



im Lindy Hop wieder. Improvisation und Eingehen auf die Musik mit ihren vielen Nuancen und Breaks machen aus den „Swing Outs“, „Circles“ und „Tuck-Turns“ einen so faszinierenden Tanz. Dies findet man auch immer wieder in der Art der Menschen, die man auf den Festivals trifft: Lockerheit und Austausch spielen eine große Rolle. Bei Workshops wird oft „rotiert“ wodurch man lernt sich schnell auf andere Tanzpartner einzustellen. In Nordamerika wird es sogar als unhöflich angesehen, mehr als ein bis zwei Lieder mit

dem gleichen Partner zu tanzen.

In Konstanz wollen wir nun einen Workshop anbieten um den Studenten das Swingtanzen nahe zu bringen und vielleicht so etwas wie eine kleine Lindy Hop – Szene in Konstanz großzuziehen. In Zürich, München und Stuttgart könnte man dann auch mal auf eine größere Tanzveranstaltung fahren. Und wenn nicht, so gibt es auch in Konstanz Veranstaltungen auf denen Swingmusik ge-

spielt wird wie „Jive the Night“ im K9 oder auch die Auftritte der Uni-Big Band.

Und wenn ihr jetzt hoffentlich Lust habt, mehr über Lindy Hop zu erfahren und den Tanz selber mal auszuprobieren, dann kommt doch in das neue Angebot des Hochschulsports...

Rüdiger Scheu

Lachen als Medizin eines der Highlights beim Rollstuhlsport



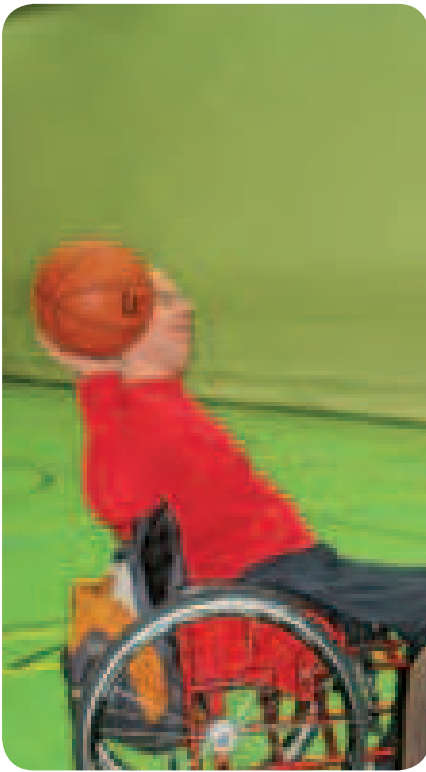
„Ho, ho! Ha, ha, ha!“ Solche Töne und Lacher waren kürzlich beim Rollstuhlsport zu hören. Es waren aber nicht die Mannschaftsspieler, die wegen nicht versenkter Freiwürfe oder Korbleger der Gegner lachten, sondern alle Rollisport-Teilnehmer – einvernehmlich. Besonderes Highlight war im vergangenen Semester nämlich das vom Heilpraktiker Sebastian Graf angebotene Lachyoga. Unter dem Motto „Lachen kann man überall und jederzeit!“ sowie „Lachen macht Spaß und ist gesund!“ hat Sebastian Graf, der in Konstanz eine Naturheil- und Lebensfreudepraxis betreibt, dann den über 20 Teilnehmern eine Einführung ins Lachyoga gegeben, bei dem das klassische Yoga und das Lachen integriert werden. Bekannt gemacht hat das Lachyoga insbesondere der indische Arzt Madan Kataria, zu nennen sind aber

auch die beiden US-Amerikaner Norman Cousins und Hunter „Patch“ Adams, denen wir es ebenfalls zu verdanken haben, dass Lachen als Medizin gilt.

Wie uns Sebastian Graf dann vorab und zwischen den einzelnen Übungen erläuterte, ist das Lachen aus vielerlei Gründen sehr gesund – und zwar für Geist und Körper. So wird der Körper beim Lachen mit Sauerstoff versorgt, sind zahlreiche Muskeln in Bewegung und wird der Kreislauf aktiviert. Zudem kommt es zur Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, was sich positiv auf Psyche und Körper auswirkt. Dies sind nur einige Beispiele dafür, dass Lachen sowohl Medizin für den Geist als auch Medizin für den Körper ist. Optimismus, Humor, Fröhlichkeit und Heiterkeit sind dann zugleich die Grundlagen wie

„Folgen“ dieser Therapie. Es wurden aus diesem Grund auch „Lachpfeile“ mit einem imaginären Pfeil und Bogen abgeschossen, damit das Lachen sich in der ganzen Sporthalle verbreiten konnte. Bei den Meisten haben die Lachpfeile ihre Wirkung nicht verfehlt und war dann kollektives Gelächter zu vernehmen. Auch wenn es insoweit vielfältige Übungen und Praktiken gibt, musste man sich nicht zurückhalten, sondern konnte munter draufloslachen, wenn einem danach war. Verdeutlicht wurde dadurch, dass Lachen ansteckend ist. Alle haben dies genossen.

Neben diesem Highlight gab es unter Übungsleiterin Angelika Schneider wieder ein vielfältiges Angebot an verschiedenen Sportarten und Übungen wie beispielsweise Rollstuhlrugby,



Frisbee, Krafttraining durch Zirkeltraining, Stretching etc. An erster Stelle stand aber der Rollstuhlbasketball. Neben entsprechenden Trainingseinheiten wie Prellen, Korbleger, Passen und Fangen gab es auch Erläuterungen zur Fahrtechnik und Übungen zur Ballbeherrschung. Zudem wurden verschiedene Angriffs- und Verteidigungsvarianten sowie die entsprechenden Techniken hierzu besprochen, erläutert und einstudiert.

Danach waren und sind alle Teilnehmer dann stets ganz heiß auf das die jeweilige Trainingseinheit abschließende Spiel. Da die meisten Teilnehmer querschnittgelähmt sind, gibt es bei der Bildung der Teams aber doch einige Regeln zu beachten: Die Zusammensetzung der Mannschaften erfolgt gemäß der sog. Klassifizierung nach der Lähmungshöhe. So kommt es etwa vor, dass einige Spieler sich mit ihrem Rollstuhl sehr schnell fortbewegen können, während andere Spieler dies wiederum ausgleichen, indem sie

beim Korbleger, beim Dreipunktewurf oder im Handling des Rollstuhls sicherer sind und fast jeder Wurf auf den Korb ein Treffer ist oder der Gegner geschickt geblockt wird. Jeder bringt damit seine Fähigkeiten ein, die allerdings in jeder Mannschaft ausgewogen vorhanden sein sollten. Vor diesem Hintergrund werden dann zusammen mit den Fußgänger-Rollfahrern entsprechende Mannschaften gebildet, sodass oft erst am Schluss fest steht, wer als Gewinner vom Platz geht.

Jochen Link und Gerhard Schleeh-Wahl

Nachruf – Uwe Mazur



Am 23. Oktober 2007 verstarb nach einem tragischen Unfall der Fechtkamerad und Degentrainer des Hochschulsports

Uwe Frank Mazur.

Er verunglückte nach dem Training auf der Fahrt nach Hause mit dem Motorrad und erlag seinen schweren Verletzungen. Wir Unifechter sowie die Fechter des Fechtclubs Konstanz sind fassungslos.

Wir werden Uwe in Erinnerung behalten in seiner unverwechselbaren Art: mit „Berliner Schnauze“ und immer zu einem Scherz aufgelegt. So ver-

danken wir Uwe u.a. gekühltes Bier zur DHMM im Hochsommer. Während die Kölner piewarme Plörre trinken mußten, verhalf uns Uwes Mitkonstruktion einer stickstoffgekühlten Kühlbox zu Bier am Stiel. Das bundesweite Hochschulturnier Sie & Er /Vierer Mixturnier im Sommer 2004 unterstützte er tatkräftig und engagiert am Grill und in der Cafeteria. Er organisierte regelmäßige Trainingscamps in Polen und die Räumlichkeiten für unsere Weihnachtsfeier.

Im Gedächtnis bleiben wird Uwes einzigartiger Fechtstil und Kampfgeist auf Turnieren und im

Training. Seinen letzten Kampf hat er nun leider verloren.

Wir haben am 08. November auf unsere ganz spezielle Art von Uwe Abschied genommen mit Pils, leckerem Essen, einem Degenturnier sowie einer Menge Spaß. Es wäre in Uwes Sinne gewesen.