

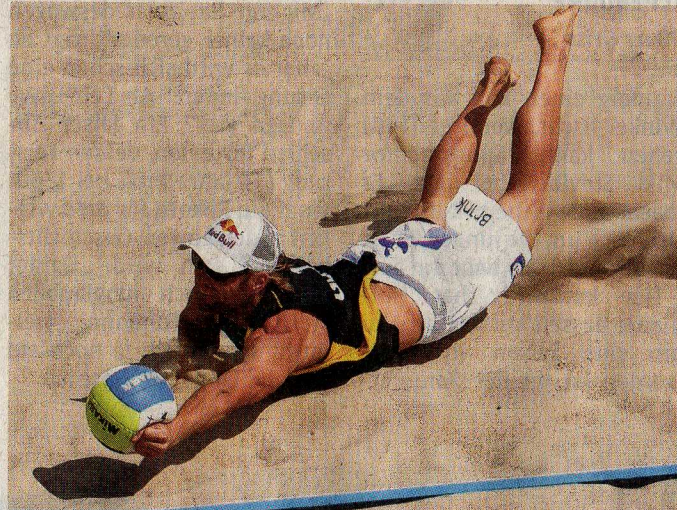
Der Weltmeister von der Leopoldstraße

Wie Julius Brink, der Beachvolleyballer, zum Topstar der Branche aufgestiegen ist

Solche Siegerstrecken haben sonst nur Roger Federer oder Tiger Woods. Im Fußball wäre er sowieso längst ein Weltstar. Julius Brink (27) spielt aber (nur) Beachvolleyball. Gerade gewann er in Moskau mit seinem Partner Jonas Reckermann (30) den FIVB-Grand Slam (2:1 gegen die brasilianischen Olympiasieger Ricardo/Emanuel). Eine Woche davor das Welttour-Event im schweizerischen Gstaad, Anfang Juli die Beachvolleyball-WM in Stavanger, Norwegen. Das war die eigentliche Sensation.

Zum ersten Mal setzte sich ein europäisches, ein deutsches Duo zumal die Krone dieses olympischen Funsports auf, der längst zum Profisport geworden ist. In München sitzt derweil Kristine Brand gebannt am Computer und verfolgt via Videostream, dass Brink/Reckermann die bisher von Amerikanern und Brasilianern dominierte Sportart aus den Angeln heben. Sie sagt: „Mir kamen die Tränen, als die Jungs Weltmeister wurden. Das ist auch für unsere gemeinsame Arbeit eine tolle Bestätigung.“

Kristine Brand ist diplomierte Sportwissenschaftlerin und, wenn man so will, die Personaltrainerin von Julius Brink. Sie hat ihre Praxis an



Zweimal Julius Brink: Einmal bei der Arbeit im Sand, einmal mit Kristine Brand beim Training in München. Fotos: Getty Images, Hans-Rudolf Schulz/ho

der Leopoldstraße. Brink ist auf sie aufmerksam geworden, weil sie eine Trainingsform anbietet, die dem hochtalentierten, aber für Volleyball eigentlich zu klein geratenen Brink (1,86 Meter) die Möglichkeit bot, die letzten Ressourcen aus seinem Körper herauszuholen: Gyrotonic heißt die Methode, die Spitzenathleten genauso helfen soll wie Hobbysportlern.

„Ich bin ein neugieriger, ein ehrgeiziger Typ, der alles ausprobieren will, wenn es mich weiterbringt“, sagt Brink zur AZ. „Aufgrund meiner körperlichen Voraussetzungen muss ich mehr tun als einer, der zwei Meter idealgroß ist.“

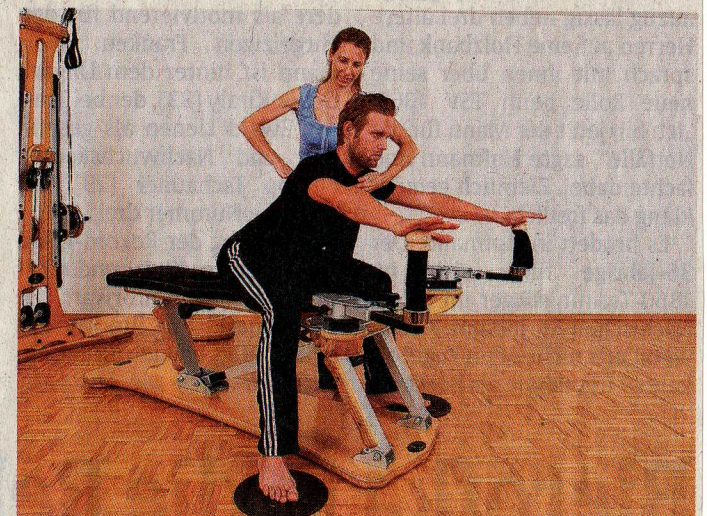
Deshalb war für den Leverkusener in der Vorbereitung zur neuen Saison kein Weg zu weit. So oft es seine Zeit zuließ, flog er nach München, um das Gyrotonic-Training zu

intensivieren. Ein Training, das mithilfe, aus einem begabten Beachvolleyballer einen Champion zu formen.

„Gyrotonic ist ein dreidimensionales Training für Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft“, erklärt Kristine Brand, die Sportwissenschaftlerin.

Ein Danke an die Trainerin - und eines an München

„Kein konventionelles zweidimensionales Krafttraining mit Beugen und Strecken, sondern immer auch mit einer Rotationsbewegung. Des weiteren wird das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung geschult.“ Ein Fall für Brink, der unkonventionelle Methoden mag. Er ist begeisterter



Power-Yogi, liebt stundenlanges Saunieren, und in einem Schwabinger Center hat er das Floaten lieben gelernt, eine Entspannungstechnik im Salzwasser. Brink: „Ich führe ein Leben im Extrem. Deshalb brauche ich auch eine extreme Regeneration.“

Über einen Freund erfuhr er von der Gyrotonic-Praxis in München. Die Übungen seien ideal, um die Disbalancen des Profisports auszugleichen, sagt Kristine Brand und verweist etwa auf den Hoffenheimer Torhüter Timo Hildebrand, der seit Jahren mit den Kurbeln und dem Seilzug am Gyrotonic-Gerät arbeitet.

Brand sagt, ihr Training habe Brinks „Koordination und Feinmotorik im Sand erheblich verbessert, dadurch hat er eine ganz andere mentale Schnelligkeit im Spiel entwickelt“. Die braucht der Ab-

wehrspezialist, wenn er mit seinen Hechtsprüngen scheinbar verlorene Bälle im Spiel hält. Bei der WM in Stavanger tat er das so beeindruckend, dass er zum MVP gewählt worden ist – zum besten Spieler der Welt. Nicht schlecht für einen 1,86-Meter-Kerl, der sich früher anhören musste, dass es für die Weltspitze nicht reichen würde. Brink sagt also: „Danke Tine, danke München!“

Anfang Oktober, während der nächsten größeren Turnierpause, hat sich Brink schon wieder in München angekündigt. Seine Trainerin freut sich schon: „Dann trinken wir erst einmal ein, zwei Gläser Champagner auf seine großartigen Erfolge. Und erst danach geht es wieder ans Gerät.“ Dabei mag der Champion gar keinen Champagner.

Thilo Komma-Pöllath