

Josi setzt auf Powerskating

Eishockey. – Roman Josi (SC Bern) wurde von Nationaltrainer Ralph Krueger ins Team geholt. Der Verteidiger schätzt das Training bei Gaby Tonndorf.

«Ich dachte früher als Junior auch, das bringt doch nichts. Mittlerweile musste ich aber einsehen, dass ich Schlittschuhtraining wirklich nötig habe. Die Natelnummer von Gaby hat mir mein Agent gegeben. Ich habe sie einfach mal angerufen und bei meinen Kollegen vom SCB herumgefragt, ob sie auch Interesse hätten. Als wir nach dem ersten Training unsere groben Fehler auf Video sahen, sind wir schon erschrocken. Jetzt sind wir dabei, die schlechten Angewohnheiten beim Skaten aufzulösen und uns die richtigen Automatismen anzutrainieren. Schlittschuhlaufen ist das A und O beim Eishockey. Deshalb lohnt sich auch der Weg von Bern nach Dübendorf. Es ist eine willkommene Abwechslung zum technisch orientierten Training mit dem SCB. Nach der Lektion ist man nicht so erschöpft, denn es ist nicht sehr intensiv. Wir diskutieren viel, und in erster Linie geht es ums Laufen. Es ist super, wie Gaby alles organisiert. Sie bringt auch immer ein Schoggistängeli mit (lacht). Im Training mit dem SCB probiere ich das Neugelern aus. Ich stelle schon jetzt Verbesserungen fest, aber während des Spiels habe ich keine Zeit, über Derartiges nachzudenken. Da muss es einfach automatisch sitzen. Ich glaube nicht, dass ich für die Ernstkämpfe schon grosse Fortschritte gemacht habe. Wir haben ja gerade erst angefangen mit Powerskating. Das Training wird sich bestimmt auszahlen, ob in der Nati oder in Nordamerika. Dass ich von den Nashville Predators (NHL) gedraftet wurde, freut mich sehr. Ob ich nächste Saison in die USA wechsle, ist noch offen.» (dil)



Das etwas andere Eishockey-Training

Bei Gaby Tonndorf lernen junge Eishockeyprofis vom SC Bern das Schlittschuhlaufen neu. Die frühere Eiskunstläuferin weiss, worauf es ankommt.

Von **Dominic Illi**

Eishockey. – In der Dübendorfer Eishalle Im Chreis bietet sich eine ungewöhnliche Szene: Zwei junge Eishockeyspieler absolvieren in voller Montur und unter den wachsamen Augen der Instruktorin Gaby Tonndorf verschiedene Übungen. Sie beschleunigen, ohne die Schlittschuhe vom Eis zu nehmen, ziehen auf einem Bein enge Halbkreise und reissen tiefe Furchen in das sauber präparierte Eis. Dabei werden die Hockeyaner von Markus Studer, 1.-Liga-Trainer von Winterthur, gefilmt. Nach jeder Übung schaut sich die Vierergruppe die Videoaufnahme noch auf dem Eis an. Was nach den Dreharbeiten für einen Werbespot aussieht, ist ein Training für die SCB-Spieler Thomas Furrer und Etienne Froidevaux. Furrer ist bei der Elite A im Einsatz, Froidevaux hat sich bereits im NLA-Team einen Namen geschaffen. Beobachtet werden die beiden von Teamkollege Roman Josi, der wegen einer Gehirnerschütterung noch nicht aktiv mitwirken darf. Mit Philippe Furrer und Philipp Rytz haben schon zwei weitere SCB-Spieler die Lektionen, die auch in Bern stattfinden, besucht.

Geleitet wird das Training von Gaby Tonndorf. Die Ex-Eiskunstläuferin ist seit 1986 in der Nachwuchsausbildung des EHC Dübendorf tätig und hat in den vergangenen 20 Jahren diverse Schlittschuh-technische Erfahrungen gesammelt. Die Kunstlauf-Schlittschuhe hat Tonndorf schon sehr früh auf die Seite gelegt: «Ich wollte nicht mehr die Eislaufante sein», meint sie augenzwinkernd. 2004 wurde Tonndorf in den USA von Laura Stamm

zur ersten und bis heute einzigen «Power-skating»-Instruktorin ausgebildet. Die Beschäftigung als Trainerin ist trotz der prominenten Kunden Hobby geblieben. Ob sie Powerskating einst vollberuflich betreiben wird, lässt sie offen. Die Zusammenarbeit mit Winterthur-Coach Studer empfindet sie als «perfekte Ergänzung.»

Es muss von den Spielern aus kommen

Tonndorf formuliert das Grundziel ihrer Kurse: «Die Spieler sollen mit weniger Aufwand und mit der richtigen Technik mehr erreichen.» Indem die Kraftübertragung auf den Schlittschuh optimiert wird, lassen sich unnötige Bewegungen vermeiden. Sobald punktuelle Korrekturen sitzen, wird das neu Gelernte zu zweit vertieft. Wenn die Hockeyaner über das Eis gleiten, schaut Tonndorf ganz genau zu. Sie korrigiert die Körperposition und zeigt den Bewegungsablauf gleich selber vor. Froidevaux und Furrer sind lebhaft bei der Sache und können die Anweisungen der Instruktorin schnell umsetzen. «Die Spieler müssen von sich aus kommen. Nur so haben sie Erfolg», ist Tonndorf überzeugt. Sie habe vor den Bernern nie so lernwillige Schüler gehabt. Die Junioren, die sie sonst trainiert, sähen den Sinn des Trainings nicht immer ein. Wenn sie einen Hockeymatch in der Schweiz besucht, sieht sie klare läuferische Defizite gegenüber Nordamerika oder Russland. Umso mehr erstaunt, dass ihr Angebot das europaweit einzige dieser Art ist. Besonders freut sich Tonndorf über das Feedback ihrer Schützlinge. «Einmal hat mir Philipp Rytz erzählt, wie ihm eine Übung zum Rückwärtsfahren mitten im Match gelungen sei. Das hat mich verwundert und zugleich gefreut.»

Da die Berner nach sechs Lektionen noch in der Anfangsphase stecken, üben sie fleissig weiter. Nach dem Training drehen Furrer und Froidevaux ein paar Zusatzrunden. Gaby Tonndorf lacht: «Ihr könnt aber auch nie genug bekommen.»



«Die Spieler sollen mit weniger Aufwand und richtiger Technik mehr erreichen.»

GABY TONNDORF

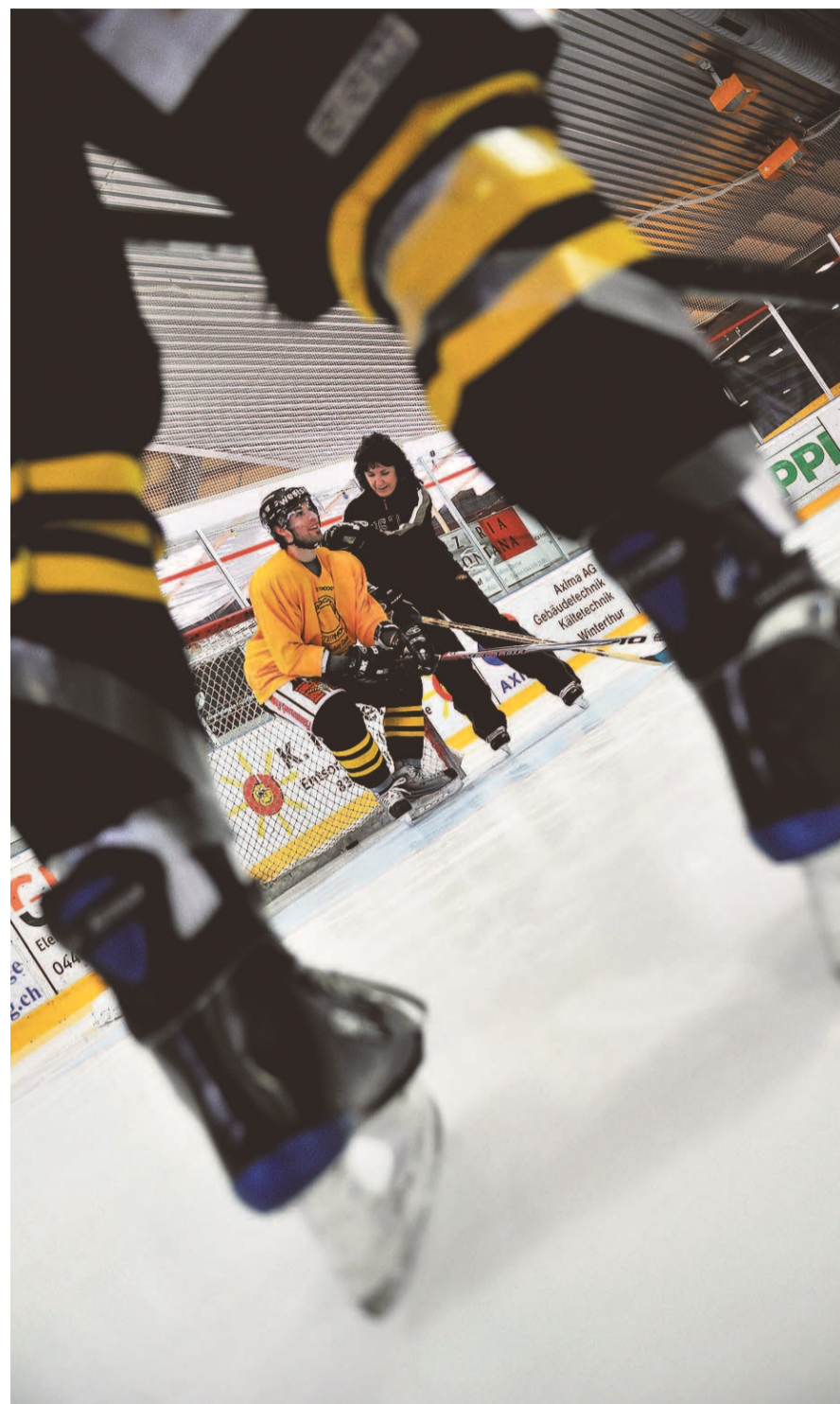


BILD CHRISTOPH KAMINSKI

Gaby Tonndorf zeigt den Hockeycracks, hier Etienne Froidevaux, wies geht.

Schweizerinnen gefördert

Basketball. – Änderung im Reglement der Frauen-Nationalligen im Basketball: In der NLA muss durchgehend zumindest eine Schweizerin auf dem Parkett stehen. Von 2012 bis 2014 wird die Zahl auf zwei erhöht. In der NLB müssen ab kommender Saison mindestens drei Schweizerinnen gleichzeitig spielen. Dabei wurde der Begriff «ausländische Spielerin» gelockert. Für die NLB-Basketballerinnen aus Greifensee hat die Änderung keine direkten Konsequenzen: Im Kader von Greifensee stehen mit Caroline Drischel und Rebecca Vlasits lediglich zwei deutsche Spielerinnen. (Si)

Martens siegte überlegen

Kunstrad. – Yannick Martens aus Hadlikon sorgte in Heerlen (Ho) für Furore. Der 15-Jährige, der bereits für den Swiss-Cup Ende Monat qualifiziert ist, gewann die Junioren-Konkurrenz am International Dutch Open überlegen mit 125,75 Punkten – über 30 Zähler vor dem Italiener Marco Giorgio. (kat)

Nachwuchs: Ränge 6 und 7

Kunstrad. – Am zweiten Tag des Regio-Cups Zürsee konnte sich Anina Eisenbart (Dürnten) von 49,95 auf 53,27 Punkte verbessern und fing noch die Ustermerin Anja Eberhart (52,46/45,65) ab. Die beiden belegten die Gesamtränge 6 und 7. Laurentia Nussbaum (Uster) wurde Elfte. Die gleiche Platzierung fuhr die Dürntnerin Rahel Gähwiler bei den Schülerinnen C ein. Nina Stangler (Uster) wurde 14. und Letzte. Am Schluss des Klassements reihte sich auch Leena Kaufmann bei den Schülerinnen D ein. Thierry Schäffler (Dürnten) schliesslich war der einzige Teilnehmer bei den Schülern D. (eba)

Gutes Resultat von Egli

Ski alpin. – Petra Egli aus Bäretswil fuhr in Malbun (Lie) ein ansprechendes Rennen. Beim Slalom von vorgestern Montag wurde sie 21. und schaffte einen so tiefen Fis-Punktwert (49,99) wie noch nie. Tags zuvor war sie wie auch Daniela Fuchs (Brüttisellen) ausgeschieden. Fuchs wurde bei der Neuaufgabe 25. (eba)

Länderspiele für Oberländer

Neben dem Rumliker Lukas Flüeler im A-Team stehen in den Nachwuchs-Auswahlen auch zahlreiche weitere Oberländer vor Länderspieleinsätzen.

Eishockey. – Für die drei Testspiele in Genf, Sierre und Gstaad hat ZSC-Goalie Lukas Flüeler aus Rumlikon von Headcoach Ralph Krueger sein zweites Aufgebot für die Nationalmannschaft erhalten. Bereits heute steht in Genf der erste Einsatz an. Gegen Weissrussland könnte Flüeler nach seinem Debüt gegen die Slowakei im Dezember zum zweiten Mal im Dress der Nationalmannschaft auflaufen. Bei seiner Feuertaufe behielt der 20-Jährige starke Nerven und sicherte seinem Team einen 1:0-Sieg nach Verlängerung. Obwohl die Slowakei das Spiel dominiert hatte, liess sich Flüeler von den 39 Torschüssen nicht erwischen. Neben Weissrussland steht der Schweiz am Freitag (in Sierre) und am Samstag (in Gstaad) erneut die Slowakei gegenüber. Vielleicht kann Flüe-

ler in den Neuaufgaben wiederum zum Matchwinner avancieren.

Bei der ältesten Junioren-Auswahl sind für einmal keine Oberländer dabei. Die beiden früheren U-20-Cracks von den GCK-Lions, Patrick Schommer (Fällanden) und Mike Wolf (Egg), haben die Altersbarriere nun überschritten. Im Dezember sicherten sie dem Team noch den sofortigen Wiederaufstieg in die A-Klasse.

Bei der U-18 ist Ryan Mc Gregor (GCK-Lions/Ebmatingen) für das 4-Nationen-Turnier im slowakischen Piestany aufgeboben. Morgen steht ihm die Begegnung gegen den Gastgeber bevor, danach folgen die USA (Freitag) sowie Deutschland (Samstag) als Gegner. Tim Wolf (ZSC/Egg), Nicolas Marzan (Rapperswil-Jona Lakers/Bäretswil) und Arnold Eric (ZSC Lions/Grünigen) stehen mit der U-17 am 4-Nationen-Turnier in Füssen (D) im Einsatz. Die Spiele gegen Deutschland (morgen), die Slowakei (Freitag) und Dänemark (Samstag) sind eine ideale Vorbereitung für das olympische Winterfestival der europäischen Jugend im polnischen Slask-Beskidy vom 14. bis 21. Februar. (all)

Wetzikon besiegte Tabellenleader

Curling. – Die Zürcher Superliga tritt langsam in die entscheidende Phase. Am Montag landete die Wetziker Equipe während der 13. Runde in Küsnacht den grossen Coup. Das Team um Skip Armin Hauser führte Uitikon-Waldegg 1 die erste Saisonniederlage zu. 5:3 lautete am Schluss das Resultat für die Oberländer. Mit diesem glänzenden Sieg konnten die Wetziker mit Vorjahressieger Dübendorf Eicherbau (Alexander Attinger) in der Tabelle gleichziehen. Eicherbau musste sich im internen Duell des Attinger-Clans gegen Dübendorf 3 (Felix Attinger) knapp mit 5:6 geschlagen geben. Wetzikon und Dübendorf Eicherbau stehen nun bei 18 Zählern, wobei die Glattaler Wetzikon aber dank mehr Steinen und Ends auf den dritten Platz verweisen. Die Tabellenfüh-

rung von Uitikon-Waldegg 1 (23 Punkte) war trotz der Niederlage nicht gefährdet.

Im zweiten Oberländer Duell der Runde konnte Weisslingen (Silvano Pesavento) das erste Mal an einem Sieg schnuppern. Dübendorf 2 (Peter Attinger) behielt aber beim 10:9-Sieg das bessere Ende für sich. Dübendorf 1 (Marc Brügger) konnte sich hingegen beim 9:4 deutlich gegen Dolder Turicum (Roland Kniel) durchsetzen.

Am nächsten Montag treffen sich die Teams im Wetziker Curling Center zum vorletzten Mal. Am Samstag, 21. Februar, steht in Dübendorf die letzte Runde an. Spätestens dort wird sich entscheiden, ob Dübendorf Eicherbau um die Titelverteidigung spielen wird oder ob sich Wetzikon die Chance auf den erstmaligen Titelgewinn aufrechterhalten kann. (all)

RESULTATE

Curling

25. Zürcher Superliga

13. Runde in Küsnacht

Dübendorf (Marc Brügger) - Dolder Turicum (Roland Kniel) 9:4. Dübendorf Eicherbau (Alexander Attinger) - Dübendorf 3 (Felix Attinger) 5:6. Weisslingen (Silvano Pesavento) - Dübendorf 2 (Peter Attinger) 9:10. Wetzikon (Armin Hauser) - Uitikon/Waldegg (Christian Moser) 5:3. Stäfa 2 (Martin Zürcher) - Küsnacht (Beat A. Stephan) 5:6. Uitikon/Waldegg (Jacqui Greiner) - Limmattal 2 (Roger Stucki) 4:2. Limmattal (Dani Baumann) - Stäfa (Christian Lüscher) 5:8. Wallisellen (Jens Piesbergen) - Zürich (Christian Haller) 9:10. - Rangliste (je 13 Spiele): 1. Uitikon-Waldegg 1 23. 2. Dübendorf Eicherbau 18/107/60. 3. Wetzikon 18/88/53. 4. Küsnacht 17. 5. Zürich 15/90/52. 6. Wallisellen 15/90/47. 7. Stäfa 2 15/89/49. 8. Uitikon-Waldegg 2 14/86/53. 9. Dübendorf 3 14/79/45. 10. Dübendorf 1 13/85/51. 11. Limmattal 1 13/83/47. 12. Dübendorf 2 12. 13. Stäfa 1 10. 14. Dolder Turicum 6. 15. Limmattal 2 4. 16. Weisslingen 1. - 14. Runde, Montag, 9. Februar, Wetzikon.

Eishockey

Junioren

Top. Auf-/Abstiegsrunde: Dübendorf - Prättigau-Herrschaft 4:5 n.V. Bülach - EVDN/WEBA 4:12. - Rangliste: 1. EVDN/WEBA 4/24. 2. Prättigau-Herrschaft 5/20. 3. Dübendorf 5/15. 4. GCK Lions 4/14. 5. Red Blue Hurricanes 3/13. 6. Bülach 5/6

Novizen

A. Gruppe 1: Zürcher SC - Wil 17:0. Rheintal - St. Moritz 4:0. Zürcher SC - EVDN/WEBA 8:5. Illnau-Effretikon - Oberthurgau 17:4. - Rangliste: 1. Rheintal 10/30. 2. Red Blue Hurricanes 11/27. 3. St. Moritz 12/27. 4. Zürcher SC 14/27. 5. Oberthurgau 12/12. 6. EVDN/WEBA 13/12. 7. Illnau-Effretikon 12/9. 8. Wil 12/0.

Gruppe 2: Rapperswil-Jona - Dübendorf 3:8. Winterthur - Frauenfeld 4:2. Arosa - GCK Lions 5:3. - Rangliste: 1. Winterthur 12/28. 2. GCK Lions 14/24. 3. Bülach 12/23. 4. Frauenfeld 13/21. 5. Dübendorf 14/15. 6. Arosa 12/14. 7. Rapperswil-Jona 15/13

Handball

Junioren U-19

Elite. Finalrunde. Thun/Steffisburg - Stäfa/Uster 39:25. Future Bern - St. Otmar SG 26:32. Pfadi Winterthur - GAN Foxes 18:38. - Ranglistenauszug: 1. GAN Foxes 4/7. - Ferner: 5. Stäfa/Uster 4/2.

U-17

Regional. Gruppe 2: Stäfa - Dübendorf 23:27. Bülach - Klo-

ten Vipers 41:13. Uznach - Rümlang-Oberglatt 23:24. Wädenswil - Oberstrass 32:29. Witikon - Dietikon-Urdorf/Limmat 22:23. - Ranglistenauszug: 1. Dietikon-Urdorf/Limmat 14/26. - Ferner: 9. Dübendorf 13/6.

Junioren U-17

Regional. Gruppe 1: Dübendorf - Thalwil 10:32. Uznach - Stäfa 17:22. Schwamendingen - Wädenswil 20:29. Witikon - Schlieren 13:29. - Ranglistenauszug: 1. Stäfa 11/22. - Ferner: 4. Dübendorf 12/12.

Volleyball

Junioren U-21

A1. Gruppe A: Wetzikon - Wiedikon 3:1. Wetzikon - Uster 3:0. - Ranglistenauszug: 1. Wetzikon 4/8. - Ferner: 5. Uster 3/0.

A2. Gruppe A: Furttal - Einsiedeln 0:3. Einsiedeln - Rämi 3:1. Wetzikon - Furttal 0:3. Einsiedeln - Wiedikon 3:0. - Ranglistenauszug: 1. Furttal 11/16. - Ferner: 6. Wetzikon 7/2.

Junioren U-21

A1. Gruppe A: Wetzikon - Voléro Zürich 0:3. Züri Unterland - Volley e.f.i. 3:1. Volley S9 - Wetzikon 1:3. - Ranglistenauszug: 1. Voléro Zürich 9/18. - Ferner: 4. Volley e.f.i. 9/10. 6. Wetzikon 9/6. 7.

A2. Gruppe A: Züri Unterland - Uster 1:3. Uster - Wädenswil 3:0. Embrach - Wiedikon I 0:3. - Ranglistenauszug: 1. Uster 15/30.

Gruppe B: Volley e.f.i. - Furttal 3:2. Wetzikon - Rämi 3:2. - Ranglistenauszug: 1. Volley e.f.i. 8/16. 2. Wetzikon 7/8. - Ferner: 5. Uster 8/6.

TERMINE

Basketball

Frauen, 2. Liga. Heute Mittwoch: Hohe Promenade/Dübendorf 2 - Opfikon 2 (Hohe Promenade, 20.00).

Tischtennis

Frauen, 1. Liga, Gruppe 1. Heute Mittwoch: Uster - Dietikon/Weinigen (Schulhaus Pünt, 20.00).

Volleyball

Männer, 1. Liga, Gruppe D. Heute Mittwoch: Näfels 2 - Wetzikon (Klosterturnhalle, 20.30). - Männer, 2. Liga. Heute Mittwoch: Voléro Zürich 3 - Uster (Im Birch, 20.00).