

MENSCHEN

Seine Lesung am Donnerstag ist ausverkauft: Im NP-Interview spricht Erfolgsautor **Hans Rath** (50) buchstäblich über Gott und die Welt. ➔ 24



Leben

Neue Presse Seite 21 Dienstag, 17. November 2015



BLITZQUIZ

Wie nennt man den Vorgang, wenn ein Spieler beim Rugby das Ei mit dem Fuß durch das H-förmige Tor kickt?



A. Erweiterung
B. Erhöhung
C. Erhebung
Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg DI Workout & Wohlfühlen MI Essen & Erleben DO Tipps & Trends FR Freizeit & Vergnügen SA Kreativ & Köstlich

Rugby wird nicht nur auf dem Rasen gespielt: Beim Tauchclub Hannover ist **Unterwasser-Rugby** angesagt! Auch hier zählen **Körpereinsatz, Schnelligkeit, Übersicht** – und eine starke Lunge. NP-Mitarbeiterin Jacqueline Wynes berichtet.

Muskelpakete halten die Luft an



EINHEIT: Das Unterwasserrugby-Team vom TC Hannover um Spielertrainer Frank Tautz (zweite Reihe im schwarzen T-Shirt) übt derzeit für den Zweitligastart am 22. November und sucht noch Verstärkung.

Hunderte Blasen blubbern durch das aufgewühlte Wasser im Stadionbad. An der Oberfläche spritzt und plantscht es, schwarze Flossen zucken durch das Wasser. Wenn die Unterwasserrugby-Spieler vom Tauchclub Hannover durch das Schwimmbecken wirbeln, fällt die Orientierung zunächst schwer.

Aus ihren Torecken sind „Team Blau“ und „Team Weiß“ gerade in die Spielfeldmitte geprescht. Jeder der Männer will als Erster am Ball auf dem Beckenboden sein. Sobald dieser von der ersten Hand berührt wird, geht es erst richtig los: Hektik, Gerangel, Ballwechsel. Schließlich setzen sich Etienne Le Boulanger und Hajo Ostermoor von der Gruppe ab. Die zwei Blaukappen haben es auf das gegnerische Tor abgesehen, wo Torwart Patrick Schubert eine Lauerhaltung eingenommen hat. Tor – das meint hier einen etwa 20 Kilo schweren Metallkorb, der am Ende des Beckens auf dem Boden steht. Und auch das Mauern sieht beim Unterwasserrugby etwas anders aus – der Hinter-

mann nimmt den Begriff nämlich wörtlich und verdeckt die Metallöffnung, indem er sich drauflegt.

Davon lassen sich die Angreifer nicht beeindrucken. Ein, zwei flinke Körperwindungen, dann ist Le Boulanger an Gegenspieler Matthias Überheide vorbei und stößt den Ball Richtung Ostermoor. Kurz vor dem Tor kommt auch Spielertrainer Frank Tautz zur Hilfe – irgendwie muss Torwart Schubert schließlich vom Korb weglockt werden. „Das ist die große Kunst“, verrät Tautz später, „am letzten Mann muss man erst mal vorbeikommen.“ Das gelingt: Nach kurzem Bedrängen gibt Schubert die Tordeckung auf, die rechte Ecke ist frei – der Weg zur Führung. Nach einem schnellen Pass von seinem Mitspieler vollzieht Tautz eine flinke Körpertäuschung und lockt den Ball zum 1:0 ein. Atempause!

Oben am Beckenrand geht es etwas entspannter zu: Die Teams schwimmen in ihre Torecken zurück und atmen erst einmal durch. „Auch wenn so eine Sequenz vielleicht nur 30 Sekunden dauert, ist das alles verdammt anstrengend“, gibt Schubert zu. Schließlich ist Unterwasserrugby extrem schnell und die Spieldauer mit zweimal 15 Minuten gar nicht mal kurz. „Die meisten Spieler sind dem Sport wegen des Mix aus Tempo, der Notwendigkeit vorauszu-denken und dem dreidimensionalen Spielfeld verfallen“, fasst Tautz zusammen. So sieht es auch Matthias Überheide: „Durch die Dreidimensionalität passiert ständig etwas Unerwartetes, man muss alles im Auge behalten.“

Viel Aufmerksamkeit müssen die Gegner auch dem bulligen Angreifer selbst widmen. „Lässt Matthias nicht aus den Augen, der hat viel zu schnelle Finger“ – letzte Anweisungen von Tautz,



ZWEIKAMPF: Hajo Ostermoor (rechts) verteidigt den Ball mit vollem Körpereinsatz gegen Angreifer Matthias Überheide. Fotos: Petrow

dem Teamführer von Team Blau. Ernste Miene in roten Gesichtern, synchrones Nicken, dann wird wieder der Schnorchel angelegt. „Drei, zwei, eins, ab!“, ruft einer, kurz darauf sind nur noch die Flossen zu sehen. Während der nächsten Sekunden tauchen die Männer immer wieder an die Oberfläche, um Luft für ihre nächste Aktion zu tanken. „Die größte Herausforderung ist es, sich seine Kräfte und die Luft

sinnvoll einzuteilen – das kann Spiele entscheiden“, sagt Hajo Ostermoor. Der Mann muss es wissen: Wie Routinier Frank Tautz betreibt auch er den Sport seit mehreren Jahrzehnten. „Am Anfang haben wir einfach einen Gymnastikball mit dem Skalpell aufgeschnitten und mit Salzwasser gefüllt, damit der unten bleibt“, erzählt der Trainer und lacht. Das ist nun schon über 30 Jahre her. Seit-

dem haben einige in der Bundesliga sogar um die deutsche Meisterschaft mitgespielt. Die beste Platzierung des Teams? „Platz sechs“, sagt Tautz. Aktuell spielen die TC-Wassersportler in der zweiten Liga, wollen aber in die erste Liga zurück. „Unsere Erfahrung ist so groß, dass wir sicherlich wieder aufsteigen würden, wenn wir einen breiteren Kader hätten“, erklärt der Spielertrainer, „uns fehlen einfach der Kon-

kurrenzkampf und ein breiterer Unterbau.“ Und der kann aus Männern und Frauen bestehen – beide dürfen gemeinsam ins Wasser. „Zurzeit haben wir keine Frau im Team“, bedauert Patrick Schubert, „aber was nicht ist, kann ja noch werden.“ Gleiches gilt für eine künftige Erstklassigkeit. „Für Unterwassersportler gehts schließlich immer irgendwann wieder nach oben“, bringt es Schubert auf den Punkt.



AUSRÜSTUNG: Der Ball beim Unterwasser-Rugby ist mit Wasser gefüllt, damit er das richtige Gewicht hat.

Die Sportart

Unterwasserrugby wurde in den 1960er Jahren in Deutschland erfunden und ist ein Sport, bei dem Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Übersicht und faire Härte im Vordergrund stehen. In den Männerligen können Frauen und Männer gemeinsam in einem Team spielen, bei den Frauenligen ist das nicht möglich. Wie in jeder Sportart gibt es auch beim Unterwasserrugby Herren- und Frauen-Nationalmannschaften. Ziel bei dieser Sportart ist es, den mit Salzwasser gefüllten Ball in einer Spielzeit von zweimal 15 Minuten so häufig wie möglich in dem auf dem Boden stehenden gegnerischen Metallkorb zu platzieren. Gespielt wird quer über den tiefen Teil eines normalen Hallenbeckens. Während des Spiels darf der Ball nicht über die Wasseroberfläche gelangen.

Die Ausrüstung

Damit der handballgroße Ball unter Wasser bleibt, ist er mit Salzwasser gefüllt – das ist schwerer als das Süßwasser im Becken. Die Ballgrößen variieren zwischen den Männer- und Frauenligen. Die Tore sind etwa 20 Kilogramm schwere Metallkörbe mit einem Durchmesser von 40 Zentimetern. Um Verletzungen zu vermeiden, sind sie an den Rändern mit Schaumstoff gepolstert. Neben der Badekleidung in Weiß oder Blau brauchen die Spieler eine Taucherbrille, einen Schnorchel und Schwimmflossen. Außerdem werden mit Ohrschützern ausgestattete Kappen getragen. Die Beckentiefe ist auf 3,50 Meter bis fünf Meter festgelegt, die Länge kann zwischen zwölf und 18 Metern variieren, die Breite zwischen acht und zwölf Metern.

Die Spielregeln

Zu Beginn liegt der Ball in der Mitte des Beckenbodens. Die Teams befinden sich auf ihrer Torsseite oberhalb des Wassers. Beim Anpfiff mit einer Unterwasserhupe durch einen der drei Spielleiter (zwei befinden sich im Wasser, einer am Beckenrand) tauchen die Spieler schnellstmöglich zum Ball, um den ersten Korbangriff zu starten. Dabei gilt: Der Ball darf nur unter Wasser geführt werden. Um Punkte zu erzielen, dürfen die Spieler den Korb nicht anfassen. Zudem darf nur der ballführende Spieler angegriffen werden. Dabei gilt: Kein Treten, Schlagen oder Ader-Ausrüstung-Festhalten! Von jedem Team sind sechs Spieler im Wasser und bis zu fünf auf der Wechselbank. Gewechselt wird fliegend über eine abgetrennte Einwechsellasse.

Der Spielmodus

In Deutschland ist das Ligen-system in drei Regionen unterteilt: Nord, West und Süd. In jeder Region existieren zwei Bundesligen. Die besten Teams der ersten Herren-Bundesligen qualifizieren sich für die Teilnahme an der deutschen Meisterschaft, die bei einem zweitägigen Turnier ausgespielt wird, bei der Frauenliga ist das erstplatzierte Team automatisch Meister. Der TC Hannover tritt in der zweiten Liga Nord an. Die Saison beginnt am 22. November in Göttingen und endet am 3. April in Braunschweig. Alle Partien werden in Form von vier Wettkampfturnieren ausgetragen, bei denen jedes Team zwei bis drei Spiele bestreitet. Die Gegner des TC kommen aus Göttingen, Stelle, Paderborn/Bielefeld, Lübeck sowie Flensburg/Kiel/Norderstedt. Alle Teams treten in Hin- und Rückspielen gegeneinander an.

Das Schnuppertraining

Die Unterwasserrugby-Mannschaft des TC Hannover ist hannerweit einmalig und sucht für die anstehende Wettkampfsaison noch neue Teammitglieder. Interessierte können nach Absprache mit Spielertrainer Frank Tautz bei einer der beiden wöchentlichen Trainingseinheiten im Stöckener Bad (Montag 20.45 bis 21.30 Uhr, Donnerstag 20 bis 21.30 Uhr) vorbeischauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Männer und Frauen ab 16 Jahren sollten lediglich Spaß am Wassersport haben. Für alle Anfänger gibt es eine Einführung. Sie sollten Schwimmkleidung, eine Taucherbrille, einen Schnorchel und Flossen mitbringen. Weitere Infos gibt es bei Frank Tautz unter Telefon 0175/934 82 92 oder unter der E-Mail-Adresse „franktautz@arcor.de“. Mehr Infos gibts im Internet unter www.tauch-club-hannover.de

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... wir uns ab sofort Karten für den **Feuerwerkswettbewerb kommendes Jahr in Herrenhausen** sichern können – der Vorverkauf hat begonnen! Los geht es am 21. Mai 2016 mit den Pyrokünstlern aus Frankreich, es folgen Deutschland (4. Juni), die Ukraine (20. August), Belgien (3. September) und Kanada (17. September).

www.hannover.de/feuerwerk

... sich **Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren** zu einem **Selbstverteidigungskurs** anmelden können. Der Verein Frauenotruf bietet die Workshops an, die am Sonnabend, 5. Dezember, von zehn bis 16 Uhr, und am Sonntag, 6. Dezember, von zehn bis 14 Uhr laufen. Ort: Goethestraße 23; Kosten: 50, ermäßigt 40 Euro; Anmeldung: 0511/33 21 12.

... Jogging-Hosen von gestern sind, heute werden „Power Pants“ getragen. Der Modetrend in Yoga-Studios sind „Om Shanti Leggings“, die Geist und Körper in Einklang bringen sollen. Die krassen Farbmodelle gibt es für 85 Euro im Internet bei www.yomaste.de



Anzeige

HANN OVER
unser Hörbild

5% AboPlus-Rabatt

Hannover auditiv erleben
Unterhaltsames Hör-Feature über Hannovers wahre Identität.
2 CDs **14,90 €**

Gleich bestellen:

- Online-Shop: shop.neuepresse.de
- per Telefon: 08 00 / 1 518 518***
- in den NP-Geschäftsstellen z. B. Lange Laube 10

*Auf ausgewählte Produkte im NP-Shop. **Kein AboPlus-Bonus bei Büchern. ***zzgl. 2,90 € Versandkosten, versandkostenfrei ab einem Warenwert von 30 €

Neue Presse NP



Männer kennen kaum Tabu-Zonen

Wo die Liebe hinfällt, lass sie liegen! Von diesem Sinnspruch lassen sich offensichtlich zahlreiche Singles leiten. Zwar geben immerhin 57 Prozent der Befragten an, dass sie auf keinen Fall eine romantische Beziehung mit dem Schwarm des besten Freundes eingehen würden, während fast zwei Drittel der Single-Frauen die Finger vom Traummann der Busenfreundin lassen würden, ist die Angebetete des besten Kumpels allerdings nur für 48 Prozent der Single-Männer ein echtes Tabu. Das zeigt eine Umfrage der Partnervermittlung Parship. Zudem schließen nur 47 Prozent kategorisch aus, eine Beziehung mit dem oder der Ex des besten Freundes einzugehen. Auch erstaunlich: Nicht einmal die Hälfte der Befragten (39 Prozent) betrachtet eine Liebesbeziehung mit dem eigenen Chef oder der eigenen Chefin als problematisch.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: B.