

In den Sprüngen stecken hartes Training und viel Disziplin. Dabei sieht es so leicht und locker aus, wenn die Turnerinnen und Turner der Trampolinriege STV Möriken-Wildegg ihre Saltos mit Schrauben machen.

Die Akrobaten der Lüfte

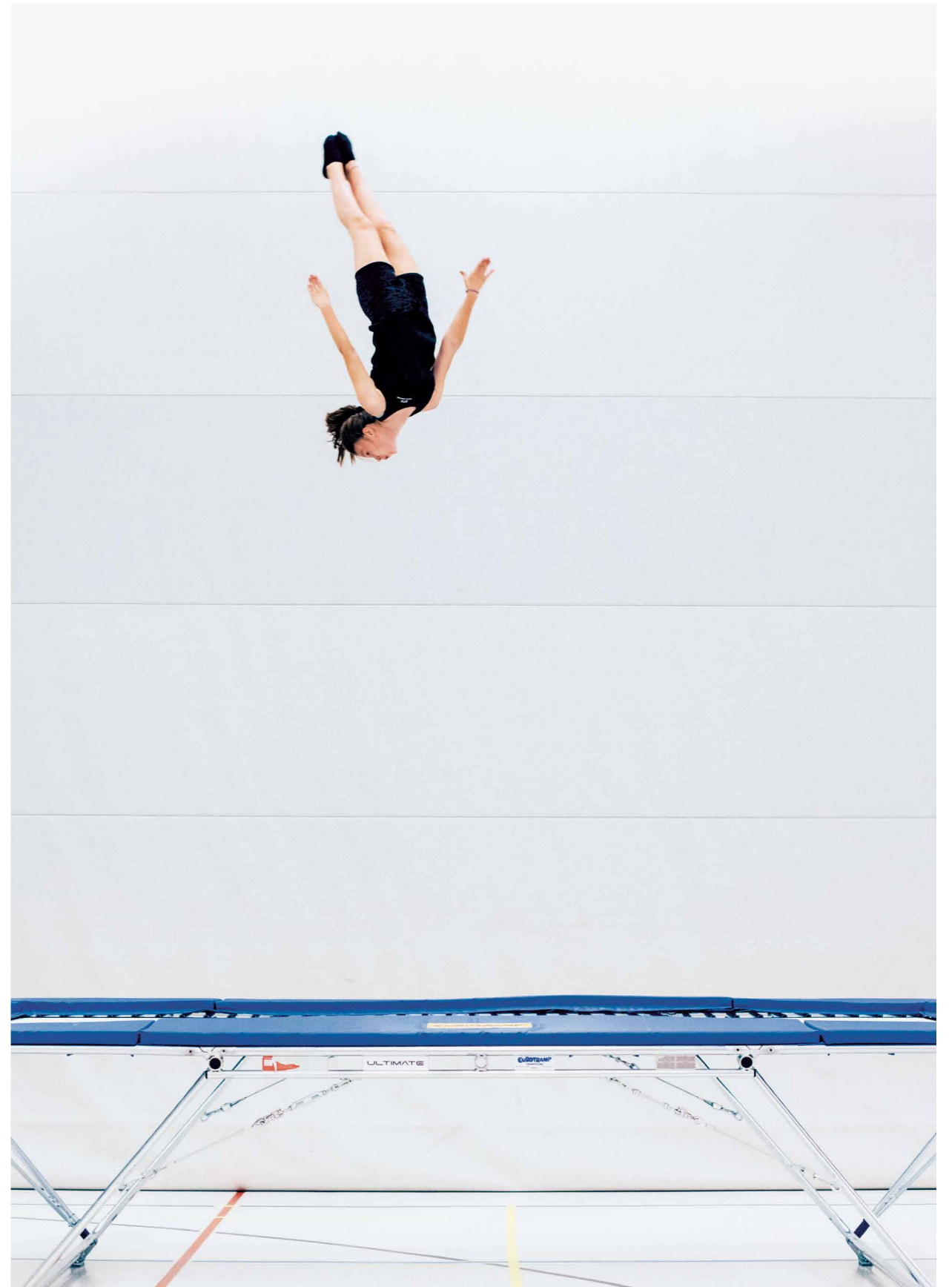
Die Kinder und Jugendlichen der Trampolinriege STV Möriken-Wildegg trainieren mit grossem Eifer und viel Spass. Meterhoch fliegen sie durch die Luft, machen Saltos und Schrauben, dass es einem vom Zusehen sturm wird. Nur selten muss ihr Trainer Markus Brack (38) mahndend eingreifen. Viel mehr lobt er und macht flotte Sprüche; und motiviert seine Schützlinge zu neuerlichen Versuchen. Keilah (13) zum Beispiel. Immer wieder derselbe Sprung: Doppelsalto rückwärts mit halber Schraube. Bis er sitzt. Keilah fasziniert das «Fliegen» ganz besonders am Trampolinsport. So wie jeden, der es schon mal probiert hat. Seit fünf Jahren übt sie diesen Sport aus. «Es braucht viel Disziplin und Konzentration», sagt Markus. Mut gehört auch dazu. Und Körperspannung. «Das ist das A und O.» Er hat selbst als Knirps angefangen mit Trampolinspringen. Nicht von ungefähr: «Mein Vater hat die Gruppe vor rund 50 Jahren ins Leben gerufen.»

Heute gibt es «eine kleine Warteliste» bei den Kindern. Schon Siebenjährige sind dabei. Schon sie vollführen schwindelerregende Sprünge. Kaum zum Zusehen. Es passiere wenig, versichert Markus. Verletzungen seien seltener als zum Beispiel beim Fussball oder Skifahren. Oder beim Sprung auf dem Gartentrampolin. Die Trampolinturner des STV sind sich der potenziellen Gefahren bewusst und vermeiden sie. Zudem sind sie trainiert und stets aufgewärmt, bevor es auf das Sprungtuch geht. «Zuerst üben die Kinder die Grundsprünge und die Schraube», erklärt der Trainer. Erst später kommen Saltos dazu. Und die werden zuerst an der Longe eingeübt, einer Art Klettergurt an zwei Seilen. «So können gefahrlos auch komplexe Bewegungsabläufe einstudiert werden», erklärt Markus.

«Für internationale Wettkämpfe reicht unsere Halle nicht», sagt Markus. Acht Meter hoch ist sie. «Unter den Ringen konnte ich nicht trainieren.» Zu wenig Platz. Acht Meter! Und das Viereck des Trampolins ist nicht so riesig. Die exakten Masse für das Sprungtuch sind nicht festgeschrieben; aber es gibt Regeln: Die Sprungfläche muss rechteckig und doppelt so lang wie breit sein. Das Mindestmass liegt bei 180 mal 360 Zentimetern.

Seit Sydney 2000 ist Trampolin olympisch. Bei Wettkämpfen werden ein Pflicht- und ein Kürprogramm mit je zehn Sprüngen gezeigt. Bewertet werden der Schwierigkeitsgrad der Sprünge, die saubere Ausführung und die Haltung, die Höhe und das Wandern auf dem Tuch: Je zentraler die Sprünge, desto besser die Note. Gelandet werden darf nicht nur auf den Füssen, sondern auch im Sitzen, auf dem Rücken und dem Bauch.

Das will ich ausprobieren! «Hast du eine gute Versicherung?», scherzt Markus und lacht. Mit den ersten Hopsern lache auch ich. Das hier ist etwas ganz anderes als ein Gartentrampolin. Das Profisprungtuch katapultiert mich in unvorstellbare Höhen. Schon ducke ich mich in der Luft. Der Ringe wegen. In Tat und Wahrheit springe ich wohl kaum zwei Meter hoch. Trotzdem: Ich fliege! Schon mahnt Markus: «Beim Sprung abdrücken und mit Kraft aus der Schulter in die Höhe ziehen! Bauch und Po anspannen, Knie zusammen, Fussspitzen nach unten! Mit den Armen Schwung holen!» Nach wenigen Minuten bin ich völlig ausser Puste. Was bei den Kindern so leicht aussieht, ist brutal anstrengend. Nach einer Pause darf ich Salto an der Longe üben. Und will gar nicht mehr aufhören. So Spass macht es, das Fliegen, ungeheuer viel Spass!



Trampolin