

U-18-EM-Teilnehmerin Lara Lampart

# Bringt Gegner zum Rotieren

**Die Luzernerin spielte Tennis, wechselte dann zum Tischtennis – mit Erfolg: Im Juli nimmt die 15-Jährige an den U-18-Europameisterschaften in Bratislava (Slowakei) teil.**

Es hat definitiv mit Talent zu tun, wenn eine Spielerin, die erst seit vier Jahren leistungsmässig Tischtennis spielt, bereits an U-18-Europameisterschaften teilnehmen kann. Der Protagonistin ist dies nicht sonderlich wichtig. «Ich finde diese Diskussion wegen des Talents unnötig. Bei mir ging die Leistungskurve zu Beginn schon sehr steil nach oben, dennoch braucht es neben dem Talent auch immer den Willen für die harte Arbeit.»

In der Sportschule Kriens, wo Lara Lampart die Sekundarschule besucht, werden ihr die idealen Rahmenbedingungen geboten, um sich auf den Sport zu konzentrieren. Rund 15 Stunden sind es wöchentlich, in denen sich das Leben der 15-Jährigen aktiv um den kleinen weissen Ball dreht. Neben dem Spiel am Tisch sind auch Fitness und Koordinationstraining angesagt. «Eine Tischtennispielerin benötigt dieselbe Kondition wie ein Ausdauer-sportler, doch die Europameisterschaften in Bratislava dauern zehn Tage, deshalb brauchst du schon auch Kondition», sagt Lara Lampart. Wichtigere Komponenten sind allerdings die Reaktion, Stabilität und mentale Stärke.

**Pokerface à la Roger Federer**

Diese mentale Verfassung während eines Matches ist eine Stärke, die Lara Lampart auszeichnet. Sie ist keine, die während einer Partie ausrastet, zumindest äusserlich nicht. «Ich schreie nicht nach jedem Punkt auf oder falle die Faust, aber innerlich kocht es manchmal mehr, als es danach aussieht», sagt sie. Eine Eigenschaft, die sie beispielsweise von einem Grossen ihres früheren Sports abschauen konnte – Roger Federer, der seine Gemütslage vor seinem Gegner auch selten zur Schau stellt.

Im Training spielt sie nicht etwa an eine Wand. Mit Camille Chloé Linke und Dimi-

tri Brunner hat sie zwei Schulkollegen, die ebenfalls Tischtennis spielen. Gesamthaft sind es an der Sportschule in Kriens sechs Tischtennispieler.

Mit der EM-Teilnahme folgt nun im Juli für Lara Lampart das bisherige Karriere-Highlight. Vor dieser Saison wäre dies ein hoch gestecktes Ziel gewesen, durch ihre Leistungen an den Schweizer Meisterschaften, an denen sie den dritten Rang erreichte, nun ein verdienter Lohn. Bis die U-18-Europameisterschaften beginnen, gilt es nun noch an Details zu arbeiten. «Ich versuche mich noch in allen Bereichen zu verbessern», so der Trainingsplan für die kommenden Wochen. Im letzten

Jahr stand das Glück nicht auf der Seite von Lara Lampart.

Ihr Team hätte es beinahe in die Achtelfinals geschafft, doch scheiterte die Luzernerin in einer Partie, die sie eigentlich auch hätte gewinnen können.

Das

Podest wird für die Schweizer Delegation auch dieses

Jahr in Bratislava schwer zu erreichen sein. «Unser Ziel ist es, wieder in die erste Division aufzusteigen», so die Zielsetzung der Luzernerin. In Bratislava wird sie versuchen, ihren Gegnerinnen mit ihrem für Frauen untypischen Stil das Leben schwer zu machen. «Frauen spielen meistens mit einer hohen Geschwindigkeit, selten aber mit Rotation», sagt sie. Neben der Rückhand ist das Spiel mit viel Drall eine weitere Stärke der jungen Luzernerin.

Speziell antrainiert hat sie diese Technik, die eher bei den Herren üblich ist, nicht. «Ich weiss nicht, weshalb ich diesen speziellen Stil habe, aber ich bringe so viele Spielerinnen aus dem Konzept.»

Nicht zuletzt dank dem einzigartigen Stil vermochte sich die Luzernerin schnell in der nationalen Tischtenniszene der Juniorinnen zu etablieren. Doch in einigen Bereichen ist doch noch ersichtlich, dass sie erst seit vier Jahren Tischtennis spielt. «In den letzten vier Jahren habe ich sehr viel gelernt, doch beim schnellen Spiel ist sicher noch Potenzial vorhanden», so Lampart.

Deshalb wird es auch in Bratislava darum gehen, den Gegnerinnen das eigene



Mit untypischem Damenstil zum Erfolg: Die Luzernerin Lara Lampart will vom 10. bis 19. Juli 2015 in Bratislava ihren Gegnerinnen ihren Stil aufdrängen. PD

**Dauids Fitnessstipp**

**Zunehmen**



**David Geisslüler**  
diplomierter Fitnessinstruktur

Ein paar Kilos zu verlieren, das wünschen sich viele. Ektomorphe Körpertypen dagegen wünschen sich, ein paar Kilos zuzunehmen. Ein ektomorpher Körpertyp ist ein eher schmächziger Körperbau mit langen Armen und Beinen, einem kleinen Brustkorb, schmalen Schultern und langen dünnen Muskeln. Wer ausgesprochen hager ist, sollte das Augenmerk auf die Gewichtszunahme möglichst in Form von Muskelmasse legen. Es ist besser, Muskeln draufpacken als Fett. Im Bodybuilding nennt man die Ektomorphen auch Hardgainer, da sie essen können, was sie wollen, ohne zuzunehmen.

Das Krafttraining eines Hardgainers sollte kompakt und intensiv sein. Zweimal bis dreimal pro Woche knapp eine Stunde pro Training reichen dabei völlig aus. Der Hardgainer braucht genügend Zeit zwischen den Trainingseinheiten zur Erholung, damit die Muskeln wachsen können. Übermässig lange Trainingseinheiten, insbesondere Ausdauertraining, können das Muskelwachstum verlangsamen oder sogar behindern.

Das Hauptaugenmerk beim Ektomorphen liegt allerdings bei der Ernährung. Ideal ist es, viermal pro Tag zu essen, davon drei richtig grosse und nahrhafte Mahlzeiten. Die oft empfohlenen fünf bis sieben Mahlzeiten pro Tag halte ich für keine gute Idee. Der Stoffwechsel wird so nur beschleunigt, was das Zunehmen wiederum erschwert, und die ohnehin nicht so hungrigen Ektomorphen verlieren so schnell den Appetit und kehren zu ihren alten Essgewohnheiten zurück.

Also, nicht aufgeben! Auch ich war als Junge mit 185 cm Grösse und knapp 70 kg extrem ektomorph und habe es auch geschafft, an Gewicht zuzulegen.

**Wettbewerb:** Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Training à 1 Stunde bei Davids Fitnesscenter Ebiikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an [redaktion@anzeiger-luzern.ch](mailto:redaktion@anzeiger-luzern.ch); Stichwort: Davids Fitnesscenter. Ein-sendeschluss ist am 7. Juni, 24 Uhr.

Marcel Habegger

**—Sparen Sie nicht bei der Mode. Sparen Sie beim Preis!**

# KOFLER!

**Jetzt stark reduzierte Preise.**