

Ab Roller

BAUCH, BRUST Die Liegeposition auf der Rennrodel und Gewichtsverlagerungen zum Positionsausgleich fordern eine starke Bauchmuskulatur. Seine Rumpfspannung erhöht Kindl durch einen „Ab Roller“, ein Rad mit 2 Griffen (funktioniert aber auch mit einer Langhantel). In knieender Position starten und kontrolliert so weit nach vorne rollen, dass ein Zurückrollen noch mit gestreckten Armen möglich ist. Achtung, kein Hohlkreuz! 10–15 Wh./4–5 Serien



Eiszeit

Paddeln funktioniert selbst am gefrorenen Nass. Wolfgang Kindl erklärt wie und verleiht mit seinen Übungen die Lizenz für schneidiges Schlittenfahren.

text BERNADETTE HÖRNER | fotos CHRISTIAN FORCHER

Mit knapp 150 Stundenkilometern pfeift Wolfgang Kindl dieser Tage wieder durch spiegelglatte Kurven. Der Tiroler Einzel-Rodler will bei der WM im Jänner in Igls vor heimischem Publikum möglichst edles Metall schürfen. In den vergangenen zwei Jahren konnte sich der 28-Jährige mit zweimaligem WM-Bronze endgültig in der Weltspitze etablieren. Im Gesamtweltcup musste er sich zuletzt nur hinter dem deutschen Olympiasieger und Fünffachweltmeister Felix Loch anstellen. Den kufenlangen Vorsprung der nördlichen Nachbarn will man

im Österreich-Lager mittels personalintensiver Aufzeichnungen über Starttechnik und Material mittlerweile aufgeholt haben. Mit Martin Hillebrand wurde 2014 ein deutscher Kadertrainer verpflichtet, der in der diesjährigen Badehitze Bügelkräfte und Beschleunigungskurven unserer Eisflitzer präziserte. Kindl: „Da wir Einsitzer bereits auf der Rodel sitzend starten, sind der Abdruck vom Bügel und die ersten 20 Meter, auf denen wir mit den Armen antauchen – wir nennen das ‚Paddeln‘ –, oft entscheidend für den Sieg. In einem vereisten Container in Innsbruck haben wir die Technik heuer sehr intensiv geübt.“ Im periodisierten Training stand unterstützend auch Schnellkraft im Fokus, etwa durch Schockwürfe mit Medizinbällen. Generell ist Österreichs Rodelaushängeschild im Schlag Schatten der Linger-Brüder reifer geworden: „Die Erfahrung spielt eine große Rolle. Es macht einen Unterschied, wie oft du in deiner Karriere schon auf den Wettkampfbahnen gefahren bist.“ Beste Voraussetzungen also, um Jugendrivalen Loch einen Sieg abzuluchsen. **SM**

„Auf der Rodel durch einen Eiskanal zu preschen ist jedes Mal ein besonderer Adrenalinrausch. Mensch und Material müssen in dem Sport perfekt zusammenpassen.“



passport

PFITSCHIPFEIL

Name Wolfgang Kindl **Spitzname** „Johnny“ – mit Wolfgang Linger im Team, musste einst Kindls zweiter Vorname Johannes erhalten **Geboren am** 18. April 1988 in Innsbruck **Wohnort** Natters **Größe/Gewicht** 1,66 m/78 kg **Stand** Freundin Elena **Verein** SV Igls **Beruf** Heeressportler **Disziplin** Herren-Einsitzer **Erfolge** WM-Bronze 2015/16 und 2014/15, Weltcup Sieg Lillehammer 2015, Sprint-Weltcup Sieg Park City 2015, 2. Platz Gesamtweltcup 2015/16, 7. Platz Olympische Spiele Sotschi 2014 **Hobbys** Fußball, Skilaufen, Biken **Sponsoren** Bundesheer, Sporthilfe, Sportlabor, Helios **Web** www.wolfgang-kindl.at

Foto: GEPA-Pictures.com (kl.)

Rudern

RÜCKEN Aus der Kniebeuge eine Langhantel aufnehmen. Gesäß mit „Stockerlhintern“ weit zurückstrecken, Bauch gespannt, Brustbein vorne abgesenkt. Die Langhantel rudert dann zum Nabel. Kräftigt fürs Abdrücken vom Startbügel!
8–12 Wh./4–5 Serien



Nackendrücken

SCHULTERN, NACKEN Um den Kopf während des Kurvendrucks oben halten zu können, stärkt sich Kindl u. a. mit Nackendrücken. Eine Langhantel hinter dem Kopf ablegen (nicht auf Halswirbeln!) und die Stange nach oben drücken. 8–12 Wh./4–5 Serien



Paddelzug

RÜCKEN, TRIZEPS Hier wird die Antauchbewegung nach dem Start simuliert. Ein Theraband auf Hüfthöhe anbringen. Hocke, Arme in Vorhalte gestreckt. Die Ellbogen angewinkelt neben der Taille nach hinten ziehen, dann schieben die Unterarme zurück – bis die Arme wieder gestreckt sind. 10–15 Wh./4–5 Serien

Schulterrotation

HINTERE SCHULTER Generelle Schulterstabilisation für den Start. Theraband auf Ellbogenhöhe befestigen, der Bauch zeigt zum gespannten Band, Ellbogen im rechten Winkel. Den Unterarm dann nach außen rotieren, der Ellbogen bleibt eng neben der Taille. 10–15 Wh./4–5 Serien

