

# Wie die Eisbären laufen lernen

## Powerskating-Experte Shawn Killian macht dem Eishockey-Meister Beine

■ Von Marcel Stein

Cole Jarrett blickt skeptisch. Vor ihm zeichnet ein Mann im hellblauen Trainingsanzug Markierungen auf das Eis. Dann gleitet er elegant und ziemlich schnell zwischen den Punkten hin und her – vorwärts, rückwärts; links und rechts. Der Verteidiger des EHC Eisbären soll nachmachen, was ihm Shawn Killian gerade gezeigt hat. Jarrett wirkt etwas unbeholfen, er muss weiterüben.

Das, was dem Verteidiger offenbar nicht ganz geheuer ist, soll ihn schneller machen. Killian bringt ihm bei, wie man richtig Schlittschuh läuft. Dabei steht der 23-Jährige, der bereits ein NHL-Spiel absolviert hat, seit frühester Jugend auf Kufen. Und in Berlin zeigt ihm nun ein Amerikaner, was er alles verändern muss, damit er ein guter Skater wird. Der Argwohn gegenüber dem Coach erscheint verständlich.

Doch der Eishockey-Meister legt Wert auf gute Läufer. „Wir sind froh, dass wir Shawn endlich hier haben“, sagt Manager Peter John Lee. Bereits seit einem Jahr bemühen sich die Berliner um die Dienste des 37-Jährigen, der einen vollen Terminkalender hat.



**Nachhilfe vom Fachmann: Shawn Killian weist Cole Jarrett an**

F: CITY-PRESS

Powerskating nennt sich das, was Killian trainiert. „Ich versuche, den Laufstil der Spieler durch eine verbesserte Technik effizienter und kraftvoller und sie somit schneller zu machen“, sagt der Amerikaner. Drei Tage war er mit den Berlinern quer durch alle Altersklassen auf dem Eis, sechs bis sieben Stunden täglich.

Festgestellt hat Killian, dass bei vielen Spielern die Schrittlänge und die Gleitphase zu kurz sind, um schnell und effizient zu laufen. Außerdem befindet sich der Schwerpunkt häufig zu weit oben. Besser steht ein Spieler auf den Schlittschuhen, wenn er tiefer in der Hocke sitzt.

Bei jungen Spielern zeigen sich manchmal schon nach wenigen Übungen erste Erfolge. „Aber wenn die Spieler älter sind, ist es schwer, die Fehler abzustellen. Sie haben ihren Stil über viele Jahre. Aber sie müssen die Komponenten der einzelnen Bewegungen verstehen und lernen, ihren Körper richtig einzusetzen“, sagt Killian.

Sinnvoll ist sein Engagement, weil die Lauftechnik bei der Eishockey-Ausbildung oft zu kurz kommt. Wohin die Arbeit eines Powerskating-Coaches führen kann, illustriert Lee mit einem bekannten Namen: „Shawn kannte Eric Cole als Junior. Cole wurde erst spät ausgewählt in der NHL, weil er kein guter Läufer war. Als wir ihn hier in Berlin gesehen haben, war er ein fantastischer Läufer.“ Der Stürmer gewann kürzlich mit den Carolina Hurricanes sogar den Stanley Cup.

Auch bei den Berlinern kommt die Arbeit von Shawn Killian gut an. Stürmer Christoph Gawlik hat sich bereits erkundigt, wann der Trainer wieder da ist. Darüber wird vor allem der Terminkalender von Killian entscheiden. „Wir sind begeistert und wollen in dieser Richtung weitermachen“, sagt Lee. Auch Cole Jarrett wird davon profitieren.