

Kanten, Vorsprünge, Bodenstufen: Das Fives-Spielfeld sorgt für viele tückische Richtungsveränderungen des schnellen Korkballs

Foto: Bruno Schlatter

Hauptsache gesund bleiben

Weiss ist es draussen offensichtlich nicht, «White Christmas» zu singen hat nichts genützt, und nicht mal Neujahr hat Schneewünsche erfüllt. Wie soll man denn da, fernab von Pisten und Loipen, fit werden?

Und wie will man gesund bleiben? Auch wenn es draussen nicht feucht und nass, sondern trocken und neblig ist, lassen sich Grippe und böse Erkältungen mit Husten und nassen Nasen nicht davon abhalten, das Volk zu befallen. Deshalb hier ein paar subjektiv gewählte Tipps, die auf den Weg der Genesung führen sollen: Bei Grippe empfehlen sich Waschungen mit Essigwasser, Thymian- oder Wacholderabsud, Schwitzen im Bad, die Mundpflege mit Salbei- oder Ringelblumentee, eine intensive Dampfbildung sowie das Trinken von Grippetees mit Zitronensaft oder Honig. Natürlich sollte, wer Grippe hat, im Bett ruhen und sich nur knapp verköstigen. «Neti» ist kein Viech, sondern eine altindische Methode, Schnupfen und Katarrh zu vertreiben, bevor die sich festgesetzt haben. Wie denn? Mit Hilfe einer Nasendusche. Diese muss aus einem entsprechend geformten Gefäss aus Glas oder Blech mit einer körperwarmen, selbstgebrauten Salzwasserlösung ein- bis mehrmals täglich verabreicht werden.

Um sich den Gang in die Apotheke zum Nasenduschegefasskauf zu ersparen, empfiehlt es sich, das Menü bewusster zusammenzustellen. Das heisst: Essen, was die Natur hier zu dieser Saison produziert. Also Herbstgemüse und Früchte, Nüsse und verschiedene Getreidearten – das, was die Grossmutter kochte.

Im übrigen täte es gut, Ehrgeiz zu entwickeln im eigenen Schlafzimmer – und am Morgen Turnübungen zu machen. Die Muskeln dehnen und strecken, lockern und anspannen. Gymnastik ist für den Büromenschen dazu da, Substanzverlusten an allen Muskeln zuvorzukommen, ausser jenen am Gesäss.

Wer angesichts so vieler gutgemeinter Ratschläge dieser merkwürdigen Jahreszeit, die Winter heisst, nach Brasilien, in die Karibik, nach Thailand oder vielleicht auch nur nach Sizilien zwecks Wohlbefindens zu entfliegen trachtet, ist selbst schuld. **Michael Lütcher**

Fast alle Ideen stammen aus «Fit und gesund durch den Winter», von Peter Opplinger, Georges Zeller und Hans Schneeberger. Imidena-Verlag, Rombach/Aarau, Fr. 18.–

Lob der Siesta

Wer einen erfüllenden Job hat, denkt ohnehin nicht an den Winter. Ob Schnee oder Regen, Nebel oder Sonnenschein, es zählt nur eines: Hauptsache, es ist Arbeitstag.

Eines der Arbeitsalltags-Probleme heisst: Wie schaffe ich es, möglichst viele Stunden geistig präsent und körperlich rüstig durchzuarbeiten. Irgendwann knurrt, ganz unausweichlich, der Magen. Wird er gefüttert, so hat das temporäre Müdigkeit zur Folge. Wird er nicht gefüttert, so hat das noch längere Müdigkeit zur Folge. Wie wär's denn mit einem Mittagsschläfen? Das sei nämlich «in», meint Westdeutschlands Trendrichter Andreas «Leo» Lukoschik in der 1990er Ausgabe von «In + Out» (Heyne): «Bei Beamten gehört das ja zur Basis-Ausbildung (und wird in immer neuen Lehrgängen bis zum Dauerschlaf bei geöffneten Augen verfeinert), aber Manager und Kreative – also Zeitgenossen, die vom Erfolg abhängen – haben herausgefunden, dass man den Arbeitstag damit verdoppeln kann.»

Allerdings habe die Siesta schwerwiegende Folgen: Die Schlaflosigkeit. Trotz der reichlichen Arbeit (vor und nach dem Schläfen je acht Stunden) wird der Mittagsschläfer nicht auf soziale Kontakte und Freizeit verzichten. Zum Schlaf bleibt somit keine Zeit mehr. Folgt Lukoschik: «Schlaflosigkeit ist keine Krankheit, sondern ganz persönliches Trend-Tempo.»

Fives oder Der Schuss ins Pfefferfass

Hektischer als Squash und Racketball: Das unbekannte Ballspiel vom Kirchenplatz

VON SACHA WIGDOROVITS

Neben Tennis und Squash fristet ein anderer spektakulärer Ballsport ein Schattendasein: Fives. Bei diesem aus England importierten Spiel, bei dem schnelle Reaktion und gutes Antizipieren gefragt sind, ersetzen Handschuhe das Racket, und ein gegen die Wand geworfener kleiner Korkball sorgt dafür, dass einem Hören und Sehen vergeht.

Das vergnügte Grunzen und Quietschen aus dem benachbarten Schweinestall mischt sich mit dem Geräusch schlurfender Schritte und einem satten Klatschen, welches beim ersten Hinhören verdächtig an eine Serie saftiger Ohrfeigen erinnert. Die begleitenden Kommentare strafen solche ungute Vermutungen indessen Lügen: «Nice shot – schöner Schuss», oder, falls es ein Misserfolg war, «nice try – schöner Versuch» tönt es in unregelmässigen Abständen aus dem überdeckten, hellerleuchteten Betongewölbe, durch dessen offene Hinterseite ein warmer Lichtschimmer auf die nächtliche Weide fällt.

Die mündlichen Lobbezeugungen der vier Spieler, die hier vor den Toren Zürichs, beim Geeren oberhalb von Dübendorf, am Werk sind, halten sich allerdings in Grenzen. Wenn der nicht ganz faustgrosse Korkball, der beim Fives das

Mass aller Dinge ist, schon einmal ruht, dann wird der kurze Unterbruch lieber dazu benützt, tief Luft zu holen. Denn während der Ballwechsel bleibt dazu nicht viel Zeit. Tennis, Racketball und Squash mögen ja schnell sein. Aber beim Fives, das nur als Doppel gespielt wird, geht es bisweilen noch ein ganzes Stück hektischer zu als bei diesen anderen, besser bekannten Ballsportarten.

Verzweifte Versuche, das Korkgeschoss zu treffen

Zu schnell für mich jedenfalls. Diese ernüchternde Erfahrung mache ich zehn Minuten später, während ich auf dem 8,3 mal 4,3 Meter grossen Betonplatz stehe und verzweifelt versuche, die Bälle, die von der Front- oder Seitenwand auf mich zugeschossen kommen, zurückzuschlagen, oder ihnen mindestens auszuweichen. Wo mir bei ähnlichen Aktivitäten sonst jeweils eine künstliche Armverlängerung in Form eines Schlägers hilft, habe ich diesmal nur zwei auf der Innenseite leicht gepolsterte Handschuhe zur Verfügung. Doch statt damit das Hochgeschwindigkeits-Korkgeschoss wegzuspedieren – an ein gezieltes Zurückspielen ist ohnehin noch nicht zu denken – schlage ich mit links und rechts in zermürbender Regelmässigkeit daneben.

Völlig verkehrt wäre es allerdings, die kleine Korkkugel, die mir in despektier-

lichster Art und Weise um die Ohren fliegt, deswegen ins Pfefferland zu wünschen. Genau dort möchte sie nämlich der böse Gegner hinhaben: Der tödlichste Schlag beim Fives ist jener in die «pepperbox», ins Pfefferfass.

Womit die zweite Tücke dieses Ballspiels genannt wäre: das ungewöhnliche Spielfeld. Der Fives-Raum ist quasi ein Squashfeld mit Hindernissen. Der vordere Teil des Platzes liegt einen Stufenritt höher als der hintere. Und knapp hinter dieser Erhöhung ragt aus der linken Wand ein oben abgechrägter Mauervorsprung heraus, der verdächtig an den seitlichen Stützpfiler einer romanischen oder frühgotischen Kirche erinnert.

Zu Recht: Seinen Ursprung hat Fives in der englischen Nobelschule Eton, wo die Zöglinge die Seitenwand der Kirche zum Ballspielen benützten. Das mochte zwar frevelhaft sein, war aber wesentlich spannender als die Messen im Inneren des Gotteshauses. Und da in England Tradition bekanntlich grossgeschrieben wird, wurden der unterste Tritt der Kirchentreppe und die seitlich aus dem Kirchenschiff herausragende Stützmauer auch bei den späteren Nachbildungen dieses Ur-Courts eingebaut.

Zumal es vor allem diese Hindernisse sind, die dem Spiel seinen besonderen Reiz geben. Wem es nämlich gelingt, den Ball via Wand so zu spielen, dass er in die

kleine Vertiefung zwischen Stützmauer und der höhergelegenen vorderen Platzhälfte fällt, der hat den Ballwechsel praktisch gewonnen. Aus dieser «pepperbox» lässt sich der Korkball selbst von geübten Fives-Spielern kaum mehr hinausbefördern. (Beim Fives wird ähnlich wie beim Squash gezählt: Nur das anschlagende Team kann aktiv punkten.)

So können auch Sie Löcher in die Luft schlagen

Die in der Schweiz aktiven Fives-Grössen verdanken ihr Geschick im Umgang mit dem Korkball und den Schlaghandschuhen in der Regel ihrer Schulzeit im Lyzeum Alpinum in Zuoz. Dort fasste das aus England importierte, leicht spleenige Ballspiel zuerst Fuss. Zuoz ist denn auch neben dem Geeren in Gockhausen der einzige Ort hierzulande, wo Fives gespielt werden kann.

Das müsste allerdings nicht so bleiben. Der Fives-Club steht, wie dessen Präsident Chris Tanner betont, durchaus auch Nichtzuozern offen. Mit 50 Franken pro Jahr ist zudem der Mitgliederbeitrag vergleichsweise bescheiden. Selbst angesichts des leidigen Umstandes, dass man als Anfänger Löcher in die Luft schlägt.

Weitere Informationen: Dellef Berg, Sekretariat Zuoz Fives Club Zürich, Büchnerstrasse 30, 8006 Zürich.

Gitarren für Stars – und andere, die es sich leisten können

Jim macht aus «gewöhnlichen» Saiteninstrumenten tolle Einzelstücke

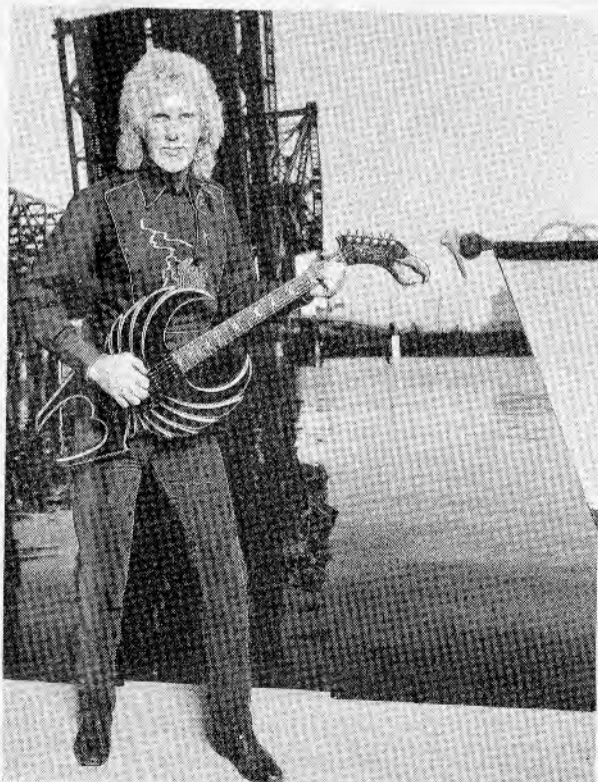
Elf Jahre arbeitete Jim O'Connor gelangweilt als Magaziner in den «Boeing»-Flugzeugwerken, verfeinerte aber nebenbei seine Technik als Maler und Holzschnitzer. Doch erst als er das Gitarrenspiel erlernen wollte, wurde das Hobby zur neuen Karriere: O'Connor veränderte nämlich Form und Farbe seiner billigen Occasions-Gitarre, nach japanischen «Gibson»-Kopie, nach eigenem Gutdünken. «Meine Nachbarn, alle Musiker, waren vom Resultat begeistert», erinnert er sich. Inzwischen ist daraus ein Job geworden, der «mehr Spass denn Arbeit» ist.

Ob aufgrund eigener Ideen oder jener seiner Kunden – für fünf- bis hundert und mehr Dollar verändert O'Connor jedes Saiteninstrument. Die Firma Gibson beispielsweise liess für Prince ein akustisches

Modell mit wildem Sechziger-Jahre-Dekor in Violett und Gold anfertigen. Ex-Kiss-Sänger Gene Simmons wollte sein Konterfei samt seiner langen Zunge auf dem Instrument. Andere bestellen gleich im Multipack: Rick Nielsen (von der Gruppe «Cheap Trick») hat wohl «ein halbes Dutzend» O'Connor-Gitarren, eine davon sogar in Saxophon-Form. Van Halens Mike Anthony liess sich die Instrumente nach seinen Trink- und Essgelüsten fertigen: Eine Gitarre in Form einer Jack-Daniels-, eine andere als Tabasco-Flasche. Und für den ehemaligen Gitarristen von Bruce Springsteen, Little Steven, kreierte O'Connor eine zu den Bühnenklamotten des Musikers passende Gitarre.

Der 42-jährige O'Connor ge-

niesst seine Arbeit sichtlich. «Das Resultat ist halb Kunstwerk, halb Gebrauchsgegenstand», meint er zufrieden. Zudem halte ihn, den zweifachen Grossvater, die Zusammenarbeit mit Musikern stets auf dem laufenden. Allerdings reizt ihn heute – trotz des Erfolgs – wieder das Unbekannte. «Science-fiction und Fantasy waren schon immer meine Stärke. Ich möchte Figuren zum Leben erwecken, die bislang nur in meinen Gedanken existierten», sagt O'Connor, auf künftige Beschäftigung im Comics-Fach hoffend. Zumindest Buchumschläge hat er in seiner Hausboot-Werkstatt in Long Beach bereits gemalt. Sein Traum aber wäre ein eigener Bildband. Vielleicht sollte sich O'Connor heute Verleger als Nachbarn suchen. **Claude R. Etique**



Er konnte sein Hobby zum Beruf machen: Jim O'Connor mit einer von ihm durchgestylten Gitarre Foto: Robert Malone