



Clara Kowalski



HTG Bad Homburg
(Rope Skipping)

20 Jahre
2025

Sie, die auch als Kampfrichterin tätig ist, führte die Power Jumper zu tollen Erfolgen; WM-Silber in Japan als Krönung

Taktisches „Händchen“ hilft bei der WM in Japan

Hessenmeister, Deutscher Meister, dazu noch durch Emma Lenz/Johannes Kowalski die Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften im japanischen Kawasaki: Ohne Clara Kowalski wären diese großartigen Erfolge für die „Power Jumper“ der HTG Bad Homburg gewiss nicht möglich gewesen. Die 20-Jährige trainiert seit 2019 verschiedene Rope-Skipping-Gruppen.

Die großartigen Erfolge geben der älteren Schwester von Power Jumper Johannes absolut Recht. Mit außerordentlich fundierter Analytik, einem taktischen Händchen und weitsichtiger Vorbereitung ließ Clara Kowalski die recht kurzfristig erfolgten Änderungen im Wertungssystem der IJRU (International Jump Rope Union) für die WM in die Choreografie der Freestyle-Wettbewerbe einfließen, die dadurch noch optimiert werden konnten. Damit hatte sie für die Grundlagen des erfolgreichen Abschneidens der Power Jumper aus der Kurstadt gesorgt - unter mehr als 2600 Seilspringern aus 34 Nationen in der 1,5-Millionen-Einwohner-Metropole Kawasaki auf der japanischen Hauptinsel Honshu.

Einser-Abi, Physik-Studium

Bei der Homburger Turngemeinde ist man voll des Lobes für die 20-Jährige, zeichnen sie doch ihre Leidenschaft und das Pflichtbewusstsein aus, mit der sie bei anderen das Feuer für „ihre“ Sportart entfacht. Neben ihrer Tätigkeit als (Co-)Trainerin hat Clara inzwischen die A-Lizenz als Kampfrichterin erworben und kann dadurch ihre Schützlinge auf alle Wettkämpfe begleiten.

Neben ihrer hohen Einsatzbereitschaft, die sich nicht nur in zweimal drei Stunden Training pro Woche sowie rund 30 Terminen in einem Jahr (für Wettkämpfe, Showauftritte, Weiterbildungen und vieles andere mehr) markant niederschlagen, hat Clara auch ihr Abitur mit Bravour und der Note 1,3 glanzvoll bestanden und betreibt nun das Studium der Physik.

99

Duo der HTG Bad Homburg Rope Skipping

U 18-Silber bei WM

Deutscher Meister im Quartett

Der Kawasaki-Coup

Rope Skipping – das ist weit mehr als nur simples Seilspringen. Vielmehr handelt es sich um eine wettkampforientierte und höchst komplexe Sportart, die in den verschiedensten Disziplinen solo oder im Verbund ausgeführt wird. Diese werden einzeln und als Teamwettkämpfe dargeboten. Bei den 2025er Weltmeisterschaften in der japanischen Universitäts- und Hafenstadt Kawasaki stellte das 179-köpfige deutsche Team vom 3. bis 10. August unter 2600 Athleten aus 35 Ländern mit zahlreichen Medailleengewinnen und weiteren bemerkenswerten Leistungen seine internationale Spitzenklasse eindrucksvoll unter Beweis.

Über Edelmetall freuen konnten sich auf globalem Parkett mit Emma Lenz und Johannes Kowalski auch zwei absolute Köhner der HTG Bad Homburg. Die beiden Power Jumper wurden im „Single Rope Pair Freesty-

le“ ausgezeichnete Zweite in der Klasse „Mixed, 16 bis 18“. Im Abschlussklassement lediglich hinter den Goldmedaillen-Gewinnern aus Hongkong platziert, hatten die HTGler bei ihrem Silber-Coup hochkarätige Konkurrenten aus Belgien, Österreich, Südkorea, Schweden, den USA und Tschechien auf die Plätze verwiesen.

Lenz/Kowalski war es bei höchster Synchronität beeindruckend gelungen, innerhalb eines Zeitlimits von 45 bis 75 Sekunden möglichst viele Kombinationen aus risikoreichen Sprungelementen unterhaltsam zu performen. Damit hatten sie ein Superjahr, das sie zusammen mit Lilliana Perel und Anastasia Ananina in weiteren Teamdisziplinen bereits mit Hessentitel und DM-Gold krönen konnten, sogar noch überstrahlt. Kein Zweifel, die nächste Rope-Skipping-WM 2027 im norwegischen Osloffjord kann kommen.

99

