

Sport

Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht

So hält Pepe Moreno Albas Profis im Homeoffice fit

Von Jakob Lobach

In der Coronakrise trainieren die Basketballer von Alba Berlin unter erschwerten Bedingungen, zu Hause. Der Spielbetrieb in Bundesliga und Euroleague pausiert, daher hat sich die sportliche Agenda verändert: Statt um Detailarbeit in der Spielvorbereitung, geht es darum, halbwegs in Form zu bleiben.

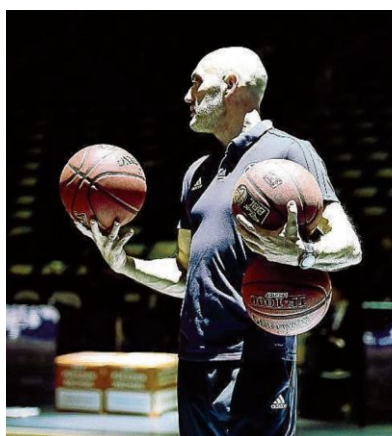
Das ist sehr schwierig, weiß Pepe Silva Moreno. Der Spanier ist Albas Athletiktrainer und damit verantwortlich für die Fitness der Spieler. Während der Rest des Trainerteams um Aito Garcia Reneses in seiner Arbeit durch die Zwangspause stark eingeschränkt wurde, ist Moreno gefragt. Der 49-Jährige sagt: „Wir müssen wirklich alles dafür tun, die Spieler so fit wie möglich zu halten.“

Herausforderung Nummer eins sind die Rahmenbedingungen. Normalerweise stehen den Profis in der Trainingshalle an der Schützenstraße Laufbänder, Klimmzugstangen, Hantelbänke und Gewichte zur Verfügung. Daheim ist solches Equipment selbst bei Profisportlern selten. „Deswegen“, sagt Silva Moreno, „arbeiten die Spieler jetzt viel mit dem eigenen Körpergewicht.“

Bis auf einen freien Tag am Wochenende tun sie dies täglich für mindestens anderthalb Stunden, strikt nach Plan und abgestimmt auf die häuslichen Bedingungen. Weil Alba es den ausländischen Profis freigestellt hat, in die Heimat zu reisen, sind diese von Spieler zu Spieler unterschiedlich. „Die Jungs hier in Berlin dürfen beispielsweise zum Laufen noch rausgehen.“ Für andere aus dem Kader musste Moreno überlegen, wie sich Ausdauer im Wohnzimmer trainieren lässt.

Drei Dinge braucht der Spieler

Kreativität ist gefragt. Es geht um drei Dinge: Beweglichkeitstraining, Krafttraining und Cardio. „Weil es zu Hause kaum schwere und fürs Krafttraining geeignete Gegenstände gibt, legen wir den Fokus auf Bereiche wie die Mobilität und die Balance“, sagt Silva Moreno. Sorgen macht ihm der Verlust von Fähigkeiten, die spezifisch für Basketball sind. „Der Antritt, die Sprungkraft und die laterale Geschwindigkeit verschlechtern sich zuerst“, sagt er. Auch die fehlende Arbeit mit dem Ball falle massiv ins Gewicht. Silva Moreno prophezeit:



Auf die Balance kommt es an: Pepe Silva Moreno mit Basketballen. IMAGO IMAGES

„Wenn die Spieler zu uns zurückkommen, werden sie schlechter in Form sein als nach der Sommerpause.“ Egal, wie penibel sie sich an den Trainingsplan gehalten haben.

Dass sie dies tun, davon ist Silva Moreno überzeugt. Regelmäßig lässt er sich von den Spielern das aktuelle Körpergewicht schicken, dazu spricht er alle paar Tage telefonisch oder per Videochat mit ihnen, um ein Feedback einzuholen.

Und wie lange würde es dauern, das Team auf sein altes Niveau zu bekommen? „Wir würden zwar nicht ganz bei null anfangen, aber mindestens drei bis vier Wochen wird es dauern“, sagt Moreno. Bis dahin gilt: Hausaufgaben machen.



Noch immer Perfektionist: Bernhard Langer 2019 bei den Senior Open Championships im britischen Golfclub Royal Lytham & St Annes.

IMAGO IMAGES/COLORSPORT

Wie ein guter Rotwein

Die Geschichte(n)macher

Der Sport ist kein Perpetuum mobile, das sich aus Selbstzweck dreht. Ein Virus lehrt uns das. Nehmen wir uns also die Zeit: Für Geschichten, die oft hinter dem Offensichtlichen zurückstehen.

Serie, Teil 29: Bernhard Langer

Von Bernd Müllender

Am Ostersonntag, als in coronafreien Zeiten gerade die Finalrunde der Masters in Augusta stattgefunden hätte, lief bei Sky ein besonderes Programm. Der Bezahlender strahlte fast komplett die entscheidende Runde von 1985 aus, re-live gewissermaßen. Zu sehen war ein langhaariges, blondgelocktes Milchgesicht, das nach dramatischem Finalverlauf überraschend gewann, als erst zweiter Europäer im US-Golfheiligtum überhaupt: Bernhard Langer, Maurersohn from Anhausen/West Germany, 27 damals.

Besonders war nicht nur, dass das Turnier 35 Jahre danach das erste Mal überhaupt im deutschen Fernsehen zu sehen war. Sondern vor allem: Live war Bernhard Langer selbst aus seinem Wohnzimmer in Boca Raton, Florida, per Video-Stream als Co-Kommentator zugeschaltet, gut drei Stunden lang.

Sport ohne Wahrnehmung

Es war ein Triumph beim weltwichtigsten Turnier in einem Sport, den in Deutschland erst kaum jemand wahrnahm und der dann einen Boom auslöste. 1985 spielten hierzu gerade mal 60 000 Menschen, fernab in ihren Clubreservaten. Heute sind es mehr als eine Million. Damals, erzählt Langer, habe er immer neu „erklären müssen, was ein Golfprofi überhaupt macht. Viele dachten, das sei wohl Minigolf, also so etwas wie ein Putt-Putt-Spiel.“

Solche Anflüge von Witz waren so selten wie auf dem Platz ein verzogener Drive von „Mr. Consistency“, wie ihn die Kollegen seit Jahrzehnten nennen: Mr. Beständigkeit. Langer war, wie er golft: ohne Glamour und Spektakel, immer auf den Punkt konzentriert, keine Nostalgie, alles schwer sachlich und deshalb lehrreich und unterhaltsam. Ja, man spielte fast ausschließlich mit Hölzern aus Holz (nicht wie heute in weltraumproben Metalllegierungen). Und er habe tatsächlich „mit zwei verschiedenen Putt-Griffen gearbeitet, mal die eine Hand oben, mal die andere“, je nach Länge des Putts und aktuellem Gefühl. Das habe die Szene damals sehr irritiert.

Dass er am Finaltag in Rot spielte, also die spätere Psycho-Marotte mit dem roten Shirt von Tiger Woods vorwegnahm, sei Zufall gewesen. „Dass Rot als aggressive Farbe meinen Siegeswillen unterstreichen würde, war mir damals gar nicht so bewusst.“ Und dass er dann mit dem grünen Siegerjackett aussah „wie ein Weihnachtsbaum, weil hier in Amerika die Farbkombination Rot-Grün immer für Weihnachten steht“, habe er nicht bedacht. Auf der Anlage hätten



Vorjahressieger Couples hilft Langer 1993 ins Masters-Siegerjackett. IMAGO IMAGES/OLIVER HARDT

sie ihn angekündigt als „The red baron from West Germany“.

Der rote Baron startete durch. 1993 gewann er noch einmal in Augusta, seine zweite Major-Trophäe. Und er ist immer noch unterwegs. Bis heute stehen 114 Turniersiege zu Buche. Mit dem Europa-Team siegte Langer sechsmal im Ryder Cup, dem Kontinentalduell gegen die USA. 2004 war er Kapitän: Mit 18,5:9,5 gelang Europa der höchste Sieg der Geschichte, auswärts zudem. Zur Legende wurde Langer auch durch seinen bittersten Misserfolg. 1991 auf Kiawah Island in South Carolina hatte er noch einen Putt aus lächerlichen anderthalb Metern und Europa hätte den Ryder Cup gewonnen. Langer zirkelte den Ball vorbei.

Seit zwölf Jahren ist Langer auf der Champions Tour der Senioren in Nordamerika unterwegs (teilnahmeberechtigt ab 50) – und er beherrscht sie fast nach Belieben, egal, wer jedes Jahr nachrückt. Ständig toppt er neue Bestleistungen, oft die eigenen. Als Erster gewann er alle fünf Senior-Majors mindestens einmal. Insgesamt elf Major-Trophäen hat er abgeräumt: Rekord, und den großen Jack Nicklaus abgelöst.

Nur vier Spieler gewannen jemals ein Profiturnier mit 58 Jahren oder älter, Langer mittlerweile sieben davon. Seit 2008 gewann er die Champions-Tour fünfmal, auch eine Bestmarke. 41 Titel sind es bei den Senioren insgesamt, der letzte kam Anfang März. Hale Irwin siegte 45-mal. Die nächste Marke. Langer meinte mal, mit ihm sei es wohl wie mit einem guten Wein: Je reifer, je besser. Deshalb nannte ihn diese Zeitung Cha-teauf-du-Putt.

Stolze 21 Asse hat Langer bis heute erzielt, also mit einem Schlag eingelocht. Eine Besonderheit fehlt noch: als Age Shooter sein eigenes Alter als Rundenergebnis zu spielen. „Ich bin eins hinterher“, schreibt Bernhard Langer auf Anfrage, „aber das ist auf meiner To-Do-Liste“. Also ab Ende August mit 63 eine 63?

Langers Gedächtnis würde Elefanten neidisch machen. Es heißt, er habe die 18 Grüns hunderter Golfplätze weltweit abgespeichert, jede kleinste Welle und ihre Auswirkungen bei jedem Wetter. Keiner bereitet sich akribischer vor. 2014 hätte er fast zum dritten Mal die Masters gewonnen. Mit fast 57 Jahren. Langer altert nicht. Die Voraussetzungen:

Gesundheit, genetisches Glück. Er ist immer ein Asket geblieben, ein Konzentrationswunder, voll unerbittlicher Zielstrebigkeit. Er liebe ungebremst „das Feuer des Wettbewerbs“, sagt er.

Perfektionist nennt er sich selbst. Ob er die 85er-Finalrunde selbst schon mal gesehen habe, wollte der Sky-Kommentator wissen. Welch naive Frage: Seine eigenen Auftritte aus prähistorischen Zeiten gucke er immer wieder gern an, sagte Langer, „um zu sehen, wie mein Schwung war“. Das könne selbst heute noch weiterhelfen. Und er will „noch besser werden“, sagt er, was seine Konkurrenten mit Schaudern hören.

Langer macht eisern sein Fitnessprogramm: Stretching, Joggen, Yoga. Zwei Stunden am Tag neben dem Golftraining. Selbst im ehelichen Schlafzimmer stehen Fitnessgeräte. Er ist zäh, gewissenhaft, unerschütterlich. Und jetzt im Corona-Lockdown? Gibt er auf seiner Website Fitness-Tipps mit Bizeps-Curls und Gymnastikbällen.

Arroganz in Augusta

In der österreichischen TV-Konserve war noch eine andere Konstante zu bewundern: Die Herren vom Augusta Golfclub, schon immer Inbegriff des Schnöselnobismus, baten Langer zum Siegerinterview, ein Ritual. Der damalige Clubchef fragte ihn mit maliziösem Lächeln als Erstes, ob er denn nun „Länger oder Lönger ausgesprochen“ werde. Es ist diese subtile Arroganz, die hinter aller Freundlichkeit schimmert: Was erlauben Sie unbekannter Europäer sich, unseren US-Heroen den Titel wegzuschnappen und jetzt lebenslanges Startrecht zu haben? Langer sagte brav, er werde Langer ausgesprochen. Und uns Fernsehzuschauern fügte er hinzu: „Mittlerweile habe ich zu dem Club ein sehr gutes Verhältnis.“ Sollte diplomatisch heißen, dass er die kleine Frechheit damals wahrgenommen habe.

Nach dem Sieg von 1985, berichtete Langer, als er gerade ein Jahr mit Vikki verheiratet war, „hatten wir dann das Gefühl, jetzt könnten wir Kinder bekommen“. Familienplanung nach Golf-Kalender. Vier Kinder wurden es bald. Anfang April ist Langer erstmals Opa geworden.

Die Karriere als Profi hatte er 1974 gestartet, da war Helmut Schmidt Bundeskanzler geworden, Elvis lebte noch, aber noch keiner der Masters-Sieger seit 2011. Wenn das Turnier tatsächlich im November stattfindet, erstmals ohne blühende Magnolien, ist er zum 38. Mal dabei.

Lesen Sie in Teil 30: Eric Cantona, der Exzentriker auf dem Fußballplatz

NACHRICHTEN

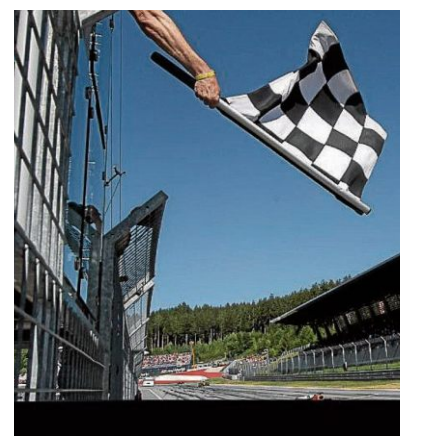
Hertha organisiert virtuelle Mitgliederversammlung

FUSSBALL. In Zeiten der Coronakrise erleben die Mitglieder von Hertha BSC ein Novum in der Vereinsgeschichte. Die ordentliche Vollversammlung wird in diesem Jahr erstmals online stattfinden. Die derzeitigen Corona-Regeln lassen am 24. Mai eine normale Mitgliederversammlung nicht zu. Großveranstaltungen sind in Berlin mindestens bis zum 31. August untersagt. Die Mitglieder sollen „zeitnah“ über die Agenda sowie die technischen Details und die Möglichkeit zu Wortmeldungen informiert werden. Die Wahlen zum Präsidium werden aber in die für Herbst 2020 geplante Versammlung verschoben. Diese Vorgehensweise ist aufgrund der Vereinsatzung zulässig.

WTA-Turnier in Berlin wird erst 2021 stattfinden

TENNIS. Die Premiere des Rasenturniers der Tennisspielerinnen in Berlin soll wegen der Coronavirus-Pandemie erst im Juni 2021 stattfinden. Die Veranstalter teilten am Freitag mit, dass die Durchführung des WTA-Turniers „in diesem Jahr nicht möglich ist“. Als neuer Termin wurde der 12. bis 20. Juni 2021 festgelegt. Durch die Spielpause auf der Tour bis mindestens 13. Juli war der ursprüngliche Termin (13. bis 21. Juni 2020) hinfällig geworden. Die Eintrittskarten sollen im kommenden Jahr gültig, aber auch Rückerstattungen möglich sein.

Formel 1 will im Juli die Saison fortsetzen



Schauplatz des Großen Preises von Österreich: die Strecke in Spielberg. DPA/BRUNA

MOTORSPORT. Der Formel-1-Auftakt nach der Corona-Zwangspause nimmt laut Red Bulls Motorsport-Berater Helmut Marko konkretere Formen an. Wie der 76-Jährige dem österreichischen Radiosender Ö3 bestätigte, könnten alle behördlichen Auflagen für Geisterrennen in Spielberg schon jetzt erfüllt werden. Geplant seien „zwei Rennen, jeweils am Sonntag, den 5. und den 12. Juli“, sagte Marko. Nur eine zweite Corona-Infektionswelle könne diese Pläne angeblich noch verhindern. Laut Ö3-Angaben seien keine Fans und keine Journalisten zugelassen. Alle Teammitglieder müssten negativ auf Corona getestet werden. Die Formel 1 hofft, mit einem neuen Kalender noch bis zu 18 Rennen in diesem Jahr fahren zu können.

Eishockeyspieler bekommen schwierige Olympia-Gruppe

EISHOCKEY. Die deutsche Nationalmannschaft trifft bei den Olympischen Spielen 2022 in Peking in der Vorrunde auf Kanada, die USA und Gastgeber China. Das gab der Weltverband IIHF am Freitag bekannt. Grundlage für die Einteilung der Gruppen ist die aktuelle Welttrangliste, die wegen der abgesagten WM in der Schweiz die Auswahl des Deutschen Eishockey-Bundes (DEB) weiter auf Platz sieben führt. Gespielt wird bei den Winterspielen im Februar 2022 nach dem gleichen Modus wie 2018 in Pyeongchang, als das DEB-Team Silber gewann.