

Läufst du noch oder jumpst du schon?

Autor: Larissa Händel

Höchstadt a. d. Aisch, Donnerstag, 05. April 2018

Ein rasantes Hüpf-Workout auf einem kleinen Trampolin hat sich zum Trendsport entwickelt. Auch im Raum Höchstadt hat "Jumping Fitness" schon Fans gefunden.



"Nur noch 30 Mal stompen", ruft Trainerin Sophie Gerner und lächelt, als wäre es das Entspannteste auf der Welt, 30 Mal seine Knie ruckartig bis zum Bauch hochzuziehen, dabei den Rücken möglichst gerade zu halten und wenn möglich auch nach jedem Sprung wieder in der Mitte des Trampolins zu landen. Doch schneller als gedacht sind die Wiederholungen vorbei und die Teilnehmer des Jumping-Kurses dürfen ihren Puls bei einer Runde schnellem Laufen zumindest wieder in die grobe Richtung des Normalwertes bringen. Dass Trampolinspringen nicht nur was für Kinder ist, beweist der Trendsport "Jumping Fitness", der immer häufiger auch Erwachsene zum Springen animiert. Dabei führt man auf einem kleinen Trampolin mit Haltegriff in Zusammenspiel mit der Schwerkraft ein rasantes Hüpf-Workout zum Takt der Musik aus. Ursprünglich stammt der Trend aus Tschechien, hat sich mittlerweile aber schon in Deutschland etabliert. So auch in Höchstadt, wo Elmar und Sophie Gerner vom A4plus-Kursstudio ihre Begeisterung für das Springen in ihren Kursen weitergeben. Twist, Tip Toe, Scissors oder Bounce-Balance - so heißen Schritte, die sie während ihrer Ausbildung in Hannover gelernt haben und die man vom Aerobic kennt. Sobald man die Grundschritte einigermaßen beherrscht, steht dem erfolgreichen Hüpfen fast nichts mehr im Wege. Das Einzige, das noch zu beachten ist, ist gleichzeitig das Detail, das den Unterschied zum normalen Trampolinspringen ausmacht. "Beim Jumping kommt es nicht darauf an, durch das Tuch möglichst viel Schwung zu holen, um Sprünge oder Figuren auszuführen, sondern den Schwung möglichst schnell von den Beinen ins Tuch zurückzubringen", erklärt Sophie Gerner.

Kein Muskelkater

Die Kursteilnehmer haben das schon verinnerlicht. Mit 68 Jahren ist Gisela Otterstetter die älteste "Jumperin" im Kurs. Die rüstige Dame hat die Sportart auf einer Fortbildung kennen und schätzen gelernt. Das Beste für sie: "Man bekommt kein bisschen Muskelkater!" Das kann die Trainerin bestätigen - laut ihr kommt der Muskelkater höchstens vom Muskeltraining, das sich an jedes halbstündige Jumping-Workout anschließt. Knie- oder Rückenprobleme stellen kein Hindernis dar - im Gegenteil: Die Wirbelsäule wird entlastet, die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Gelenke bleiben beweglich. Natürlich kommt auch die Fitness nicht zu kurz, was Kursteilnehmerin Sabine Prechtel aus Uehlfeld begeistert. "Es ist zwar wahnsinnig anstrengend, dafür aber auch sehr effektiv." Etwa 400 Muskeln sind im Einsatz, Körperspannung und Balance werden trainiert. Und - das muss sogar Lauf-Fan Elmar Gerner zugeben - es ist viel effektiver als Joggen. "Je nach individueller Beanspruchung und Fitness können während einer Kursstunde bis zu 700 Kalorien verbrannt werden." Doch dafür muss schon ein wenig gearbeitet werden. "Noch eine Runde Stompings", ruft Sophie deshalb zum Countdown auf und zeigt ihr breitestes Grinsen.

"Jumping Fitness" wird in der Region unter anderem angeboten vom A4plus-Kursstudio Höchstadt (Kontakt

per E-Mail unter a4pluskursstudio@online.de) und von Anneka Knorr im CenterStage Adelsdorf (Kontakt per E-Mail: jumpingfitness@anneka-knorr.de)