



Ein Schriftsteller
im Staatsdienst

Der Autor Hermann Kant (Foto) ist gestorben. Er galt als linientreuer Freund von Erich Honecker. Seite 33

HEUTE IM MAGAZIN

VERANSTALTUNGEN

Im Ostseebad Dahme findet am kommenden Wochenende „Kurpark in Flammen“ statt. Auf die Gäste wartet unter anderem ein Feuerwerk. Seite 31

MEDIEN

Das Sport-Streaming-Portal „DAZN“ überträgt in der neuen Spielzeit Live-Fußball aus Spanien, England, Italien und Frankreich. Seite 34

SOMMERREDAKTION



Telefon 0451 - 144 2452
Sommerredaktion@ln-luebeck.de
LN-Online.de/sommer
facebook.com/LNOnline
Twitter: #ostsee

STUHL YOGA

Intensive Flankenstreckung (Ardha Parsvottanasana)

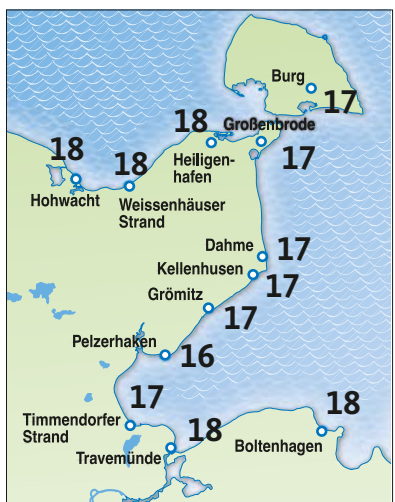


Nicht nur am Strand gibt es Erholung: An dieser Stelle zeigen wir wöchentlich Yoga-Übungen, mit denen man auch bei der Arbeit im Büro kurz entspannen kann. Ganz einfach am Arbeitsplatz, ein Stuhl genügt.

Heute: Ardha Parsvottanasana – die intensive Flankenstreckung. Dazu stellt man einen Stuhl so gegen eine Wand oder ein anderes Möbelstück, dass die Lehne in den Raum zeigt. Die Hände liegen schulterbreit geöffnet auf der Lehne. Man tritt mit dem linken Fuß zurück, sodass man in einem Ausfallschritt von etwa 60 Grad steht. Die Fersen befinden sich etwa auf einer Linie. Dann streckt man den Rumpf in die Länge und hält beide Beine vollständig durchgedrückt. Nach 30 Sekunden wieder lösen und die Beinposition wechseln.

Die Übung gibt es ab heute auch als Video unter ln-online.de/Yoga.

WASSERTEMPERATUR



1 Die Netzbahn ist der Alptraum vieler Gelegenheits-Minigolfer. „Im Gegensatz zu den anderen Bahnen wird der Schläger hier nicht locker nach vorn geführt“, sagt Spieler Detlev Kiesow. Stattdessen wendet man mehr Kraft auf und führt den Schläger beim Schlag in einem Bogen nach oben, damit der Ball auch steigen kann. Hilfreich ist, einen schnellen, harten Ball zu verwenden.



2 Die Brücke ist faszinierend, wenn man erst einmal weiß, wie sie richtig gespielt wird. Wenn der Ball einmal quer von rechts nach links über die Erhöhung geschlagen wird, läuft er am Ende der Mini-golf-Bahn einmal im Kreis, um schließlich doch noch ins Loch „abzubiegen“. Kiesow sagt: „Auf vielen Bahnen ist der richtige Weg schon leicht vorgezeichnet.“

So bezwingen Sie jede Bahn

Eine beliebte Freizeitbeschäftigung bei Urlaubern und Einheimischen ist das Minigolfspielen. Ein Profi zeigt, wie Anfänger richtig glänzen können.

Von Lena Modrow

Sechs Schläge. Das ist die zulässige Zahl, in der man auf einer Miniaturgolfbahn den Ball ins Loch gebracht haben sollte. Eigentlich. Kommen die schwierigeren Bahnen wie das Netz ins Spiel, summieren sich schnell die Schläge. Gelegenheits-Minigolfer haben da schon mal frustriert die Ausrüstung ins Gebüsch geworfen. Aber gibt's da nicht einen Trick, um solchem Frust vorzubeugen?

„Es hängt alles von der richtigen Kombination zwischen Richtung und Tempo ab“, sagt Detlev Kiesow (66), Leiter der Sparte Minigolf beim TSV Lübeck Kücknitz. „Profis schaffen die Bahnen häufig mit nur einem Schlag.“ Was zunächst so einfach klingt, trainiert der Lehrer schon seit knapp 50 Jahren. Auch ohne Erfahrung gibt es ein paar Tipps, die helfen, beim nächsten Besuch der Mini-golfbahn die Mitspieler zu verblüffen. Es geht schon los bei der Haltung. Wenn man den Ball gerade spielen möchte, sollte sich der Rechtshänder in Spielrichtung links parallel zur Bahn mit schulterbreit geöffneten Beinen aufstellen. Die rechte Hand liegt unten am Griff des Schlägers, die linke Hand darüber, der Griff zeigt zum Bauchnabel. „Die Führungshand sollte immer unten sein, da man so mehr Kontrolle über den Schläger hat“, sagt Kiesow. Sobald man den Ball nicht mehr gerade, sondern schräg an die Bande spielen muss, wie etwa beim Käse, sollte die Fußposition und damit die Körperhaltung entsprechend verändert werden: Bei

einem Spiel an die rechte Bande rutscht der rechte Fuß zurück, der linke vor – und auf der anderen Seite umgekehrt.

„Um den Ball richtig zu treffen, muss der Schläger in der Regel ganz knapp über den Boden geführt werden“, sagt Kiesow, der eine ganze Reihe an Bällen im Gepäck hat, die unterschiedlich in ihrer Schnelligkeit, Oberfläche und Härte sind. Für Profis ist die Auswahl das A und O – so können sie sich an die Bahn und ans Wetter anpassen. Bei den Anlagen für die Gelegenheitsgolfer gibt es meist nur drei oder vier, damit es nicht zu kompliziert wird. „Es lohnt sich auf jeden Fall, so zu wechseln, wie einem vorher geraten wird“, sagt Kiesow. Dann können Anfänger vielleicht auch einmal das berühmte Netz mit unter sechs Schlägen bezwingen.

Einige Minigolfplätze

Lübeck: Kücknitz, Ostpreußenring 2b; Altstadt, Wallstraße 20; **Travemünde:** Außenallee 6; **Timmendorfer Strand:** Strandallee 135 und Kurparkstraße 2; **Scharbeutz:** Strandallee; **Retzlin:** Strandweg 28; **Pelzerhaken:** Strandallee; **Dahme:** An der Strandpromenade 29; **Grömitz:** Pappelallee; **Fehmarn:** Hafenstraße 69 Burgstaaken, Meeschendorf 39; **Hohwacht:** Am Brackstock 2; **Mölln:** Lindenweg 1; **Ratzeburg:** Dr-Alfred-Block-Allee; **Bad Malente:** Neversfelder Straße; **Heiligenhafen:** Am Seepark 1; **Eutin:** Bebensundweg 2; **Großenbrode:** Südstrand 46; **Plön:** Fegetascher Strandweg 4; **Bad Segeberg:** Winklersgang 2a, **Bad Oldesloe:** Am Bürgerpark 6.

3 Die Bodenwellen

sind schwer: Wird der Ball gerade gespielt, hat er durch das Herunterrollen von der zweiten Welle so viel Energie, dass er über die Bahn hinausschießt. Besser: Ball auf Höhe der ersten Welle leicht gegen die rechte Bande spielen. Dann prallt er nur ab und locht ein.



4 Das Hochplateau

stellt die Minigolfer ebenfalls vor Herausforderungen: Der Ball muss eine gewisse Geschwindigkeit haben, damit er die Erhöhung hinaufkommt. Ist er aber zu schnell gespielt, fliegt er über das Ziel hinaus. Hier ist auch der gerade Stand beim Abspielen besonders wichtig.



5 Der Blitz sieht zunächst nicht so aus, als könne er mit nur einem Schlag bezwungen werden. Doch Kiesow hat auch hier einen Tipp: „Auf den meisten Bahnen ist der Punkt an der Bande eingezeichnet, gegen den man spielen muss.“ Richtig getroffen prallt der Ball noch einmal an der Gegenbande kurz vor dem Ende der Bahn ab, um dann genau ins Loch zu rollen.



6 Der Käse sieht nicht auf jedem Minigolfplatz aus wie einer, doch nennt sich trotzdem so. Hier muss der Golfer mittig durch ein Hindernis spielen – die richtigen Profis spielen rechts daran vorbei. Detlev Kiesow zeigt zuerst mit dem Schläger den richtigen Winkel, damit der Ball korrekt von der Bande abprallt und am Hindernis vorbei ins Ziel rollen kann.