wetten wir jetzt mal ein paar Essstäbchen drauf.

Am Ende ist es vielleicht aber auch so, dass die Bayern nach den guten Erfahrungen mit Heiler Heynckes, die Finger schon auf Magier Magath

haben, stickum, in den unendlichen Weiten des Trainer-Darknet.

Cicero hat es so ausgedrückt: „Stultorum plena sunt omnia“ – die Welt ist ein Irrenhaus. Neuester Bewohner des Hauses: die Nations League. Überflüssig wie ein Kropf. Außer für die Niederländer – die dürfen nämlich jetzt auch mal wieder international spielen.

Halleluja - die Holländer! Wie werden wir sie vermissen in Russland. Liebe Kaasjes, nun gebt euch Mühe damit ihr nicht direkt wieder aus der Liga A absteigt!

Tatsächlich regen wir Deutsche uns nämlich über niemanden lieber auf, als über euch, oder die Deutsche Handball-Nationalmannschaft.

Schlussendlich sagen wir deshalb „Holland hup“ und wenn es einen neuen Trainer braucht: In Hamburg wird nächste Saison einer frei. Beim Deutschen Handballbund vielleicht früher...

P.S.: Sollten Sie dieser Tage auf dem Söller oder im Keller einen Pokal finden, schicken Sie ihn Boris Becker. Oder machen Sie ihn gleich selbst zu Geld!