

Alles für den einen Augenblick

Ein Wettkampf dauert gerade zweimal je 30 Sekunden. Jeder kleine Fehler, jede Abweichung um nur wenige Zentimeter entscheidet über Sieg oder Niederlage. Charmaine Buchholz und Miguel Feyh vom Trampolinverein Dauernheim »Die Kängurus« fahren zur Jugendweltmeisterschaft nach Russland – nach viel Training und mit hohen Zielen in einer deutschen Randsportart.

Von Philipp Keffler

Sie trainieren jahrelang bis zu 20 Stunden pro Woche abseits des großen Medienrummels. Selbst internationale Großereignisse sind in der Sportwelt häufig nur eine Randnotiz. Trampolinturnen ist eine Randsportart in Deutschland. Seit einigen Jahren wird sie auch beim Dauernheimer Trampolinverein »Die Kängurus« angeboten – mit Erfolg. Die 18-jährige Charmaine Buchholz und der 13-jährige Miguel Feyh haben es in die deutsche Spitze geschafft – und fahren nun nach St. Petersburg/Russland zu den Jugendweltmeisterschaften (15. bis 18. November), um vielleicht sogar eine Medaille mit nach Hause zu bringen. Vorab gab »Chari« – wie sie alle nennen –, die frischgebackene deutsche Meisterin im Trampolinsynchronturnen, noch ein Interview über sich, ihren einstigen Schützling Miguel und ihren außergewöhnlichen Weg in die Weltspitze.

Frau Buchholz, wie trainiert man das Trampolinspringen für eine WM?

Buchholz: Ein Großteil unseres Trainings ist Kraft und Stabilisation. Das gehört zu fast jeder Einheit dazu, denn der Körper würde sonst die Belastungen auf dem Trampolin nicht aushalten. Man braucht einfach ein gewisses Maß an Beinmuskeln, denn es geht in den Wettkämpfen auch um die Höhe der Sprünge. Außerdem braucht man Mittelkörperspannung, um auf dem Gerät nicht so herumgeschleudert zu werden, denn auf unserem Trampolin ist in der Mitte ein Kreuz aufgemalt und trifft man das nicht, dann gibt es Punktabzüge. Das messen mittlerweile Platten unter dem Gerät sehr genau.

Haben Sie ein spezielles WM-Programm entwickelt, das Sie turnen wollen?

Buchholz: Bei der Weltmeisterschaft wird jeweils eine Pflicht- und Kürübung geturnt. Bei der Pflicht ist vorgeschrieben, was man tun muss. Das ist bei allen Wettkämpfen ziemlich ähnlich. Hierbei geht es vor allem darum, die Übungen exakt auszuführen. Bei der Kür stellt man sich sein Programm selbst zusammen. Man hat zehn Sprünge, das dauert nach dem Einspringen nur etwa 30 Sekunden. Hierbei zählt neben der Ausführung auch noch die Schwierigkeit der Sprünge. Meine Kür ist schon fest. So etwas muss spätestens vier Wochen vor dem Wettkampf stehen. Derzeit turne ich sie im Training entweder komplett durch, oder ich kümmerge mich um Verbesserungen an einzelnen Sprüngen.

Wie kann man sich das Training derzeit vorstellen?

Buchholz: Normalerweise dauert eine Einheit in Frankfurt zweieinhalb Stunden, hier in Ranstadt meist etwas kürzer. Ich weiß, woran ich arbeiten muss. Vor einem solchen großen Wettkampf sehe ich zu, dass ich mir die Kraft einteile, also ein volles Training mache und dann vielleicht einen Tag Pause, bevor es wieder richtig rundgeht. Umso mehr man trainiert, umso mehr Wehwechen kommen, deshalb versuche ich sehr gezielt zu trainieren, damit ich in Russland meine volle Kraft habe.



Athletin und Trainerin: Charmaine Buchholz. Ab dem 15. November geht es für sie bei der Jugend-Weltmeisterschaft in St. Petersburg um Medaillen. (Foto: Nici Merz)



Kurz einspringen, um auf die richtige Höhe zu kommen, dann hat die Ranstädterin Charmaine Buchholz im WM-Wettkampf pro Übung zehn Sprünge, um Salti, Schrauben und andere Elemente zu zeigen. (Fotos: Nici Merz)

Sie könnten als 18-Jährige auch schon bei den Erwachsenen teilnehmen. Wieso noch die Meldung bei der Jugend-WM?

Buchholz: Die älteste Klasse bei den Jugendlichen geht von 17 bis 21 Jahren. Da habe ich also noch etwas Zeit. Zudem sind für mich einerseits die Chancen bei den Jugendlichen größer, andererseits ist es auch so, dass der Bundestrainer bei den Erwachsenen nur sehr wenige Athleten überhaupt mitnimmt. Von daher nutze ich diese Überschneidungen der Altersklassen für mich aus. Mein Ziel ist es aber, eines Tages auch bei den Erwachsenen zu turnen – bei einer WM oder bei Olympia.

„Eine WM macht mich etwas nervös, andererseits ist es aber auch ein schönes Gefühl, dort zu stehen und zu wissen, dass man Teil des Teams Deutschland ist.“

Charmaine Buchholz

Wie sieht Ihr Leben derzeit aus?

Buchholz: Ich habe dieses Jahr Abitur gemacht, seitdem habe ich als Mini-Job im Leistungszentrum in Frankfurt Jüngere trainiert, mich jetzt vor der WM aber ganz auf mein eigenes Training konzentriert. Danach gibt es einen Urlaub mit einer Freundin und dann sehen wir mal weiter. Aber ich möchte mich tatsächlich erst einmal aufs Trampolinspringen konzentrieren, bevor ich schaue, was ich dann studieren möchte.

Wie ist Ihre Zielsetzung für die WM?

Buchholz: Ich will auf jeden Fall das Finale der besten acht Springerrinnen im Einzel erreichen, im Synchronspringen erhoffen sich meine Partnerin und ich (Christine Schuldt, Frankfurt, Anm. d. Red.) aber durchaus etwas mehr, zumal wir im vergangenen Jahr schon Fünfte geworden sind. Für Miguel ist es zwar erst die zweite Jugend-WM, aber er kennt sich auch schon etwas aus und hat sich ebenfalls hohe Ziele gesetzt. Ich denke, er hat sich ebenfalls eine Finalteilnahme vorgenommen.

Wie sieht es mit der Konkurrenz aus?

Buchholz: Hier in Deutschland ist Trampolinturnen eine absolute Randsportart, die nicht unbedingt eine lange Tradition hat. Die guten Springer kommen oft aus den USA, Russland oder auch China und Japan, wo Turnen einen anderen Stellenwert hat. Aber im Synchronspringen ist es nicht unwahrscheinlich, etwas zu reifen.

Wie ist die Atmosphäre bei einem solchen Weltmeisterschaft?

Buchholz: Es ist auf jeden Fall anders als bei einem Wettkampf hier. Die Hallen sind gigantisch groß, die Menge der Zuschauer ist enorm. Es ist einfach ein ganz anderes Gefühl. Das macht mich natürlich auch etwas nervös, andererseits ist es aber auch ein schönes Gefühl, dort zu stehen und zu wissen, dass man Teil des Turnteams Deutschland ist. Denn auch das Team macht es besonders, denn wir sind eigentlich alle gut be-

freundet, kennen uns schon lange aus den Lehrgängen oder von Wettkämpfen, sodass jeder mit jedem mitfiebert.

Wie ist das Miteinander mit den Athleten aus anderen Nationen?

Buchholz: Auch hier kennt man natürlich ein paar, weil es immer mal wieder Länderwettkämpfe oder internationale Wettkämpfe gibt, auf denen man sich begegnet. Da wird also auch schon mal geredet, man lernt sich kennen. Das Schöne an einer WM ist, dass man dort auch immer wieder neue Sportler kennenlernt. Ich empfinde untereinander ein freundschaftliches Verhältnis. Im Wettkampf turnt man zwar schon gegeneinander, aber beim Trampolinturnen sind eigentlich alle entspannt im Umgang miteinander.

Sie springen im Wettkampf bis zu sieben Meter hoch. Wie ist es mit der Angst – etwa vor Verletzungen?

Buchholz: Natürlich verfehlt man im Training auch schon mal das Netz und landet auf der Matte oder dem Rahmen und natürlich gibt es ein Verletzungsrisiko, aber das ist nichts, wovor man Angst hat. Man beginnt ja nicht von vorneherein sieben Meter hoch zu springen, sondern steigert sich erst nach und nach auf diese Höhe. Deshalb nimmt man das Risiko irgendwann einfach hin.

Wie sind Sie zum Trampolinturnen gekommen?

Buchholz: Ich habe früher Geräteturnen und Voltigieren gemacht, als meine Eltern diesen Verein gegründet haben, weil es mir gestunken hat, dass mein Vater im Herbst immer das Trampolin im Garten abgebaut hat, damit es nicht kaputtgeht über den Winter, ich aber eigentlich immer springen wollte. Meine Mutter hat früher selbst voltigiert, hat sich dann im Trampolinturnen weitergebildet, schließlich einen Trainerschein gemacht und den Verein mit aufgebaut. Irgendwann bin ich dann mal mit einer Freundin ins Leistungszentrum nach Frankfurt, weil sie dort gesprungen ist. Ich durfte die Trainerin dort kennenlernen und mitmachen – und dann auch bleiben. Es war also tatsächlich viel Zufall bei mir dabei.

Und inzwischen trainieren Sie auch selbst, unter anderem auch ihren Vereinskollegen Miguel...

Buchholz: Ja, ich habe mittlerweile auch eine B-Lizenz und helfe meiner Mutter etwa bei der Schul-AG oder im Training in Ranstadt. Miguel habe ich so auch trainiert, aber mittlerweile trainiere ich ihn nicht mehr so viel, meistens nur noch samstags, wenn wir beide in Ranstadt in der Halle sind. Er ist Anfang des Jahres ins Internat nach Frankfurt gegangen und trainiert deshalb die meiste Zeit im Stützpunkt, wo ich auch viermal pro Woche hinfahre. Es ist einfach schwierig, Trainerin zu sein und selbst noch zu springen. Dann werden die Tage in der Halle sehr lange und anstrengend, und das eigene Training leidet. Deshalb möchte ich das mit dem Trainieren eigentlich auch nur als Hobby nebenbei betreiben – und mich vorerst auf mein eigenes Springen konzentrieren.



Miguel Feyh