

# Profis im Seilspringen

## Abzeichen für Nachwuchs der HTG-Rope-Skipper

**Bad Homburg** – Die erste Etappe auf dem Weg zum professionellen Rope Skipping ist geschafft: Dreißig Kinder und Jugendliche erhalten nach bestandener Prüfung ihr erstes Abzeichen des deutschen Turnerbundes.

„Muss gibt es hier nicht“, sagt die Trainerin. Trotzdem, oder gerade deswegen: die Kinder wollen etwas erreichen und haben begeistert Punkte gesammelt, um ihr erstes Abzeichen im Rope Skipping zu erwerben. Mit diesem ersten großen Erfolg, der eine Mindestpunktzahl in diversen Sprüngen verlangt, können die Mädchen und Jungen nun zu Wettbewerben antreten. Milena, 13, und Hannah, 14, haben es schon geschafft: Sie haben kürzlich vordere Plätze bei der Nachwuchsmeisterschaft in Eltville belegt und nehmen die Wettkampferfahrung nun mit in die nächsten Trainingsstunden.

### Acht Wochen intensiv trainiert

Acht Wochen lang hat Michaela Kowalski intensiv mit ihrer Gruppe trainiert, die Kinder können nun stolz Abzeichen und Urkunde entgegennehmen. Was sie in der letzten Zeit gelernt haben, ist ziemlich beeindruckend; eine „Brezel“ können sie nun springen und außer zahlreichen „einfacheren“ Sprüngen auch den sogenannten „Double Dutch“.

Dabei gilt es, mit dem eigenen Seil innerhalb des Seiles zweier Teamkolleginnen zu springen. Als ob das nicht schon schwierig genug wäre, absolvieren die Mädchen dann noch Liegestütze über dem schwingenden Seil. Hierzu müssen sie sich gut aufeinander abstimmen, gleiches gilt für die Choreografien, die sie zu zweit in ihrer Trainingsstunde selbständig erarbeiten. Das Training ist ab acht Jahren ge-

dacht, aber so strikt hält Michaela Kowalski das nicht – es waren auch schon siebenjährige Talente dabei.

Die Fortgeschritten bekommen dann eine eigene Kür auf Musik, erstellt von der Trainerin und ihrer Tochter Clara, die ebenfalls unterrichtet.

Wer seinen Startpass erhalten hat, darf zweimal die Woche zum Training kommen, vor Wettkämpfen wird besonders intensiv trainiert. Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen können selbst wählen, wie sie den Sport betreiben, positive Effekte gibt es in jedem Fall. „Wir haben Gesundheitssport und Hochleistungssport“, sagt Michaela Kowalski.

### Fallschirmsprung und Feier am Samstag

Das nächste große Ereignis bei den Rope Skippern wird die Feier zum zehnjährigen Jubiläum am kommenden Samstag, 7. Juni, von 13.30 Uhr an in den Räumen der HTG. Der ehemalige Kunstturner Eberhard Gienger will, wenn das Wetter mitspielt, mit dem Fallschirm abspringen, außerdem stehen Ehrungen und Vorführungen auf dem Programm. Die „Power Jumper“ feiern zehn Jahre Rope-Skipping-Wettkämpfe im Hochtaunuskreis; 2015 nahmen erstmals zehn heimische Sportlerinnen an einem offiziellen Wettkampf des hessischen Turnverbandes im Rope Skipping teil. Seitdem stehen mindestens alle vier Wochen die unterschiedlichsten Wettkämpfe an; Showauftritte, auch für gemeinnützige Zwecke, ergänzen Wettkämpfe und Training. Der Erlös aus der Veranstaltung kommt den Sportlern zugute, die sich für die diesjährige Weltmeisterschaft in Japan qualifiziert haben, die Ende Juli beginnt.

XENIA SCHEIN



Konzentration ist gefragt beim „Seil im Seil“

XENIA SCHEIN