

# Velo-Polo – wie einst als Buben

**Trendsportarten** Wer ausgefallene Alternativen zum Schwimmen, Walken oder Krafttraining sucht, könnte es doch einmal mit Aqua Zumba oder auch Crunning versuchen.

Angela Barnetta

Bestens zum Sommer passt die Trendsportart Crunning, eine ziemlich eigenwillige Disziplin, die Krabbeln (englisch: crawling) und Rennen (running) miteinander verbindet. Und das geht so: Die Crunner bewegen sich schnellstmöglich auf allen vier über Wiesen und Asphalt und bewältigen mehr krabbelnd als rennend ihre vorgenommene Strecke. Was an munter spielende Affen erinnern mag, ist ein trendiges Training aus Australien. Erfunden hat es Shaun McCarthy oder «Crunmaster Shaun», wie er sich gerne nennt. «Crunning verbessert die Koordination und das Gleichgewicht», ist er überzeugt. «Crunning ist ein effektives Ganzkörpertraining», sagen Leute, die der Fitness huldigen. Es verbrennt während 15 Minuten über 100 Kalorien. Da man den Kopf meist hochrecken muss, sollte auf Crunning verzichten, wer an Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich leidet. Gute Lauf- und Handschuhe sind insbesondere beim Training auf Asphalt ein Muss. «Crunmaster Shaun» trägt beim Krabbeln einen Kopfschutz – ob aus Sicherheitsgründen oder des Looks wegen, ist nicht bekannt.

## Gruppenturnen vor einer riesigen Videoleinwand

Auf eine Achterbahn oder zwischen Raumschiffe und schneebedeckte Gletscher kann geraten, wer sich auf Immersive Fitness einlässt. Dieses Work-out ist schweisstreibendes Gruppenturnen vor einer riesigen Videoleinwand. Eine 360-Grad-Projektion lässt da die Illusion von einer schmissigen Velofahrt im Schnee, einem rassigen Wettrennen im Weltraum oder besinnlichem Yoga in Bora Bora entstehen. Angeheizt durch Musik und unter der Anleitung eines Trainers werden die Teilnehmenden zusätzlich aus der Reserve gelockt. Das Programm lanciert haben das



Velo-Polo – die urbane und bescheidenere Form dieser Sportart, die sonst mit Pferden ausgetragen wird.

Bild: Gaëtan Bally/Keystone

neuseeländische Unternehmen Les Mills und der Sportartikelhersteller Reebok. «Wir haben uns überlegt, wie wir den Studiokursen mehr Pep geben können, und dann das neue Programm entwickelt», erklärte Trutz Fries, Geschäftsführerin von Les Mills Deutschland, kürzlich in einem Interview. Das Fitness-Work-out vor der Leinwand solle denn vor allem Spass machen und die Motivation steigern. Geboten werden etwa Spinning-Kurse, Yoga oder Kampfsport. Etabliert hat sich Immersive Fitness hierzulande allerdings noch nicht.

## Statt auf Pferden wird auf Drahteseln gespielt

Bike-Polo ist passend zu seinen Protagonisten eine urban geprägte Abwandlung des klassischen

High Society Sports. Dieses Polo wurde von Velokurieren Anfang der 2000er-Jahre in Seattle in den USA entwickelt. Damit überbrückten sie die Pausen zwischen den Einsätzen.

Anders als das noble Polo, das mit edlen Pferden, ebensolchen Spielern und Austragungsarten punktet, wird Bike-Polo auf einem etwa tennisplatzgrossen Spielfeld irgendwo in einem Hinterhof ausgetragen. Man braucht dazu keine Pferde, sondern robuste und wendige Drahtesel ohne Gepäckträger, da Verletzungsgefahr droht. «Gespielt wird für gewöhnlich in Dreier-teams, die mit Helm, Gelenkschonern und meist selbst gebastelten Polo-Schlägern gegeneinander antreten», erklären Fachleute. «Ziel ist es, den Ball

im gegnerischen Tor zu versenken, ohne abzusetzen.» Dabei kann es eng werden, hitzig zu- und hergehen, und nicht selten kommt es zu Stürzen. Also kein Sport für Weichlinge. Ein Spiel dauert rund eine halbe Stunde, unterteilt in gleichlange Viertel. Bike-Polo fördert die Koordination, die Körper- und Radbeherrschung, aber auch den Teamgeist, sagen Experten. In der Schweiz bieten verschiedene Vereine Velo-Polo an.

## Hüftschwünge unter Wasser

Mit Aqua Zumba tanzt man sich im Wasser fit und geschmeidig, ohne den Rücken und die Gelenke zu belasten. «Man schwingt die Hüften, trippelt mit den Füßen und lässt die Arme kreisen»,

schwärmen Fitnessbegeisterte. «Und verbraucht dabei bis zu 400 Kalorien pro Stunde.» Wie die Trockenversion bedient sich Aqua Zumba zu rhythmischem Latino-Sound verschiedener Aerobic- und Tanzelemente, aber auch klassischer Wassergymnastikübungen.

Da die Tanzschritte unter Wasser ausgeführt werden, sind sie nicht nur gelenkschonend, sondern sie müssen auch niemandem peinlich sein. Davon profitieren Schüchtere genauso wie Übergewichtige, Senioren oder Gelenkgeschädigte. Und wer nicht schwimmen kann, verliert mit dieser Sportart möglicherweise gar die Angst vor dem Wasser. Aqua Zumba wird in vielen Schwimmbädern und Fitnesscentern angeboten.

## Männer schätzen, Frauen zählen

**Sexualpartner** Fragt man Männer und Frauen nach der Anzahl ihrer bisherigen Sexualpartner, ist die Zahl bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen – weltweit. Forscher der Universität von Glasgow wollten nun wissen, wieso. Mögliche Erklärung: Männer schätzen, Frauen zählen, wie das Team in «The Journal of Sex Research» berichtet. Die Forscher nutzten Daten des dritten britischen «National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles». Laut dieser Befragung hatten die Männer im Durchschnitt Sex mit 14 Partnerinnen, die Frauen aber nur mit 7 Partnern. Die Differenz wurde unter anderem dann geringer, wenn die Forscher berücksichtigten, wie die Zahlen zu Stande kamen: So schätzten 24 Prozent der Männer die Anzahl ihrer Sexpartner, aber nur 15 Prozent der Frauen. Je höher die Zahl der Sexualpartner, umso wahrscheinlicher handelte es sich vor allem bei den Männern um eine Schätzung. (sda)

## Inspiriert von Bill Clinton

**Literatur** Elvira Dones lebt im Tessiner Dorf Meride. Die beschauliche Ruhe des Ortes kontrastiert mit ihrem soeben auf Deutsch erschienenen Roman «Kleiner sauberer Krieg».

In ihrem neuen Roman beschreibt Elvira Dones mit aller Härte den 78-tägigen Kosovo-Krieg im Frühling 1999. Die Begegnung mit Elvira Dones in der kleinen Bar «Incontro» am Dorfplatz von Meride führt denn auch gleich mitten ins Thema. «Ich bin geradezu titelbesessen», erwidert sie, angesprochen auf den Sarkasmus im Titel ihres Romans. Bill Clinton habe ihr dabei geholfen, weil er seinen Truppen einen «kurzen perfekten» Krieg ohne eigene Opfer versprochen habe. «Dieser Titel sprang mich förmlich an, er enthielt diesen schrecklichen Zynismus.»

Der überfliegenden Optik aus dem Bomber stellt Elvira Dones in ihrem Roman die Perspektive von unten gegenüber. Schonungslos und ungeschönt schildert sie die Grausamkeit, mit der serbische Soldaten und Frei-

scharler damals die kosovarische Bevölkerung quälten. Im Zimmer, heisst es einmal, «waren noch Reste von Knochen und Fleisch und Haut eines winzigen Rumpfes zu erkennen», daneben der Kopf, «dieser schwarze Ballen undefinierbarer Materie». Die beiden Hauptfiguren Nita und Rea werden Zeuginnen dieser «nature morte».

## Aus weiblicher Perspektive erzählt

Es sind vorab die Frauen, die unter der «Sauberkeit» des Krieges litten, hat Elvira Dones im Kosovo erfahren. Als sie im Herbst 1999 zu einer Lesung nach Pristina eingeladen wurde, sah sie eine Stadt in Trümmern, in denen der Geruch des Krieges allgegenwärtig war. Sie lernte hier Frauen kennen, die «mit solch einer Würde» von all den

widerfahrenen Torturen erzählten – «und am Ende sagten sie: Sorry, dass wir dich damit behelligt haben.» Für sie habe sie ihr Buch schreiben müssen.

«Kleiner sauberer Krieg» ist eine exakt recherchierte Dokumentation und zugleich eine Fiktion, die eine literarische Wahrheit des serbisch-kosovarischen Konflikts festhält. Die Recherche liegt der 1960 geborenen Autorin

und Dokumentarfilmerin im Blut. Nach einem Literaturstudium in Albanien Hauptstadt Tirana arbeitete sie 1988 beim staatlichen Fernsehen, als sie der Liebe wegen von einer Dienstreise in die Schweiz nicht mehr heimkehrte. Im Tessin begann sie zu schreiben und für das Tessiner Fernsehen Dokumentarfilme zu drehen. Von 2004 bis 2015 lebte sie mit ihrer Familie in den USA. Hier bewies sie ihre Vorliebe für «harte, schwierige Stoffe». Sie drehte zwei Porträts über Gefangene, die auf ihre Hinrichtung warten. Mehrfach hat sich Elvira Dones auch filmisch mit ihrer Heimat Albanien auseinandergesetzt, etwa mit der Blutrache.

Beat Mazenauer/SDA



Elvira Dones

Bild: Getty

Elvira Dones: Kleiner sauberer Krieg. Ink Press, 200 S., Fr. 29.–

## Lesbar Kochbücher



Manuela Rüther: Backe, Brust und Bauch, at Verlag, 280 S., Fr. 40.–

## Von der Nase bis zum Schwanz des Tieres

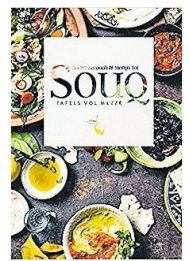
Dass von einem Schlachttier eigentlich nicht nur die Edelteile verspeist werden sollten, hat sich inzwischen herumgesprochen. Der englische Küchenchef Fergus Henderson lancierte schon Ende der 1990er-Jahre die «Nose-to-Tail»-Bewegung. Doch die Verlegenheit ist immer noch gross, was von Rind, Kalb und Schwein denn alles gegessen und wie zubereitet werden kann. Das vorliegende Buch über «fast vergessene Fleischstücke mit Biss und Charakter» liefert nun eine Art Grundkurs zum Thema.



Rolf Hiltl: Hiltl. Vegetarisch. Die Welt zu Gast, Werd Verlag, 176 S., Fr. 66.–

## Vegetarisches mit internationaler Note

Wer kein Fleisch essen will, ist mit der vollständig überarbeiteten Neuauflage dieses Kochbuchs gut bedient. Die darin präsentierten über 70 Gerichte und Getränke stehen auf den Speisekarten der Hiltl-Lokale oder sind im Angebot der Buffets. In diesen heissen Sommertagen verlocken etwa die kalte Melonensuppe, der Wakame-Gurken-Salat oder auch die Feta-Safran-Artischocken mit Zucchetti, serviert auf Spinatnudeln. Und zur Erfrischung einen Himbeer-Thymian-Splash.



Nadia Zerouali, Merijn Tol: Souq, ZS Verlag, 256 S., Fr. 39.–

## Der Orient schmeckt einfach köstlich

Der Souq ist ein arabischer Markt, auf dem es auch all die vielen Köstlichkeiten zu kaufen gibt, mit denen man die im Buch versammelten Rezepte zubereitet: «Von Mezze bis Pistazientorte – so köstlich schmeckt der Orient», lautet der Untertitel des schön illustrierten Buches, das auch Reiseerinnerungen wecken kann. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Mezze, jenen vielfältigen kleinen Speisen, mit denen jedes orientalische Mahl beginnt. Dann folgen Rezepte von Grillspezialitäten von Fisch, Huhn und Lamm sowie von Desserts.

Urs Bader