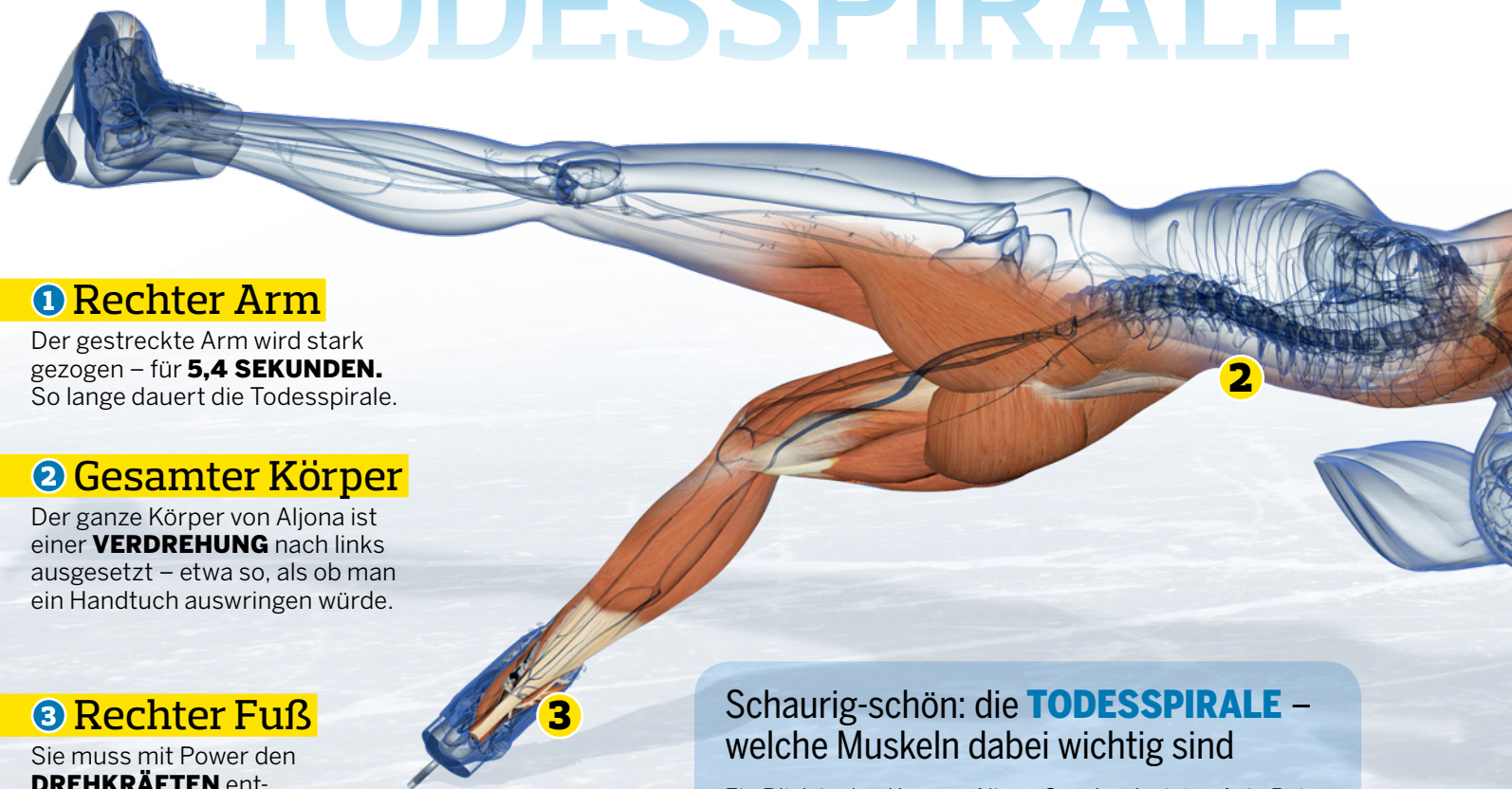


**WELTREKORD-KÜR**

15. Februar 2018: Aljona Savchenko und Bruno Massot zeigen bei Olympia die Todesspirale



# DIE TODESSPIRALE



## 1 Rechter Arm

Der gestreckte Arm wird stark gezogen – für **5,4 SEKUNDEN**. So lange dauert die Todesspirale.

## 2 Gesamter Körper

Der ganze Körper von Aljona ist einer **VERDREHUNG** nach links ausgesetzt – etwa so, als ob man ein Handtuch auswringen würde.

## 3 Rechter Fuß

Sie muss mit Power den **DREHKRÄFTEN** entgegenwirken, um den rechten Fuß auf dem Eis halten zu können.

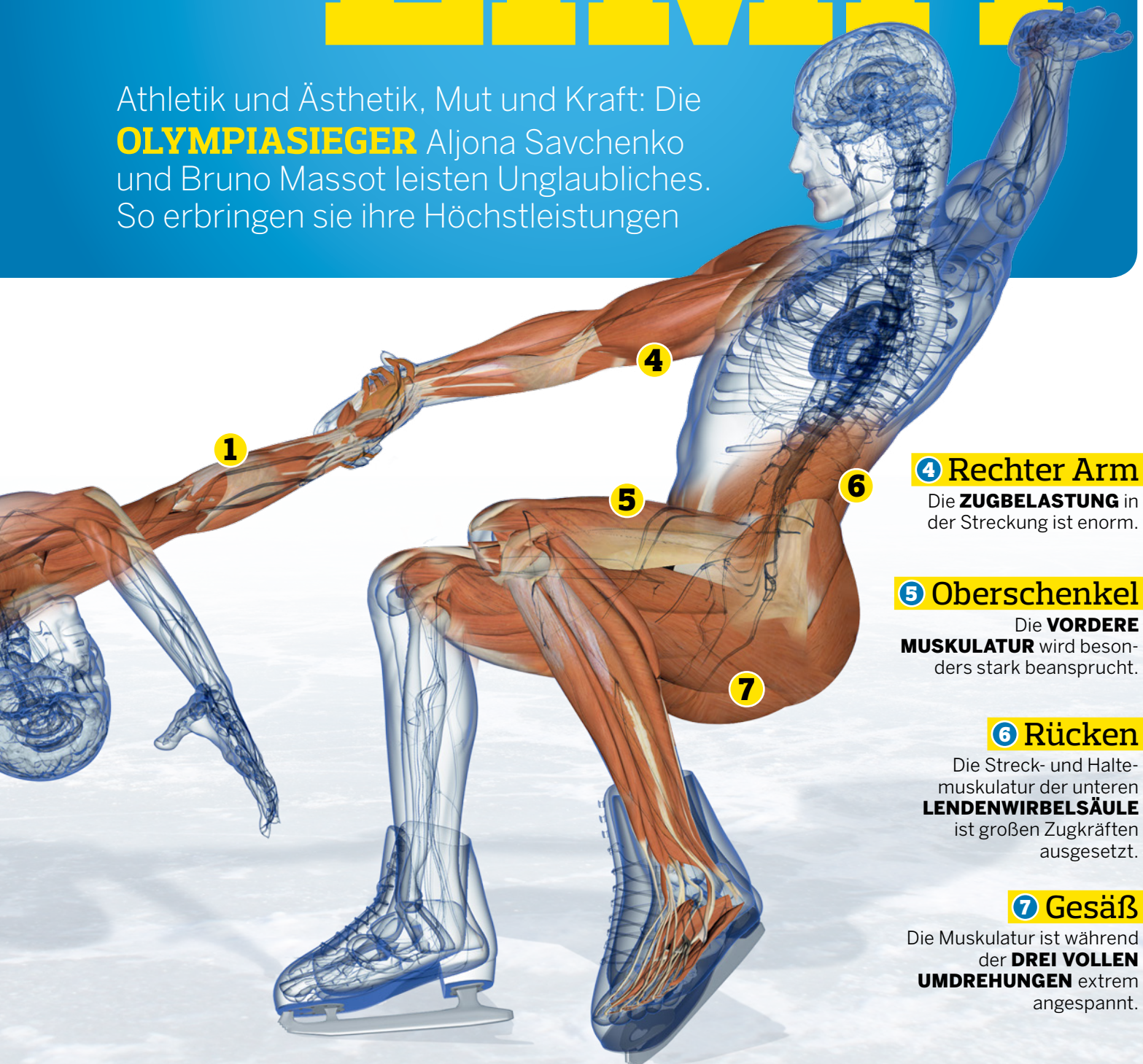
## Schaurig-schön: die **TODESSPIRALE** – welche Muskeln dabei wichtig sind

Ein Blick in den Körper: Aljona Savchenko ist auf ein Bein gestützt und kreist fast in **HORIZONTALLAGE** mit dem Kopf knapp über der Eisfläche um Partner Bruno Massot, der sie mit einer Hand zieht und selbst eine Pirouette im Sitzen ausführt. Die rötlich eingefärbten Körperpartien zeigen, welche Muskeln besonders angespannt werden.



# Eiskunstläufer am **LIMIT**

Athletik und Ästhetik, Mut und Kraft: Die **OLYMPIASIEGER** Aljona Savchenko und Bruno Massot leisten Unglaubliches. So erbringen sie ihre Höchstleistungen



## 4 Rechter Arm

Die **ZUGBELASTUNG** in der Streckung ist enorm.

## 5 Oberschenkel

Die **VORDERE MUSKULATUR** wird besonders stark beansprucht.

## 6 Rücken

Die Streck- und Haltemuskulatur der unteren **LENDENWIRBELSÄULE** ist großen Zugkräften ausgesetzt.

## 7 Gesäß

Die Muskulatur ist während der **DREI VOLLEN UMDREHUNGEN** extrem angespannt.

**D**

ie Tür öffnet sich. Die zwei treten auf den Gang, durchqueren auf Kufen schonern den Flur in den Katakomben

des Münchener Olympia-Eissportzentrums, gehen die Treppe hinauf, mit schnellen, zielstrebigem Schritten. Dieses Paar ist da, ehe es vor einem steht. Maximale Präsenz: Aljona Savchenko und Bruno Massot. An der Bande zur Eislauffläche legen sie die Schoner ab, Savchenko reicht ihrem Ehemann Liam Cross den weißen Bademantel. Sie trägt ein dünnes Paillettenkleid, Massot ein eng anliegendes Hemd, beide Kostüme in den Farben Lila und Gold. Wie bei Olympia. Es geht aufs spiegelglatte Eis.

Die beiden Superstars laufen sich kurz ein. In der Halle ist nur das Gleiten ihrer Schlittschuhe zu hören. Dann wird es ganz still. Sie stehen eng beieinander. Ihre Arme bilden eine Schleife. Die Mu-

sik des Dokumentarfilms „Die Welt von oben“ erklingt. Der Zauber beginnt. Sie tanzen auf dem Eis, springen leichtfüßig ab, drehen sich zwei-, dreimal in der Luft und landen sanft. Er wirft sie und fängt sie wieder auf. Ihre Körper scheinen zu schweben und sich immer wieder ineinander zu verschlingen. Und wie durch Magie überträgt sich diese Innigkeit auf den Zuschauer. Wer diesen beiden zusieht, ist emotional bewegt. Die 34-Jährige und der 29-Jährige führen das Eiskunstlaufen in eine andere Welt. Dass es dazu keines Olympiefiebers bedarf, beweist diese Live-Kostprobe an einem ganz normalen Montagvormittag. Der Anlass: Die Revue HOLIDAY ON ICE stellt ihre beiden Gaststars vor, die in mehreren Städten ihre Gold-Kür und eine extra für sie choreografierte Performance präsentieren werden.

**ZU TRÄNEN GERÜHRT**

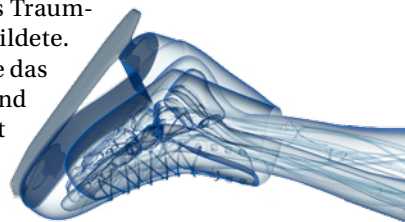
Es kommt selten vor, dass eine Sportart, die nur wenige Fans hat, ein großes Publikum erreicht. Die Olympiakür im südkoreanischen Pyeongchang am 15. Februar 2018 hat auch Menschen, die nichts mit Eiskunstlauf zu tun haben, zu Tränen gerührt. Allein das Video des Olympic Channels auf YouTube wurde bisher gut zwei Millionen Mal angeklickt. Wer die gebürtige Ukrainerin und den

Deutsch-Franzosen bei ihrer Sensationskür beobachtet, erlebt eine sportliche Höchstleistung. Koordination, Konzentration, Kondition – alles am Limit dessen, was ein Mensch eigentlich leisten kann. „Das ist in den nächsten zehn Jahren nicht zu toppen“, sagt Hans-Jürgen Bäumler, der von 1958 bis 1964 mit Marika Kilius das Traum-

paar im Eislauf bildete. „Die Einzigen, die das toppen können, sind wir selbst“, sagt Savchenko zu HÖRZU WISSEN (siehe auch Interview mit dem Paar auf Seite 104). Das Faszinierende dabei ist: Die zwei lassen unfassbar Schweres leicht und harmonisch aussehen. Was bringen die beiden mit, um das Erreichen zu können? „Aljona ist außergewöhnlich zäh und in der Grund-

konstitution robust. Sie hat bisher keine schweren Verletzungen gehabt. Und ihr Körper zeigt bislang nur geringe Abnutzungserscheinungen“, erklärt Sportmediziner und Olympiaparzt Dr. Sven Authorsen aus Heiligenhaus. „Bruno verfügt über eine wunderbare Maximalkraft, ist ein purer Kraftbolzen, 86 Kilogramm schwer, 1,84 Meter groß, und zugleich ein eleganter Läufer.“ Seine Partnerin macht es ihm leicht: Sie wiegt 43 Kilogramm bei einer Größe von 1,54 Meter. „Wenn er sie mit seiner Größe und Kraft wie eine kleine Figur wirft, entstehen hohe Würfe – bis 2,60 Meter. Bei der Landung auf der Vier-Millimeter-Zacke der Kufe wirkt dann die fünffache Erdanziehungskraft“, so Authorsen.

Die Flugzeit für tollkühne Sprünge beträgt maximal 0,8 Sekunden. Das Geheimnis besteht darin, so schnell wie möglich in die geschlossene Position zu kommen – also die Arme an den Körper zu pressen – und sie sehr spät wieder zu öffnen. Savchenko dreht sich so rasant, dass es dem Betrachter schwerfällt, die Rotationen mitzuzählen. Authorsen glaubt, dass die Entwicklung zu höheren Drehzahlen im Eiskunstlauf kaum zu stoppen sein wird, „im Sport geht es immer höher, schneller, weiter“. »



**AUSZEICHNUNG**  
Gold für Deutschland: die glücklichen Olympiasieger nach ihrer perfekten Kür

FOTOS S. 100-101: MARTINSON/GETTY IMAGES, PRIVAT; ILLUSTRATION: HÖRZU WISSEN; S. 102-103: VILF/DPA PICTURE-ALLIANCE, BERTORELLO/GETTY IMAGES; ILLUSTRATION: HÖRZU WISSEN

<b>PULS:</b> 180 Schläge die Minute	<b>Kondition:</b> GESCHWINDIGKEIT WIE BEIM 3000-METER-HINDERNISLAUF	<b>KÜRDAUER:</b> 4,40 Min.	<b>Tempo:</b> CA. 25 KM/H
---	---	-------------------------------	------------------------------

# DIE SCHLUSSPOSE

## 1 Rücken

Geringe Belastung, aber eine **GUTE KÖRPERSPANNUNG** ist unbedingt erforderlich.

2

1

3

## HEBEFIGUR mit Grazie

Am Ende: Bei dieser **SCHLUSSPOSE** ist es wichtig, dass beide die Spannung halten, bis die Musik aufhört.

## 2 Gesäß

Diese Muskeln sind **BESONDERS GEFORDERT** – für die Körperspannung bis zum letzten Moment.

## 3 Blickkontakt

Die beiden schauen sich in die Augen, um zu signalisieren: „**ALLES HAT GEKLAPPT!**“

## 4 Armmuskulatur

Die **HINTERE MUSKULATUR** wird enorm beansprucht.

## 5 Halswirbelsäule

Sie steht unter **EXTREM-BELASTUNG**, weil Massot fast maximal nach oben schaut.

## 6 Rückenmuskeln

Die untere **LENDENWIRBELSÄULE** ist stark belastet. Savchenko kommt mit leichter Geschwindigkeit auf Massot zu – sein Rücken muss das in der Hebung abfangen.

## 7 Bauchmuskulatur

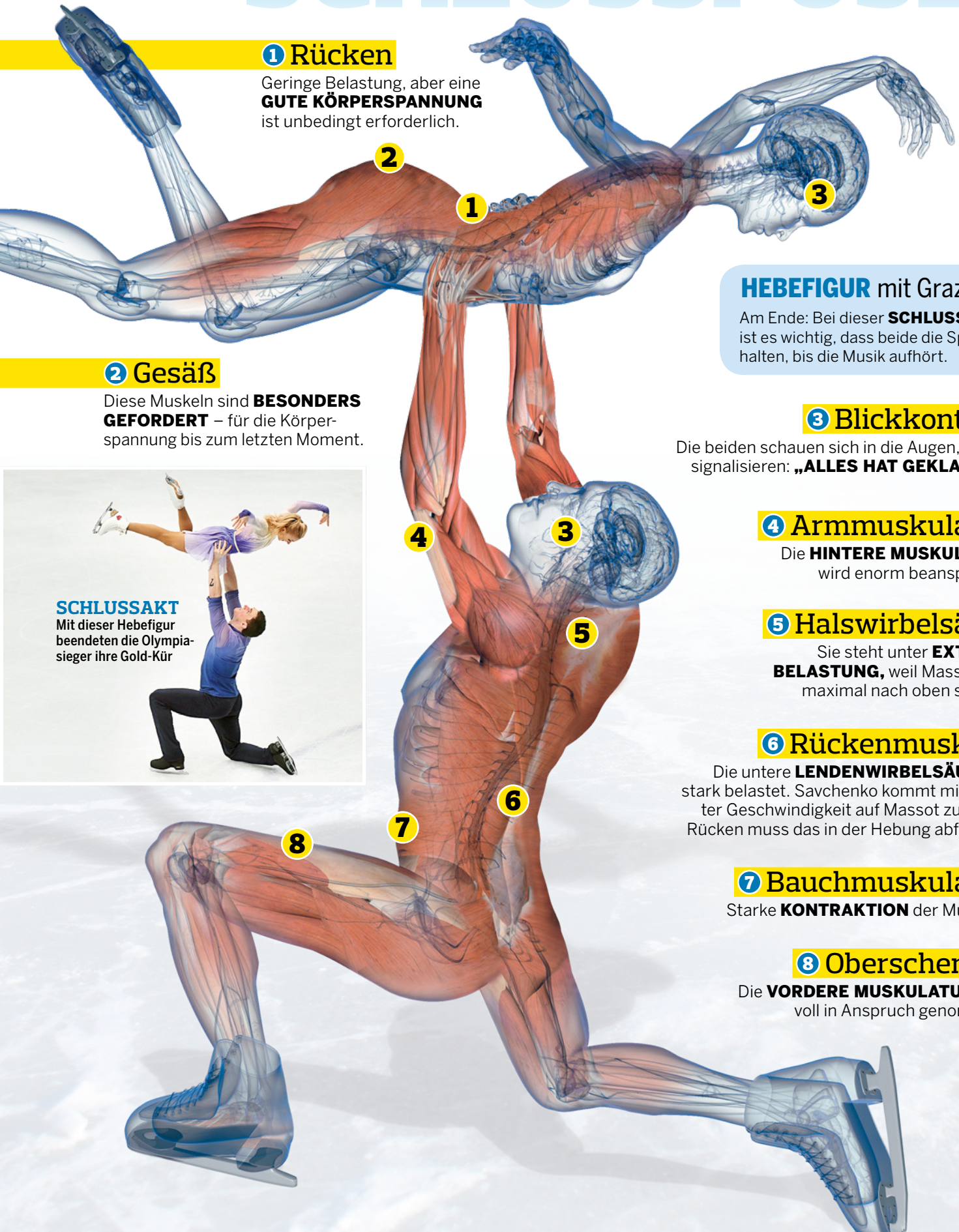
Starke **KONTRAKTION** der Muskeln.

## 8 Oberschenkel

Die **VORDERE MUSKULATUR** wird voll in Anspruch genommen.

## SCHLUSSAKT

Mit dieser Hebefigur beendeten die Olympiasieger ihre Gold-Kür



**SPRUNG:**

Fünffache Erdanziehungskraft bei der Landung

**Training:**

50 BIS 100 SPRÜNGE AM TAG

**LANDUNG:**

8- bis 10-mal das Körpergewicht

**Flughöhe:**

2,60 METER

**SAVCHENKO** und **MASSOT** über ihr Leben nach dem Olympiasieg – und ihre Pläne für die Zukunft



**GOLD-LAUF**  
Die Eiskunstläufer bei ihrer Weltrekord-Kür bei Olympia 2018

Ihm zufolge laufen Savchenko und Massot während der Kür von über vier Minuten mit rund 25 Stundenkilometern übers Eis. „Wenn sie zum Ende ihres Programms mit der letzten Hebefigur als Höhepunkt der Choreografie zu Boden oder einander in die Arme sinken, bebten ihre Körper zum Maximalpuls von 180 Schlägen pro Minute.“

Leistung, Kraft, Ausdauer, Präzision und Perfektion stecken in ihrer Kür. Doch da ist noch mehr: die sichtbare und fühlbare Leidenschaft für die anspruchsvolle Sportart, die Athletik mit künstlerischer Ästhetik kombiniert. Und dann ist da der Kampf im Kopf. „Man muss bereit sein, sich wirklich zu quälen und an seine Grenzen zu gehen“, davon ist Auhorsen überzeugt. Savchenko, die im Alter von drei Jahren das erste Mal auf Schlittschuhen gestanden hat und mit fünf WM-Titeln und zwei Olympia-Bronzemedailles an der Seite von Robin Szolkowy bereits vor dem Gold-Sieg zu den größten Persönlichkeiten ihres Sports zählte, pflichtet ihm bei: „Mein Leben heißt kämpfen.“ Ein Satz, der ihren unbedingten Siegeswillen widerspiegelt. „Man braucht Ehrgeiz und muss Biss haben. Ich bin mit mir und den Menschen, die mit mir arbeiten, schon hart.“

**KARRIERE AUF EIS GELEGT**

Sieben Tage Training die Woche, acht Stunden pro Tag, mit 50 bis 100 Sprüngen – und das über Jahrzehnte. Oft landen die Läufer schmerzhaft auf dem Eis. „Es ist heftig, ja. Der erste Schritt, den wir machen, ist, zu stürzen – und wieder aufzustehen“, erklärt Savchenko und wirkt dabei so stark und unantastbar, als könnte ihr nichts etwas anhaben.

Doch jetzt haben sie und Massot ihre Amateurkarriere auf Eis gelegt. Vorerst. Sie wechseln in den Showbereich, um künftig bei großen Events das Publikum zu begeistern. Ihre Reise geht mit Auftritten bei HOLIDAY ON ICE in mehreren Städten weiter – nur eben ohne Druck. Und natürlich trainieren sie nach wie vor, aber der Aufwand ist ein anderer. „Inzwischen“, sagt Bruno, „funktioniert unsere Kür intuitiv.“ Doch die Wirkung bleibt magisch. Wie an diesem ganz normalen Montag.

**ANJA MATTHIES**

Wir machen das, was uns am **HERZEN** liegt

**Wie hat sich Ihr Leben nach dem Olympiasieg verändert?**

**SAVCHENKO:** Wir müssen unsere Zeit besser organisieren. Als Athlet hast du mehr Routine, feste Zeiten. Du kennst deinen Plan für mehrere Wochen. Jetzt sind wir viel auf Reisen und selten zu Hause.

**MASSOT:** Ich fühle mich gut und viel leichter im Leben, als wären 1000 Kilo aus meinem Körper entwichen.

**Überrascht es Sie, dass Ihre Kür ein Millionenpublikum verzaubert?**

**SAVCHENKO:** Unser Ziel war es, etwas zu kreieren, das Magie ist. Wir freuen uns, dass uns das gelungen ist.

**Was lieben Sie am Eiskunstlaufen?**

**MASSOT:** Es ist der perfekte Mix aus Musik, Athletik, Akrobatik, Tricks und darstellerischer Kunst.

**Was reizt Sie daran, bei den Shows von HOLIDAY ON ICE aufzutreten?**

**SAVCHENKO:** Wir sind frei. Wir können machen, was uns am Herzen liegt und was wir im Wettkampf nicht zeigen können.

**MASSOT:** Wir können unseren Geist und unsere Kreativität ausleben.

**Wie fit sind Sie heute?**

**SAVCHENKO:** Ich fühle mich wie eine 18-Jährige und halte mich fit. Keinen Alkohol, keine Partys, viel Schlaf.

**MASSOT:** Ich habe Rückenprobleme. Aber die bekomme ich in den Griff.

**Vermissen Sie die Wettkämpfe?**

**MASSOT:** Noch nicht. Nur einige Momente, etwa aufs Ergebnis zu warten.

**SAVCHENKO:** Ich bin eine Wettkampfnatur und gehe gern an meine Grenzen. Das Bauchkribbeln macht mich heiß aufs Eis. Ich vermisse auch das Training, den Körper auszuworken.

**Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?**

**SAVCHENKO:** Es gibt viele Möglichkeiten. Ich möchte nicht so weit denken, erst einmal das Heute genießen. Wir müssen immer noch realisieren, dass wir es wirklich geschafft haben.

**Massot:** Meine Zukunftspläne sind auf das Baby ausgerichtet. (Seit 1.10. hat er einen Sohn, Anm. d. Red.) Und auf die Shows von HOLIDAY ON ICE.



**EXKLUSIV**

Aljona Savchenko (r.) und Bruno Massot im Gespräch mit Redakteurin Anja Matthies

FOTOS: TACCA/GETTY IMAGES, HÖRZU WISSEN, MATZEN/MISTY/BUCKLEY DESIGN, VAN MEER/IMAGEMOOVE/HOLIDAY ON ICE (4)

**75**  
Jahre  
„HOLIDAY  
ON ICE“

**GASTSTARS**  
Das Gold-Paar zeigt  
seine Olympiakür und  
eine neue Performance

# POESIE

## auf dem Eis

Nie gesehene Effekte, fantastische Kostüme, großartiger Spitzensport: **HOLIDAY ON ICE** startet mit einer neuen Show ins Jubiläumsjahr

Ein Zug mit Dampflokomotive, an die 20 Meter lang, fährt ein – auf spiegelglatter Eisfläche! Außergewöhnlich und noch nie da gewesen seien die Bühnenelemente der neuen Show, verspricht Peter O’Keeffe, Geschäftsführer von HOLIDAY ON ICE. „SHOWTIME erzählt die Geschichte einer emotionalen Showfamilie, die nach immer mehr strebt.“ In diesem Jahr feiert das mit mehr als 330 Millionen Zuschauern weltweit meistbesuchte Live-

Eispektakel seinen 75. Geburtstag. Was 1943 als kleine Hotel-Revue mit federgeschmückten Eistanzerinnen in Toledo/Ohio begann, ist heute ein hochmodernes Showformat. Technische Innovationen, wie zum Beispiel Hologrammeffekte, gehören ebenso zum Programm wie Topathleten, die ihr ganzes Können zeigen. „Jeder Eiskunstläufer träumt von dieser großen Bühne“, schwärmt Aljona Savchenko. Sie und Bruno Massot sind

erstmalig als Gaststars in einigen Shows von ATLANTIS und SHOWTIME dabei. In 15 Städten werden die Gold-Läufer ihre Olympiakür präsentieren – und eine extra für sie choreografierte Performance, „die wir noch nie zuvor gelaufen sind und in der wir uns neu ausprobieren können“. Sie treten außerdem im großen Finale mit dem gesamten Cast auf.

Zudem sind die beiden Sportgrößen Schirmherren der neuen HOLIDAY ON ICE ACADEMY, die je einem Nachwuchstalent in jeder Tourstadt einen Auftritt auf der großen Showbühne ermöglicht. Denn, so weiß Savchenko: „Es gibt noch viel Nachholbedarf bei der Nachwuchsförderung in Deutschland.“

**GLAMOURÖS**  
Das neue Programm  
SHOWTIME erzählt die  
Geschichte der Eisrevue

### Shows mit Savchenko & Massot

**BREMEN** 20.2.2019, **BERLIN** (ATLANTIS) 28.2.2019, **DORTMUND** 18.1.2019, **DÜSSELDORF** 3.1.2019, **FRANKFURT** 9.1.2019, **GREFRATH** 29.11.2018, **HANNOVER** 13.12.2018, **KÖLN** 29.12.2018, **LEIPZIG** 20.12.2018, **MANNHEIM** 1.2.2019, **MÜNCHEN** (ATLANTIS) 4. + 5.1.2019, **NÜRNBERG** (ATLANTIS) 22.12.2018, **ROSTOCK** 6.12.2018, **STUTTGART** 24. + 25.1.2019, **TRIER** 15.1.2019

Zusätzlich gibt es noch weitere Termine für die Shows SHOWTIME und ATLANTIS. Tickets für beide Shows ab 25,90 Euro unter der Hotline **01805 4414** (0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreis max. 0,42 Euro/Min.) oder [holidayonice.com](http://holidayonice.com)

### FESSELND

Wesley Campbell be-  
tört mit Athletik und  
Anmut in ATLANTIS



**FABELHAFT**  
Serien-TV-Star  
Valentina Pahde tritt  
in ATLANTIS auf

