

## Springend durch die Welt

Charmaine Buchholz ist Doppel-Bronzemedallengewinnerin bei den 25. Europameisterschaften im Trampolinspringen

■ „Man kommt viel rum in der Welt und lernt immer neue Leute kennen. Trampolinspringen ist einfach Spitze, nur Fliegen ist schöner“, begeistert sich die 16-jährige Charmaine Buchholz aus Ranstadt-Dauernheim im Wetteraukreis für ihr Hobby. Warum ausgerechnet Trampolinturnen? Diese Frage ist für die junge Sportlerin leicht zu beantworten. „Jedes Kind springt naturbedingt gerne, und wenn es nur auf der elterlichen Couchgarnitur ist.“ Dieser Bewegungsdrang in Verbindung mit professioneller Unterweisung war Grund genug für die Gymnastin, sich diesem Sport ganz zu widmen. Im Dauernheimer Trampolinverein „Die Kängurus“, welchem sie 2008 beitrug, hat sie die Grundbegriffe dieser Sportart erlernt. Trainiert wurde sie von ihrer Mutter Jessica. Seit mittlerweile zwei Jahren gibt Charmaine selbst Unterricht. Sie trainiert zweimal die Woche bei den Kängurus und zusätzlich dreimal im Olympiastützpunkt in Frankfurt. Seit 2011 ist sie Mitglied im Landeskader Hessen und wurde 2013 zum ersten Mal als Mitglied der Nationalmannschaft in den Bundeskader gerufen. „Die Nominierung und Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2013 in Bulgarien war für mich sehr aufregend, da ich das erste Mal an der World Age Groupe Competition (WAGC) teilnehmen durfte.“ Viel Zeit für andere Hobbies bleibt da nicht. „Wenn es die Zeit zulässt, gehe ich noch zum Turnen nach Heusenstamm. Ich lese auch gerne und viel – hauptsächlich Fantasy.“

Ob man für das Trampolinturnen eine besondere Ausrüstung benötigt? „Für das normale Training reicht eng anliegende Sportkleidung aus“, antwortet Charmaine. „Für alle Wettkämpfe braucht man allerdings einen entsprechenden Turnanzug. Auf internationalen Wettkämpfen werden die Turnanzüge vom Verband zur Verfügung gestellt. Dort darf

ich keine anderen Anzüge tragen. Dies liegt unter anderem an den Vorgaben durch den Deutschen Turnerbund“, erklärt sie. Spezielle Voraussetzungen benötigt man für das Trampolinturnen nicht. „Körperbeherrschung und Konzentration sind wichtige Eigenschaften“, sagt Charmaine. Dass sich große Menschen beim Trampolinturnen automatisch schwer tun, glaubt sie nicht. „Meine Trainerin sagt immer, dass es grundsätzlich vom Koordinationsvermögen des Sportlers abhängig sei, aber kleinere Menschen haben bei gewissen kombinierten Sprüngen Vorteile, weil sie günstigere Hebelverhältnisse haben.“ Charmaine jedenfalls hat keine Probleme mit ihrer Größe von 1,63 Metern.

### Trampolinspringen begeistert

Der bislang größte sportliche Erfolg war neben den mehrfachen Deutschen Meisterschaften im Synchron- und Einzelspringen die erfolgreiche Teilnahme an den Jugendweltmeisterschaften 2013 in Sofia, 2014 in Daytona (USA) und 2015 in Odense (Dänemark), wo sie den vierten Platz belegte. Bei den 25. Europameisterschaften im April 2016 in Spanien ersprang sich Charmaine zwei Bronzemedallien. Wie würde sie anderen jungen Menschen das Trampolinspringen schmackhaft machen wollen? „Trampolin begeistert alle Menschen – jeder, egal ob sportlich oder unsportlich, jung oder alt – kann Trampolinspringen und dabei viel Spaß haben. Mit viel Ehrgeiz kann man auch als Späteinsteiger noch erfolgreich werden.“

> Weitere Informationen  
[www.die-kaengurus.de](http://www.die-kaengurus.de)



Beeindruckende Bilder von den Europameisterschaften

