

# Ein Tischfeuerwerk in der Turnhalle

Beim Sprung spielt sich alles binnen Sekunden ab. Andreas Jurzo erklärt die Feinheiten seiner Paradedisziplin

Von Florian Runte

**Dreis-Tiefenbach.** Erst kommt ein lauter Knall, dann sind es rund zwei Sekunden, in denen sich alles entscheidet. Wer sich nicht zum Fachpublikum zählt, ist beim Zusehen und Erfassen der Rotationsbewegungen bisweilen überfordert. Zwei oder drei Salti, eine halbe oder ganze Schraube? Egal: Für offene Mäuler beim Turnpublikum sorgt der Sprung ob der gigantisch schnellen Bewegungen eigentlich immer.

„Es sieht einfach aus, aber steckt ungeheuer viel Technik darin – und du hast nur diesen einen Versuch. Das macht es interessant“, beschreibt Andreas Jurzo, Sprung-Ass der Siegerländer Kunstturnvereinigung, was ihn an der schnellsten aller Turndisziplinen reizt. Jurzo zählt zwar nicht zum 23-köpfigen Nationalteam, ist aber ein echter Fachmann am Sprungtisch, an dem er 2018 Vierter bei den Deutschen Meisterschaften wurde. 0,05 Punkte fehlten dem Buchener zu Bronze. Er hat einen sogenannten „Roche“ zur Wettkampfreife gebracht, einen Überschlag vorwärts mit folgendem Doppelsalto in gehockter Form. Es ist ein Sprung, den nur eine Handvoll Turner in Deutschland sicher beherrschen; keiner zeigt einen schwierigeren.

## Der Kern: Die Energie umwandeln

Der Kern beim Sprung ist, möglichst viel Energie aus dem Anlauf in eine vertikale Bewegung umzuwandeln. Je besser dies gelingt, desto höher springt ein Turner – und je mehr Höhe er hat, desto mehr Zeit und Raum ergibt sich, um die Kampfrichter mit komplexen Bewegungen zur Vergabe von Punkten zu zwingen, die im Regelwerk je nach Art des Sprungs festgelegt sind. Jurzos „Roche“ etwa erhält 5,2 Punkte im Schwierigkeitswert, die komplexesten Sprünge werden mit 6,0 Punkten beurteilt. Auslegungssache ist nur die Beurteilung der Ausführung in Form von Abzügen.

Los geht es beim Anlauf, der maximal 25 Meter lang sein darf und Millimeterarbeit ist. Jurzo startet immer bei exakt 23,20 Metern und stellt sein Sprungbrett 65 Zentimeter vor dem Sprungtisch ab. „Der Anlauf und die Entfernung des Bretts hängt von Faktoren wie der Schrittgröße ab“, erklärt Jurzo, der aber nicht grundsätzlich eine Wissenschaft aus der Sache macht.

„Ab dem Loslaufen ist das bei mir wie beim Abspielen einer Kassette, das ist automatisiert. Ich zähle die Schritte, sondern konzentriere mich schon auf den Sprung“, erklärt der 22-Jährige. „Der ist kom-



Hoch muss ein guter Sprung sein: Hier demonstriert es der Armenier Artur Davtyan von der KTV Obere Lahn.

FOTO: FLORIAN RUNTE



## NEUE SERIE

### Die hohe Kunst des Turnens

#### Heute: Sprung

- 8. Dezember: Pauschenpferd
- 15. Dezember: Stufenbarren
- 22. Dezember: Ringe
- 29. Dezember: Barren
- 5. Januar: Schwebebalken
- 12. Januar: Reck
- 19. Januar: Boden



Andreas Jurzo im Trikot der Siegerländer KV am Sprungtisch in Aktion.

FOTO: REINHOLD BECHER

plex genug.“ Entscheidend beim Anlauf ist, die Maximalgeschwindigkeit am Tisch zu erreichen. Deshalb geht es bei den ersten Schritten noch gemächlich los, aber dann explosiv weiter – damit nach dem Tisch ein Feuerwerk folgen kann.

Dazwischen liegt der grundsätzlich beidbeinige Absprung sowie der Abdruck mit – auch dies ist laut Regelwerk obligatorisch – beiden Händen. Hier muss die Technik stimmen, bei der sich Jurzo einiges von seinem früheren Teamkollegen bei der Siegerländer Kunstturnvereinigung, Matthias Fahrig abgucken konnte – der war acht Mal Deutscher Meister am Sprung. „Ent-

scheidend ist die Körperposition. Sie muss so sein, dass man länger Zeit hat, Rotationsgeschwindigkeit aufzubauen.“

#### Sicherheit bestimmt das Regelwerk

So weit die grob vereinfachte Theorie. Doch bei alledem muss neben den Nerven und der Konzentration auch der Körper mitspielen. Je schneller der Anlauf ist und je mehr Kraft in den Sprunggelenken steckt, desto besser – logisch. Wadenstände und Sprints, bei denen ein Block vorweggeschoben wird, zählen deshalb zu Jurzos täglich Brot. Doch auch Oberarme und Schulterkraft stehen bei ihm im Fokus. „Du musst



Auch bei den Frauen, hier Lea Saßmannshausen (Birkelbach), zählt Sprung zum Programm.

FOTO: RUNTE

### „Ab dem Loslaufen ist das wie beim Abspielen einer Kassette.“

Andreas Jurzo, Sprung-Spezialist

die Anlaufgeschwindigkeit beim Umwandeln der Energie ja auch gehalten bekommen. Das bekommen nicht alle Turner optimal hin“, sagt der Bundesligaturner. Ebenfalls wichtig ist eine enorme Beinkraft, um den Sprung aus zwei, drei Metern Höhe abfangen zu können, ohne mit den Beinen wegzubrechen.

Überhaupt: Gesundheit und Sicherheit sind die großen Themen, die das Regelwerk bestimmen – sie waren auch ein Faktor, als der Weltverband vor rund 20 Jahren das Sprungpferd gegen einen Sprungtisch austauschte, der einen sicheren Stütz ermöglicht und weniger anfällig zum Abrutschen ist.

Damit Turner für Punkte nicht Kopf und Kragen riskieren, gibt es beim Sprung einige Besonderheiten. Vor dem Anlauf müssen Turner anzeigen, welchen Sprung sie durchführen wollen – und bei Abweichungen gibt es harte Abzüge. „Bei anderen Geräten kannst du zwischendurch umstellen, beim Sprung geht das nicht. Zwischen- durch seinen Plan zu ändern, ist gefährlich – bist du erst mal in der Luft, kannst du nicht mehr viel steuern“, erklärt Jurzo.

#### Salto Nullo nach dem Doppelsalto

Das Regelwerk fordert auch ein frühes Öffnen der Beine für eine sichere Landung – und sieht – anders als an anderen Geräten – sogar eine Aberkennung der kompletten Übung und damit null Punkte vor, falls ein anderes Körperteil als die Füße zuerst den Boden berührt. Jurzo ist dies 2019 bei den Deutschen Meisterschaften mit einer Landung auf dem Allerwertesten passiert: Auf den Doppelsalto folgte also der Salto Nullo.

Bleibt noch die Frage, wie sich der Sprung anfühlt, bei dem der Körper durchgeschüttelt wird und großen Fliehkräften ausgesetzt ist. Schwindel löse so ein Sprung bei ihm nur aus, wenn er nicht im Training sei, sagt Jurzo: „Wenn es gut läuft, weiß ich jederzeit wo ich bin, wie viele Schrauben ich schon gemacht habe und wann ich öffnen muss. Das ist dann natürlich ein schönes Gefühl.“

## So turnen Schüler und Anfänger

Schwierigkeit steigt systematisch. Los geht's mit dem beidbeinigen Absprung

Im Schulsport ist der Sprung zwar eines der beliebtesten Geräte, doch vielfach tun sich die Schüler schwer damit. „Meistens ist es schon eine große Schwierigkeit für die Kinder, beidbeinig vom Brett abzuspri- ngen“, berichtet Nawina Saßmannshausen, Sportlehrerin am Gymnasium Netphen und Trainerin bei den SF Birkelbach. Kein Wunder: Beim Weitsprung oder beim Überspringen von Hindernissen beim Spielen wird schließlich auch mit einem Bein abgesprungen.

#### Hocksprung ist große Überwindung

Als Vorstufe zum eigentlichen Springen lässt Saßmannshausen ihre Schüler deshalb Strecksprünge

vom Brett machen, damit sie ein Gefühl für den beidbeinigen Sprung entwickeln. Um einen Hocksprung über einen Kasten zu erarbeiten, geht es ebenfalls Schritt für Schritt. „Wir lassen die Kinder erst mit den Knien aufsetzen, dann in der Hocke mit den Füßen aufsetzen und dann Durchhocken. Die Füße zwischen den Händen durchzuführen ist für viele aber eine Riesenüberwindung“, weiß Nawina Saßmannshausen. Als Zwischenschritt ist deshalb ein Grätschsprung über einen Bock sinnvoll. Talentierte Schüler wagen sich auch an Überschlag- sprünge, die meist aber eher basierend auf guter Sprungkraft als dank guter Technik gelingen.

Auch in Turnvereinen wird Schritt für Schritt, aber ambitionierter vorgegangen. Viel Wert wird auf den Abdruck vom Sprungtisch gelegt, der zunächst über Prellsprünge geübt wird. Mit Hilfe von Blöcken oder Mattenstapeln hinter dem Sprungtisch wird die Sprunghöhe schrittweise gesteigert. In gut ausgestatteten Hallen, etwa im Kunstturnzentrum Dreis-Tiefenbach, stehen mit Schaumstoffwürfeln gefüllte Schnitzelgruben für Probesprünge bereit. Mit Hilfe eines großen Trampolins und speziellen Sicherungen können sich Kinder und Jugendliche das Gefühl für die Flugphase in der Luft erarbeiten – ohne Risiko von Stürzen auf den Kopf.

## So machen es die Weltbesten

Sarah Voss ist ein Lichtblick bei den Frauen

Satte fünf Olympiasiege gibt es in der Deutschen Turngeschichte im Sprung – doch die liegen lange zurück in einer Zeit, als noch vom Pferdsprung die Rede war: 1972 ging Gold bei Männern und Frauen in die DDR. Die aktuell besten deutschen Springer, Felix Remuta, Nick Klessing oder Andreas Toba sind bei Großereignissen nicht in Reichweite des Finals der besten Acht.

#### Russen und Asiaten sind führend

Die Asse in dieser Disziplin kommen aus den asiatischen Ländern wie China, Japan oder Korea – und vor allem aus Russland. Zuletzt dominierten am Sprungtisch Nikita Nagornyy und Artur Dalaloyan. „Das sind Turner, die sehr auf die

Höhe achten und einen starken Abdruck vom Tisch haben“, sagt Andreas Jurzo: „Die bekommen beim Sprung drei Schrauben hin oder fügen dem Roche noch eine halbe Drehung bei – und landen trotzdem noch sauber.“

Etwas hoffnungsvoller sieht es aus deutscher Sicht bei den Frauen aus: Die Kölnerin Sarah Voss ist die beste Deutsche bei den Frauen: Sie beherrscht einen Jurtschenko, also einen Sprung der einem Flickflack vor dem Tisch beginnt, mit doppelter Schraube. Die derzeit beste Sprung-Turnerin der Welt ist mit drei WM-Titeln und einem Olympiasieg die US-Amerikanerin Simone Biles, die vor allem in puncto Kraft und Athletik Maßstäbe setzt.

## Handball-Kreis: Re-Start erst Ende Februar

Nur einfache Runde bis Mitte Juni möglich

**Siegen.** Da die aktuelle Situation mit den wegen der weiterhin hohen Fallzahlen verlängerten Kontaktbeschränkungen dem Vorstand keinen Spielraum ließ, bleibt der Spielbetrieb des Handballkreises Lenne Sieg bis zum Jahresende ausgesetzt. Sollte sich allerdings die Lage im neuen Jahr in eine positive Richtung entwickeln, so dass die entsprechenden politischen Voraussetzungen geschaffen werden, steht der Vorstand einer Fortsetzung des Spielbetriebes grundsätzlich positiv gegenüber.

Voraussetzung ist, dass eine Fortführung im neuen Jahr auch von den Vereinen des Kreises gewünscht ist. Auf dieser Grundlage hat der Vorstand folgendes Modell entwickelt: Saisonweiterführung ab dem letzten Februar-Wochenende (27./28. Februar) in einer einfachen Runde. In dem Männer-Kreisligen sind zwei Spieltage der Hinrunde absolviert worden. Die Spielzeit würde dann mit dem dritten Spieltag der Rückrunde fortgesetzt. Die Saison könnte bis spätestens Mitte Juni durchgeführt und abgeschlossen werden, indem alle Mannschaften einmal gegeneinander gespielt haben.

#### Keine Saison für die Jugend

Im Jugendbereich wird die Saison nicht mehr begonnen. Die Jugendmannschaften sollen dennoch im Rahmen der bestehenden Möglichkeiten wettkampforientiert gefördert werden. Organisierte Freundschaftsspiele oder auch virtuelle Wettbewerbe über Videokonferenz-Plattformen sind diskutierte Möglichkeiten, die von den verantwortlichen Jugendleitern weiterentwickelt und vorgestellt werden.

Der Vorstand wird den Kontakt zu den Vereinen nochmals intensivieren und Meinungen der Mitglieder zu den spieltechnischen Optionen einholen. Er steht auch weiterhin im intensiven Austausch und wird die Lage weiter beobachten. Für den Fall, dass eine Fortführung des Spielbetriebs Ende Februar noch nicht möglich sein sollte, werden zeitnah weitere Möglichkeiten vorgestellt

## Anna Piwowarski zum Skiclub Olpe



Anna Piwowarski, F.KHM

**Geisweid.** Zu dem Kreis der heimischen Leichtathletinnen und -athleten, die ab der Saison 2021 für einen anderen Verein starten (wir berichten), zählt auch die 13-jährige talentierte Klafelder Mehrkämpferin Anna Piwowarski (W13) vom TuS AdH Weidenau. Sie schließt im Januar dem Skiclub Olpe an.

khm

## TT-Jungen-Teams bis 15.12. melden

**Siegen.** Stichtag für die Neumeldung einer Tischtennis-Jugendmannschaft ist der 15. Dezember. Falls bis zu diesem Datum bereits feststehen sollte, dass zur Winter- runde eine Jugendmannschaft abgemeldet werden soll, wäre eine entsprechende Mitteilung zweckmäßig, teilte Rüdiger Heidersdorf, Sportwart des Tischtennis- kreises Siegen/Olpe mit.