

# Seilspringen - ein alter Sport wird neu entdeckt

Andrea Vogelsang gewinnt den Wettbewerb „Beweg Dich“

VON UNDINE ZEIDLER

**Lilienthal.** Seilspringen mit dem Hanfseil, das war gestern. „Rope Skipping“ ist heute, jedenfalls wenn es nach Andrea Vogelsang, dem TSV St. Jürgen und der Kreissparkasse Osterholz geht. Letztere vergibt in Kürze zum dritten Mal in Folge an Andrea Vogelsang und den TSV St. Jürgen den ersten Preis im Wettbewerb „Beweg Dich!“, für die moderne Variante des Seilspringens. Nichts anderes heißt „Rope Skipping“ übersetzt. Nach Vogelsang ist es preiswert, kann allerorten, allein oder mit einem Partner betrieben werden. Es kenne kaum eine Altersgrenze und „macht einfach nur Spaß“.

Dünne Plastikseile pfeifen durch die Luft, klatschen rhythmisch auf die Erde. Sie sind rot, gelb oder grün. Annika Keller, Bianca Katharina Meyerdierks und Florian Link probieren sich an den neuen Seilen aus, die Vogelsang mit ins Jugendzentrum Altes Amtsgericht gebracht hat. Dort will sie für zwei Trainingstage in den Sommerferien werben, jeweils mittwochs, am 21. und 28. Juli, von 9 bis 12 Uhr beim TSV St. Jürgen in der Frankfurter Turnhalle. Und

für das Turnier, das im Spätherbst für alle Lilienthaler Schulen organisiert werden soll – beides Teile ihres preisgekrönten Konzepts für den Massensport. Das enthalte zudem einen Kostenvoranschlag und die Gesundheitsaspekte, so Vogelsang.

„Ich bin aus der Übung“, stöhnt Meyerdierks lachend. Vogelsang grinst sie an: „Da kommt man schnell wieder rein.“ Ihre Tante habe mit 76 Jahren wieder angefangen. Meyerdierks ist 16. Vogelsang erklärt den Jugendlichen, dass jede Seilfarbe für eine Länge stehe und dass es Turnierseile seien. Gemeinsam betrachten sie die dünnen Plastikschnüre, kneten sie in den Händen. Die Griffe drehten sich mit, sagt Vogelsang. Das vermindere nicht das Tempo, so wie beim Hanfseil.

Um Tempo dreht sich viel beim „Rope Skipping“, das nicht nur einen englischen Namen trägt, sondern in seinen Bezeichnungen vor Anglizismen nur so wimmelt. Also heißt Tempo „Speed“ und das dazugehörige Plastikseil – mit kleinen Kugeln für mehr Tempo beschwert – „Speed Rope“.

Mit dem oder mit den bunten Schnüren lassen sich allerlei Übungen machen. Einfaches Auf- und Abhüpfen, so wie einst auf dem Pausenhof, ist nur etwas für Anfänger. Schwieriger wird es schon mit der seitwärtigen Ski-Bewegung oder wenn beim „Twister“ der Po während des Springens wackelt. Beine gekreuzt, seitwärts im „Side Step“, im Wechselschritt „Forward Straddle“: Für den Einzelspringer hat Vogelsang schon acht verschiedene Stile zu bieten.

Ihr gehe es um Ausdauer, Koordination und Synchronisation. Beim Schulturnier sollen noch das „Free Style“-Springen hinzukommen. Je schwieriger die Technik, desto mehr Punkte gibt es dafür. „Rope Skipping“ habe sie im Internet gefunden, erzählt Vogelsang. Dort zeige sich schon: Seilspringen als „typische Mädchensache – großer Humbug“. Selbst Boxer trainieren mit dem Springseil. „Eine halbe Stunde auf Speed.“

Womit Andrea Vogelsang Lilienthal im nächsten Jahr in Bewegung setzen will, verrät sie noch nicht. Nur, dass sie schon wieder eine Idee habe. Für 2011 kündigt sie erst einmal einen großen „Lauftag“ an, bei dem die Vorjahresidee „3000 Schritte extra“ in die Tat umgesetzt werden soll. Die Vorbereitungen dafür laufen.