

Willkommen in der Schwerelosigkeit...

Dauernheimer Kängurus: Kombination des Fun-Faktors mit Ausbau der Kondition

Von *Andreas Matlé*

RANSTADT. „Das federt ziemlich gut“, schnalzt Anna-Lena aus dem Ranstädter Ortsteil Dauernheim mit der Zunge. „Es geht ziemlich weit hoch, aber irgendwann ist Schluss nach oben.“ Glücklicherweise, ist der unbefangene Betrachter geneigt auszurufen, wenn er die Zwölfjährige bei ihren tempogeladenen Kopfüber-Übungen beobachtet. „Ist nicht ungefährlich“, fügt sie schließlich noch nüchtern hinzu. „Man darf eben nur das machen, was man gelernt hat“, klingt sie in diesem Moment wie der Ausbund an Vernunft.

Nicht ungefährlich, bestätigt Jessica Buchholz, Trainerin des im vergangenen Sommer gegründeten Vereins Dauernheim TV „Die Kängurus“. Das Motto, das wortwörtlich zu nehmen ist, lautet: „Wir bringen Schwung in ihr Leben...“ Damit dieser Schwung nicht etwa abrupt mit einem Knochenbruch endet, baut Jessica Buchholz mit ihren Assistentinnen Bettina Wolf und Gudrun Kappen das Training der Novizen behutsam auf. Vor waghalsigen Schrauben oder Salti steht erst einmal das einfache Fallen auf den Rücken. „Das ist für den Anfänger gar nicht mal so einfach“, verweist Jessica Buchholz. „Allein schon, weil sich das 18 Quadratmeter große Trampolin beim Springen in der Mitte ganz anders verhält als am Rande.“

Wie die Idee zu einem derartigen Sparten-Sportverein kam? „Viele haben im Garten so ein Minitrampolin stehen“, erläutert Kassenswart Oliver Buchholz, vielen in der Region bekannt als rühriger Organisator des Bobbycar-Rennens von Dauernheim. „Einigen Kindern in der unmittelbaren Umgebung war das aber nicht mehr genug, nur so auf dem kleinen Trampolin herumzuhopsen.“

Also taten sich einige der betroffenen Eltern zusammen, hoben den Verein aus der Taufe, finanzierten das 5000 Euro teure Wettkampframpolingerät vor (Gewicht: satte 370 Kilogramm), meldeten den Verein beim Landessportbund und dem Hessischen Turnverband an. Den sportlichen Part übernahm Jessica Buchholz, die zuvor bereits Voltigierunterricht gegeben hatte und im Rahmen von Lehrgängen den Assistenz-Trainerschein erwarb.

Mittlerweile schrauben sich bei den Dauernheimer Kängurus 26 Kinder im Alter zwischen fünf und 13 Jahren in die Höhe. Tendenz: steigend. „In der Laisbachschule von Ranstadt, in deren Sporthalle wir trainieren, hat sich jetzt sogar eine Schul-AG gebildet“, sagt Oliver Buchholz. Gut möglich, dass sich aus



Ein Dauernheimer „Känguru“ beim großen Sprung. Bild: Matlé

dieser Gruppe weitere Vereinsmitglieder rekrutieren. Anna-Lena jedenfalls trainiert schon mal die Jüngsten. Ob ihr die Kleinen folgen? „Meistens“, schmunzelt sie.

Oliver Buchholz setzt auf die zunehmende Popularität des Trampolins, führt lehrbuchhaft die Vorteile des Trainings an: „Durch das permanent erforderliche Ausbalancieren erhält man eine stabile, aufrechte Wirbelsäule, gelenkschonende

ten erforderlich sind, bis jeder wieder an die Reihe kommt.

Ziel sind zehn Sprünge; wenn die eingemaßen hinauen, wollen die Kängurus bei Wettkämpfen mit Gleichaltrigen ihr Können messen. Mal schauen, wie sie sich dann in der Schwerelosigkeit schlagen...

Trainiert wird in der Laisbachschule Ranstadt samstags von 9 bis 11 Uhr und dienstags von 15 bis 16 Uhr. Weitere Informationen gibt es unter 06035/18450.

Kondition und Muskeln werden aufgebaut“, weiß er. Konzentration spiele überdies eine große Rolle. „Wir kombinieren den Fun-Faktor mit der körperlichen Ausbildung.“ Das gelte für jede Altersgruppe, selbst für etwas körperbetonte ältere Menschen. „Mit mehr Gewicht können die sogar höher springen als andere...“ Wobei dies nun keineswegs als Ermutigung zur Hinzugewinnung von Kilos zu verstehen ist. Für alle jedenfalls gilt: Willkommen in der Schwerelosigkeit. Unter der Leitung von Jessica Buchholz lernen die Neulinge erst einmal Grundsätzliches wie Stopp-, Streck-, Hock-, Grätsch-, Rücken- und Bauchsprung sowie den Salto. „Daneben gilt es zu beachten: Niemals unter das Gerät, niemals vom Trampolin herunter springen, die eigenen Grenzen erkennen.“ Auch Disziplin sei gefordert, da bei nur einem Sportgerät immer Wartezei-