

Das raue Spiel mit dem Ei

American Football 21 Jungs und ein Mädchen lernen im U.S. Sportskamp bei den Tübinger „Red Knights“, wie man sich regelkonform raufen kann, ohne sich arg weh zu tun. Von Kathrin Kammerer

Der 11-jährige Nikola betrachtet den klobigen Helm in seinen Händen. „Oje, das kann ja was werden“, sagt er, lacht und zieht ihm sich über den Kopf. Der schlanke, blonde Junge ist ungefähr 1,50 Meter groß. Der massive Brust- und Schultergurt, den er sich zuvor umgeschmalt hat, lässt ihn nun unverhältnismäßig breit wirken. Schuttpanzer“ in der Fachsprache des American Football. Neben Nikola steht der 12-jährige Ove, ebenfalls schon mit Schulterpads und Helm ausgerüstet. Ove ist einen guten Kopf größer. „Los geht's“, ruft er schelmisch und schlägt mit der Hand prüfend gegen Nikolas behelmten Kopf.

Nikola und Ove sind zwei von insgesamt 22 Teilnehmern beim U.S. Sportskamp des Deutschen Amerikanischen Instituts (DAI). Die komplette Woche dreht sich bei ihnen um amerikanische Sportarten: Am Dienstag stand ein Besuch bei den Baseballern der Tübinger Hawks auf dem Programm, an diesem Mittwoch wird nun American Football bei den „Red Knights“ gespielt, und am Donnerstag ist Basketball dran.

Alles auf Englisch

Bemerkenswert: Das ganze Programm – vom einführenden Video bis zum abschließenden Spiel – findet auf Englisch statt. Und die 11- bis 15-jährigen kommen prima mit. „Die meisten sprechen wirklich schon sehr gutes Englisch“, lobt Betreuer Christian Fox. „Und wenn sie ein Wort mal nicht finden, helfen sie sich gegenseitig“, sagt seine Kollegin Sara Azarni. Die vier Leiter des Camps (außerdem: Eric McDermott und Michael Paolillo) studieren an der Tübinger Uni und kommen aus Amerika.



Jetzt steht das abschließende Spiel an: Mike Kraiss (links) erklärt den Nachwuchs-Footballern die letzten Spielzüge.

Bilder: Faden

Vanessa ist in dieser Sportwoche das einzige Mädchen in der Gruppe. Die 14-jährige mit den langen, braunen Flechtzöpfen misst 1,70 Meter. „Ich hab' früher Basketball gespielt“, erzählt sie, jetzt wollte sie sich mal von Baseball und Football überraschen lassen. Den rauen Umgangston in einer Jungs-Gruppe ist sie jedenfalls schon gewohnt: „Ich habe schließlich zwei Brüder und zwei Cousins.“

Zum Aufwärmen werden die 22 Camp-Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt. Es gilt, den eiförmigen Football über die gegenrische Linie zu bringen – eine ziemlich vereinfachte Version vom American Football also (siehe Kasten), bei der im Prinzip jeder ein Quarterback ist und jeder einen Touchdown machen kann. Voller Energie schiefen die Jungs los, schreiben sich Kommandos zu und raufen sich um den Ball. Vanessa steht ein bisschen abseits vom Jungsknäuel und traut sich nicht so richtig ins Getümmel.

Viel Kraft und Zähigkeit nötig

Danach messen sich die beiden Teams im Seilziehen. Die imposante Statur vieler American Football-Spieler lässt es schon vermuten: In dieser Sportart sind Kraft und Zähigkeit von großem Vorteil. Der 15-jährige Niklas aus Rottenburg ist nach dem Seilziehen sauer: „Mensch, die anderen waren viel stärker als wir, das waren total ungleiche Teams.“ Der Ehrgeiz der Jugendlichen scheint nach den beiden Aufwärmspielen jedenfalls geweckt zu sein.

Nun geht's an den Feinschliff. Die 22 Nachwuchssportler werden den „Red Knights“-Spielern Marcus Flach, Kai Dingler, Jakob Bangen, Rafael Flüg und Mike Kraiss zugeteilt. In fünf Stationen lernen sie die Grundzüge der Sportart kennen: Werfen und tackeln, verteidigen und angreifen, schnell und wendig rennen, dem Gegner ausweichen.

Wie bekommt man als Spieler in diesem körperbetonen und oft sehr rauen Spiel einen sicheren Stand? Marcus Flach macht's vor: „Den Kopf immer nach oben, das

Kinn nie senken“, betont der 22-jährige. Jemanden zu blockieren heiße noch lange nicht, dass man sich einfach gegen ihn stemmen muss: „Es gibt große und kleine, schnelle und langsame, dicke und dünne Spieler – da muss man bei jedem anders rangehen“, erklärt er den Jungs. Dann dürfen diese das Gehörte selbst ausprobieren und stemmen sich zunächst noch zögerlich, dann zunehmend mutiger gegen den großen, hülligen „Red Knight“-Spieler.

Am anderen Ende des 100 Yards großen Spielfelds auf dem Gelände des SSC Tübingen wird gemeinsam mit Mike Kraiss an der richtigen Wurf- und Fangtechnik geübt. „Bisher die schwerste Übung“, findet Oliver aus Würmlingen. „Es ist gar nicht so einfach, den Ball mitten im Lauf zu fangen.“

Oliver hat früher Fußball gespielt und sucht jetzt nach einem neuen Sport. Baseball am Vortag habe ihm schon ziemlich gut gefal-

len, sagt der aufgeweckte 12-jährige. Ob American Football das noch toppen kann?

Werfen und Fangen echt schwer

Marcus Flach jedenfalls ist überzeugt von seinem Sport. Er spielt schon lange American Football. Ein paar Monate habe er mal pausiert, erzählt er, es dann aber nicht mehr ohne ausgehalten. „Viele Eltern haben Angst, ihre Kinder zu uns zu schicken, weil der Sport so brutal aussieht“, sagt der Rottenburger. Flach hat im vergangenen Jahr das Frauen-Team der „Red Knights“ ins Leben gerufen. „Dabei ist die Verletzungsgefahr gleich groß oder klein wie bei vielen anderen Sportarten.“

Er hofft, dass er durch das heutige Probetraining den einen oder anderen Neuling für American Football begeistern konnte. Im abschließenden Spiel zeigen die Jugendlichen auf jeden Fall ziemlich viel Enthusiasmus und Ehrgeiz.

Mehr über American Football...

Die Tübinger „Red Knights“ (früher: Rottenburg Red Knights) wurden 1992 in Rottenburg gegründet. Seit 2010 ist der Verein eine Abteilung des SSC Tübingen. Der Herren-Kader der „Red Knights“ hat laut der Homepage aktuell 48 Mitglieder. 2016 wurde zudem eine Frauen-Mannschaft gegründet, deren Kader aktuell 22 Mitglieder hat. Auch eine U19- eine U17- und eine U15-Mannschaft hat der Verein.

Im American Football gibt es eine Vielzahl von Spielbegriffen und Positionen. Die im oberstehenden Artikel vorkommenden werden hier nun erklärt:

Eine Mannschaft hat elf Spieler. Einer davon ist der **Quarterback**, er hat die Rolle des Spielgestalters. Das Ziel eines Spiels ist es, so viele Punkte wie möglich zu erzielen. Dies kann auf verschiedenen Wegen geschehen, unter anderem durch einen sogenannten **Touchdown**. Dieser wird erreicht, wenn der Ball entweder in die gegnerische Endzone getragen oder von einem Mitspieler (**Receiver**) in der Endzone gefangen wird. Der Träger des Balls kann von der gegnerischen Mannschaft aufgehalten werden, indem er durch einen körperlichen Angriff zu Fall gebracht, also **getackelt**, wird.



„Los, trau dich!“ Marcus Flach (rechts) zeigt den Jugendlichen, wie man sicher steht und den Gegner angreift.