



Astrid Reinhardt (l.) hat den Bogen schon raus: Während man in den Seilen hängt, sollte man darauf achten, im Takt zu bleiben. Dies gilt ganz besonders in der Wettkampfsituation.

Heller

Weg vom Schreibtisch, rein in die Sportstätten, ab in die Turnhallen und hinaus auf die Sportplätze – in unserer Artikelserie „Sport treiben und darüber schreiben“ testen Sportredakteure und freie Mitarbeiter des Tageblatts verschiedene Sportarten im Selbstversuch und berichten über ihre Erfahrungen. Für die heutige Folge hat sich Anna Kleimann vom TV Roringen ein Seil in die Hand drücken lassen und damit „Rope Skipping“ ausprobiert. In Deutschland ist der Trendsport unter dem Namen „Seilspringen“ bekannt. Mit dem einstigen „Pausenfüller“ hat das anspruchsvolle Hüpfen aber nichts mehr gemein.

„Rope Skipping“ ist nichts für Fahrstuhlfahrer

Selbstversuch: Anna Kleimann macht Bekanntschaft mit dem „doppelten Holländer“ / Serie, Teil 14

Dieses Training absolvieren nur Champions. Leute wie Muhammad „The Greatest“ Ali oder Wladimir „Dr. Steelhammer“ Klitschko. Harte Typen eben. Ausnahmesportler. Und, hurra, jetzt bin ich an der Reihe. Zwar hatte ich mich mental darauf eingestellt, wollte mit harten Bandagen kämpfen, alles geben. Es kam allerdings noch viel schlimmer, als ich es mir im Vorfeld vorgestellt hatte. Mein Fazit: Seilspringen ist nichts für Fahrstuhlfahrer.

Chuck Norris macht Rope Skipping mit Stahlseilen. Klingt lustig, kann aber nicht stimmen, denn sonst wären alle Profi-Seilspringer des TV Roringen Chuck Norris. Für die Disziplin „speed“ (Schnelligkeit), die im Turnverein wöchentlich auf nationalem Wettkampfniveau trainiert wird, ist ein „speed rope“ (Schnellseil) nämlich obligatorisch. Der Weltrekord im Schnellspringen liegt bei 94 Umdrehungen in 30 Sekunden. Die Roringen schaffen fast 80 Schwünge. Jede Berührung des rechten Fußes mit dem Boden ist ein Zähler. Ehrlich gesagt komme ich noch

nicht mal ohne Seil auf mehr als 40 Umdrehungen. Wer das jetzt nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, es bitte selbst einmal auszuprobieren. Akute Atemnot ist garantiert.

Und Astrid Reinhardt klang am Telefon noch so nett. Jetzt sagt sie, während zwei Mädchen den „double dutch“ schlagen, ich solle doch „einfach mal reinspringen“. Ja klar. Als Trainerin hat man gut lachen. Der „doppelte Holländer“ sind zwei „long ropes“ (lange Seile), die von zwei sich gegenüberstehenden Personen gegenläufig geschwungen werden – das verkürzt die Zeit zwischen den Sprüngen. Ich kann mir wirklich nicht vorstellen, wann und wie ich meinen Körper innerhalb von Sekundenbruchteilen durch diesen ständig wieder verschwindenden Zwischenraum schieben soll. Reinhardt gibt optimistisch Hinweis: „Jetzt... jetzt... jetzt...!“

„23-Jährige stranguliert sich in Turnhalle.“ Diese Schlagzeile kann ich mir dann schon eher vorstellen. Aber erstaunlicherweise klappt es schließlich doch (nachdem ich mich einmal auf

mein Gesicht gelegt habe – natürlich mit Absicht). Neun oder zehn Sprünge später ist der Spaß aber schon wieder vorbei. Wo kommt auf einmal das Blei in den Beinen her?

Dass ich in Puncto Fitness die letzten Wochen, okay vielleicht Monate, beide Augen zuge drückt habe, rächt sich jetzt bitterlich. Zumindest ist meine Kapitulation eine gute Ausrede, um mir das Ganze mal aus sicherer Distanz anzuschauen. Während ich also vor mich hinkeuche, üben die restlichen Rope Skipper den „frog“ (Frosch). Eine Handstand-Figur im „double dutch“. Zwei Jahre, sagt die Trainerin, würde ich brauchen, um das auch zu können. Dankeschön. Aber ich glaube, für eine realistische Einschätzung, sollte die Zahl mit 100 multipliziert werden. Die Roringen Rope Skipperin

ist jetzt schon seit sechs Jahren dabei, und wie ihre Teamkolleginnen in der Profi-Gruppe hat sie das Talent, die Choreographien federleicht aussehen zu lassen. „Das ist das Ziel“, erklärt Reinhardt. „Eine besondere Schwierigkeit beim Rope Skipping ist es außerdem, fehlerfrei zu bleiben. Denn anders als zum Beispiel beim Tanzen fällt jeder Fehltritt sofort auf.“ Für Menschen mit zwei linken Füßen ist dieser Sport also nichts.



Klicker: für blitzschnelles Zählen.

Multi-Tasching-Fähige hingegen werden sich hier sehr schnell zurechtfinden. „Besonders die Jüngeren in der Anfänger-Gruppe haben viel Spaß am Training, denn sie können sehr schnell Erfolge erzielen“, sagt Reinhardt. Angefixt wird man also sofort. Bis man jedoch die höheren Level erreicht, ist es ein

weiter Weg, für den es viel Ausdauer braucht. Regelmäßige Jogging-Einheiten sind für die Seilspringer des TV Roringen daher Hausaufgabe.

Auf meiner Lernerfolgsskala kann ich nach dem heutigen Tag folgende Stunts (Sprünge) abhaken: „easy jump right/left“ (Laufen auf der Stelle), „x-motion“ (Kreuzen der Beine), „double under“ (Doppeldurchschlag) und „side straddle“ (Grätschen/Schließen der Beine). Mit Seilchenspringen auf dem Schulhof hat dieser Sport wirklich nichts mehr gemeinsam. Ganz zu schweigen von dem ausgewachsenen Muskelkater, der jeden Anfänger nach der ersten Trainingsstunde unter Garantie niederstrecken wird. Mir bleibt nur, den Roringen Rope Skippern ein „Chapeau“ auszusprechen und die Beine wieder hochzulegen.

In der nächsten Folge geht es mit Michael Bohl in die Natur. Er versucht sich beim Nordic Walking.

VIDEO goettinger-tageblatt.de



Wie bei den Boxern: Training für Schnelligkeit und Koordination.



Gott sei Dank: Ich darf das Training nur mit ungefährlichen Gummiseilen (für Anfänger) bestreiten.



Knotige Angelegenheit!