





Fischer, Lena Spielerin **Badminton-**Zweitligist Hohenlimburg. FOTO: FABIAN SOM-

"Effektiv und überall machbar"

Lena Fischer, Badminton-Leistungsträger beim Zweitligisten BC Hohenlimburg, muss sich das Jahr über fit halten, um im Ligabetrieb und sonstigen Wettbewerben volle Leistung abzurufen. Unserer Zeitung verriet sie ihre Lieblingsübungen zur Stabilisierung, aber auch für das Badminton-Spiel.

Wandsitzen

Das ist total simpel. Man setzt sich ohne Stuhl an eine Wand, der Rücken ist gegen die Wand gelehnt und die Beine im rechten Winkel aufgestellt. Das trainiert die Oberschenkel und das Gesäß, das ist total effektiv. Bei dieser Übung kann man sehr schnell an seine Grenzen kommen.

Plank

Man geht in eine Unterarmstütz-Position, wobei nur die Fußspitzen und die Unterarme bis zum Ellbogen den Boden berühren. Der Rest des Körpers ist dabei in der Luft. Man kann einen höheren Schwierigkeitsgrad kreieren, wenn man diagonal den Arm und das Bein hebt, zum Beispiel rechter Arm und linkes Bein. Dabei ist Koordination und Gleichgewicht gefragt, gleichzeitig trainiert man den Rücken. Das in Kombination mit Wandsitzen deckt viele Bereiche des Körpers ab, sind effektiv und man kann sie überall machen.

SkippingsDas ist eine Fußarbeitsübung, die man in der Halle, aber natürlich auch überall draußen auf einem ebenen Untergrund machen. Da ist es wichtig, dass man sehr leichtfüßig ist und mit den Füßen nur kurz den Boden berührt. Die Knie zieht man richtig hoch, hält den Rücken gerade und spannt den Bauch an. Das ist eine andere Belastungsart, aber sehr wichtig beim Badminton.

Drei gegen eine EckeDas üben wir oft beim Badmin-

ton-Training. Der Übende hat drei Ecken, der Zuspieler nur eine. Die Herausforderung ist es, dass man aus allen möglichen Ecken nur zurück in eine spielen darf. Der Zuspieler kann sehr gut und schnell das Tempo bestimmen. Das kann sehr schnell gehen in den drei Ecken. Es kann aber auch langsamer zugehen, indem man die längeren Laufwege anspricht. Als Übender ist es wichtig, dass man immer versucht, das Tempo herauszunehmen. Man wird gerne sehr schnell in den Rückgaben. Das ist sehr hilfreich. Da muss man fokussiert sein und den Ball über das Netz bringen.

Mit Lena Fischer sprach Fabian Sommer

Weniger als 20 Punkte waren eine Schande

Tome Zdravevski, das Urgestein der BG Hagen, spricht im Kabinengeflüster über witzige und hitzige Momente

Von Dominik Brendel

Hagen. Seit fast 30 Jahren ist Tome Zdravevski bei der BG Hagen bzw. neuerdings BBA Hagen fester Vereinsbestandteil - zunächst als Spieler, später als Trainer. Es gibt in der Volmestadt kaum einen anderen Menschen, der Basketballerinnen und Basketballer so erfolgreich geprägt hat wie der 55-jährige, gebürtige Mazedonier. Als Coach kann Zdravevski zwar ganz schön hart zu seinen Spielern sein, aber seinen lockeren und trockenen Humor verliert er nie.

In einer neuen Folge der Serie "Kabinengeflüster", die unsere Redaktion mit den Hagener Basketballern Sören Fritze und Yannick Opitz initiiert hat, erzählt der aktuelle Trainer der BBA-Reserve witzige Anekdoten aus seiner langen und erfüllten Karriere.

In der Disco zu Hause

Mitte der Neunzigerjahre war eine polnische Basketball-Legende Trainer der BG Hagen: Mietek Mlynarski, der 150 Länderspiele für die Weiß-Roten bestritt. Auch wenn der Zwei-Meter-Hüne seine aktive Spielerzeit bereits hinter sich hatte, ging Coach Mietek gerne noch feuchtfröhlich feiern. Weil er mal einen über den Durst getrunken hatte und sich dennoch hinters Steuer setzte, wurde Mlynarski der Führerschein entzogen. Der Trainer ließ sich fortan von seinen Spielern nach Hause bringen. Auch von BG-Flügelspieler Tome Zdravevski. Als die BG Hagen ein Spiel gewann und danach noch im altehrwürdigen Feuervogel etwas trinken ging, musste der Mazedonier seinen Coach chauffieren. "Ich habe ihn um 1 Uhr gefragt, ob wir nach Hause sollen. Dann um 2 Uhr, dann um 3 Uhr" grinst Zdravevski. Mlynarski ließ sich schließlich überreden und navigierte den Weg. "Wir sind dann in der Dortmunder City angekommen und haben vor einer Disco gehalten. Mietek sagte: Das ist mein Haus, da gehen wir hin."

Die beiden gingen in die Disco und feierten weiter. Bis es hell wurde. "Ich habe Mietek noch gesagt: Ich muss morgen die U18 coachen, ich kann nicht so lange machen. Er meinte: Tome, ist doch scheißegal, wir feiern jetzt!"

It's Tome-Time

"Tome-Time in der Otto-Densch-Halle", titelte unsere Zeitung vor ziemlich genau 21 Jahren, als sich der damalige Zweitligist BG Hagen gegen Aufsteiger OSC Wolmirstedt schwer tat und in der 24. Spielminute mit 58:59 hinten lag. "Jetzt mache



Stammgast beim Freiluftturnier: Tome Zdravevski ist als Urgestein der BG Hagen jedes Mal dabei, wenn das Basketball-Spektakel auf Emst steigt. FOTO: AXEL GAISER

Witziges und Kurioses

■ In der Serie "Kabinengeflüster" sprechen aktuelle und ehemalige Größen des Hagener Basketballs über prägnante, kuriose und witzige Momente ihrer Laufbahnen.

■ Die Serie hat unsere Zeitung in Zusammenarbeit mit den Basketballern Yannick Opitz und Sören Fritze, die bei Erstregionalligist BBA Hagen aktiv sind, ins Leben gerufen. Beide spielen seit 2018 wieder für die BG bzw. die Basketball Akademie Hagen.

ich es halt alleine", sagte Zdravevski damals, markierte elf Zähler in Folge und machte in Eilpe einen wichtigen Heimsieg klar. Die BG spielte damals anscheinend so gut, dass zwei Kontrolleure vom Deutschen Sportbund nach der Partie Dopingkontrollen durchführten. Allerdings nicht bei Zdravevski, sondern bei I ill Oeltermann und Emir Ribic. "Allerhöchstens leichte Alkoholspuren, mehr werden die bei uns bestimmt nicht finden", frotzelte damals BG-Kassierer Klaus Eicken.



Eine echte Basketball-Familie: Tome Zdravevski mit seinem Sohn Daniel, Ehefrau Ljiljana und Tochter Laura.

Immer mindestens 20

Tome Zdravevski war ein begnadeter Basketballspieler - es gab eigentlich nichts, was er auf dem Feld nicht konnte. Sein Wurf fiel sicher ins Netz, seine Bewegungen ließen ihn irgendwie immer am Gegner vorbeikommen. Für die BG Hagen hat der versierte Flügelspieler in der Regionalliga mai 44 Punkte gegen Dortmund erzielt, in der Oberliga waren es mal 42 in einer Hälfte.

finden würde: "Im Eins-gegen-eins konnte mich niemand schlagen. Ich habe mir immer als Ziel gesetzt, mindestens 20 Punkte zu machen", sagt er bitterernst. "Wenn ich nicht 20 gemacht habe, war ich dann überhaupt in der Halle? 20 Punkte sind ja nicht viel, das sind nur fünf pro Viertel." Wo er recht hat...

Hat der geburtige Mazedonier deshalb vielleicht mal in der Verteidigung nachgelassen? Das kam Zdravevski hat eine Mentalität, die schon mal vor. Sein ehemaliger Trai-Michael Jordan für vorbildlich be- ner Dietmar Günther machte Zdra-

Kabinengeflüster

21. Oktober: Peter Krüsmann 28. Oktober: Falk Möller 4. November: "X" Risse

11. November: Daniel Poerschke 18. November: Die Wasielewskis

25. November: Marcel Keßen 2. Dezember: Thomas Reuter **Heute: Tome Zdravevski**

16. Dezember: Jasper Günther 23. Dezember: Ingo Freyer

"Ich hab' gesagt: Dietmar, der **Gegner muss** auch mal Punkte machen."

Tome Zdravevski, BBA-Trainer

vevski mal eine Ansage, obwohl er gegen Bayer Leverkusen II zur Halbzeit 18 Punkte auf dem Konto hatte - aber Tomes Gegner machte ebenfalls um die 15 Zähler. "Dietmar hat mich gefragt: Was ist das für eine scheiß Defense?", muss Zdravevski schmunzeln. "Ich hab' gesagt: Dietmar, der Gegner muss auch mal Punkte machen."

Die verflixte Turnkiste

Tome Zdravevski war als Spieler ziemlich unaufgeregt, als Trainer hingegen steht er unter Strom. Der Coach schimpft gerne laut mit seiner Mannschaft, manchmal auch mit den Schiedsrichtern. In einem Zweitregionalliga-Spiel seiner BG Hagen II gegen den TuS Breckerfeld im Jahr 2016, fluchte und zischte Zdravevski in Richtung eines Unparteiischen, weil dieser gegen BG-Center Martin Weinhold ein Foul beim Rebound pfiff. Der Trainer kriegte sich nicht mehr ein, trat mit voller Wucht gegen einen Turnkasten. "Das tat sauweh. Wie sich hinterher rausstellte, war mein dicker Zeh angebrochen", erinnert sich Zdravevski an den schmerzvollen Moment. Er wurde des Feldes ver wiesen und humpelte auf die Tribüne. Und von dort aus sah der Coach mit an, wie Christian Schrage das Spiel seines Lebens machte und mit drei Dreiern aus der Ecke - davon plumpsten zwei mit Brett hinein einen Comeback-Sieg im Derby klarmachte. Eine Turnkiste wurde Zdravevski

auch in seiner ersten Saison als Phoenix-Hagen-Trainer zum Verhängnis (2004/05). Im Auswärtsspiel in Essen will er ein klares Foul beim Korbleger an seinem Aufbauspieler Loukas Lazoukits gesehen haben. Aber der Schiedsrichter teilte ihm mit: "So einen Kontakt pfeife ich nicht in den ersten Spielminuten." Für Zdravevski unverständlich. Warum pfeift man am Anfang des Spiels anders als am Ende? Die Diskussion wurde hitzig, der Trainer schnappte sich den Turnkasten und tat so, als würde er diesen auf den Schiedsrichter pfeffern. Es kam, was kommen musste: Zdravevski wurde disqualifiziert. "Ich habe mich hinterher entschuldigt und der Schiri war nicht sauer", erzählt er. "So sehr bin ich seitdem nicht mehr ausgerastet."

BBA Hagen für zwei Spiele ohne Kosta Filippou

Trainer des Erstregionalligisten wartet auf Vollimmunisierung. Morgen Heimspiel gegen Wulfen

In seinen 13 Jahren als Trainer von Erstregionalligist BG bzw. BBA Hagen, hat Kosta Filippou sein Team bislang nur einmal nicht coachen können. Zwei weitere verpasste Partien werden zum Ende dieses Jahres hinzukommen. Weil der Westdeutsche Basketball-Verband ab sofort auch Trainern die 2G-Regel vorschreibt und Filippou noch auf seinen zweiten Impftermin wartet, wird er den Heimspielen gegen die BSV Münsterland Baskets Wulfen (morgen) sowie gegen Recklinghausen (17. Dezember, beide um 20.15 Uhr in der Otto-Densch-Halle) nicht vor Ort sein dürfen.

Beim Auswärtsspiel in Ibbenbüren (8. Januar 2022) wird Filippou die Vollimmunisierung haben und wieder coachen können. Sein Co-Trainer Christopher Viardo sowie Tome Zdravevski, Coach der BBA-Reserve, werden vorerst die Geschicke an der Seitenlinie leiten. Die Eilper bekommen es morgen mit einem heißen Team zu tun: Wulfen hat drei der vergangenen vier Partien gewonnen und sich nach einem schwachen Start auf den achten Platz vorgearbeitet. Topscorer der Baskets ist US-Guard Bryant Allen (21 Punkte im Schnitt). "Für meine Mannschaft gilt es, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und offensiv wieder in einen Rhythmus zu finden. Das geht aber nur über Einsatz und Willen", so Filippou.



Wird für die BBA-Erste gemeinsam mit Christopher Viardo an der Seitenlinie stehen: Tome Zdravevski. FOTO: MICHAEL KLEINRENSING