

Schultern nach unten, Blick nach vorn

Laufstegtrainer Jorge González erklärt bei der Chica's Walk Academy den perfekten Gang

Von Teresa Winter

LEUTKIRCH - Es klackert in der Yogaschule Leutkirch/Tanzschule Becker. Etwa 25 Frauen, manche jünger, manche etwas älter, stolzieren aufgeregt in ihren schönsten Lieblings-High-Heels, -Ballerinas oder -Turnschuhen über den Holzboden. Sie alle haben das gleiche Ziel: So laufen zu lernen, wie die Topmodels das auf dem Laufsteg tun.

Dann endlich ist es soweit: „Hola Chicas und Chicos“, schallt es aus der hinteren Ecke des kleinen Raums. Im perfekten Gang schreitet Jorge González heran. Seine geschätzt mehr als 20 Zentimeter hohen, silbernen High-Heel-Absätze glänzen. „Es gibt drei Dinge für einen eleganten Gang“, sagt der Laufstegtrainer, der vor seinem Auftritt am Montagabend beim Talk im Bock in der Leutkircher Festhalle zur Chica's Walk Academy eingeladen hatte. Den Erlös des Nachmittags schüttete er in den Spendentopf der Abendveranstaltung.

„Eine aufrechte Körperhaltung, Ausdruck und Rhythmusgefühl sind wichtig“, betont der Kubaner. Das alles soll am Nachmittag gelernt und geübt werden. „Nach vorne Chicas“, fordert González die Teilnehmer auf, sich vor die große Spiegelwand zu stellen. Eine aufrechte Haltung sei wichtig. „Den Blick müsst ihr nach



Die SZ-Gewinnerinnen Lena Throner, Leonie Brutscher und Carolin Fink (von links) hatten viel Spaß beim Chica's Training.



SZ-FOTOS: TERESA WINTER

vorne richten, die Schultern nach unten drücken“, sagt er.

Lena Throner, Leonie Brutscher und Carolin Fink lauschen gespannt. Alle drei haben ihre Karte für die Chica's Walk Academy beim Gewinnspiel der Schwäbischen Zeitung gewonnen. „Das ist total cool“, sagt Carolin. Bereits einige Stunden zuvor wurde sie von einem Fernsehteam des ZDF, das einen Beitrag über das Laufstegtrai-

ning in Leutkirch drehte, begleitet. Während Carolin erzählt, prüft González die Haltung der Teilnehmerinnen. „Arme ganz locker, ruhig atmen, alles easy“, sagt er – und zeigt auf seine Schuhspitze. „Streckt die Spitze nach vorne.“ González fängt an zu laufen. „Spitze-Hacke-Spitze-Hacke und das Becken etwas nach vorne“, wiederholt er immer wieder.

Die Teilnehmerinnen schauen zu, dann machen sie es nach. In kleinen Gruppen stolzieren sie im Raum auf und ab – unter genauer Beobachtung des Laufstegtrainers. „Man hört es schon. Der Fehler ist zu viel Hacke“, sagt er und tippt auf seinen Oberkörper. „Ihr müsst eure Körper kontrollieren. Die Schultern sind sehr wichtig.“ González schnappt nach Holzstangen und verteilt sie. „Klemmt die Stöcke hinter eure Schultern und bleibt gerade“, sagt er. „Wir üben Balance für den Körper.“ Das sei wichtig für den Gang auf 13, 15 oder 18 Zentimeter hohen High-Heels. Die Teilnehmerinnen haben Spaß. „Das ist anstrengend“, sagt Carolin. Mit weiteren

Teilnehmerinnen schreitet sie voran. „Versucht in einer Linie zu laufen. Spitze-Hacke, Schultern und leicht überkreuzen“, ruft González hinterher. „Heute Abend werdet ihr alle Muskelkater haben“, sagt er schmunzelnd.

Hilfe für die Hüften

González marschiert mit, gibt Tipps und korrigiert. „Die Stock-Übung hilft für die Bewegung in den Hüften“, sagt er. Kurze Zeit später wird Musik angemacht. Posen und drehen steht auf dem Programm. González zeigt, wie es geht, die Teilnehmerinnen machen es nach. Bei der Spiegelwand angekommen, bleibt er stehen. Er zeigt auf seine Hüfte. „Erst die Hüfte, dann der Oberkörper – das letzte bei der Drehung ist der Blick“, sagt er.

In Zweiergruppen wird geübt. González schnippt im Takt. „Gerade nach vorne schauen und los, Chicas walk“, schickt er die Teilnehmerinnen nach und nach auf den Weg, bevor sie selbst in Vierergruppen eine Choreografie einstudieren dürfen. „Das hab

ich gar nicht schlecht gefunden“, lobt der Laufstegtrainer nach der Vorführung. Wichtig sei ein selbstbewusster Gang. Um den zu erreichen, gibt González den Teilnehmerinnen weitere Tipps: „Wie du gehst, so gehst du auch durchs Leben“, sagt er. „Deshalb müsst ihr viel üben. Das hab ich auch gemacht.“

Wie er so lange auf so hohen Schuhen laufen kann, möchte eine Teilnehmerin wissen. „Ihr müsst die Position der Füße immer wieder verändern und nicht auf einer Stelle stehen bleiben, dann klappt das“, verrät er. „Das werd ich mir merken“, sagt Carolin.

Einen ausführlichen Bericht über den Talk im Bock mit Jorge González gibt es in den kommenden Tagen im überregionalen Teil unserer Zeitung. Ein kurzer Fernsehbeitrag über das Chica-Training in Leutkirch gibt es am Dienstag, 24. Februar, um 17.10 Uhr im ZDF-Boulevardmagazin „Hallo Deutschland“.



In der proppevollen Festhalle im Gespräch: Jorge González (rechts) und Moderator Raimund Haser.

SZ-FOTO: STEFFEN LANG