

ning mit der ersten Mannschaft von Anfang an voll durch. «Es ist schon recht hart, bringt aber viel und macht dank spielerischen Elementen auch Spass», meint er keuchend. Über eine halbe Stunde lang dauert die Parcours-Tortour in der Joner Bollwies-Turnhalle. Lukas Grauwiler hat das Licht am Ende des Tunnels schon vor dem Start in Form eines Sandwiches erblickt. Verdienter Lohn für harte Arbeit.

Die Kämpfe vor dem Kampf

Nach Saisonschluss wurde den Spieler vier Wochen Ferien gegönnt, sodass sie ihre Köpfe durchlüften konnten. «Eine etwas längere Auszeit als letztes Jahr war notwendig, dafür sind nun alle wieder hochmotiviert», verrät Hess. Die Eisblauen sind bereit den Kampf aufzunehmen und ihren Fans zu beweisen, dass es vorwärts geht. «Jeder hat erkannt, dass es noch mehr braucht.» Nik Hess gestaltet das Sommertraining deshalb noch ein wenig intensiver. Zusammen mit Konditionstrainer-Urgestein Benno Lehmann und unterstützt von Assistenztrainer Roli Schmid stellt er die Wochenpläne zusammen. Wenn die Spieler besonders getrimmt werden, lässt sich der eine oder andere abschliessend noch gern von Rolf Schumann die Muskeln massieren. «Jetzt kommen sie noch sporadisch, sobald die Saison begonnen hat, lassen sie sich dann regelmässig lockern.»

Mit etwas anderen Trainingselementen wird der Alltag der Spieler immer wieder aufgelockert. So statuen die Lakers regelmässig dem Karate Center in Rapperswil einen Besuch ab. Eine willkommene Abwechslung, die sich Trainer Harry Rogenmoser gewünscht hat, damit die Spieler das Fighen lernen. «Gleichzeitig erfahren sie auch mehr über ihren Körper», erklärt Nik Hess. Auch Roland Benz, Inhaber und Trainer des Karate Center, ist überzeugt:

«Wir können viel herausholen für die Spieler. Es geht darum, schneller und konzentrierter als der Gegenspieler zu sein.» Er zeigt sich beeindruckt, wie konzentriert und schnell sie alles aufnehmen. «Schon in den ersten eineinhalb Stunden sind wir weit gekommen, am Schluss reichte es schon, um die Handschuhe anzuziehen und zu fighten.»

Konzentration, Körperkontakt und Gleichgewicht werden beim Karate-Training gefördert. «Die Spieler sollen nachher auch als Pausenübung kämpfen können.» So beeindruckt wie die Hockeyaner vom Karate sind, so fasziniert ihr Sport Benz, der ab und zu mal eines ihrer Spiele auf der Tribüne mitverfolgt. Dabei ist ihm aufgefallen, dass die Spieler Gewicht und Körper nicht richtig einsetzen, wenn sie kämpfen. «Karate kann da hilfreich sein.» Deshalb waren die Lakers nicht zum letzten Mal im Karate Center.

Schlagkräftige Truppe

Trainingsleiter Hess wird mit seinem Team allenfalls auch noch weitere Specials aushecken, um die Lakers noch weiter vorantreiben zu können. Grundsätzlich wird am Sommertraining nicht viel geändert, abgesehen von einer kürzeren Pause vor Beginn des Eistrainings. Neu ist auch, dass die Routiniers drei Wochen mit der Mannschaft trainieren und dies dann eine Woche lang individuell tun. Über die jüngsten Fortschritte der einzelnen Spieler zeigt sich Hess erfreut, weiss aber auch, dass es bis zum Saisonauftakt noch ein weiter Weg ist – oder eben nicht, denn die Zeit läuft und deshalb geht bei den Lakers umso mehr alles Schlag auf Schlag. Denn nächste Saison will man sich nicht mehr so schnell geschlagen geben müssen, da dürfen sich die Gegner auf eine schlagkräftige eisblaue Truppe und blaue Flecken gefasst machen. Die gibt es im Karate-Training noch nicht, dafür dann umso mehr auf dem Eis. ■



Daniel Manzato im Infight mit Karate-Meister Roland Benz.