

Fußball im Schrittempo

Augustin-Mitarbeiter Uwe Mauch möchte Walking Football in Österreich als Gesundheitsangebot bekannt machen. Wir haben dieses Pomali-Fußballspielen ausprobiert.

TEXT: REINHOLD SCHACHNER

Fußball gilt mittlerweile auch als Laufsport. Beispielsweise legte die Spanierin Teresa Abelleira im Finale der letzten Frauenfußball-WM 11,12 Kilometer zurück. Passé sind die Typen im Profibereich, die ein paar Kilo zu viel über den Rasen schleppen und/oder täglich ein paar Zigaretten rauchen. Auf das Fehlen letzterer hatte etwa Herbert «Schneckerl» Prohaska in einem Interview mit der Tageszeitung *Kurier* bereits im Jahr 2015 hingewiesen. Und beide, der *Kurier* und der *Schneckerl*, werden weiter unten noch einmal kurz vor den Vorhang geholt.

Jetzt kommt die gute Nachricht für jene, die lieber ballestern als Langstrecken laufen: Walking Football (WF). Eine Erfindung jüngerer Datums (2011) aus dem Mutterland des Fußballsports, aus England. Offensichtlich eine Gegenbewegung zum «Kick and Rush». Die Grundregeln bei WF lauten: Laufen verboten! Körperkontakt verboten! Der Ball darf nicht höher als Hüfthöhe gespielt

werden! (Weitere Regeln siehe Kasten.) Im Deutschen wird von «Gehfußball» gesprochen, was zum Gähnen langweilig klingt. Wie wäre es – zumindest im Großraum Wien – mit «Pomali-Fußball»? Nun zum Substanziellen: WF ist nicht langweilig, sondern ein Körper und Seele bereicherndes Gesundheits-sportangebot, was ich mit einem Selbstversuch verifizieren konnte. Ermöglicht durch Uwe Mauch, der den Augustin-Leser:innen vertraut sein sollte (Stichwort «Lokalmatador:innen»). Seit dem Volksschulalter ist er eng mit Fußball verbunden und kickte rund 20 Jahre lang wettbewerbsorientiert. Den Höhepunkt seiner Fußballkarriere bildet bis dato sein siebenjähriges Engagement als Trainer unserer Werkself SW Augustin.

Schuss auf Schuss. Der sportbegeisterte Journalist ist kein Jungspund mehr, darüber hinaus hatte er schwere (Unfall-) Verletzungen zu verdauen. Daher bringt Uwe Mauch auch viel Sensibilität in Sachen Gesundheit mit. «Vor etwas länger als einem Jahr habe ich in der ARD-Sportschau einen Beitrag darüber [Walking Football] gesehen. Mich haben die Aussagen der Spieler überzeugt, einer hat es auf den Punkt gebracht: Er habe seit 30 Jahren nicht mehr Fußball gespielt, aber jetzt, nach diesem Spiel, fühle er sich wieder wie ein junger Mensch.» Uwe Mauch

wollte wohl Ähnliches erleben und musste dafür die Initiative ergreifen, sprich Freunde zusammentrommeln, denn zu diesem Zeitpunkt konnte er hierzulande keine Angebote finden. Dann ging es quasi Schuss auf Schuss: Der Augustin-Autor, hauptberuflich Redakteur des *Kurier*

«Gehfußball hat nur im Klischee mit Gemütlichkeit zu tun»

Uwe Mauch

– aber nicht in der Sportredaktion! –, überzeugte seinen Arbeitgeber davon, sich dienstlich mit WF beschäftigen zu dürfen. Nachdem ihm sowohl der Österreichische Fußball-Bund als auch der Wiener Fußball-Verband in Sachen WF die kalte Schulter gezeigt hatten, holte Uwe Mauch, die ASKÖ in der Person des Günter Schagerl als Kooperationspartner an Bord. Er sei laut Mauch gleich Feuer und Flamme dafür gewesen, obwohl dieser keine besondere Affinität zu Ballsportarten habe. Rasch folgte eine Studienreise der beiden nach Deutschland, denn im Nachbarland führen einige Profiklubs bereits eine WF-Sektion, etwa «Der Glubb», also der 1. FC Nürnberg.

Biopsychosozialer Gesundheitsbegriff. Ich frage den (mittlerweile pensionierten) Sportwissenschaftler Günter Schagerl, um was es für ihn bei WF gehen würde: «Das wichtigste Ziel ist hier, die Spielkultur so zu gestalten, dass es ein Miteinander, nicht ein ehrgeiziges Gegeneinander ist, dass jeder auf seine Rechnung kommt: physisch, psychisch, sozial, also



Eine gewisse Dynamik ist auch im Schrittempo möglich

Ein internationales Standardregelwerk gibt es (noch) nicht. Neben den drei wichtigsten und bereits im Haupttext erwähnten, hier noch weitere Regelvorschläge:

- Meist wird sechs gegen sechs gespielt, Teams dürfen bzw. sollen gemischt sein
- Das Spielfeld ist zirka 20 m x 40 m groß
- Tore sind zirka 3 m breit und maximal 1 m hoch
- Es gibt kein Abseits, aber der Fünfmeterraum darf nicht betreten werden
- An-, Ab-, Eck- und Freistöße und «Einwürfe» werden flach als Pass ausgeführt
- Der Strafstoß wird mit der Ferse vom Siebenmeterpunkt aufs leere Tor ausgeführt



FOTOS: GÜNTER SCHAGERL

Nach dem Motto: «Der Ball ist unser Freund» – Uwe Mauch (Bildmitte, gelbes Trikot) zeigt es vor

der Gesundheitsbegriff ein biopsychosozialer ist.» Der erste WF-Kurs, den die ASKÖ unter der Leitung von Uwe Mauch angeboten hatte, richtete sich an Menschen im Alter von 55 plus. Gerade in dieser Altersgruppe, betont Günter Schagerl, habe das Aufwärmen eine große Bedeutung.

Bernhard, ein Teilnehmer und eigenen Worten nach «immer schon etwas über dem Idealgewicht», kommentiert die 20 Minuten lange Aufwärmphase mit: «Der Ball ist immer unser Freund, aber das Aufwärmen nicht.» Uwe Mauch ist in seiner Rolle als Instruktor auch nicht auf den Mund gefallen und lässt die Teilnehmer:innen wissen: «Hüftschwingen macht geschmeidig beim Pass oder beim Torschuss.» Das Aufwärmprogramm beinhaltet auch einen «Elchtest», nämlich den Einbeinstand. Der Sportwissenschaftler erklärt, dass diese Übung nicht nur dem Betreuerstab vor Augen führen würde, wer wortwörtlich vor einer koordinativen Herausforderung stehen würde, sondern auch dem Ausführenden selbst im Sinne der «Selbstreflexion» diene. Kurzgefasst: Vom Einbeinstand lassen sich Rückschlüsse aufs Sturz- und somit aufs Verletzungsrisiko ziehen.

«Fußball bleibt Fußball.» Im mittleren Drittel der Einheit folgen Übungen mit dem Ball, womit auch der Dritte im Betreuerstab, der geprüfte Trainer und ehemalige 2.-Bundesligaspieler Christian

Vorläufer in Erscheinung tritt: «Im Großen und Ganzen bleibt Fußball Fußball: Jeder möchte den Ball haben.» Man könne auch die Übungen vom normalen Fußball einflechten, man müsse nur bedenken, dass alles langsamer sei und es keinen Körperkontakt gebe. Jetzt kommt endlich der «Aufwärmfreund» Bernhard voll auf seine Kosten: Bei den Passübungen demonstriert er, dass überschüssige Kilos und gutes Ballgefühl kein Widerspruch sind.

Bei einigen Teilnehmer:innen tauchen erste Schweißflecken auf ihren Trikots auf, obwohl die Raumtemperatur im ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße noch nicht sommerlich aufgeheizt ist. Es liegt an den Übungen, die Konzentration erfordern und buchstäblich flott über den Hallenboden gehen. Später wird Uwe Mauch sagen: «Gehfußball hat nur im Klischee mit Gemütlichkeit zu tun. Wenn man es gut spielt, ist man in den 4x15 Minuten ordentlich viel unterwegs. Man muss sich ständig in freie Räume bewegen. Man muss zurück, wenn man beim Angriff den Ball verliert. Man darf auch nicht auf den Ball warten, sondern muss sich, gleich dem normalen Fußball, auf den Ball zubewegen – das alles bedeutet Bewegung, Bewegung, Bewegung.»

«Männerdomäne.» «Als einzige Frau fühle ich mich in diese Männerdomäne gut aufgenommen», findet Michaela. Schon als

Kind sei die Rapid-Anhängerin am Fußballplatz gewesen, habe aber «bis jetzt nur zugeschaut». Da sie «überall dabei sein» möchte, nahm sie auch die von ihrem Nachbarn Uwe Mauch ausgesprochene Einladung, zu WF zu kommen, an. Günter Schagerl über den (noch) männerdominierten Fußballsport: «Frauen einzuladen wäre wichtig, um Stereotype aufzubrechen. Ein weiterer Benefit wäre für einen Sportverein, dass Frauen nicht nur die Kantine führen, sondern auch am Spielfeld aktiv sind. Daraus würden sich soziologische Prozesse ergeben, die das Verständnis für eine rücksichtsvolle, kooperative Spielkultur fördern.»

Die 3. Halbzeit. Für Gerhard, der eine klassische Fußballerbiographie vorweisen kann, sei die «3. Halbzeit» sehr wichtig, also der Austausch mit den Mitspieler:innen nach dem Sport bei einem Getränk. Bei WF habe er zufällig einen Kollegen aus dem Polnischkurs wiedergetroffen. Und eine weitere Parallele bei ihren Interessen habe sich gezeigt: Beide seien auch Opernfreunde. Herbert «Schneckerl» Prohaska ist also doch nicht der einzige Vertreter dieser seltenen Spezies des ballesternden Opernfreundes. ■

Der nächste Kurs startet am 13. Oktober (nicht von etwaiger Warteliste abschrecken lassen!), Details und Anmeldung unter: <https://partner.venue.at/askoe-wien/courses/3140/>