

Badminton hat wohl fast jeder schon mal gespielt. Doch zwischen Freizeitvergnügen und Leistungssport liegen Welten. Das musste auch NP-Volontär Timo Gilgen bei seinem Trainingsbesuch beim Altwarmbüchener BC erfahren.

„Das ist hier kein Federball“



ISERNHAGEN. Aufmerksame Leser dieser Serie dürfen sich kurz wundern, warum ich bei so einer (vermeintlich) leichten Sportart mitmache. Üblicherweise ist's exotischer. Und meine Kollegen scheitern krachend beim Versuch mitzumachen. So viel sei vorweggenommen: Es war wieder so.

Beim Altwarmbüchener BC trainieren an diesem Dienstagabend 13 Jugendliche und junge Erwachsene. Zunächst steht ein intensives Aufwärmen auf dem Programm. Angeführt von einer Spielerin machen die überwiegend unter 20-jährigen Talente Läufe und Dehnübungen. Ich hingegen spare mir das, rede währenddessen noch gemütlich mit Trainer Frank Heise darüber, wie ich den Schläger denn eigentlich richtig halten muss. Hätte ich mal lieber beim Aufwärmen mitgemacht ...

Meine Gegnerin Anja ist eines der größten Talente des ABC, sagt Heise. Zunächst ist sie gnädig und spielt mir viele hohe Bälle zu, die ich mit aller Kraft zurückschmettere. Bei Anja sieht das ganz anders aus. Gefühl setzt sie gar keine Kraft ein. Und dennoch landet der Ball immer weiter hinten, als das bei meinen Gewalthieben der Fall ist. Noch bekomme ich fast jeden Ball, also soll die 16-Jährige ernster spielen, sage ich ihr – das Gerenne beginnt. Nach nicht einmal zehn Minuten japse ich wie ein Hund, während Anja lachend auf der anderen Netzseite kaum einen langen Schritt machen muss. Auch Trainer Heise kann sich das Lachen nicht mehr verkneifen. „Das ist hier halt kein Federball“, ruft er mir immer wieder zu. Ich mache



CHANCENLOS: NP-Volontär Timo Gilgen hechtet vergeblich nach dem Ball. Eine bessere Figur macht er mit Trainingsgruppe und Übungsleiter Frank Heise. *Fotos: Sielski*

erst mal Pause. Die fällt bei mir länger aus als beim Rest der Gruppe. Nach mehreren großen Schlücken aus der

Spielerin Debora die Bälle in Richtung linkes Knie. Ich soll sie möglichst flach die Linie entlang übers Netz spielen. Der Erfolg hält sich in Grenzen.

Um nicht wieder nur hinterherrennen zu müssen, bilde ich mit Debora danach ein Doppel. Unsere Gegner sind Tuan und die elfjährige Iris. Nach wenigen Ballwechseln komme ich mir vor wie ein Fremdkörper. Bälle auf Debora kommen scharf, während ich als Ziel fast mitleidig sanft angespielt werde. Für den Spielfluss ist es wohl besser so. Wir spielen bis 21, verlieren am Ende mit 19. Beachtlich. An mir lag es nicht – lediglich zwei Pünktchen konnte ich erzielen.

Um wenigstens einmal eine Chance zu haben, bitte

ich Iris, alleine gegen mich anzutreten. Den ganzen Frust an einer Elfjährigen auszulassen – damit fühle ich mich ehrlich gesagt nicht wohl, aber: Es kommt ohnehin anders. Selbst Iris jagt mich über das eigentlich gar nicht so groß wirkende Feld. Die ABC-Talente beherrschen es jedoch alle, mir das Gefühl zu vermitteln, als stünden wir auf einem Volleyballplatz. Ohne Debora sehe ich keinen Stich. Bis 21 halte ich nicht durch – es fehlt einfach die Luft.

Das Training ist noch nicht vorbei, doch ich bin fix und alle. Wie zu Beginn stehe ich neben Übungsleiter Heise. Und der wiederholt noch einmal seinen Lieblingssatz: „Das ist hier halt kein Federball.“ Wie wahr.



Kraft ist nicht so wichtig. Beim Badminton ist die Technik entscheidend.

FRANK HEISE
Trainer des Altwarmbüchener BC

Pulle geht es mit Technik-Übungen weiter. Im Nähmaschinentakt wirft mir Top-

DER ALTWARMBÜCHENER BC

Der Altwarmbüchener Badminton Club (kurz: ABC) wurde 1984 gegründet. Neben Hannover 96 ist es der einzige Verein der Region, der professionelles Badminton-Training anbietet.

Und dieses Training wird auch sehr gut angenommen. Aktuell ist jede Jugendmannschaft besetzt. Im Seniorenbereich spielt die erste Mannschaft in der Landesliga. Badminton gilt als schnellste Rückschlagsportart der Welt. Der Ball wird dabei bis zu 290 km/h schnell. Der Weltrekord liegt sogar bei unglaublich

493 km/h. Das Feld ist in zwei Hälften und jede Hälfte in vier Zonen unterteilt. Beim Aufschlag muss der Ball diagonal in das Aufschlagfeld des Gegners gespielt werden.

Die weiteren Regeln sind leicht. Der Ball muss direkt über das Netz gespielt werden, sodass ihn der Gegner möglichst nicht erreicht. Ein Satz geht bis 21. Um ein Spiel zu gewinnen, muss man zwei Sätze gewinnen.

Wer Lust hat, selbst zu spielen, kann sich beim 2. Vorsitzenden des ABC, Frank Heise, melden – Telefon: 0511/8007272. *tg*