

Auf einen Sprung vorbeigeschaut

Das Auf und Ab gehört beim Trendsport „Jumping“ zum Programm

Das Wort Trampolin beinhaltet für mich ganz klar das Verb „trampeln“. Bisschen auf der angespannten Matte herumhüpfen kann ja wohl nicht schwer sein – auch wenn es „Jumping Fitness“ heißt. Dachte ich.

Samstags dürfen bei „Body and Art“ auch die Männer springen. Ich war an einem Mittwoch zu Besuch. Als ich den Sportsaal betrete, haben die Damen bereits 40 Minuten hinter sich. Die Spiegelwand vor mir ist komplett beschlagen, was sich als vorteilhaft herausstellen sollte. Das mir zugewiesene Gerät unterscheidet sich nicht von den anderen. Ein fünfeckiges Sprungtuch mit neongrünem Rand, vor meiner Nase schraubt sich bis auf Brusthöhe eine Haltestange, die an den Lenker eines Tretrollers erinnert, empor.

Aus den Lautsprechern krachen die Bässe, Lichter blitzen auf – die Atmosphäre erinnert an eine Disco. Nur, dass keiner am Rand steht und die Tanzfläche mustert. Hier sind alle in Bewegung. Dafür sorgt schon Annabella, die Jumperin ganz vorne, die ohne große Anstrengung mit ihrer Stimme die Musik übertönt. Kurze scharfe Anweisungen geben ein neues Schrittmuster – oder vielmehr: Hüpfmuster vor.

Gesprungen bin ich zuletzt mit meiner Tochter am Spielplatz, aber nur... – Annabella reißt mich aus den Gedanken. Eine neue Jump-Folge kommt und ich bin dabei. Wäre es etwas leiser, würde ich monieren, dass mit meinem Trampolin

etwas nicht stimmt. Während die Damen um mich herum ausdauernd springen, bleiben ihre Oberkörper relativ gerade. Das sieht trotz der Stampfbeats sportlich-elegant aus.

Bei mir hüpfert der ganze Mensch, die Haare nehmen die 80er-Jahre-Form von Günther Sigl, Sänger der Spider Murphy Gang, an. Vom Gesamteindruck her dürfte ich einem Känguru auf Speed nicht unähnlich sein.

Das kann nicht lange gutgehen. Am Ende – und dieses Wort ist hier bewusst so gewählt – bekomme ich doch noch einige etwas unauffälligere Hopser hin. Gerade mal 15 Minuten sind vergangen und ich weiß jetzt, wofür die Stange an dem Gerät ist. Ich lege die Arme drauf und stütze den Kopf auf selbige. Schwer atmend. Die Damen gehen in die Zugabe. Ich springe an dieser Stelle ab. *rus*



Ein kleiner Sprung für die Menschheit, aber ein zu großer für den Probanden. Redakteur Rurik Schnackig will eindeutig zu hoch hinaus.

Ring um die Hüfte

Allein unter Frauen – oder: Kampf gegen die Schwerkraft

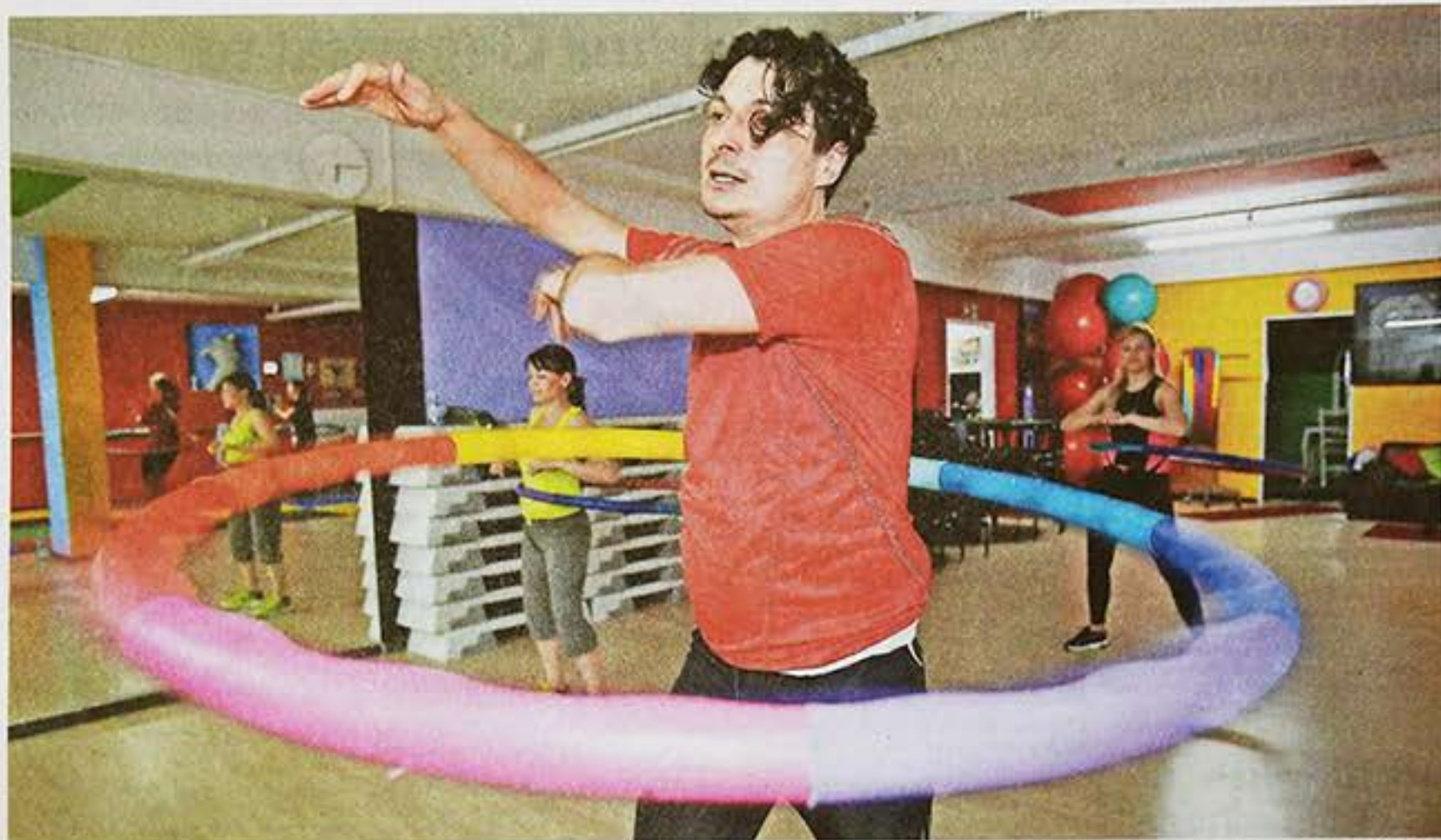
Mein Standmixer schafft 20000 Umdrehungen pro Minute. Der Motor meines Autos immerhin locker 5000. Ich für meinen Teil jedoch brachte es zu keiner einzigen. Bis jetzt. Doch dann weckte ich den Ehrgeiz einer Trainerin vom Frauen-Fitnessstudio.

Yoga, Zumba, Pilates – kaum eine Trendsportart gehört noch allein den Frauen. Überall fallen meine Geschlechtsgenossen ein, rollen ihr „Heineken“-Handtuch aus und platzieren eine Flasche isotonischen Durstlöcher neben sich.

Wenn es jedoch rund um den hüftkreisenden Reifen geht, sieht es anders aus. Noch nie habe ich einen männlichen Zeitgenossen im Zentrum eines rotierenden Rundes gesehen, kein Kumpel hat mir bislang beim zweiten Bier anvertraut, dass er sich jetzt zu einem Hula-Hoop-Kurs angemeldet hat. Vor meinem Termin habe ich mich gefragt: Warum ist das so? Als ich mich später auf den Fotos sehe, ist meine Frage beantwortet.

Im Frauen-Fitness-Studio „Body and Art“ in Zabo werde ich freundlich aufgenommen. Brigitte, eine positiv gestimmte Trainerin mit offenem Blick, hält mir das magische Rad hin: Ein Power-Hoop. Er ist überraschend schwer, aber weich gepolstert und hat kleine Knuppel in der Innenseite. Ein wenig erinnert er mich an die Lenkradüberzüge, mit denen man in den 80er Jahren versucht hat, das Interieur seines Wagens aufzuhübschen.

Brigitte begibt sich in den Kreis, schubst kurz an und das Ding schwebt von selbst um die Taille. Sie kann damit locker gehen, sich drehen – und



Ein Ring, ihn zu knechten: Am Schluss gab es für Rurik Schnackig dann doch einen kurzen Drehmoment und ein kleines Erfolgserlebnis. Alle Fotos: Michael Matejka

mir nebenbei erklären, wie es funktioniert. Ein Fuß vor, Hände weit hinter und Schwung geben, mit der Hüfte vor und zurück.

Der Hoop erinnert sich sofort an die Gesetze der Schwerkraft, fällt krachend nach unten und lässt mich in

einer Trockenübung verharren, die mich danken lässt, dass ich nicht fürs Fernsehen arbeite. Brigitte gibt so schnell nicht auf. „Das ist am Anfang so“, sagt sie lächelnd. Also ansetzen, loslassen aufheben – in langer Folge.

Irgendwann passiert es. Das Ding

dreht sich und ich kann es anschubsen. Für zehn Sekunden hoop ich erfolgreich. Geschätzte 25 Umdrehungen – pro Minute wären das 150 Umdrehungen, rechne ich leicht euphorisiert aus. Brigitte klatscht in die Hände, ich starte noch ein paar Runden.

Wenn ich den Blick von meinem Spiegelbild abwende, macht es sogar – ja: Spaß. Zu Hause werde ich meiner Frau erzählen, dass sie so ein Ding braucht. Und wenn's dann schon mal daheim liegt, kann ich ja auch mal wieder in den Ring steigen. *rus*