



Ein Trainingswochenende mit dem achtfachen Kunstradweltmeister

David Schnabel

vom 4. bis 6. Dezember 2015 in Gutach

Statt der jährlichen Weihnachtsfeier in der Festhalle belohnte der RSV Gutach die Aktiven am Freitagabend mit einer kleinen Feier im weihnachtlich geschmückten Foyer der Sporthalle. Das größte Geschenk jedoch machte er den Sportlern mit einem Trainingswochenende mit Kunstradweltmeister David Schnabel. Denn ein Weltmeister hält Wort und ein achtfacher erst recht. Schnabel löste sein

Versprechen, das er dem RSV Gutach bei der Jubiläumsfeier zum 100-jährigen in 2012 gegeben hatte, ein und kam vom 4. bis 6. Dezember nach Gutach zum Training aus Mülheim an der Ruhr angereist. Der 31-jährige Ergotherapeut kann natürlich aus seiner großen Erfahrung von mehr als zwanzig Jahren Kunstradfahren schöpfen. Er gab den Sportlern zu mancher Übung, an der sie schon lange trainierten, wertvolle Tipps. Wichtig sei es, sich nicht in ein Problem zu verbeißen, wenn es nach Misslingen nicht klappen will. Sein Rat war, mit einer anderen Übung weiterzumachen und später wieder am Problem weiterzuarbeiten. Die schwierigen Drehungen und Steiger



make jeder Sportler sehr individuell, was auch ein Trainer akzeptieren sollte. Er sei während seiner Wettkampfzeit immer mit sehr eigenwilliger Fahrtechnik gefahren, erzählte Schnabel. Mit seiner ruhigen, verbindlichen Art machte er hie und da Verbesserungsvorschläge. Um Kunstradübungen perfekt fahren zu können, ist eine sehr gute Körperspannung vor allem im Rumpfbereich notwendig. Daher empfahl er tägliche Kräftigungsübungen und fleißiges Training mindestens zweimal pro Woche. „Es ist eine Freude mit Sportlern zu trainieren, die so gute Anlagen mitbringen“, sagte Schnabel in seiner bescheidenen Art. Der zweite Trainingstag klang am Samstagabend mit Spaßübungen und dem Erfinden neuer Übungen aus. Denn das ist Schnabels Credo: „Der Spaß am Sport sollte immer im Vordergrund stehen.“ Neben dem Kunstradfahren war Schnabel als Junior ein begeisterter Ringer, was ihm eine gute Kondition einbrachte und die für den Wettkampf notwendige mentale Stärke. Auch im Training sollten die Wettkampfsituationen durchgespielt werden.

Schnabels Trick ist, kurz vor dem Auftritt die Nervosität mit Hüpfen auf der Stelle zu vertreiben und dann mit Betreten der Fahrfläche den Tunnelblick einzunehmen. „Genießt die fünf Minuten Zeit, die ihr geschenkt bekommt, und zeigt, was ihr könnt!“, munterte er die Sportler auf.

Außerhalb der Sporthallen rührt er die Werbetrommel für seine Leidenschaft mit der Initiative „Indoor cycling goes Worldwide“ und würde diesen attraktiven Sport gerne noch bekannter machen. Deshalb nimmt er jede Gelegenheit zum Schaufahren wahr. 2013, an seinem 29. Geburtstag beendete Schnabel mit seinem achten WM-Sieg seine Karriere. Damit war er der erfolgreichste Kunstradfahrer der Geschichte.

Von Freitagabend bis Sonntagmorgen ergriffen fast alle 30 Kunstradaktiven des RSV Gutach die Gelegenheit, einmal unter den Augen eines Weltmeisters zu trainieren: Ein ganz besonderes Nikolausgeschenk, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.

RadSportVerein Gutach

Karin Wurth