



American Football hautnah

Karriere in der Bundesliga gefällig? Das Probetraining bei den Munich Cowboy Ladies hat Martina gezeigt, wie cool es ist, mal was ganz anderes zu machen



Kalt erwischt oder wärmstens zu empfehlen? In unserer neuen Rubrik zeigen wir, was uns in der Redaktion gerade bewegt. Den Auftakt macht ein harter Sport mit weichen Schulterpolstern. In deren Genuss kam unsere Kollegin jedoch (noch) nicht. Beim Spielerinnen-Casting ging es um reine Fitness



Martina Steinbach
Unsere Fitness-Redakteurin liebt sportliche Herausforderungen und war daher perfekt für den Start unserer neuen Rubrik geeignet

Inspiziert von Women's Health Cover-Star und NFL-Expertin Mona Stevens will ich ihren Sport unbedingt testen. Ich google also nach American Football in meiner Nähe – Touchdown. Die Munich Cowboys haben seit 1996 ein Frauen-Team, das in der Bundesliga spielt.

Die Basis stimmt

Was mich erwartet, kann ich schon am Papierkram vorab erahnen. Denn bevor ich richtig mitspielen darf, muss ich eine so genannte Haftungsfreistellung unterschreiben. Ja, ich besitze eine Krankenversicherung und ja, ich bin über 16 Jahre

alt. Check! Mein Erst-Termin entpuppt sich als Tryout, also ein Scouting für neue Spielerinnen. Cool, dann bin ich nicht der einzige Newbie! Cool ist auch ein gutes Stichwort: Es schneit und ist fies kalt. „Die erste Challenge habt ihr bereits gemeistert – ihr

seid hier“, begrüßt uns Coach Quentin Willard im breiten American English, dem hiesigen Trainer-Sprech.

Ob das Training offensiv oder defensiv weitergeht, entscheidest du und dein Körpertyp

Anfeuern tut gut

Mit „ihr“ sind rund 30 Frauen gemeint, unter denen sich auch 4 aus dem Deutschen Nationalteam befinden. Schluck. Jede von uns bekommt ein gelbes Trikot, auf meinem prangt eine fette 33. Nach dem Warm-up machen sich die Coaches dann Notizen zu den einzelnen Nummern. Sie haben einige Checks im Gepäck. Zum Beispiel messen sie, wie schnell jede Einzelne über 40 Yards – et was mehr als 36 Meter – sprinten kann. Dieser „40 Yard Dash“ gehört zu den gängigen Tests im Football. Und ich finde es einfach nur himmlisch, liebe dieses Kribbeln, dieses Allesgeben für den einen Moment, das gegenseitige Anfeuern und Abklatschen.

(K)eine Massenbewegung

Nach diesem etwa einstündigen Performance-Check teilen wir uns in 2 Gruppen, der eigene Körpertyp dient als Orientierung. Gut, für eine Defensive-Position fehlt mir ganz klar die Masse. Also ab zu den Offensiven. Jetzt halte ich zum ersten Mal den ledernen

Eier-Ball in den Händen. Ich darf wählen, ob ich werfen – wie auf der Position des Quarterback – oder fangen – Hauptjob der Wide Receiver – möchte. Ich probiere beides, bei der Kälte ist mir aus dem Stand „READY. SET. HUT“ brüllen und werfen zu wenig bewegend. Also laufe ich laut Coach-Vorgabe mal in Haken-Form, mal geradeaus los und bleibe stehen, um den Ball zu fangen. Oder ich hechte weiter, um ihn unterwegs zu catchen. Was mir nie gelingt. Jedes Mal renne ich mehrere Meter mehr, um den Ball irgendwo aus dem Schnee zu fischen. Pfff. Meine Verliebtheit kühlt runter wie Finger und Füße, die spüre ich kaum noch.

Dem Head Coach ist es (vermutlich noch) egal, wenn man den Ball nie fängt – Ehrgeiz sei wichtiger

Emphatischer Rauswerfer

Die Abschluss-Ansprache von Head Coach Aaron Garcia erwärmt mich jedoch wieder: „Ich habe eine Menge Energie und Team-Spirit gesehen. Es ist egal, ob ihr heute keinen Ball gefangen habt oder langsamer lauft als andere“, sagt er. Und tatsächlich bekomme ich im Nachgang eine E-Mail: „Wenn es dir gefallen hat und du den Ehrgeiz hast, deine für dich perfekte Position bei uns zu finden, freuen wir uns sehr darüber, dich bei uns zu begrüßen.“ Let's try! ●



Bewegende Momente

- 1 Diverse Agility-Übungen stehen an, shufflen – also in gebückter Haltung kleine, schnelle Schritte zu setzen – macht dabei einen großen Anteil aus
- 2 Quentin Willard ist einer der 7 (!) Coaches, die das heutige Training begleiten. Er ist für die so genannte Offensive Line zuständig und motiviert wie ein Drill-Instruktor – was bei mir sofort für ein kribbliges „Ich-will-loslegen“-Gefühl sorgt
- 3 Der Spirit ist überwältigend, nach jeder Casting-Aufgabe wird mit allen anderen abgeklatscht

IST DAS AUCH WAS FÜR DICH?

Martinas Einschätzung: „Das Motto beim American Football lautet, dass es für jeden und jede die perfekte Position gibt. Mir hat es geholfen, im Vorfeld bereits funktional trainiert zu haben. Denn bei diesem Sport geht es um Schnelkraft und Athletik, zudem wird das Koordinationsvermögen gefordert.“

Input in Zahlen:

- Eine Mitgliedschaft bei den Munich Cowboy Ladies kostet 24 Euro/Monat. Das Training findet 2-mal pro Woche statt und dauert zwischen 90 und 120 Minuten. Mehr Infos über www.munich-cowboys.de/ladies

TEAMS IN DEINER NÄHE:

www.ladiesbowl.de/teams/im-spielbetrieb