

Gar nicht so einfach, das Seilspringen ...

Eine ISV-Gruppe wirft mit Rope Skipping alte Vorstellungen vom Springen mit Seilen sehr akrobatisch über Bord.

Von EZ-Redakteurin
STEPHANIE SCHUURMAN
☎ 0 49 21 / 89 00 442

Emden. In der linken Hand hält sie den Griff ihres Springseils. In der rechten das ihrer Nachbarin. Der eine Arm kreist nach vorn, der andere nach hinten. Beide Springerinnen heben zeitversetzt vom Hallenboden ab. Immer wieder. Im Sekundentakt. Und doch schlägt die eine für die andere mit, die eine vorwärts, die andere rückwärts. Aus zwei Seilen bildet sich ein ganzes, das sich s-förmig unter und über die beiden schlängelt. Wie weiß denn bloß die linke Hand, was die rechte macht? Warum gibt es hier keinen Knoten? Wie geht das überhaupt?

Es geht an diesem Freitagabend in der Halle des Integrierten Sportvereins (ISV) auf jeden Fall sehr gut. Überall wirbeln Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Seilen herum. Einzeln, zu zweit, und dann auch noch ganz viele auf einmal. Rope Skipping heißt das, was sie da machen. Und was da so sperrig in seiner Begrifflichkeit aus dem Amerikanischen daherkommt, heißt zwar wörtlich übersetzt schlicht Seilspringen. Doch das, was hier passiert, ist viel mehr.

Möglichkeiten

„Es gibt unendlich viele Möglichkeiten“, sagt Gudrun Grimmert. Die Chefin über diese Rope Skipper beim ISV kennt viele davon. Und sie beherrscht sie auch selbst. „Man kann im Handstand springen, im Liegestütz. Es ist gerade die Vielfältigkeit, die diesen Sport so interessant macht.“

Und trotz der vielen turnerischen und akrobatischen Elemente hat hier offensichtlich jeder eine Chance. Der zurzeit jüngste der Gruppe ist gerade einmal zehn Jahre alt, da sind die Mütter und Väter (!), die ihren Kindern in nichts nachstehen, und da sind einige Ältere, die genauso mutig wie die jungen Mädchen in die Doppelseile springen, die von den Kollegen im Takt geschlagen werden. „Man kann auch noch als Erwachsener damit anfangen“, sagt Gudrun Grimmert. „Auch später schafft man das mit der Koordination noch sehr gut.“

Die 46-Jährige hat die Trendsportart selbst erst vor wenigen Jahren entdeckt. Zwar hat sie ihren Turn-Übungsleiterschein schon mit 18 in der Tasche gehabt, doch die Lizenz muss regelmäßig verlängert werden. Und weil auf ihrem Hauptgebiet, der Akrobatik, vergleichsweise wenig Lehrgänge im Angebot sind, landete sie irgendwann mit ihrer Freundin Petra Baumgarte in Melle beim Rope Skipping. „Das hat uns sofort gepackt“, sagt sie. „Dreimal in drei Jahren haben wir da mitgemacht. Dann haben wir unsere eigene Gruppe beim ISV gegründet.“

Show-Elemente

Das wiederum war vor zweieinhalb Jahren. Inzwischen beherrschen nicht nur die beiden das akrobatische Seilspringen in seinen vielen Facetten, auch die Gruppe lässt sich in ihrer Leistung wirklich sehen. Bei Auftritten in der 1. Ostfriesischen Turnshow, den Sport-Präventionsveranstaltungen im Stadtgarten oder bei Halleneröffnungen begeistern sie



„Double Dutch“ für Fortgeschrittene: Vera de Vries und Gudrun Grimmert schlagen die Langseile, die Mädels wie Daniela Smit springen ein – und das mit einem weiteren Seil.



Wer schlägt hier wessen Seil? Springen gegen Knotenbildung.



Rope-Skipping um Rudel: Zwischen diese Seile passen eine Menge Akteure.



Durchlauf: Hier ist es mit Hans-Werner Uphoff ein Vater, der nach und nach die jüngsten Rope-Skipper springen lässt.

regelmäßig ihr Publikum. Wie in der Akrobatik ist Rope Skipping gespickt voller Show-Elemente, die auch einen besonderen Reiz auf die Darsteller ausüben. Viele packt sofort der Ehrgeiz, das Erlernte auch zu präsentieren.

Manche sogar so stark, dass sie sich im Wettkampf üben. Diese Vergleiche gibt es sowohl im Einzel, als auch für Mannschaften. Dort beweisen sich Rope Skipper in der Freistil-Disziplin, eine Art Kür, die auf Musik gesprungen wird. Aber auch Speed-, also Schnelligkeits-Disziplinen sind Teil der Wettkämpfe, für die es längst Deutsche Meisterschaften und auch internationale Wettbewerbe gibt.

Für die Emden Rope Skipper liegt der Schwerpunkt zurzeit noch auf der Show. Obwohl sich ein Großteil von ihnen längst mit anderen Sportlern dieser vermeintlichen Randsportart messen könnten. „Die

sind alle schon so gut“, freut sich Gudrun Grimmert. „Das könnten wir jetzt auch.“

Leistungsgruppe

Doch der Wettkampfgedanke entspricht weniger der Philosophie des ISV, bei dem die Gruppe angesiedelt ist. Ganz außer Acht lassen will Gudrun Grimmert diesen aber auch wieder nicht. Die Lösung sieht sie deshalb in einer Teilung der Gruppe, die ohnehin mit 28 Teilnehmern aus allen Nähten platzt. Es sind schon so viele, dass die beiden Trainerinnen mit Vera de Vries noch weitere Hilfe dankbar annehmen. „Wir machen es ja alle mit richtig Spaß an der Sache“, erklärt Gudrun Grimmert. „Aber einige sind doch dabei, die noch mehr Ehrgeiz haben.“ Letztere könnten in einer gesonderten Leistungsgruppe noch weiter gefördert werden. Doch diese Gruppe kann es erst nach der



Schülerin Lara de Vries und Petra Baumgarte im Doppel.

Fertigstellung des ISV-Hallenneubaus geben. Bekanntlich platzt auch der größte Emden Sportverein aus allen Nähten. Freie Hallenzeiten sind damit rar gesät.

So erklärt es sich vielleicht auch schon, dass sich an diesem Freitagabend eine Menge junger Mädchen in der ISV-Halle tummeln. Man möchte meinen, dass sich gerade Heranwachsende den Freitagabend anders vorstellen. Doch die vergleichsweise unattraktive Trainingszeit wird mit der Attraktivität dieser Sportart mit seinen vielen Möglichkeiten locker wieder wett gemacht.

Schon die unterschiedlichen Seiltypen lassen eine Menge im Rope Skipping zu. Da gibt es gewöhnliche Einzelseile (single-rope), Langseile für den „double dutch“ oder jene Hingucker, die sich „beaded rope“ nennen. Ähnlich einer Perlenkette sind hier Kunststoffrollchen auf einer Nylonschnur



Aufwärmen im Einzelspringen: Auch mit Seilen kommt man in der Halle vorwärts. EZ-Bilder: Wilken

aufgezogen, die sich als Gesamtes eben so s-förmig schlagen lassen, dass es für den Betrachter eigentlich zur Knotenbildung führen müsste.

Weniger schön, dafür schnell sind Seile aus dünnem Stahl. Mit dem bloßen Auge ist das „speed rope“ kaum zu erkennen. Und doch muss der Wettkampfrichter genau die Schläge je Minute zählen, die der Rope Skipper schafft.

Doppelter Holländer

Aber Metall-Seile sind an diesem Abend in der ISV-Halle ohnehin nicht zu entdecken. Und manch einen würden sie vielleicht auch mehr Ehrfurcht eintreiben, als nötig wäre. Jemem kleinen Jungen etwa, der heute Abend erst zum zweiten Mal dabei ist. Beim „Doppelten Holländer“, bei dem zwei gegenüberstehende Schlägerinnen zwei Seile in der Gegenrichtung kreisen lassen, springt

aber auch dieser Neuling mutig auf die Fläche. Selbst wenn sein Gesicht noch etwas Skepsis ausdrückt. Doch es klappt!

Und schon füllt sich die Mitte des „double dutch“ mit immer mehr Springern, die die Seile nach einer Weile wieder verlassen. Andere springen sogar mit ihrem Einzelseil hinein, das sich wiederum eben nicht mit den Langseilen verheddert – und schon gar keinen Knoten bildet!

Es sieht so einfach aus. Doch dann stoppt das Ganze doch. Gefangen in den Seilen stehen die Rope Skipper da. Irgendjemand muss aufs Seil gesprungen sein. So einfach ist es also doch nicht, das Seilspringen.

► Wer die einzigen Rope Skipper Emdens in Aktion sehen möchte, kann das am 8. Mai im Stadtgarten tun. Bei der Aktion „Vorbeugen...echt stark“ hat die Gruppe ihren nächsten Show-Auftritt.