

Sportjournal

«Es gibt keine Grenzen»

Rope Skipping Seilspringen – jeder hat es auf dem Pausenplatz oder im Turnunterricht schon mal gemacht. Jene, die es wettkampfmässig betreiben, trafen sich am Samstag in Kriens zu den Schweizer Meisterschaften.

Stephan Santschi
stephan.santschi@luzernerzeitung.ch

Es sind beeindruckende Bilder aus Schanghai. Im letzten August fand dort die WM im Seilspringen statt oder wie es im internationalen Wortlaut heisst: Rope Skipping. Die ersten drei Plätze belegten bei den Männern ausschliesslich Athleten aus Hongkong. Verblüffend war, wie Weltmeister Pan Hei Lau mit der Kadenz einer Nähmaschine über das Seil sprang. Gar atemberaubende



Ein Augenschein

Züge hatte der Auftritt des Belgiers Klaas Van Mechelen, der in der Wertung Freestyle durch die Halle hüpfte, Überschläge an Rückwärtssaltos reihte, die Arme hinter dem Rücken kreuzte, im Spagat landete und dabei das Seil stets unter Kontrolle hatte.

Hongkong, Belgien – sie zählen zu den führenden Nationen, wenn es um die Perfektion von etwas geht, das wir früher alle auf dem Pausenplatz oder im Turnunterricht machten. Die Schweizer Szene, die Seilspringen wettkampfmässig betreibt, ist derweil klein, doch sie wächst, wie sich am letzten Samstag zeigte. Rund 200 Athleten kamen zu den Schweizer Einzel-Meisterschaften in die Krienser Krauerhalle – das ist Rekord. Die Elite (siehe Kasten) mass sich dabei nach jenen Regeln, die auch auf internationalem Level angewendet werden. Das heisst: Neben der Speed-Disziplin, in der es während einer Zeitspanne so oft wie möglich über das Seil zu springen gilt, kommt der Freestyle-Bereich in die Wertung. Hier trägt der Athlet zu eigens ausgewählter Musik eine Show mit Tricks und Turnübungen vor – immer mit

dem Seil in den Händen, versteht sich. «Bei der Auswahl der Sprünge gibt es keine Grenzen, die Möglichkeiten sind unendlich gross. Seilspringen verleidet nie», schwärmt OK-Mitglied René Flad, seines Zeichens auch aktueller Krienser Gallivater.

Matthias Zedi gewinnt zum dritten Mal in Folge

Zum dritten Mal hintereinander Schweizer Meister wurde Lokalmatador Matthias Zedi von den Dragon Jumpers des Satus Kriens. Sein Freestyle-Programm absolvierte er zu den Klängen eines Schweizer Volkslieds und einer deutschen Reggae/Dancehall-Gruppe. «Es geht darum, die besten, schwierigsten und spektakulärsten Sprünge möglichst ohne Fehler auf die Musik abzustimmen», erklärt er. Der 22-Jährige war 2018 auch an der WM in Schanghai und belegte dort in der Gesamtrangliste den 22. Platz. «Noch befinden wir uns in der Schweiz nicht auf Weltniveau», hält er fest. Sein Hauptproblem seien die Trainingsmöglichkeiten, «ich mache in Lausanne meinen Sport-Master, trainiere mich selbst und es fällt mir schwer, Übungsräume zu finden».

Satus Kriens ist dabei eine von wenigen Hochburgen im Schweizer Seilspringen, rund 40 Mitglieder zählt die Rope-Skipping-Riege. Grösser sind die Abteilungen von Satus Steffisburg und des TV Baar – Letztere zählt rund 80 Seilsprung-Begeisterte.

Tempo und Kreativität – beides ist gefragt

Simon Pfiffner war bis vor kurzem einer von ihnen, neun Schweizer Meistertitel und ein vierter Rang an der EM stehen in seinem Palmarès. In den Kategorien 30 Sekunden und 3 Minuten Speed ist er gar Schweizer Rekordhalter. «Tempo war immer meine Spezialität, dafür scheiterte ich im Freestyle an meinem Mangel an Kreativität», erzählt er lachend. Heute ist der 27-jäh-



Benotet werden Schwierigkeit, Präsentation, Kreativität und die Variation.

Bilder: Dominik Wunderli (Kriens, 30. März 2019)

rige Zuger im Schweizer Verband Ropeskipping Swiss engagiert und an der SM in Kriens für die technische Ausrüstung verantwortlich. «Hinter den Leistungen der Seilspringer steckt viel Arbeit», betont er. «Neben schnellen Beinen braucht es einstudierte Choreografien.»

Und damit zurück in die Krauerhalle. In verschiedenen Kategorien wetteifern Gross und Klein um gute Platzierungen. In den Speed-Disziplinen treten jeweils bis zu acht Athleten nebeneinander an. Jeweils drei Richter

zählten pro Person die Sprünge, damit die Ergebnisse möglichst ausgewogen sind – schliesslich kann man sich bei diesem Tempo auch mal verzählen. Die Qualitätsunterschiede sind gross, die einen schwingen das Seil elegant aus den Handgelenken heraus, andere fädeln immer wieder ein. Auch Materialschäden kommen vor, wenn der Griff vom Seil abgerissen wird. «Im Speed braucht es Konzentration, Kondition und Rhythmusgefühl», sagt Monica Teo. Sie, die 21-jährige Baarerin mit Wurzeln in Singapur und

Vietnam, belegt am Ende bei den Elite-Frauen den zweiten Platz, just hinter Lara Zedi, der Schwester von Matthias.

Im November kommt die Team-SM nach Baar

Der Grosseauflauf in Kriens bestätigt die Organisatoren in ihrer Meinung, dass Rope Skipping auf dem Vormarsch ist. «Wir werden eine Nischensportart bleiben, aber mit dem Potenzial auf Ausbreitung», sagt René Flad. Und Matthias Zedi hält fest: «Ich werde mich künftig dafür einsetzen,

Seilspringen in der Schule zu promoten, Workshops zu geben und es auch in die Westschweiz zu bringen.» Das nächste Mal in die Zentralschweiz kommt die Szene übrigens am 30. November – dann stehen in Baar die Team-Schweizer-Meisterschaften auf dem Programm.

Hinweis

Infos unter: www.satus-kriens.ch; www.ropeskippingswiss.ch; www.tv-baar.ch; Bildergalerie unter: www.luzernerzeitung.ch

Kombination aus Tempo und Technik ist gefragt

Rope Skipping Rund 200 Teilnehmende massen sich am vergangenen Samstag in Kriens an den Schweizer Einzel-Meisterschaften im Rope Skipping. Gestartet wurde in drei Alterskategorien (bis 12-jährig, bis 15-jährig und ab 15-jährig), sowie auf den Schwierigkeitsstufen Beginner (Anfänger), Intermediate (fortgeschrittener Anfänger), Advanced (Fortgeschrittene) und Erso (Elite). Einer speziellen Erklärung bedürfen die Disziplinen:

Speed: Sie ist Teil aller Schwierigkeitsstufen. Zunächst müssen die Athleten während 30 Sekunden so viele Seilsprünge schaffen wie möglich. Anschliessend tun sie dasselbe noch einmal, allerdings für eine längere

Zeit. Beginner und Intermediate während einer Minute, Advanced während zwei, Erso gar drei Minuten. Dabei muss abwechselungsweise mit dem rechten und linken Bein gehüpft werden.

Criss Cross: Die Springenden müssen das Seil vor dem Körper so oft wie möglich kreuzen. Die Disziplin dauert jeweils 30 Sekunden und beschränkt sich auf die Beginner und Intermediate.

Compulsory: Vorzutragen sind in einer vorgegebenen Reihenfolge eine Anzahl von Tricks. Unter anderem wird die Qualität der Ausführung bewertet. Beginner tun das ohne Musik, Intermediate mit.

Freestyle: Die Königsdisziplin ist für die beiden höchsten



Rund 200 Teilnehmende messen sich in Kriens.

Levels vorgesehen. Zu Musik können die Sportler in einer frei zusammengestellten Abfolge Tricks, Gymnastik- und Power-elemente vorführen. Benotet werden die Schwierigkeit, die Präsentation, die Kreativität und die Variation.

Triple Unders – ein Fall für Köhner

Die Kombination aus den Speed- und Technik-Wettbewerben ergibt eine Gesamtrangliste. Aufgrund des Mangels an männlichen Teilnehmern werden gemischte Ranglisten geführt – mit Ausnahme der Elite-Kategorie Erso, in welcher die Schweizer Meisterin und der Schweizer Meister gekürt werden. Eine Spe-

zialkategorie mit eigener Wertung sind die Triple Unders. Der Athlet schwingt das Seil dreimal während eines einzigen Sprungs unter den Füssen durch. Gewonnen hat, wer es am längsten bis zum ersten Fehler schafft. Ein Fall für Köhner also. (ss)

Kriens (Krauerhalle). Schweizer Einzelmeisterschaft, Rope Skipping, Erso (Elite).
Männer: 1. Matthias Zedi (Kriens). 2. Martin Angst (Baar). – **Triple Under:** 1. Matthias Zedi. 2. Martin Angst. – **Frauen:** 1. Lara Zedi (Kriens). 2. Monica Teo (Baar). – **Triple Under:** 2. Lara Zedi. 3. Monica Teo.
Gemischt. Advanced U15: 2. Elena Stierli (Baar). 3. Lea Job (Kriens). – **U15:** 2. Corinna Trovatielli (Kriens). – **Intermediate U15:** 2. Melissa Meyrat (Baar). – **U12:** 1. Jael Georg (Baar). 2. Mira Jaggy (Baar). 3. Nina Ulmann (Baar). – **Beginner U12:** 1. Sophia Schweizer (Baar).