

Für junge Dauernheimerin geht es sportlich hoch hinaus

TRAMPOLINSPRINGEN Charmaine Buchholz kürzlich bei Jugendweltmeisterschaft dabei

DAUERNHEIM (su). „Wer nicht turnt, der kann nichts werden.“ Mit dieser Aussage offenbart Charmaine Buchholz ihre Zielstrebigkeit. Die 13-jährige, international erfolgreiche Trampolinspringerin erzählt eher zurückhaltend von ihrer Teilnahme an der Jugendweltmeisterschaft in Bulgarien im vergangenen No-

Blickpunkt

vember. Als wäre es völlig selbstverständlich, in ihrem Alter mit den 25 besten Trampolinsportlern des Landes ein fremdes Land zu bereisen, und dort unter 1100 Jugendlichen aus 40 Nationen um einen Titel zu kämpfen. Neben der überdimensionalen Sportarena zeigte sich das fremde Land voller Gegensätze. Neben Plattenbausiedlungen in schlechtem Zustand blühten moderne Einkaufszentren in Nähe der Touristenhotels auf. So genoss der Teenager in der wett-kampffreien Zeit durchaus die Shopping-Ausflüge mit gleichaltrigen Sportlerinnen. Denn ausgestattet mit Zeitplänen bewegten sich die Jugendlichen in Gruppen autonom in Sofia und lernten so, sich auch über Sprachbarrieren hinweg zu verständigen.

Eine Reise, die Eindruck hinterließ und in Charmaine den Wunsch weckte, später einmal als Bundestrainerin Hobby, Beruf und Reisen zu verbinden. Der Grundstein dafür ist bereits gelegt. Seit einem Jahr gibt sie ihr Wissen an die Trainingskameraden in Dauernheim weiter. 2014 ist sie alt genug, um den Basis-Trainerschein zu erwerben. Die Lehrgänge sind schon gebucht. Beim Trampolinverein „Kängurus“ in ihrem Heimatort ist es feste Tradition, dass ältere Jugendliche die Trainer unterstützen und Vereinskameraden beim Verbessern ihrer sportlichen Fähigkeiten zur Seite stehen. Dafür zeichnete der Sportkreis Wetterau die Sportgemeinschaft in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal mit dem Jugendförderpreis aus.

Lernen im Auto

„In Frankfurt ist beim Training besser, dass wir nicht auf- und abbauen müssen, in Dauernheim ist schöner, dass ich auch mal springen kann wie ich will“, bringt Charmaine Buchholz die jeweiligen Vorteile ihrer Trainingsstätten auf den Punkt. Dreimal pro Woche holt Mutter Jessica ihre Tochter von der Schule ab und fährt sie nach Frankfurt. Während der Fahrt lernt die junge Sportlerin Voka-

beln oder liest Schultexte. So wird jede Minute des Tages effektiv genutzt, um die Gratwanderung G8-Abitur und Leistungssport zu bewältigen. Nach zweieinhalb Stunden Training inklusive Aufwärmen, Sprungübungen und Krafttraining, hält die Rückfahrt dann die Möglichkeit bereit, Schulstoff aufzuarbeiten, den die Schülerin durch die regelmäßig benötigten Schulbefreiungen versäumt hat. An zwei weiteren Tagen absolviert sie das etwas freiere Training bei den Kängurus.

Gerade die Phasen des „freien Springens“ sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings, weil es in spielerischer Form Raumorientierung und Körperbeherrschung schult, und Raum für Grenzen austesten und Experimente lässt. „Mir wird erst nach 20 Salti rückwärts in Folge schwindelig“, stellte das junge Sprungtalent dabei fest. Die Sportart erfordert viel Mut und Disziplin. Immerhin springen die Sportler dabei etwa dreimal so hoch wie sie groß sind. Im Falle von Charmaine sind das circa vier Meter. Dazu kommt noch die Höhe des Trampolins, durch dessen durchsichtige Sprungmatte der Abstand zum Boden jederzeit deutlich ist.

Obwohl es schon zu Stürzen vom Sportgerät kam, hat sie sich glücklicherweise noch nie verletzt. Immer steht ein Trainer zur Sicherheit mit einer sogenannten Schiebematte in der Nähe, um schlimmere Unfälle zu verhindern.

Sprunghöhe wichtig

Neben dem Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Sauberkeit der Ausführung bringt die Sprunghöhe weitere wichtige Wettkampfpunkte. Nur wer in der vorgegebenen Punkt-Norm des Bundesverbandes agiert, kann Qualifikationspunkte zu internationalen Wettkämpfen, allen voran der Jugendweltmeisterschaft 2014 in Daytona Beach, Florida, sammeln. Dort möchte die 13-Jährige unbedingt dabei sein. Deshalb optimiert sie ihr Sprungtraining seit Jahren durch eine weitere zusätzliche wöchentliche Trainingseinheit beim Turnverein Florstadt.

Die Siege bei den Hessischen Meisterschaften (Einzel- und Mannschaftswettkampf) und dem Länderkampf gegen Tschechien, vordere Platzierungen bei weiteren internationalen Wettkämpfen und der beeindruckende Erfolg in Bulgarien (11. Platz im Synchronspringen, Platz 32 in der Einzelwertung der Jugend-WM) beweisen, dass die junge Dauernheimerin mit ihrem Grundsatz „Wer nicht turnt, der kann nichts werden“ den richtigen Kurs eingeschlagen hat.



Die sportlich herausfordernde Sprunghöhe beim ambitionierten Trampolinspringen entspricht etwa dreimal der eigenen Körpergröße. Foto: privat



Familie Buchholz (Mutter Jessica, Tochter Charmaine, Vater Oliver) hat sich dem Trampolinsport verschrieben.

Foto: su

INFO

2008 mit wenigen Mitgliedern gegründet, stößt der Trampolin-Verein „Die Kängurus“ in Dauernheim nun mit knapp 50 Trampolinturnern an seine Kapazitätsgrenzen. Das Interesse und die Anfragen sind so groß, dass die drei Trainer mit den begrenzten Hallenzeiten den Ansturm nicht bewältigen können. Sie wünschen sich daher mehr ehrenamtliche Trainer und längere Trainingszeiten beziehungsweise zusätzliche Trainingsstätten, sowie eine Aufstockung der Trainingsgeräte. Neben dem eigentlichen Training benötigt der Aufbau der fünf Meter langen, und drei Meter breiten Sprunggeräte Zeit und Fachwissen. Die 350 kg schweren Trampoline dürfen nur von Unterwiesenen aufgebaut werden und stehen außerhalb der Trainingszeiten aus Sicherheitsgründen unter striktem Verschluss.

➤ Weitere Infos im Internet:
www.die-kaengurus.de

Kreisanzeiger 21.12.2013