

# Spät angefangen und doch ganz oben gelandet

Ein Interview von den Schülern  
**Prisca Rudloff und Johann Dubrau**

Seilspringen ist nicht gleich Seilspringen und kann sogar eine anspruchsvolle sportliche Kunstform sein. Dies dürfen alle drei vierten Klassen der Pestalozzi-Grundschule erleben. Benjamin Schmitz aus Germersheim, der Europameister im „Freestyle-Rope-Skipping“ (also „Freistil-Seilspringen“), unterrichtete die Viertklässler der Pestalozzi-Schule im Rope-Skipping, einer modernen Art des Seilspringens. Mit großer Begeisterung und Anspannung sahen die Schüler diesem Ereignis entgegen. Seit sechs Jahren können alle drei vierten Klassen an diesem außergewöhnlichen Event teilnehmen. Ein Teil wird durch das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung finanziert. Nach dem sportlichen Vormittag stand Benjamin Schmitz für Fanunterschriften und einem Interview zur Verfügung.

*Wie sind Sie dazugekommen, seilspringen?*

**Benjamin Schmitz:** Ich hatte das Glück, dass ich in der Nachbarschaft viele Freunde und Freundinnen hatte, mit denen ich oft draußen spielen konnte. So kam es, dass mir mal ein paar Mädels ein Springsell schenken und mir auch gleich die ersten Tricks und „Kunststückchen“ brachten.

Ich versuchte es auch sofort und war begeistert.

*Wie alt waren Sie, als Sie damit begonnen haben?*

**Schmitz:** Ich habe verhältnismäßig spät mit 14 angefangen.

*Was machen Sie außer Seilspringen? Welche Hobbys haben Sie?*

**Schmitz:** Außer Seilspringen fahre ich gerne Inlineskates und gehe Joggen. Ich mache aber auch – wenn ich Zeit dafür habe – noch Breakdance und Hip-Hop-Tanz. Ansonsten spiele ich als Ausgleich auch sehr gerne verschiedene Brettspiele.

*Was finden Sie am Seilspringen so interessant?*

**Schmitz:** Zum einen macht es mir sehr viel Spaß, es sieht cool aus und man bleibt fit. Zum anderen kann man ganz viele verschiedene Sachen damit machen. Man kann Wettkämpfe im Einzel- oder auch im Mannschaftssport bestreiten. Bei den vielen verschiedenen Sprungformen kann man mit Vielen in einem oder zwei Seilen arbeiten oder auch nur mit seinem eigenen einzelnen Seil und dafür synchron. Wer viel Kraft hat, kann sich bei den Powerelementen wiederfinden, wer eine gute Kondition hat, macht mehr mit den Seilwurf- und Schleudertechniken. Dann geht es auch immer

um Zeit und Schnelligkeit, wie auch bei der Leichtathletik.

*Welchen Seilsprung mögen Sie am liebsten?*

**Schmitz:** Eigentlich mag ich alle Sprünge auf ihre Art und Weise.

Ganz besonders reizen mich aber die Wickel- und Wurftricks und die Crosses – einfach, weil man dabei seinen eigenen Stil und auch seine eigene Kreativität einbringen und sogar selber neue Tricks erfinden kann.

*Welche Titel haben Sie schon erworben?*

**Schmitz:** Der Titel, auf den ich wohl am meisten stolz bin, ist der Europameistertitel. Der Sieg war hart umkämpft und es war mein größter Traum, bei einem internationalen Wettkampf mal ganz oben zu stehen. Dann war ich auch noch einmal im Einzelwettkampf bei einer Europameisterschaft auf Platz vier im Freestyle. Jetzt, Ende Februar, trete ich wieder bei der Pfalzmeisterschaft im Team an.

*Wie oft müssen Sie in der Woche trainieren?*

**Schmitz:** Je nachdem, welche Ziele man hat, muss man natürlich ordentlich trainieren. Normalerweise trainiere ich so zwei bis dreimal die Woche. Vor den Wettkämpfen natürlich jeden Tag.

*Welche Übungen machen Sie, um fit zu bleiben?*

**Schmitz:** Das Seilspringen selbst ist tatsächlich das Beste dafür. Weiterhin ist Joggen und Dehnen, etwas Krafttraining und Inlineskaten gut.

*Werden Sie trotz Ihres Studiums immer weiter versuchen einen Titel zu erlangen, oder haben Sie keine Zeit mehr dazu?*

**Schmitz:** Wie gesagt, mein nächstes Ziel ist jetzt Ende Februar die Pfalzmeisterschaft im Team.



Benjamin Schmitz ist Europameister im Freistil-Seilspringen und zeigt den Kindern der Pestalozzi-Grundschule seine Fähigkeiten.

BILD: PESTALOZZISCHULE