

# Alle springen über ihren Schatten

Skisprung erfordert Mut. Marius Sieber ist ein junger Schweizer Überflieger. An seinem Sportgymnasium gibt es das Pilotprojekt „Blended Learning“.

Alles, was fliegt, interessiert mich. Flugzeuge zum Beispiel, das ist etwas Spannendes“, sagt Marius Sieber, während er in seinem Zimmer auf dem Gaming-Stuhl seine Runden dreht. Hinter dem schlanken Zwanzigjährigen befindet sich ein monströses Computer-Setup. An der Wand hängen unzählige Skisprunganzüge. Seine Familie lebt in Grüt, einem Dorf im Kanton Zürich. Marius' Begeisterung fürs Skispringen nahm 2014 ihren Anfang, als er zufällig an einem kleinen Skisprungwettkampf in Gibswil vorbeifuhr. Er habe es cool gefunden zuzuschauen. Kurz darauf war er bereits voll dabei. „Beim ersten Training habe ich es auf sieben Meter geschafft. Danach bin ich schnell auf die großen Schanzen gekommen. Ich habe immer gefragt: Darf ich auf die große, darf ich auf die große?“

Seine braunen Haare sind nach hinten gestylt. Als professioneller Skispringer im Swiss-Ski C-Kader absolviert er mittlerweile längere Sprünge. Die Kader A, B und C sind in zwei Trainingsgruppen aufgeteilt. Er trainiert in der zweiten Gruppe und absolviert somit Wettkämpfe im Kontinentalcup, der zweithöchsten Liga der Welt, und im FIS-Cup, der dritthöchsten Liga. In jeder Liga springen etwa 50 Athleten, und die Trainingsgruppe 1 tritt im Weltcup an. Marius gehört zu den besten Springern der Schweiz.

Die Saison startet im April mit einigen Wochen Krafttraining. Danach geht Marius bereits das erste Mal auf die Schanze. Im Sommer fangen die Sommerwettkämpfe an, und im Oktober geht es weiter mit diversen Trainings. „Im November ist die Schneesuche, dann gehen wir möglichst an einen Ort, an dem es Schnee hat.“ Beispielsweise nach Falun in Schweden. Von Anfang Dezember bis Ende März absolviert er fast jedes Wochenende einen Wettkampf. „Das war ein bisschen ein Problem mit der Schule, dort habe ich dann einfach gesagt: Ade, merci, und ich komme im April wieder.“ In seiner ersten Profisaison habe er nun viel mehr Zeit für Regeneration, was auch immer wichtiger werde, da er gleichzeitig mehr trainiere.

Marius hat 2024 die Matura am Sportgymnasium K+S Rämibühl in Zürich absolviert. Speziell für Sportler hatte die Schule ein Pilotprojekt namens „Blended

Learning“ gestartet, eine Mischung aus Präsenz- und Fernunterricht. „Das hat sehr geholfen. Man musste nur noch drei Tage pro Woche in die Schule, und weil ich für die Wettkämpfe viel unterwegs war, habe ich die Schule sogar nur noch zwei Tage pro Woche besucht.“ An den Tagen ohne Präsenzunterricht musste er eigenständig Aufträge erledigen. Für seine Maturaarbeit beschäftigte er sich auch mit dem Skispringen. Er definierte eine mathematische Funktion, die einen Sprung beim Skispringen beschreibt. Dazu schrieb er ein Computerprogramm, das die Ableitung dieser Funktion berechnet, um die optimalen Parameter für einen perfekten Sprung zu ermitteln.

Zu den größten Erfolgen seiner Karriere zählen der 12. Platz beim Europäischen Olympischen Jugendfestival in Slowenien 2023 und der 5. Platz im Teamwettkampf bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Slowenien. „So ein gutes Resultat hatte die Schweiz noch nie im Mannschaftswettbewerb bei einer Junioren-Weltmeisterschaft.“ Weitere Erfolge 2023 waren der 16. und 17. Platz beim FIS-Cup in Kandersteg sowie der 30. Platz beim Kontinentalcup in Japan. „Einer vor mir wurde disqualifiziert, und da habe ich es gerade noch geschafft. Der 30. Platz ist sehr wichtig für uns, weil es ab dort Punkte gibt.“ Tritt man beispielsweise im FIS-Cup an und erreicht dort den 30. Platz, darf man im Kontinentalcup springen. Das Gleiche gilt mit dem 30. Platz im Kontinentalcup.

Marius war schon in Kanada, Japan und vielen europäischen Ländern. Auch in Planica, Slowenien, wo sich die größte Skisprunganlage der Welt befindet. „Es ist ein Nationalpark, bei dem alles geschützt sein muss, aber trotzdem stehen dort sechs Schanzen. Der Rest ist Wald.“

Das Team und seine Trainer sind ihm wichtig. „Hört auf euren Trainer! Man hat als Athlet immer wieder das Gefühl, dass man es besser weiß. Trainer aber haben jedes Problem, das du hast, schon zwanzig Mal gesehen und wissen, wie man es angehen soll. Du hast deine eigenen Probleme zum ersten Mal.“ Skispringen ist eine Solosportart. „Wir sind Einzelsportler, aber trotzdem immer als Team unterwegs.“ Es sei etwas Schönes, zusammen die Welt zu bereisen. „Nach einem Wettkampf saß ich einmal bei den Norwegern im Hotelzimmer und trank

mit ihnen ein Bier.“ Souvenirs zu ergattern, gehört zu seinen Leidenschaften. „Ich bekam ein polnisches T-Shirt und einen norwegischen Pulli. Dafür hatte ich ein Schweizer Jäckchen weniger.“ Bei einer Jugend-WM ergatterte er einen kuscheligen Pullover. „Wir vom Schweizer Team hatten sehr komische Sonnenbrillen an, die so viel Aufmerksamkeit erregten, dass am letzten Abend jemand aus einem anderen Team zu uns kam und fragte, ob er eine haben könnte.“

Zu Hause ist es wichtig, dass er seinen Körper regeneriert. „Den Rest der Zeit brauche ich zum 3-D-Modellieren, um Sachen zu bauen und um das Skisprungmaterial zu ändern. Wir haben viel Equipment.“ So modelliere er Teile für seine Ausrüstung. Er brauche viele maßgeschneiderte Anzüge, weil diese mit der Zeit luftdurchlässig werden. Für sie gibt es unzählige Regeln. So muss der Anzug am Bauch perfekt passen und darf keinerlei überschüssigen Stoff haben. Mehr Stoff würde bedeuten, dass er mehr Fläche hätte, was in der Luft wie ein Segel wirken kann. Marius ist gerne am 3-D-Drucker. So hat er schon für den Skispringer Simon Ammann angepasste Teile für dessen Schuhe designt und gedruckt sowie für alle Schweizer im Weltcup eine Verhärtung für den Schuh. Solche Modifikationen am Material müssen wegen der Sicherheit und der Regeln geprüft werden. „Ich verbringe Zeit mit Programmieren, weil ich aus Spaß die Maturaarbeit weitermache.“ Zur Abwechslung spielt er mit seinen Freunden Videospiele oder dreht eine Runde im Flugsimulator am PC.

Im Frühjahr hat Marius für 18 Wochen die Schweizer Sport-Rekrutenschule (RS) absolviert. Diese gilt theoretisch als obligatorischer Militärdienst, ist aber praktisch Sport. Im Jahr werden 70 Athleten aufgenommen, die die größten Medaillenchancen haben. Dies wird von Swiss Olympic bewertet. „Mein Ziel ist es, mich nach der RS im Weltcup zu etablieren. Danach folgen 2029 die Weltmeisterschaft und 2030 die Olympischen Winterspiele in den französischen Alpen. Dann werde ich mit 25 Jahren im perfekten Alter sein. Dort ist das Ziel, eine Medaille zu gewinnen.“

**Niklas Albrecht**  
Kantonsschule Zürcher Oberland, Wetzikon

**Gehupft wie gesprungen**  
Skispringer trainieren, bis die Fetzen fliegen. Eishockeytalente begeben sich gerne aufs Glatteis. Und in Zürich greift man zu den Schwertern.

lieren können, schmunzelt Robin: „Wenn ich meine Leistung nicht bringen kann, kann ich auch nicht verlieren.“ Gian sieht es positiv: „Für die Entwicklung sind die schlechten Matches wichtig.“ Noel meint unmissverständlich: „Nein, ich kann nicht verlieren.“ Die drei haben ein klares Mindset, an dem sie sich festklammern. „Ich schaue nur auf mich und meine Leistung, man muss abhaken können“, sagt Robin. Noel überlegt und erklärt lässig: „Ich will einfach der Beste sein.“ Gian entgegnet wie aus der Pistole geschossen: „Ich bin eine ehrgeizige Person, ich will gewinnen. Es gibt viele Talente, doch das Talent genügt nicht. In unserem Kraftraum gibt es einen Spruch: „Hard work beats talent every time if talent doesn't work hard.“ Mit der vielen Arbeit kommen die Erfolge. Viel Freizeit bleibt nicht. Gian wurde mit seinem Team diese Saison Schweizer Meister. „Es ist mir so krass gis, man hat so viel geopfert.“ Sein eigenes Land zu vertreten sei eine große Ehre, sprudelt es aus Robin heraus. „Mit der Ehre kommt aber auch der Druck.“ Noel erzählt stolz. „Ich war in der Nationalmannschaft Assistentenkapitän und wurde dann noch zum Best Player nominiert.“ Erfolge sind großartig, aber es gibt auch Rückschläge. Verletzungen können schnell die Karriere zerstören. In dieser Saison verletzte sich Noel in einem Match. Bei einem Bodycheck hat er sich das Schlüsselbein gebrochen. „Es ist schon scheiße, plötzlich hat man seinen Sport nicht mehr, ich wusste gar nicht, was ich mit meiner Zeit anstellen sollte.“

**Elenja Rüegg**  
Kantonsschule Zürcher Oberland, Wetzikon

Illustration Zubinski

# Nicht ganz unbeschwert

Kampfkunst mit dem Langschwert

Ein lautes Klirren durchzieht die altmodische Turnhalle in Zürich. Metall trifft auf Metall. Die Luft ist schwül. Aus einem Lautsprecher dringt epische Rockmusik. Zwei junge Männer kämpfen mit Schwertern. Ihre Bewegungen sind schnell und fließend. Man hört das Tänzeln ihrer Füße auf dem Boden. Durch eine hohe Fensterfront fällt die Abendsonne. In der Mitte der Halle versammelt sich ein Dutzend Männer und Frauen im jungen bis mittleren Alter. Einige haben lange Haare, die zu Pferdeschwänzen gebunden sind, andere kurze Schnitte. Wer nach glänzender Rüstung sucht, wird sie nicht finden. Stattdessen tragen die meisten lockere Sportshirts und T-Shirts, manche auch Bermudashorts und lange Socken.

Trainiert wird Historische Europäische Kampfkunst. Im Mittelpunkt steht das lange Schwert, das nicht nur bis zu 1,4 Meter lang ist, sondern auch satte 1,8 Kilogramm auf die Waage bringt. Ein günstiges Modell kostet online etwa 230 Euro, hochwertige Varianten kosten deutlich mehr. Viele Fechter besitzen ihr eigenes Schwert, weil jedes seine eigene Balance hat und sich anders anfühlt.

Der Verein, der hier trainiert, heißt HADU, „Historicae Artes Dimicationis Ustrachenses“, was für „Historische Kampfkünste“ steht. „Ustrachenses“ leitet sich vom Zürcher Ort Uster ab, wo der Verein früher trainiert hat. Er hat rund 50 Mitglieder. Gegründet wurde er 2014 und ist Mitglied im Schweizerischen Verband für Historische Europäische Kampfkünste. In der Schweiz gibt es gut zwei Dutzend solcher Vereine. In der Halle geht es vor allem ums Training mit alten Techniken – und dass man dabei ins Schwitzen kommt. Wer will, kann das Gelernte bei Turnieren anwenden, wie zum Beispiel beim Swiss Bears Cup oder der Basilisk Challenge.

„Was ich bei HADU besonders schätze, ist die Unkompliziertheit und der Spaß am Training“, sagt Vina Zahnd, die schon länger dabei ist. „Wir sind ein bunt gemischter Haufen, der sich regelmäßig trifft, um zu fechten, zu lachen und einfach eine gute Zeit zu haben.“ Das Training beginnt locker. Small Talk auf Deutsch und Englisch erfüllt die Halle, da der Trainer nur wenig Deutsch spricht. Zum Aufwärmen wird die Übung „Shoulder-Touching“ gemacht: Wer den anderen mit der Hand an der Schulter berührt, gewinnt. Nach und nach ziehen die Ersten ihre Schwerter. Konzentriert werden Schlagabläufe geübt. Zehnmal hintereinander der gleiche Schlag, der Trainer zählt laut mit. Jede Bewegung soll perfekt sein, und bei kleinen Fehlern weist der Trainer darauf hin.

Bei einer anderen Übung steht eine Person in der Mitte und wird von allen Seiten attackiert. Es kommt auf schnelle Reaktionen und das richtige Einschätzen von Distanz und Timing an. Einige Übungen sind gefährlicher. Dafür wird eine komplette Schutzausrüstung getragen. Hände, Brust und Kopf sind besonders gut geschützt, während andere Körperteile nur von einer Art dickeren Stoffjacke gepolstert sind. Die lässt genug Bewegungsfreiheit für Schläge und Ausweichmanöver. Der Kopf wird von einem Gitterhelm geschützt, wie man ihn vom Fechten kennt, nur dass hier härtere Schläge drohen.

Wie gefährlich ist das? „Es kommt darauf an“, sagt Ferenc Hucker, der Trainer. „Die meisten Verletzungen passieren an den Händen, obwohl diese eigentlich gut geschützt sind.“ Sein persönliches Motto lautet: „Schlag nur so hart, wie du selbst getroffen werden möchtest.“

Im Training werden unterschiedliche Stile geübt. Momentan liegt der Fokus auf der italienischen Schule. Immer wieder sind dabei Begriffe wie „Posta di Donna“ zu hören, eine der kraftvollsten Haltungen, bei der das Schwert über der Schulter gehalten wird. „Man kann aus dieser Position gut angreifen und verteidigen“, erklärt Hucker. Es gebe es auch noch andere historische Schulen, wie die deutsche nach Johannes Liechtenauer, einem der größten Fechtmeister des 14. Jahrhunderts. Diese Schule lege besonderen Wert auf Struktur und präzise Bewegungen. Die Schulen entsprächen auch unterschiedlichen Kampphilosophien.

Vina Zahnd erzählt: „Ich war auf der Suche nach einem neuen Kampfsport, wollte jedoch keinen Vollkontakt-Sport wie Judo oder Karate machen. Irgendwann bin ich auf das Langschwertfechten gestoßen.“ Bei HADU sei alles ehrenamtlich, was die Mitgliederbeiträge niedrig halte. Diese deckten im Grunde nur die Hallenkosten.

Das Training endet. Das Klirren verstummt. Die Kämpfer legen ihre Helme ab, die Gesichter sind rot, die T-Shirts durchgeschwitzt. Die Sonne ist inzwischen untergegangen.

**Nils Talbot**, Kantonsschule Uetikon am See

# Sie hassen glatte Niederlagen

Drei Schweizer Nachwuchstalente im Eishockey verschwenden keine Zeit

Die schwere Tür fällt ins Schloss. Ein kalter Luftstoß kommt einem entgegen. Das Eis ist spiegelglatt. Die Swiss Life Arena in Zürich bietet Platz für 12.000 Zuschauer. Das riesige Stadion ist den drei Nachwuchstalenten vertraut. Sie flitzen mit atemberaubender Geschwindigkeit übers Eis, räumen sich den Weg frei, alles im Teamwork, zum Ziel, dem Tor. Die große Uhr zählt die Sekunden, der Puck fliegt übers Eis, bis er mit einem lauten Knall an die Plexiglasscheibe knallt. Der 16-jährige Robin Bausch steht im Tor des Eissportvereins (EV) Zug. Seine Haare stehen lockig ab. Auch Gian Lamprecht, Verteidiger im Nachwuchs der ZSC Lions, und der großgewachsene Noel Bosshard, Stürmer bei Kloten, sind 16 Jahre alt. Alle drei waren in diesem Jahr bei der Nationalmannschaft dabei, feierten schon andere Erfolge und machen alles für ihren Sport. „Um bei der Nationalmannschaft mitzuspielen, muss man sich jede Saison beweisen“, sagt Noel. „Früher spielten wir für dasselbe Team, nun sind wir Konkurrenten.“

Die Opfer, die gebracht werden, stundenlanges Training, ewig lange Theorielektionen, intensives Krafttraining, aber auch die mentale Weiterentwicklung, wären nicht möglich ohne Unterstützung. Durch die Eltern, Freunde, Familie, aber auch in der Schule. Die drei machen eine

Sportlehre, sie kombiniert eine berufliche Ausbildung mit dem Spitzensport. KV steht für „kaufmännische Ausbildung“, das ist eine der beliebtesten Berufslehren in der Schweiz, vergleichbar mit der Ausbildung zum Industriekaufmann in Deutschland. Sie ist an die Bedürfnisse von Leistungssportlern angepasst. Die Ausbildung dauert in der Regel vier statt drei Jahre, damit genügend Zeit für den Sport bleibt. Am Ende verfügen die Jugendlichen über ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis (EFZ) als Kaufmann.

Neben den beiden Ligaspielen haben sie etwa 12 bis 13 Stunden Training in der Woche. „Man merkt, dass man nicht so viel Schule hat, die Basics halt“, sagt Gian fröhlich. „Ich beklage mich nicht.“ Robin, der, seit er 15 ist, in einem Sportinternat wohnt, sagt, dass er gerne seine Freizeit fürs Hockey opfert. „Ich bin durch meine Familie zum Eishockey gekommen, es ist schon fast eine Tradition, sogar meine Mutter spielte“, erzählt Gian. Seine Mutter spielte auf hohem Niveau. Jedoch sei es nicht so einfach im Frauenhockey. „Dort gibt es viel zu wenig Möglichkeiten. Es fängt schon damit an, dass der Nachwuchs im Fraueneishockey viel zu klein ist, im Gegensatz zu den Männern. Die erste Profifliga in den USA wurde erst 2015 gegründet.“ Robin meint auch, dass es „unattraktiv“ erscheint, da man zum Beispiel

nicht auf den Körper spielen dürfe. Das gezielte Einsetzen des Körpers bei Bodychecks sei verboten.

In der Luft liegt der Geruch von Schweiß und Männer-Deo. Aus den großen Boxen dröhnt Musik, in der geräumigen Garderobe herrscht pures Chaos. Die Spielvorbereitung ist im vollen Gang. Rituale gehören dazu. „Vor jedem Spiel und Training binde ich meinen Stock neu ein mit speziellem Tape. Niemand darf dann den neu eingebundenen Stock berühren, sonst muss ich ihn nochmals eintapen“, erklärt Noel. Es gibt noch andere Rituale. Etwa der Ruf, der in der Garderobe vor dem Anpfiff von allen synchron gebrüllt wird. Bei den ZSC Lions wird vom Captain mit „mir sind“ angefangen, danach ruft das restliche Team „züri“. In Kloten wird von allen „flyers on free, one two three flyers“ gerufen. Beim EV Zug ist es ein simples „Ahoi“. Eishockey ist extrem physisch, mit viel Körperkontakt. „Aber Eishockey ist auch ein mentaler Sport. Wir bekommen Hilfe von einem Mentalcoach“, sagt Robin. In diesen Sitzungen spricht man viel darüber, was einen belastet oder ob man unter starkem Druck steht. Oft bekommt man Übungen, die man konsequent machen muss, etwa spezielle Atemübungen, das Visualisieren von etwas oder das Lösen von mentalen Blockaden. Bei der Frage, ob sie gut ver-

## Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung: IZOP-Institut zur

Objektivierung von Lern- und Prüfungsverfahren,

Aachen

Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt

„Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, Inda-Gymnasium · Andernach, Kurfürst-Salentin-Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Backnang, Max-Born-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule, Eckener-Gymnasium, Goethe-Gymnasium Lichtenfelde, Schadow-Gymnasium, Wilma-Rudolph-Oberschule · Bochum, Willy-Brandt-Gesamtschule · Brannenburg, Institut Schloss Brannenburg · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Bremen, Gymnasium Horn · Brixen (Italien), Bischöfliches Institut Vinzenzium · Bückeburg, Gymnasium Adolphinum · Bühl, Windeck-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Dietzenbach, Montessori-Schule · Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-

Gymnasium · Frankfurt am Main, Liebigschule, Toni-Sender-Oberstufe · Freigericht, Kopernikusschule · Friedrichroda, Pertsch-Gymnasium · Fulda, Marienschule, Pre-College Hochschule Fulda · Fürth, Helene-Lange-Gymnasium · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Göttingen, Felix-Klein-Gymnasium · Grevenbroich, Pascal-Gymnasium · Hamburg, Fritz-Schumacher-Schule · Hannover, Gymnasium Schillerschule · Heidelberg, Hölderlin-Gymnasium · Herzheim, Pamina-Schulzentrum · Hofheim, Main-Taunus-Schule · Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium · Jerusalem (Israel),

Schmidt-Schule · Kaltenkirchen, Gymnasium · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, Max-Planck-Schule · Kiew (Ukraine), Städtisches Lyzeum Mariupol · Kieve, Joseph-Beuys-Gesamtschule · Koblenz, Max-von-Laue-Gymnasium · Köln, Abendgymnasium, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium, Trude-Herr-Gesamtschule · Konz, Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Kronshagen, Gymnasium · Landau, Eduard-Spranger-Gymnasium, Max-Slevogt-Gymnasium · Leipzig, DFFA-Schulen gGmbH · Lössach, Hebel-Gymnasium · Ludwigshafen, Geschwister-Scholl-Gymnasium · Lunzenua, Evangelische Oberschule · Mainz, Bischöfliches Willigis-Gymna-

rium · Moers, Gymnasium in den Filder Benden · München, Asam-Gymnasium · Münstertal, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharrer-Gymnasium · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Othringen, Richard-von-Weizsäcker-Schule · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Prüm, Regino-Gymnasium · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwäbisch Gmünd, Parler-Gymnasium · Schwanevede, Waldschule · Sofia (Bulgarien), Galabov-Gymnasium · Speyer, Hans-Purmann-Gymnasium · Stutt-

gart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Timișoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Torgelow am See, Privates Internatgymnasium · Trier, BBS EHS Trier · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Varel, Lothar-Meyer-Gymnasium · Videm pri Ptuj (Slowenien), Discimus Lab · Waldenburg, Europäisches Gymnasium · Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wetzlar, Theodor-Huß-Schule · Wiesbaden, Friedrich-List-Schule · Wollthagen, Walter-Lübcke-Schule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Zürich Nord, Realgymnasium Rämibühl