Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Artikel: Die harte Arbeit des Eisprinzen
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991524

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die harte Arbeit des Eisprinzen

Die meisten Eiskunstläufer können mit athletischer Kraft aufwarten. Stéphane Lambiel hingegen ist zuerst einmal ein Ästhet, eigentlich unbeabsichtigt. Aber Achtung! Der kleine Prinz beherrscht die sechs Kürsprünge immer besser. Und sein Entwicklungspotenzial ist noch lange nicht ausgeschöpft ...

Véronique Keim

Die Kür der Herren dauert viereinhalb Minuten. Eine halbe Ewigkeit für die Athleten, die eine reiche Abfolge an Sprüngen, Pirouetten, Schritten und Verbindungen ohne jeden Unterbruch präsentieren müssen. Und dabei sollten sie leicht und elegant wirken! In diesem Spiel ist Stéphane Lambiel König. Da, wo andere sichtlich gegen die Schwerkraft kämpfen, hebt er, scheinbar schwerelos, ab.

Bekannt war der junge Schweizer zunächst für seine Pirouetten, jetzt berauscht er sich immer vollkommener in der Luft: Bei den letzten Weltmeisterschaften wagte er sogar einen im Programm nicht vorgesehenen zweiten Vierfachsprung. Für diese viereinhalb Minuten lebt er, dafür übt und übt er. Tag für Tag, Sturz um Sturz.

«Der Flip ist einer meiner liebsten Sprünge, weil man eine hohe Geschwindigkeit erreicht und wirklich abheben kann. Da habe ich das Gefühl, ich fliege.»

Akrobat und Seiltänzer

«Von ganz klein an war ich immer in Bewegung, machte Sprünge und kletterte auf die Bäume. Ich experimentiere liebend gerne mit allen Möglichkeiten, die mir der Raum und mein Körper geben.» Die Sprünge bieten ihm dafür ein fast unbegrenztes Betätigungsfeld, auch wenn er weniger als eine Sekunde lang in der Luft schwebt! Für einen Vierfachtoeloop bleibt der Eiskunstläufer gemäss Berechnungen gerade mal 0,8 Sekunden in der Luft und für einen Dreifachaxel nur 0,7! Die Kunst besteht darin, bei maximaler Sprunghöhe und rasch aufeinander folgenden Rotationen Gleichgewicht und Orientierung zu behalten, um sicher auf der bloss drei Millimeter schmalen Kufe zu landen. Der Eiskunstläufer – Akrobat, Seiltänzer und Vollblutathlet in einem? «Nun ja, und dazu gehören auch noch viel Ausdauer und Widerstandskraft, um das ganze Programm überhaupt durchziehen zu können», ergänzt Stéphane Lambiel seufzend.

Einstecken und abheben

Von den sechs Basissprüngen der Kür zieht Stéphane diejenigen vor, die man in Fachkreisen «gesteckte» Sprünge nennt. Also solche, «bei denen man mehr Schwung nehmen und höher fliegen kann». Sie unterscheiden sich von den Kantensprüngen dadurch, dass der Eisläufer die Spitze der freien Kufe kurz ins Eis steckt, sobald er zum Sprung ansetzt. Dieses kurze Stoppen bewirkt einen explosiveren Impuls, wie der Walliser erklärt. Dazu gehören der Toeloop, den weltweit nur die sechs Besten als Vierfachsprung beherrschen, der Flip und der Lutz, die dreifach gesprungen werden. Die Kantensprünge – Axel, Salchow und Rittberger – fallen dem jungen Eiskunstläufer weniger leicht, weil er seine Kraft nicht so einsetzen könne. Sein Programm beginnt er übrigens mit einem der drei, dem Dreifachaxel – «so habe ich ihn hinter mir!» – währenddem andere Athleten mit dem Vierfachtoeloop beginnen.

Kommentierte Chronologie

«Nur beim Dreifachaxel erfolgt der Absprung vorwärts, und es kostet mich immer noch Überwindung, mit dem linken Bein loszulegen. Er gehört zwar zu den Dreifachsprüngen, erfordert aber viel Kraft, weil es dreieinhalb Umdrehungen braucht, um wie bei allen Sprüngen rückwärts zu landen.» Darauf folgt bei Stéphane der Vierfachtoeloop, der ihm während der Saison 2002/2003 zum ersten Mal an einem Wettkampf gelang. «Es geht darum, direkt die Rotation auszulösen und sich sehr schnell zu drehen. Wenn der Absprung nicht perfekt gelingt, kannst du nach drei Drehungen aufhören!» Anschliessend kommen der Dreifachlutz, bei dem er sich schon mal den Fuss gebrochen hat – «ich habe beim Einstecken die Kufenspitze in den Fuss gebohrt» –, und der Flip, der kleine Bruder des Lutz: «Das ist einer meiner liebsten Sprünge, weil man eine hohe Geschwindigkeit erreicht und wirklich abheben kann. Da habe ich das Gefühl, ich fliege.» Rittberger und Salchow vollenden die verrückte Abfolge der Sprünge im Wechsel zahlreicher Schritte, durchsetzt mit fantastischen Pirouetten, deren Geheimnis nur der Walliser allein kennt.

Eher frühreif!

Stéphane Lambiel schaffte seinen ersten Doppelaxel mit neun und den Dreifachtoeloop mit zehn Jahren. Er sagt von sich, er habe zwischen neun und elf Jahren grosse technische Fortschritte gemacht (Doppelsprünge und erste Dreifachsprünge), und dann wieder zwischen 13 und 14 (fast alle Dreifachsprünge). Für den Dreifachaxel und den ersten Vierfachtoeloop «wartete» er dann, bis er 17, respektive 18 Jahre alt war. Und sein nächster Vierfachsprung? «Meine Gegner erwarten bestimmt den Salchow. Und ich denke eher an den Rittberger ...»

Foto: Keystone/Tibor Illyes

Foto: Keystone/Martin Meissner

Das Bild eines Staubsaugers

Vor dem Absprung breitet der Eiskunstläufer seine Arme und Beine weit aus. Er benutzt sie als Hebel, um sich mit mehr Energie um die eigene Achse drehen zu können. Wenn er sie wieder an den Körper heranzieht, beschleunigt er seine Bewegung und kann eine Rotationsgeschwindigkeit von 300 Umdrehungen pro Minute erreichen. Anschliessend breitet er seine Glieder wieder aus, verlangsamt dadurch die Rotation und landet. Für all das ist er weniger als eine Sekunde in der Luft ...

Stéphane Lambiel lebt seine Kunst so sehr aus seinem Innern heraus, dass ihm das Beschreiben der Technik schwer fällt. Mit ausladenden Gesten und «Trockendemonstrationen» versucht er, die Phasen eines Sprungs, hier des Axels, zu beschreiben. «Ganz zentral ist die Atmung. Alles beginnt mit vollständigem Ausatmen, um mit maximaler Entspannung Schwung holen zu können. Man muss so weit unten wie möglich und im perfekten Gleichgewicht sein. In dem Moment kommt das Spielbein zum Zug und gibt dem Sprung die Richtung. Sobald ich in der Luft bin, schliesse ich die Beine, lege die Arme an den Körper und stelle mir vor, ein riesiger Staubsauger ziehe mich hoch. Wenn ich genügend hoch springe, bleibe ich während der Rotationen ganz ruhig und lande sanft wie im Traum ...» Für ihn sind Absprung und Rotation die beiden Schlüsselphasen eines Sprungs. Die zweite Phase gelingt ihm mühelos, arbeiten muss er noch an der ersten, die stärker von physischen Faktoren abhängt.

Qualität auf Dauer

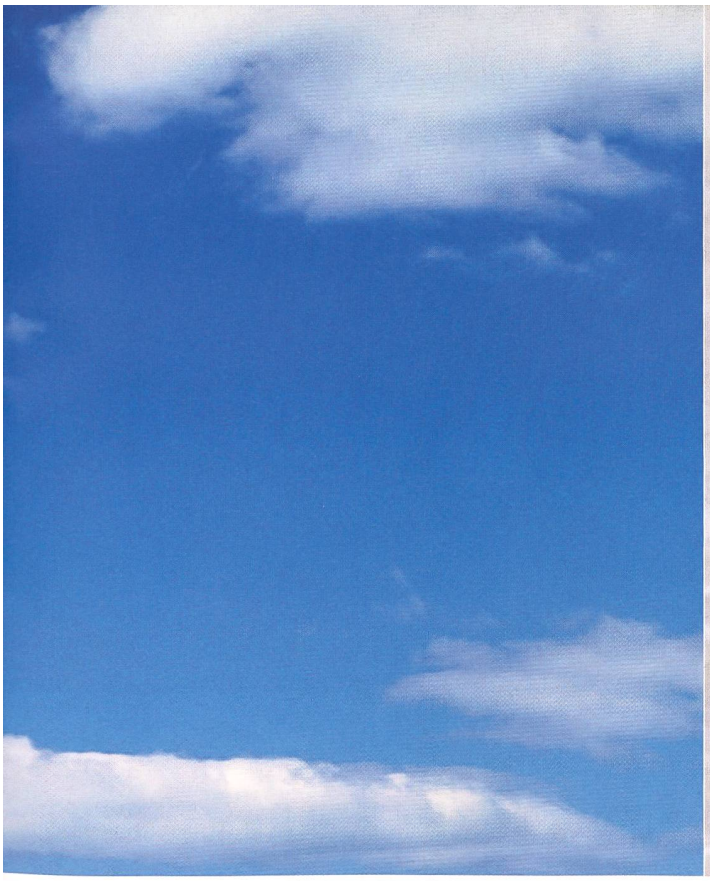
Das ganze Jahr hindurch macht Stéphane Lambiel zweimal pro Woche Krafttraining. Angeleitet durch seinen Trainer Kamel Boulaya und überwacht vom Krafttrainingsexperten Jean-Pierre Egger.

Um den Intensitätswechsel im Programm auszuhalten und um die Gestik und optimale Bewegungsamplitude beibehalten zu können, muss der Eiskunstläufer eine hohe Ausdauerleistung erbringen, besonders im Bereich Kraft und Schnelligkeit. Diese spezifische Ausdauer muss die Erholungsfähigkeit der belasteten Muskeln fördern, bei den Sprüngen vor allem die der Schenkelstrecker. Wie bereitet sich Stéphane auf solche Belastungen vor? «Wiederholen ist das beste Mittel, um meine Ausdauer zu trainieren: immer und immer wieder das Programm laufen, die Schwierigkeiten kombinieren und nochmals von vorne anfangen.» Stéphane würde am liebsten die ganze Zeit auf dem Eis verbringen, aber sein Trainer lässt ihn nicht immer gewähren. Dieser bereitet in der Halle Circuits vor, auf denen sich Sprünge über Hindernisse, Rollen und verschiedene Bewegungsabläufe abwechseln und variiert sowohl Tempo als auch Ruhephasen. Zur Erholung kommt eine kurze Joggingrunde draussen in der Natur dazu.

Stabil und explosiv

Die für die Hierarchie unter den Besten entscheidenden Elemente sind die einzelnen oder kombinierten Sprünge. Um in kürzester Zeit maximale Kraft entwickeln zu können, muss der Athlet Explosivkraft aufbauen. Und darin wird Stéphane Lambiel zunehmend stärker. Dies bedingt allerdings das ganze Jahr über sorgfältige Muskelarbeit. Der junge Athlet erarbeitet sich Tag für Tag ein eigentliches Korsett aus Bauch- und Rückenmuskulatur. «Für sichere Rotationen muss ich völlig stabil sein, ein fester, unnachgiebiger Block, sonst geht die Energie in den schwachen Gliedern der Kette verloren.» Überdies zielt diese Stärkung in der Tiefe auf eine Reduktion der Wirbelsäulenbelastung und damit des Verletzungsrisikos ab.

Zum Verbessern der Explosivkraft in den Beinen macht Stéphane Lambiel transferorientiertes Krafttraining (kombiniertes Krafttraining), meistens nach plyometrischen Grundsätzen. Vorteil der Plyometrie ist, dass sie in erster Linie die intramuskuläre Koordination verbessert, nicht die Muskelmasse erhöht. Er verbindet also zum Beispiel Half-Squat-Übungen (Knieubeugen mit aufgelegten Gewichten) mit Treppen- oder Hürdensprüngen. Zudem trainiert er abwechselnd mit grossen und kleinen Gewichten (Kontrastmethode) oder macht



Kurzbiografie

Stéphane Lambiel ist am 2. April 1985 geboren und hat vor kurzem am Collège von Saint-Maurice seine Matura gemacht.

Wohnort: Saxon (Wallis)
Club: Schlittschuhclub Genf
Trainer: Peter Grütter
Choreografin: Salomé Brunner
Konditionstrainer: Kamel Boulaya
Resultate: 4. Rang EM Lausanne 2002;
10. Rang WM Washington und 5. Rang EM Malmö 2003;
6. Rang EM Budapest und 4. Rang WM Dortmund 2004.
Website: www.stephanelambiel.ch

stato-dynamische Arbeit, bei der die Segmente während ein paar Sekunden in einer bestimmten Position fixiert werden, bevor eine maximal schnelle Bewegung ausgelöst wird.

«Wenn ich genügend hoch springe, bleibe ich während der Rotationen ganz ruhig und lande sanft wie im Traum ...»

Zwischen Ästhetik und Körperkraft

Fragt man Stéphane, wie er, trotz der hohen Anforderungen, die das Programm an Körper und Können stellt, den Eindruck von Anmut erwecken kann, antwortet er ganz bescheiden, das sei nicht sein Verdienst: «Kraft kann man trainieren, der Sinn für Ästhetik ist wohl angeboren. Ich werde nie Brian Joubert sein und er auch nie Stéphane Lambiel ...», gibt er zu bedenken und spielt auf den unterschiedlichen Stil der zwei aufstrebenden Eiskunstlaufstars an.

Neben dem Krafttraining nehmen selbstverständlich technische und choreografische Aspekte am meisten Raum ein. Genau wie mit der Ausdauer ist es für Stéphane Lambiel auch mit der Technik: Das beste Training ist das Üben der Bewegungen auf dem Eis. «So lernt man die Angst vor dem Stürzen zu überwinden und man gewöhnt sich auch an den Schmerz.» Dank der Videoaufzeichnungen lassen sich Fehler und allfällige Blockaden erkennen: «Als ich mich selbst am Bildschirm sah, war das der Anstoss zum Vierfachsprung vor zwei Jahren.» Neben dem Eisfeld übt Stéphane Schrittfolgen und Absprünge. Zweimal pro Woche nimmt er bei seiner Choreografin Tanzunterricht und jeden Tag absolviert er auch noch ein Stretchingprogramm. Und: «Ab und zu amüsiere ich mich auf dem grossen Trampolin, um den Kopf auch mal unten zu haben. Eines ist sicher: Für den kleinen Eisprinzen sind die Sprünge nicht Selbstzweck, sondern jedes Mal wieder die Gelegenheit, der Schwerkraft ein Schnippchen zu schlagen. m

Wie erkennt man sie?

Die weltbesten Eiskunstläufer präsentieren fünf Sprünge als Dreifachsprünge und einen als Vierfachsprung, den Toeloop. Wer beim Schwungholen genau hinsieht und darauf achtet, ob von der Kante weg gesprungen oder eingesteckt wird, vermag die Sprünge trotz der Rotationsgeschwindigkeit – vielleicht – zu erkennen!

Kantensprünge: Sie beginnen auf der Innen- oder Aussenkante der Kufe.

Axel: Wird aus der Fahrt vorwärts ausgelöst. Weist eine halbe Umdrehung mehr auf als die anderen Dreifachsprünge und ist deshalb einer der schwierigsten.

Rittberger: Bisweilen auch «Loop Jump» genannt. Er erweckt den Eindruck einer Korkenzieherbewegung, weil sich der Eiskunstläufer quasi aufwickelt. Absprung und Landung erfolgen auf demselben Bein, auf der Aussenkante rückwärts. Der jüngste Dreifachsprung, den Stéphane Lambiel geschafft hat.

Salchow: Absprung auf der Innenkante hinten, Landung auf der Aussenkante hinten. Erkennbar daran, dass das freie Bein nach vorne schwingt.

Gesteckte Sprünge: Zu Beginn kurzes Einstecken mit der Spitze der freien Kufe ins Eis.

Toeloop: Auch «Cherry Flip» genannt. Wird zurzeit als Einziger Vierfachsprung gezeigt. Absprung auf der Aussenkante rückwärts, Landung ebenfalls auf der Aussenkante, aber nicht auf dem Bein, mit dem gesteckt wurde.

Lutz: Absprung wie beim Toeloop, Landung jedoch auf dem Bein, mit dem gesteckt wurde, auf der Aussenkante. Recht einfach an der langen Vorbereitung auf der Aussenkante rückwärts erkennbar.

Flip: Im Gegensatz zu den beiden vorher genannten beginnt er auf der Innenkante. Landung wie beim Lutz. Oft wird zuerst vorwärts Schwung geholt und dann erst auf rückwärts gedreht.