

Sechste an der U20-EM

LEICHTATHLETIK Nadja Lüthi hat eine erfolgreiche U20-Europameisterschaft hinter sich. Im finnischen Tampere meisterte die Hochspringerin aus Marthalen 1,80 Meter und belegte den starken sechsten Rang.

Der Qualifikationswettkampf für den Final ist beim Hochsprung an grossen Meisterschaften für die Teilnehmenden immer wieder eine Zitterpartie. An der U20-Europameisterschaft in Finnland war bei Nadja Lüthi vom Leichtathletikclub Schaffhausen am Donnerstag zumindest äusserlich nichts davon zu spüren.

Die 18-jährige Marthalerin liess die Anfangshöhe aus und begann ihren Wettkampf, als die Latte auf 1,69 Meter gelegt wurde. Diese Höhe und auch 1,73 und 1,77 Meter meisterte sie allesamt souverän im ersten Versuch, während einige erprobte Konkurrentinnen bereits Nerven zeigten.

Bei 1,81 Metern wurde der Vorkampf abgebrochen, da die zwölf Finalistinnen bereits feststanden. Nadja Lüthi strahlte, hatte sie doch ihr grosses Ziel erreicht: die Finalqualifikation an der EM. «Die längere Trainingsphase mit einem erfolgreichen Wettkampfabschluss haben ihr Sicherheit gegeben», erklärte Trainer Peter Knoepfli die Steigerung genau auf den entscheidenden Tag hin.

Starker Final

Der Final konnte am Sonntag in Tampere bei angenehmem Wetter durchge-



Mit Schweizerkreuzen auf den Socken und positiver Nervosität: Nadja Lüthi wird mit 1,80 Metern EM-Sechste.

Bild: zvg

führt werden. Die LCS-Athletin wirkte nach aussen erneut cool, war innerlich aber «positiv nervös», wie sie sagte. Heisst: bestens bereit für ihren Einsatz. Erneut zeigte Nadja Lüthi eine tolle Tagesform und setzte ihre Serie aus der Qualifikation fort. Mit technisch schönen Sprüngen meisterte sie alle Höhen von 1,68 über 1,73 bis 1,77 Meter ohne Probleme im ersten Anlauf.

Bei der Höhe von 1,80 Metern wurden die Nerven der mitgereisten Eltern, von Trainer Peter Knoepfli und den Betreuern der Schweizer Nationalmannschaft arg geprüft. Erst im letzten Ver-

such konnten sie aufatmen, als die Weinländerin auch diese Aufgabe packte.

Nächstes Highlight in Aussicht

Das Teilnehmerinnenfeld lichtete sich nun schon deutlich. Bei 1,83 Metern, Nadja Lüthi's persönlicher Bestleistung, fehlte ihr nur wenig. Die Latte fiel erst ganz am Schluss wegen einer leichten Berührung mit dem Unterschenkel. Lediglich fünf Athletinnen übertrafen diese Höhe, sodass sich eine überglückliche Nadja Lüthi über den starken sechsten Rang an der U20-EM

freute: «Ich hatte viel Spass an diesem Wettkampf!»

Aufgrund ihrer Leistungen hat die Marthalerin guten Grund, optimistisch in die Zukunft zu schauen, denn 2026 gehört sie in der U20 zum älteren Jahrgang. Dann findet ein weiterer Höhepunkt in ihrer noch jungen Sportlerinnenkarriere statt – die U20-WM im US-Leichtathletik-Mekka Eugene. Nadja Lüthi hat die zu erwartende Limite dazu bereits in Reichweite, muss sie im nächsten Jahr aber noch bestätigen. Die Erfahrungen von der EM in Tampere werden dann auf jeden Fall nützlich sein. (az)

World Games: Linn Larsson und Co. spielen um Bronze

UNIHOCCY An den World Games im chinesischen Chengdu hat es die Schweiz ins Spiel um Rang drei geschafft. Teil des Teams ist auch die Hettlingerin Linn Larsson. Nächster Gegner ist Tschechien.

Der Halbfinal am Montagvormittag (Schweizer Zeit) war letztlich eine klare Angelegenheit. Mit 1:5 unterlag die Schweizer Frauen-Nati, der auch die Hettlingerin Linn Larsson angehört, ihren Gegnerinnen aus Finnland. Erst in der letzten Spielminute fiel das einzige Tor für Rotweiss.

Um Gold spielen – im Unihockey nicht ungewöhnlich – die beiden Spitzenteams Finnland und Schweden. Die Schweizerinnen duellieren sich mit Tschechien um die Bronzemedaille. Dieses Spiel findet am frühen Mittwochmorgen um 5.30 Uhr Schweizer Zeit statt.

Das Turnier hatte vergangene Woche begonnen. In der Gruppenphase schlugen Linn Larsson und Co. die Slowakei mit 8:2 und Thailand gar mit 19:1. Gegen Topfavorit Schweden unterlagen sie trotz guter Leistung am Ende klar mit 3:7.

Die World Games sind eine internationale Mehrsportveranstaltung, die üblicherweise alle vier Jahre stattfindet. Zum Programm gehören ausschliesslich Sportarten oder Disziplinen, die nicht Teil der Olympischen Spiele sind. Eine Besonderheit im Unihockey ist, dass die Spiele nur dreimal 15 statt dreimal 20 Minuten dauern. (msa)



FIT UND XUND #3.4

DIE UNTERSCHÄTZTE SUPERKRAFT: RICHTIG ATMEN

Jeder Mensch atmet täglich etwa 20 000 Mal, meist völlig unbewusst, oft oberflächlich und manchmal sogar falsch. Niemand stirbt direkt an falscher Atmung, doch vielen ist nicht bewusst, welches Potenzial in einer gut trainierten Atemmuskulatur steckt.

Wer beim Treppensteigen ausser Atem gerät oder sich bei körperlicher Belastung schnell müde fühlt, könnte eine schlecht trainierte Atmung oder eine Herz-Kreislaufschwäche haben.

Warum sich gezieltes Atmen lohnt

Die Investition in eine bewusste Atmung zahlt sich aus: Richtiges Atmen unterstützt den Stressabbau, fördert die Konzentration und steigert das Wohlbefinden. Mit der richtigen Atemtechnik spart man Energie, bleibt entspannter und hat mehr Ausdauer im Alltag und beim Sport. Medizinisch geschultes Trainingspersonal und

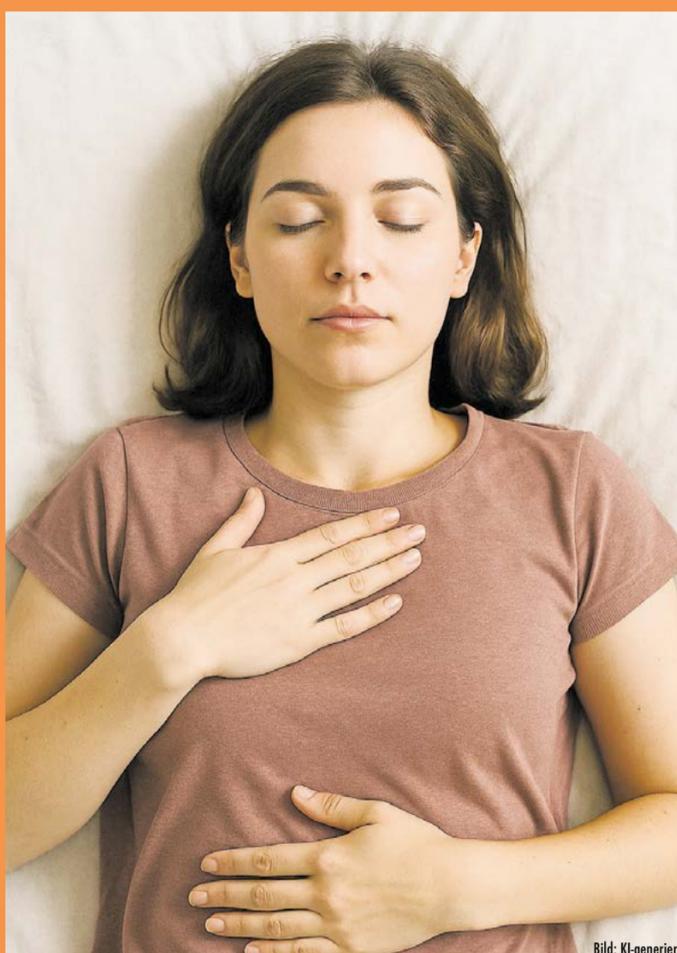


Bild: KI-generiert

Physiotherapeuten mit einer entsprechenden Ausbildung können eine Anlaufstelle für erste Schritte im Atemtraining sein.

Nachfolgend zwei einfache Atemübungen für jeden Tag, die lediglich zwei bis fünf Minuten in Anspruch nehmen.

Ruheatmung

(Diaphragmale Atmung): Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich auf den Rücken. Eine Hand liegt auf dem Bauch, die andere auf der Brust. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, sodass sich nur der Bauch hebt, nicht die Brust. Anschliessend atmen Sie durch den Mund aus – gern mit einem «Ffffff»-Geräusch. Zehn Atemzüge können reichen, um vom Stressmodus in den Ruhemodus zu schalten, was sich wie ein Kurzurlaub für das Nervensystem anfühlt.

4–6-Atmung: Vier Sekunden durch die Nase einatmen, sechs

Sekunden möglichst ruhig durch den Mund ausatmen. Für Profis können die Zeitintervalle in kleinen Schritten auf 6–8- oder 8–10-Atmung gesteigert werden.

Medizinische Hintergründe

Mit diesen zwei Übungen wird der Vagusnerv aktiviert, der wiederum die Stresshormone reduziert und die Herzfrequenzvariabilität (HRV) positiv beeinflusst. Das Nervensystem beruhigt sich, der Blutdruck wird gesenkt und die Körperwahrnehmung verbessert.

Atmen Sie auf und entdecken Sie mit uns diese stille Kraftquelle. Sie werden überrascht sein, wie viel darin steckt.

Andi C. Hedinger

Physio
Training
Rheinau

