



Wie ein Uhrwerk: Am Seil sind auch taktisches Geschick und eine punktgenaue Teamdynamik gefragt. Foto: Grandel

## Wettkampf-Vorbereitung mit eisernem Griff

Woran denkt man beim Begriff „Tauziehen“? Wer wenig Berührungspunkte mit dieser Randsportart hat, denkt möglicherweise an Kinder, die spaßeshalber an zwei Enden eines mehr oder weniger dicken Seiles gegeneinander ziehen. Oder man hat unwillkürlich die im ländlichen Raum häufiger auftretenden, teils schwergewichtigen, klischeehaft phlegmatisch wirkenden Herrengruppen vor Augen, die vermutlich nicht regelmäßig Sport treiben. Die einen ziehen aus Spaß an der Freude, die anderen aus Teamgeist und, weil es auf sogenannten Gaudi-Tauziehturnieren meist Naturalien in Bier-Form zu gewinnen gibt.

Nun ist der Altkreis Schwäbisch Gmünd eine Gegend, in der man eher schon von „richtigem“ Tauziehen gehört oder es beobachtet hat. Tauziehen hautnah zu erleben; dazu bietet sich bald wieder die Gelegenheit: Am ersten Sonntag im August findet in Großdeinbach der Heimwettkampf der Tauziehgruppe Doibacher Löwen statt. Die Stimmung in der Mannschaft ist angespannt. In den letzten Trainingseinheiten vor dem großen Tag bereiten sie sich auf ihren „Auftritt“ vor. Doch dazu gleich mehr. Was ist dieses „richtige“ Tauziehen eigentlich?

Das ausgetrocknete Gras auf dem beinharten Boden knistert beim Gang Richtung Trainingsplatz der „Doibacher Löwen“, nahe dem örtlichen Friedhof. An diesem lauen Sommerabend liegt die Trainingsanlage schon im Schatten; die tief stehende Abendsonne strahlt blass darüber hinweg und die Grillen zirpen. Neben der weitläufigen Wiese steht eine länglich, überdachte Sandbahn, dahinter ein Turm-ähnliches Gebilde. Es ist die Trainingsbahn der Tauzieher. An der Spitze des Turms – dieser wird „Galgen“ genannt – ist eine Umlenkrolle angebracht. Wenn die Mannschaft am Galgen trainiert, ist ihr Gegner am anderen Ende des Seils eine mit Gewichten gefüllte Gitterbox, die es über die Umlenkrolle in die Höhe zu ziehen gilt. Heute kommen Bahn und Galgen nicht zum Einsatz. Da viele Personen am Training teilnehmen, wird „Mannschaft gegen Mannschaft“ auf der Wiese trainiert. Dort stehen ein gutes Dutzend Sportler

und Sportlerinnen, unterhalten sich und machen sich startklar. Währenddessen erzählt Pascal Schneider, Vorsitzender der Löwen, etwas zu den sportlichen Aktivitäten: „Wir trainieren von März bis August zweimal wöchentlich. Im restlichen Jahr halten wir uns im Fitnessstudio in Form. Jetzt geben wir nochmal alles, um einen guten Heimwettkampf zu ziehen.“

Die Gruppe wärmt sich auf: Barfuß oder in leichtem Schuhwerk machen sie in Dreiergruppen diverse Übungen im Wechsel. Je 50 Liegestütze, 50 Kniebeugen und 50 Sit-ups – wobei sich die Athleten aus der Rückenlage heraus aufsetzen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen – treiben den Sportlern erste Schweißperlen auf die Stirn. Weiter geht es mit 50 Crunches – aus der Rückenlage, mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen, zieht dabei der Rumpf aus der Kraft der Bauchmuskeln in Richtung Beine. Dazu kommt der Unterarmstütz, in dem die Tauzieher minutenlang verharren und ebenfalls die Rumpfmuskulatur stärken. Als wäre das alles nicht anstrengend genug, sprinten sie gruppenweise über den Platz, um ihre Ausdauer zu verbessern. Während der Aufwärmphase geht ihr Atem stoßweise, sie zählen die ausgeführten Übungen mit, man hört Fußgetrappel der Läufer, die Gespräche verstummen. Von der höher gelegenen Landstraße erklingt nur noch vereinzelt Motorengerumm vorbeifahrender Fahrzeuge. Bereits dieses Training vor dem eigentlichen Training hat es für durchschnittlich fitte Menschen in sich.

Nun rüsten sich die Sportlerinnen und Sportler fürs Training am Seil aus: Sie ziehen Kniestrümpfe und die schweren Tauziehstiefel mit eisenbeschlagener Sohle an. Einige schnallen sich Stützgurte um die Hüften und streifen ihre Spezialtrikots über, die teils mit schuhabstreiferähnlichem Material verstärkt sind. So präpariert zu trainieren lässt den Laien erahnen, welche Kräfte gleich auf die Athletenkörper wirken werden. Ihre Puste kehrt langsam zurück, sie witzeln miteinander.

Tauziehen war in den Jahren 1900 bis 1920 olympische Disziplin und wird seither als professionelle Sportart, sowohl im Freien als auch als Hallensport, betrieben. Eine achtköpfige Mannschaft hat das Ziel, die gegnerische Mannschaft vier Meter weit zu ziehen, um einen Punkt zu erzielen. Das entsprechend markierte Seil muss mindestens 33,5 Meter lang sein, 100 bis 125 Millimeter Umfang haben und aus Hanf, Sisal oder Kunstfaser geflochten sein. Haltegriffe oder Knoten am Seil, sowie das Tragen von Handschuhen, sind verboten. Dafür dürfen die Zieherinnen und Zieher ihre Hände mit dickflüssigem Harz einreiben, um das Seil besser greifen zu können. Neben eingangs erwähnten Hobbyturnieren gibt es in Deutschland Turniere in der Bundesliga und in diversen Landesligen. Wie der

Rasensport ist das Tauziehen in Alters- und Gewichtsklassen aufgeteilt. Die Doibacher Löwen sind der Landesliga Württemberg-Bayern in der 600- und 720-Kilo-Klasse angeschlossen und absolvieren 5 bis 6 Turniere jährlich.

Pascal Schneiders Augen glänzen, wenn er vom Tauziehen schwärmt: „Diese Teamsportart macht sehr viel Spaß – sie ist besonders, nicht jeder kennt sie, ich liebe sie. Seit 2017 bin ich im Verein dabei, seit vier Jahren als erster Vorstand. Tauziehen macht dich nicht nur stark, man muss auch mental bei der Sache sein. Die Technik zu lernen schult deine Koordinationsfähigkeit.“

Zurück auf dem Tauziehplatz in Großdeinbach: Auf einer großen hölzernen Spule aufgerollt trägt Tauzieher Thomas Maier das Seil heran und rollt es auf der Wiese neben der Übungsbahn ab. Coach und Mannschaft verteilen ihre Positionen am Seil und stellen sich auf.

Auf die Kommandos „Seil auf – spannen – fertig“ bringen sich die Tauzieherinnen und Tauzieher in Position. Sowie das Kommando „Pull“ erklingt, rammen sie blitzschnell ihre gestieften Füße in den Untergrund und stemmen ihre angespannten Körper schräg nach hinten ins Seil. Zunächst machen sie sogenannte Aufwärmzüge: Eine Mannschaft zieht das gegnerische Team in synchronen, kleinen Schritten über eine Distanz von vier Metern; die Gegner halten kontrolliert dagegen, ohne sich zu veraugaben. Die schweren Stiefel graben sich kantig in den Untergrund, Staub wirbelt um die Athletenbeine. Sind vier Meter erreicht, wird gewechselt: Die Mannschaft, die eben noch dageengehalten hat, zieht nun ihre Gegner zurück. Die ganze Zeit erklingen monotone Stimmkommandos, die den Teammitgliedern helfen, ihre Beine synchron zu bewegen und so bestmöglich Druck ans Seil zu bringen. Dieses fast schon als Tanz anmutende Hin und Her wiederholt sich, dann gibt es eine kurze Trinkpause. Wieder zu Atem kommend fachsimpeln und fluchen die Sportlerinnen und Sportler über den „beschissenen Boden“: Weil dieser so trocken ist, finden sie schwer Halt. Der Neuling auf der Anker-Position – dies ist die hinterste Person einer Mannschaft am Seilende – erhält hilfreiche Tipps: „Du musst richtig stabil drinstehen und noch mehr Druck aufbauen, egal was dein Team vor dir tut“, erklärt ihm der erfahrene „Anker“ Simon Bäuerle, der verletzungsbedingt nicht mittrainiert. Beim nun folgenden Seitenwechsel zeigt sich, wie unterschiedlich die Bodenverhältnisse auf einer Wiese sein können. Die eben noch unzufriedenen Zieher merken, dass sie an der anderen Seite des Seils besseren Halt unter ihren stampfenden Stiefeln haben.

Wenn die Doibacher Löwen vereinsintern trainieren, sind längst nicht so viele Teilnehmer dabei wie an diesem Sommerabend: da sie sich zusammen mit dem Tauziehclub Kaiserberg aus

Lenglingen im Landkreis Göppingen auf die deutsche Meisterschaft vorbereiten, trainieren sie regelmäßig gemeinsam und viele „Kaiserberger“ trainieren an diesem Abend mit. Seit über einem Jahrzehnt mischen die Doibacher Löwen erfolgreich in ihrer Landesliga mit. Über die Jahre haben sich bei vielen einst aktiven Zieherinnen und Ziehern die Prioritäten geändert: Die Damenmannschaft trifft sich noch privat, aber trainiert nicht mehr am Seil. Bei den Herren herrscht immer wieder Personalmangel, um eine Mannschaft und Auswechsellperson für Turniere zu stellen. Nicht zuletzt deshalb hilft den Doibacher Löwen das gemeinsame Training mit dem Club „Kaiserberg“, woraus eine Zieh-Gemeinschaft für die deutsche Meisterschaft im Tauziehen entstanden ist. Die räumlich näher liegenden Kollegen – die Tauziehfreunde Pfahlbronn – sind ihre lokale Konkurrenz, die den Trainingseifer und Ehrgeiz beiderseits beflügelt. Die Pfahlbronner Trainer Andreas Kramer und Anni Mühleisen beschreiben die letzten Tage vor dem Turnier in Großdeinbach so: „Im Training geben wir gerade nochmal richtig Vollgas! Wir ziehen so viel wie möglich im Modus „Mannschaft gegen Mannschaft“, sodass wir dabei maximales Turnierfeeling haben. Diese Saison war recht erfolgreich, das spornt uns auf den letzten Metern nochmal richtig an.“

Zurück bei den Doibacher Löwen: die Mannschaften trainieren noch eine weitere Stunde am Seil, dann wickeln sie es mit vereinten Kräften auf die Spule. Wieder geht ein Training zur Heimwettkampf-Vorbereitung zu Ende. Die Sonne ist längst untergegangen, immer noch zirpen Grillen. Nun genießen die Sportlerinnen und Sportler noch gekühlte Getränke und sitzen zur Teamgeist-Pflege beisammen. Nach dem Beweis, dass Tauziehen in Großdeinbach nichts mit dem Klischee Hobbytauziehen zu tun hat, haben sie sich das verdient.

### Die Veranstaltung

**Der Heimwettkampf** der Doibacher Löwen findet am Sonntag, 6. August, um 13 Uhr auf dem Trainingsgelände der Tauziehgruppe, direkt bei der Anlage des Kleintierzuchtvereins Großdeinbach, statt. **Die Parkplätze** des Friedhofs können genutzt werden. Der Wettkampf ist das Saisonfinale der Landesliga Württemberg-Bayern. Besucher dürfen sich auf spannende Wettkämpfe freuen, gehen doch die beiden Titelaspiranten in der 720-Kilo-Klasse – TZC Kaiserberg und TZF Pfahlbronn – punktgleich in dieses Turnier. Umrahmt ist der Wettkampf vom Gartenfest der Doibacher Löwen, die Bewirtung startet um 10 Uhr.

„Du musst richtig stabil drinstehen und noch mehr Druck aufbauen.“ Simon Bäuerle