



UND JETZT DIE SPORT-NEWS

Sie müssen nicht warten, bis die Sportmesse ISPO am 27. Januar in München ihre Tore öffnet. Wir präsentieren Ihnen die **innovativsten Produkte**, die dort gezeigt werden, schon hier und jetzt – allesamt ausgezeichnet mit dem Brand New Award

1 MONKEY-KLETTERGRIFFE
Kletterhilfen, die mit einem Spanngurt befestigt werden. An schiefen Bäumen lassen sich so Überhänge simulieren. 10 Griffe mit Zubehör. **Preis** 200 Euro, www.monkeyhardware.com

2 DIRT-BIKE
Wer den Zündschlüssel umdreht, hört – nichts. Denn ein Elektromotor treibt dieses Motorrad an, das es auf rund 60 km/h bringt. Nach 2 Stunden Ladezeit haben Sie zirka 3 Stunden Fahrvergnügen.

Eine vollständige Ladung über die Steckdose kostet Sie etwa 20 Cent. **Preis** 8500 Euro, www.quanty.eu

3 GOLF-BACK-BALL
Die Driving-Range für den Garten. Schlagen Sie Bälle bis zu 33 Meter weit, ohne sie aufzusammeln zu müssen. Eine elastische Schnur sorgt dafür, dass die Kugeln wieder in die Abschlagzone zurückkommen. Und das Beste: Sollten Sie eine Scheibe treffen, bleibt kein Beweis zurück. **Preis** 130 Euro, www.golf-back-ball.com

4 SURF-HANDTUCH
Eine gute Trockenübung für Surfeinsteiger. Das Handtuch hilft, den Sprung aufs Brett zu perfektionieren. Hand- und Fußabdrücke geben die Positionen vor. Ach ja, abreiben können Sie sich mit dem Ding auch. **Preis** 28 Euro, www.ollypop.co.uk

5 SCHUH-SPIKES
Dieses Schuhsystem zeigt Zähne. Je nach Untergrund können Sie über die Ferse Spikes aus- und einfahren. Lässt sich in Winter-, Lauf- oder Trekkingschuhe integrieren.

Preis richtet sich nach Schuh und Lizenznehmer, www.schuhspike.com

6 SOCCER-POLE
Volltreffer für Freizeitkicker: Die Stangen werden einfach in die Erde gedreht – fertig ist das Tor! Dank Stecksystem sind sie bequem in der Umhängetasche zu transportieren. **Preis** 40 Euro, www.marcgallo.de

7 SNOWBIKE-KIT
Fahrbarer Thron für Schneekönige. Die Hinterrad-Kettenkonstruktion bietet 25-mal mehr Grip auf Eis und

Schnee als das normale Hinterrad des Mountainbikes. In Kombination mit dem Front-Ski sind Querfeldeintouren im tiefen Schnee möglich. Passt an die meisten Mountainbikes. **Preis** 480 Euro, www.ktrakcycle.com

8 SKI-MOJO
Das biomechanische Außenskelett wirkt ähnlich wie ein zusätzlicher Oberschenkelmuskel. Das Schienensystem wird unter der Kleidung getragen, absorbiert Erschütterungen und nimmt ungefähr ein Drittel der Belastung vom Kniegelenk. Mit dem Ski-Mojo ist also bestimmt die eine oder andere Abfahrt mehr drin. **Preis** 400 Euro, www.ski-mojo.de



Nur nicht von den Pompons ablenken lassen

Das Gelbe vom Ei

Da werden die Cheerleader staunen: Rechtzeitig zum Superbowl am 3. Februar erklären wir Ihnen, wie Sie einen **Football werfen**

Greifen „Fassen Sie den Ball nur mit den Fingern“, sagt Joachim Ullrich aus Gießen, Quarterback des deutschen Football-National-

teams. Daumen und kleiner Finger sind auf einer Höhe, Daumen und Zeigefinger bilden ein U. Lediglich der kleine Finger und der Ringfinger berühren die Naht des Balles. **Positionieren** Sie stehen seitlich zum Ziel auf den Ballen, die Beine hüftbreit auseinander. Ihr vorderer Fuß ist zum Ziel hin ein wenig geöffnet. Ullrich: „Gehen Sie leicht in die Knie. Achseln, Knie, Zehen bilden eine Linie.“ Rücken gerade und Brust raus. Ein Rechtshänder hält den Ball vor seiner rechten Brust, mit der Spitze nach unten.

Werfen Ihr vorderer Fuß öffnet sich zum Ziel. Führen Sie den Ball zum Ausholen direkt nach oben. Der linke Ellenbogen leitet den Wurf ein, zieht nach außen (wie am Seil). Der rechte bleibt beim Wurf mindestens auf Schulterhöhe. Beim Wurf verlagern Sie das Gewicht vom hinteren auf den vorderen Fuß. Ihr Zeigefinger ist der Letzte mit Ballkontakt. Nach dem Wurf die Handinnenkante zum Oberschenkel führen. Ihr Zeigefinger zeigt dabei nach unten, der Daumen nach innen.