

Trampolin

Nur Fliegen ist schöner



Hoch hinaus geht es im Trampolinsport.

Foto: Lars Heidrich

Gelsenkirchen. Zeus-Reporter Björn Boltz hat sich im Verein das Trampolinspringen angeschaut und festgestellt, dass man dafür viel Körperspannung braucht

Isabella Mosdzien ist Trainerin der Trampolinabteilung des VfL Marl-Hüls. Sie trainiert Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 19 Jahren. Sie selber ist aktive Trampolinturnerin seit jungen Jahren. Isabella hat zwei kleine Töchter, die, wie sie, mit diesem Sport aufgewachsen sind und bereits erfolgreich Anfängerwettkämpfe bestritten haben.

Ehrenamtliche Leistung

Was den Sport angeht, bedeutet Trampolinspringen nicht einfach nur auf einem Federtuch herumzuspringen und zu testen, wie hoch man kommt. Es steckt viel mehr dahinter: Um sauber und ordentlich springen können, muss im ganzen Körper eine gewisse Spannung vorhanden sein, um sich nicht zu verletzen.

Wie diese Spannung trainiert und aufgebaut wird, wird mir beim Aufwärmtraining mit Lauftraining und Dehnübungen deutlich gemacht: Jede Muskelpartie von Kopf bis Fuß wird gedehnt und für das Springen auf dem Trampolin vorbereitet. Ganz wichtig dabei sind Arme und Beine, inklusive Finger und Zehen und die Bauchmuskulatur.

Es gibt mehrere Arten des Trampolinspringens: Zum einen gibt es das Doppelmini-Trampolin. Dort werden zwei Sprünge gemacht, bis man auf einer Weichbodenmatte landet. Zum anderen gibt es die Tumblingbahn. Anders als auf dem Doppelmini-Trampolin werden hier acht Sprünge, die aus Salti bestehen, gesprungen. Dieses Sportgerät ist vor allem in China und Russland sehr bekannt.

Das bekannteste Sportgerät dieser Sportart ist das Wettkampftrampolin. Es ist 5,20 Meter lang und etwa 3 Meter breit. Auf diesem Gerät werden, anders als beim Doppelmini und Tumbling, die Sprünge in die Höhe gesprungen. Mit der richtigen Körper-

spannung kann man leicht fünf bis sechs Meter hoch springen. Es werden üblicherweise zehn Sprünge gesprungen, die dann bewertet werden.

Trampolinturnen ist nicht nur eine Frauensportart. Obwohl Anna Dogonadze eine sehr erfolgreiche Trampolinspringerin ist, sind auch ihre männlichen Kollegen im Trampolinsport vertreten. So auch Henrik Stehlik. Bei internationalen Wettkämpfen haben sich beide Trampoliner einen großen Namen gemacht.

Ehrenamtliche Arbeit

Wer glaubt, man verdiene mit dem Trampolinspringen eine Menge Geld, liegt aber falsch. Selbst internationale Kampfrichter, wie Hans-Robert Wagner, der schon viele Wettkämpfe leiten und als Kampfrichter fungieren konnte, erhalten nur eine kleine Aufwandsentschädigung. Hans-Robert Wagner: „Für mich ist es nicht wichtig, was ich für den Einsatz als Kampfrichter als Entgelt bekomme, sondern es geht mir um dem Sport. Daher mache ich das gerne ehrenamtlich und das macht mir Spaß.“ Wer mehr über den Sport erfahren möchte, kann sich hier informieren: www.wtb-trampolin.de

Björn Boltz

KS2c, Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe, Gelsenkirchen,

WAZ Gelsenkirchen



WAZ-online, Gelsenkirchen, 18.3.2015, www.zeusteam.de

Diese Datei stammt von der Homepage des
Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe

www.wbk-el.de

