

Holzmindens Stabhochspringer trainieren in „Schwerelosigkeit“



Tarik Kerstings Flug ins Weltall

Neue Wege beschreiten die Stabhochspringer des MTV 49 Holzminden seit Beginn des Winters: zusätzlich zu ihren üblichen Trainingsprogrammen begeben sich Holzmindens Stabartisten einmal pro Woche in – fast – schwerelose Verhältnisse und verbessern am SpaceCurl der Asklepios Weserbergland-Klinik in Höxter damit die für ihre Disziplin so notwendigen Körperspannung und Lageorientierung.

Neue Reize zu setzen im Training und damit Einseitigkeit und Eintönigkeit zu verhindern ist von jeher die Idee von MTV-Trainer Klaus Roloff gewesen, der in Absprache mit der Therapieleitung der Asklepios Weserbergland-Klinik in Höxter mit seinen Spitzenspringern die Möglichkeiten der Medizinischen Trainings-Therapie-Abteilung der Klinik nutzt. Hier steht das Gerät namens SpaceCurl, eine Maschine, deren Hauptbestandteil drei konzentrische Ringe sind, in die der Übende fest eingebunden wird. Im Verlauf des Trainings werden alle drei Ringe nach und nach gelöst, in Bewegung versetzt und simulieren so Verhältnisse, wie sie in etwa in der Schwerelosigkeit auftreten. Einmal pro Woche begeben sich die MTVer in die Hände erfahrener Therapeuten der Klinik, die ihnen das Leben am SpaceCurl so schwer wie möglich machen.

Für die Athleten geht es zunächst darum, auch die kleinsten Muskelgruppen, insbesondere die des Rumpfes, an der Bewegung teilhaben zu lassen bzw. mit ihnen feinfühlig die kleinsten Ausschläge des SpaceCurl zu steuern. Dies ist umso schwieriger, als es jetzt keinen Widerstand mehr gibt, an dem man sich festhalten oder abstoßen könnte – lediglich die „frei schwebende“ Muskulatur beschleunigt oder bremst die Bewegung, zu heftige Ausschläge versetzen die Ringe in Rotationen, und der Athlet muss lernen, mit Hilfe von Spannung, Entspannung, Fußdruck und Schwerpunktverlagerung seine Bewegung unter Kontrolle zu halten. Da dieses Vorgehen einen deutlichen Unterschied zum herkömmlichen Krafttraining darstellt, ist die gesamte Prozedur für die Springer nicht nur ungewohnt, sondern auch überaus anstrengend.

Aber nicht nur die gesamte Körperspannung wird hier trainiert – auch die Orientierung im Raum, die für die Stabhochspringer besonders in der Über-Kopf-Arbeit in der zweiten Phase des Sprunges immer wieder zu Problemen führen kann, soll am SpaceCurl verbessert werden. Dazu dienen Bewegungen wie Überschläge in allen Richtungen, Pirouetten, Drehungen um alle möglichen Körperachsen sowie Richtungswechsel und Bremsbewegungen auf Anweisung des Therapeuten. Trotz aller Anstrengung: die MTVer begrüßen diese Abwechslung im Training und meinen auch schon erste Erfolge im Techniktraining ausgemacht zu haben.

