

FAUSTBALL

Nationalliga A, Männer

5. Spieltag:	
Diepoldsau – Jona	1:3
(7:11, 11:7, 9:11, 8:11)	
Jona – Wigoltingen	3:0
(11:2, 11:6, 11:8)	
Diepoldsau – Wigoltingen	3:0
(11:8, 11:4, 11:7)	
Elgg-Ettenhausen – Oberentfelden	3:0
(11:4, 11:7, 11:6)	
Oberentfelden – Rickenbach-Wilen	3:1
(11:6, 9:11, 11:4, 11:7)	
Elgg-Ettenhausen – Rickenbach-Wilen	3:1
(11:9, 9:11, 13:11, 11:6)	
Widnau – Schwellbrunn	1:3
(9:11, 11:7, 5:11, 9:11)	
Schwellbrunn – Olten	3:0
(11:5, 11:5, 11:5)	
Widnau – Olten	3:0
(11:9, 11:7, 11:9)	

1. Schwellbrunn	10	9	1	29:6	18
2. Diespoldsau	10	8	2	26:11	16
3. Jona	10	7	3	22:13	14
4. Oberentfelden	10	5	5	19:20	10
5. Elgg-Ettenhausen	10	4	6	19:20	8
6. Wigoltingen	10	4	6	17:22	8
7. Widnau	10	4	6	17:23	8
8. Rickenbach-Wilen	10	3	7	14:27	6
9. Olten	10	1	9	6:27	2

Nationalliga B, Männer, Ost

5. Spieltag:	
Oberwinterthur – Oberbüren	3:0
(11:8, 11:7, 11:9)	
Oberbüren – Elgg-Ettenhausen	0:3
(12:14, 6:11, 9:11)	
Oberwinterthur – Elgg-Ettenhausen	3:2
(11:8, 13:11, 9:11, 7:11, 5:11)	
Affeltrangen – Diepoldsau	So, ab 14.00 Uhr
Diepoldsau – Waldkirch	So, ab 14.00 Uhr
Affeltrangen – Waldkirch	So, ab 14.00 Uhr

1. Oberwinterthur	8	6	2	21:11	12
2. Jona	8	6	2	20:10	12
3. Elgg-Ettenhausen2	8	5	3	20:12	10
4. Oberbüren	10	5	5	16:23	10
5. Diepoldsau	6	4	2	15:11	8
6. Widnau	10	4	6	17:21	8
7. Rickenbach-Wilen	8	3	5	13:18	6
8. Affeltrangen	6	2	4	11:14	4
9. Waldkirch	8	1	7	10:23	2

FC Wagen scheitert im letzten Spiel

Fussball. – Lange Zeit sah es gut aus mit dem Aufstieg in die 3. Liga für den FC Wagen. Doch im letzten Saisonspiel traf der Verein zuhause auf den punktgleichen Tabellennachbarn aus Flums. Spannung war also angesagt.

Doch der erwartete Exploit blieb aus. Gleich mit 2:6 verloren nämlich die Wagener gegen die Flumser, und somit bleibt der Traum vom Aufstieg mindestens für eine weitere Saison eben bloss ein Traum. Nur drei Punkte trennen den FC Wagen nach einer guten Saison mit 13 Siegen aus 20 Spielen letztlich vom Aufstieg. (so)

Neue Regeln für Spieler mit B-Lizenz

An der Gesellschafter-Versammlung der Eishockey-Nationalliga gab es keine spektakulären Beschlüsse. Angepasst wurde einzig das Reglement für Wechsel von Spielern mit B-Lizenzen.

Eishockey. – In Zukunft darf ein Akteur, der bei einem NLB-Playoffspiel auf dem Matchblatt stand, erst nach dem Saisonende seines NLB-Teams in die NLA wechseln. Und wer ab dem Playoffstart in der NLB in einem NLA-Spiel auf dem Matchblatt figurierte, darf nicht mehr in die NLB zurückwechseln. In der zu Ende gegangenen Saison kippte in der NLB der HC Lausanne die Viertelfinalserie gegen Ajoie nach einem 1:3-Rückstand mit Hilfe von Servette-Spielern (unter anderen Tony Salmelainen).

Lakers zuerst gegen Ambri

Die Liga schloss die Saison und das Geschäftsjahr mit einem Gewinn von 8994 Franken ab. Verabschiedet wurde zudem der seit sieben Monaten bekannte Spielplan der nächsten Saison, die mit einer Doppelrunde am 10. und 11. September beginnt (Freitag/Samstag). Die Rapperswil-Jona Lakers treffen dabei am Freitag auswärts auf Ambri und am Samstag zuhause auf Zug. (si/so)

Den Joner Faustballern gelingt der perfekte Rückrundenstart

Dank einer engagierten und hochkonzentrierten Leistung konnten die NLA-Faustballer des TSV Jona gestern vier Punkte ergattern. Gegen Diepoldsau gewannen sie mit 3:1 und gegen den starken Aufsteiger Wigoltingen mit 3:0.

Faustball. – Bei perfekten Boden- und Spielverhältnissen begann die Partie gegen Diepoldsau sehr ausgeglichen. Anfänglich lag Diepoldsau mit zwei Bällen in Front, aber Jona blieb dran und erkämpfte sich seinerseits bald einmal die Führung. Die Partie war hart umkämpft. Beide Mannschaften zeigten schöne Spielzüge. Dank einiger schöner Abwehrparaden und den daraus resultierenden guten Angriffen konnte Jona den ersten Satz aber erfolgreich mit 11:7 für sich gestalten.

Im zweiten Satz reagierte Diepoldsau mit einer Umstellung im Angriff auf den Satzverlust. Diese Massnahme zeigte sogleich Wirkung, da von diesem Zeitpunkt an die Diepoldsauer druckvoller agierten. Der zweite Durchgang war geprägt vom starken Service der jeweiligen Hauptangreifer. Jona hielt zwar dagegen, jedoch führten einige Unkonzentriertheiten dazu, dass man den Satz mit 7:11 abgeben musste.

Jägers Service sei Dank

Die Joner Faustballer zeigten sich vom Satzausgleich jedoch wenig beeindruckt und starteten furios in den dritten Durchgang. Dank mehrerer schön herausgespielter Offensivaktionen gingen die Joner schnell mit 7:2 in Führung. Der Gastgeber kam jedoch nochmals ran, allerdings verhinderte ein hervorragend aufgelegter Cyril Jäger mit seinem variantenreichen Service ein weiteres Aufkommen der Rheintaler. Nervenstark nutzten die Joner Faustballer ihren zweiten Satzball zur erneuten Führung.

Auch im vierten Spielabschnitt war



Der Abwehr-Riegel: Zusammen mit Sebastian Kammer zeigt Marco Baumann (Bild) in der Defensive zwei hervorragende Partien. Bild Katja Stuppia

die Mannschaft von Trainer Marcel Cathomas konzentriert und bot sich mit den leicht favorisierten Diepoldsauern weiterhin einen hervorragenden Kampf. Gegen Satzmitte konnten sich die Joner einen knappen Drei-Punkte-Vorsprung erspielen, welchen sie bis zum Schluss nicht mehr hergaben. Den letzten Angriff verwertete Jäger dann mit einem langen Schlag auf die Grundlinie zum unjubelten und verdienten 3:1-Erfolg.

Wigoltingen kam unter die Räder

Direkt im Anschluss traf der TSV Jona auf das bis jetzt überraschend gut aufspielende Wigoltingen. Im ersten Satz kamen die Thurgauer nie richtig in Fahrt, da die Joner weiterhin konsequent agierten und dem Aufsteiger keine Chance liessen. Die Spieler des

TSV entschärften nahezu jeden generischen Angriff und leiteten im Gegenzug mit schönen Zuspielen die eigene Offensive ein. Sowohl Jäger als auch Colombi verwerteten diese Bälle konsequent und sicherten somit den klaren 11:2-Satzerfolg.

Ein ähnliches Bild bot sich auch im zweiten Satz, da die Joner weiterhin gewillt waren, dem Gegner ihr Spiel aufzuzwingen, und Wigoltingen erst zu spät ins Spiel fand. Immer wenn Wigoltingen Druck machen wollte, wurde es von den Jonern konsequent ausgekontert. Das wiederum klare 11:6-Satzresultat spricht für sich.

Time-out im richtigen Moment

Mit der beruhigenden 2:0-Satzführung im Rücken liess beim TSV Jona ein wenig die Konzentration nach, wo-

durch das Spiel im dritten Satz bis zum Stande von 6:6 weitgehend ausgeglichen verlief. Ein Time-out von Marcel Cathomas im richtigen Moment zeigte jedoch Wirkung. Jona riss sich nochmals zusammen und gewann letztlich auch diesen Satz sicher mit 11:8.

Dank diesen beiden Erfolgen festigt der TSV Jona den dritten Tabellenrang und befindet sich somit weiterhin im Fahrplan für die restliche Saison. Die Ausgangslage ist auf alle Fälle vielversprechend. (ka/bre)

Diepoldsau – Jona 1:3

(7:11, 11:7, 9:11, 8:11)

Aufstellung: Jäger, Colombi, Baumann, Kammer, Tremp (Beeler).

Jona – Wigoltingen 3:0

(11:2, 11:6, 11:8)

Aufstellung: Jäger, Colombi (Castellucci), Baumann, Kammer, Beeler (Studer).

Der Schwingerkönig und die Eisprinzessin

Gestern fand in der Sporthalle Grünfeld in Jona der Sypoba-Big-Event statt. Mit von der Partie waren die Sportstars Jörg Abderhalden, Sarah Meier und Timo Helbling.

Von Stefan Breitenmoser

Fitness. – Was ist Sypoba, mag sich der eine oder andere Leser fragen. Das vom Joner Fitness-Guru Robin Städler erfundene Gerät basiert – einfach erklärt – auf einem Holzbrett, unter dem sich eine Alurolle befindet. Die Schwierigkeit dabei ist, die Balance auf dem Brett zu finden und gleichzeitig noch Übungen zu absolvieren. Natürlich gibt es aber auch noch zusätzliche Geräte, welche die Schwierigkeit erhöhen.

Abderhaldens Steigerungspotenzial

«Mit Sypoba kann man Stabilität, Kraft, Konzentration und Koordination trainieren», erklärt Städler. Auf «seinem» Gerät halten sich mittlerweile nicht nur die Spieler der Rapperswil-Jona Lakers fit, sondern, wie sich gestern gezeigt hat, vertrauen noch eine ganze Reihe weiterer Sportstars auf Städlers Methode.

Dass gestern mit Schwingerkönig Jörg Abderhalden, Eisprinzessin Sarah Meier und Eishockey-Profi Timo Helbling gleich drei namhafte Schweizer Sportler – NHL-Goalie Jonas Hiller musste dringend in die USA abreisen und war deshalb nicht vor-



Machen es vor: Sarah Meier und Jörg Abderhalden trainieren auf Sypoba, der Erfindung des Joners Robin Städler. Bild Stefan Breitenmoser

Ort – im Grünfeld für das Gerät und die Methode Werbung machten, spricht für sich. Alle drei kamen nämlich gratis, wie Städler versicherte, weil sie an das Prinzip von Sypoba glauben.

Für Abderhalden war der Big-Event denn auch eine willkommene Abwechslung. «Ansonsten trainieren Robin und ich meist zu zweit. Es macht Spass, auch mal mit Kindern und ihren Eltern Sport zu treiben», so der Toggenburger, der erst kürzlich sein «Comeback» im Sägemehl gegeben hat. «Fürs Bündner-Glarner Schwingfest von morgen bin ich bereit. Ich habe aber noch Steigerungspotenzial. Ziel ist, bis zum Eidgenössischen in Topform zu sein.» Natürlich mit der Unterstützung von Städler und Sypoba.

Von der Schweiz nach Europa

Für Städler war der gestrige Big-Event erst der Anfang. Er ist momentan dabei, sein Produkt schweizweit und in Europa zu etablieren, um sich so ein zweites Standbein aufzubauen. Deshalb will er nun jährlich einen solchen Big-Event durchführen. «Mit einem solchen Anlass kann man Massen mobilisieren.»

Städler entwickelt sein Gerät vom Mutterhaus in Jona aus ständig weiter und bildet immer mehr Sypoba-Trainer aus. Wer Näheres über die interessante Methode erfahren oder selbst mal ein Probetraining absolvieren möchte, informiert sich am besten unter www.sypoba.com.