

Für Jungen und Mädchen, die Sport in einem Verein treiben wollen, ist es bei dem umfangreichen Angebot in Stadt und Landkreis nicht leicht, sich zu entscheiden. Darum stellt das Tagblatt in dieser Serie Sportarten vor. Stadt- und Kreissportbund sowie das Sportinstitut der Universität Göttingen unterstützen die Initiative. In dieser Folge ist Rope Skipping an der Reihe.

„Bei uns im Turnverein eine Mädchen-Domäne“

Serie, Teil 41: Rope Skipping / TV Roringen schafft Alternative / Bei Landesmeisterschaften dabei

Belastung wechselt ständig

Mit Nils Schwarz hat der TV Roringen nicht nur einen erfahrenen Übungsleiter, sondern auch den Referenten für Rope Skipping im Niedersächsischen Turnerbund (NTB) verpflichtet. Der 24-Jährige konnte schnell die bei den Eltern vorhandenen Bedenken entkräften. Viele hätten Angst gehabt, dass durch einseitig beanspruchende Belastung gesundheitliche Schäden im Bereich der Knie und der Wirbelsäule bei den Mädchen auftreten könnten. „Wir bewegen uns ausschließlich in einem Grundlagenbereich, in dem Spaß am Spiel und nicht die Leistung im Vordergrund zu stehen hat“, betont Schwarz.

Er strukturiert das Training so, dass die Belastungsanforderungen mit den gestellten Aufgaben wechseln. Grundlage aller Übungen sei die Förderung der Bewegungskoordination, wozu beispielsweise auch Reaktions-, Anpassungs-, Gleichge-



Nils Schwarz

wichts- und Orientierungsfähigkeit gehören. „Es wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch Bewegungsgefühl und Kraft sowie die Kraftausdauer“, betont der Student. Die Belastungsgrenze werde im Rope Skipping durch koordinative Grenzen gesteuert. „Ein Springer, der seine individuelle Belastungsgrenze erreicht hat, wird nicht mehr in der Lage sein einen Sprung sauber auszuführen“, erläutert der NTB-Referent. „Er bleibt am Seil hängen, der Belastungszyklus wird beendet.“

Einstieg im Schulalter

Grundanforderung für die Kinder, die im Schulalter sein sollten, um die teilweise komplexen Bewegungen ausführen zu können, sei lediglich das Tragen fester Sportschuhe. So bekommen Fuß und Sprunggelenk den notwendigen Halt. Kurze Hosen sind günstiger als lange, weil diese unter Umständen die Bewegungsausführung im Seil behindern könnten. *kal*

Weitere Informationen

Wer wissen will, wo in der Nähe seines Wohnortes Radpolo für Kinder angeboten wird, kann sich sowohl an den Stadtsportbund Göttingen (Hans-Jürgen Mack, Telefon 05 51/707 01 43) als auch den Kreissportbund Göttingen (Michael Heil, Telefon 05 51/53 11 500) wenden. Viele Vereine bieten an, auch ohne Vereinsbeitritt zum Schnuppertraining zu kommen. Später ist es aus Versicherungsgründen erforderlich, Vereinsmitglied zu werden.

Für Mädchen zwischen sieben und neun Jahren gab es in Roringen kaum sportliche Alternativen zum Kindertanz. Vielleicht noch Fußball, das war's dann aber auch – bis zum April 2005. Astrid Reinhardt, „betroffene“ Mutter von Zwillingen, übernahm die Initiative. Beim Feuerwerk der Turnkunst hatte sie die Rope-Skipping-Gruppe aus Volkmarshausen gesehen und war begeistert von dieser Sportart.

„Ich war auf der Suche nach einem Angebot, das wir bei uns im Ort anbieten konnten. Etwas, was es bei den großen Vereinen ASC und Tuspo Weende nicht unbedingt gibt. Die Kinder sollten an den Ort und den Turnverein gebunden werden“, erzählt Reinhardt, die nach Gründung der Sparte auch deren Leitung übernommen hat.

Zur ersten Schnupperstunde kamen 15 Mädchen zwischen sieben und elf Jahren. Daraus wurde schnell eine feste Gruppe, die fest in den Händen des weiblichen Geschlechts ist. „Zwischendrin waren auch Jungen da, die wir nicht ausschließen. Aber letztlich ist Rope Skipping bei uns im Turnverein eine Mädchen-Domäne“, so Reinhardt.

Nils Schwarz, von Beginn an Übungsleiter beim TV, brachte

eine Menge Erfahrung mit. Der 24-jährige Lehramts-Student (Deutsch/Erdkunde) stammt aus der Rope-Skipping-Hochburg Lüneburg, ist außerdem aktiver Leichtathlet und hat durch seinen Zivildienst im Sportverein viel Erfahrung im Kinderturnen gesammelt.

Auch wenn der Turnverein Seile stellt, kommt jedes Mädchen dennoch mit einem eigenen (ca. zehn Euro für das Einstiegsmodell) in die Trainingsstunde am Mittwoch ins Dorfgemeinschaftshaus. Lange bevor die Aufwärmübungen beginnen, springen die Kinder mit ihren Seilen, nehmen sich den grellbunten Moonhopper. „Nils, guck' mal, das habe ich zu Hause geübt“, wird der Übungsleiter immer wieder zum Zuschauen aufgefordert. Schnelle Lernerfolge garantieren Motivation. Aber nicht nur individuelle Fähigkeiten sind gefordert, immer wieder müssen sich die Mädchen auch in den Dienst der Gruppe stellen. Bei Übungen mit dem langen Seil schwingen immer zwei. Dass dieses keinesfalls eine lästige Aufgabe ist, beweist das hektische Fingerschnippen bei der Trainerfrage, wer denn zur Ablösung bereit stehe.



A. Reinhardt

Wettkampferfahrung Neben vielen spielerischen Elementen beim Aufwärmen, stellt Schwarz immer wieder neue Sprünge und Übungsvarianten vor. Auch Wettkampfformen haben schon Einzug in die Übungsstunde gehalten. So wurden nach nur neun Monaten Training die ersten Vereinsmeisterschaften ausgerichtet. Inzwischen waren sieben Mädchen bei den Landesmeisterschaften, dort lautstark unterstützt von den mitgereisten Familien. Aber nicht nur sportlich werden die Mädchen gefördert, auch die Gemeinschaft möchte Reinhardt stärken. So wurde eine Nikolaus- und Weihnachtsfeier



Mit gekreuztem Seil: Frederike fällt diese Übung nicht schwer. Heller (11)



Unter Trainerbeobachtung: Leonie ist noch nicht so lange dabei.



Grundsprung: Damit fängt beim Rope Skipping alles an.



Sprung mit dem Moonhopper: Sinja fällt die Koordination zwischen dem Sprungergerät und dem Seil nicht schwer.

Leonie kommt erst seit einigen Wochen zum Rope-Skipping-Training. Die achtjährige Grundschulkinde wollte neben dem Kindertanz noch etwas anderes ausprobieren und blieb mit ihrer älteren Schwester Alicia, die sich das alles eigentlich nur mal anschauen wollte, gleich da. Inzwischen haben die Geschwister eigene Seile, können viele der einfachen Übungen schon mitmachen. „Ich mag den Grundsprung am liebsten“, sagt Leonie, sicher auch, weil sie den am besten kann.



Leonie

Unterschiedliche Favoriten

Die neunjährige Svenja ist von Anfang an dabei. Sie landete nicht nur bei den Vereinsmeisterschaften weit vorn, sondern war auch die einzige Roringer Sportlerin, die beim Landesmeisterschafts-Debüt des Vereins auf dem Treppchen stand. Über Platz drei in ihrer Altersstufe freute sich die Grundschulkinde, die den schwierigeren Radsprung am liebsten mag. Außer dem Rope



Svenja

Skipping geht Svenja noch zum Ballett und spielt Flöte.

Toril kam „vorbelastet“ zum TVR. Seit September wohnt die Fünftklässlerin der Freien Waldorfschule in Roringen, hatte die Sportart jedoch schon vorher „einige Monate“ in Bayern ausprobiert. In Süddeutschland ist das Rope Skipping wesentlich verbreiteter als beispielsweise in Niedersachsen. „Jogging mit dem Seil“



Toril

gefällt der Zehnjährigen am besten. Außerdem spielt sie in ihrer Freizeit noch Flöte.

Seilspringen versteht jeder

Katharina drückt sich professionell aus, wenn es um ihre Vorliebe geht. „Double Dutch“, eine Übungsvariante mit zwei langen Seilen mag sie besonders. Wenn die Grundschulkinde (4. Klasse) den Lehrern von ihrem Hobby erzählt belässt sie es bei der



Katharina

einfachen Bezeichnung Seilspringen. „Sonst weiß sowieso niemand, was gemeint ist“, sagt die Neunjährige, die außerdem schwimmt, zum Geräteturnen geht und Querflöte spielt.

Annika (9) teilt ihre sportliche Leidenschaft seit einer Weile zwischen dem Rope Skipping und dem Basketball-Training beim weiblichen BG-Nachwuchs auf. Die Viertklässlerin ist ebenfalls seit Gründung der Gruppe vor einhalb Jahren dabei und mag am liebsten „seitwärts über kreuz“ springen. *kal*



Annika

