

Seilhüpfen ist nicht einfach Seilhüpfen

Serie Rope Skipping wird immer athletischer. Die jungen Sportlerinnen – Jungs sind eindeutig in der Minderheit – arbeiten deshalb intensiv an ihrer Kondition. Wer Lorbeeren ernten möchte, muss mit akrobatischen Einlagen punkten. *Von Günter Scheinpflug*

Fetziges Musik schallt aus einer Anlage. Jule Zettel im schwarzen Dress legt bei ihren Sprüngen mit dem Seil noch einen Zahn zu. Die 14-Jährige Schülerin des Mädchengymnasiums St. Agnes in Stuttgart hat Rope Skipping – auf Deutsch: Seilhüpfen – zu ihrem Lieblingssport auserkoren. Drei- bis viermal in der Woche trainiert sie in der Bädleshalle des SSV Zuffenhausen – und hat wohl insgeheim ein Vorbild: Julian Kilgus.

Der 20-Jährige hat bereits einige Titel eingeheimst, etwa im vergangenen Jahr im Team mit drei jungen Frauen bei der Europameisterschaft im portugiesischen Braga. In der Geschwindigkeitsdisziplin, in der es darum geht, in 30 Sekunden so oft wie möglich über das Seil zu springen, holten die vier den Titel – mit insgesamt 372 Zählern. Das Seil wird im Jogging-Schritt abwechselnd unter dem linken und rechten Fuß durchgezogen. Jeweils der rechte Schwung wird gewertet. Kilgus startete auch noch bei den European Masters bei der Einzel-Meisterschaft. In drei Minuten kam er auf 512 Zähler.

So viele schafft Jule Zettel noch nicht. Doch macht sie in atemberaubender Geschwindigkeit vor, wie es geht. Wer selten Seil gehüpft ist,

muss ohnehin nach nur kurzer Zeit feststellen, dass dies kein Kinderspiel ist. Zunächst kommt es auf die Koordinationsfähigkeit an: das Seil unter dem Körper hindurchzuschwingen, wenn die Füße weit genug weg vom Boden sind. Nach nur ein paar Schwüngen erweist es sich: Hat man die Kondition dafür oder nicht? Die SSV-Trainerin Monika Jäkel spricht Mut zu. Sie sei zwar als Kind schon Seil gehüpft, mit 40 Jahren habe sie damit aber erst richtig begonnen, berichtet die 55-Jährige. Für das Rope Skipping sei es eigentlich nie zu spät.

Die Kinder und Jugendlichen beim SSV werden im Training erst einmal fit gemacht. Rund 50 Nachwuchshüpfer zählen



Jule Zettel trainiert fleißig. Sie möchte einmal bei der Deutschen Meisterschaft antreten.

Foto: Lichtgut/Oliver Willikowsky



Aktiv im Sommer
Rope Skipping

dazu. Es wird viel gelaufen und gesprungen. „Wir wechseln oft das Tempo, damit es abwechslungsreich ist“, sagt Kilgus, der ebenfalls den Nachwuchs trainiert.

Für die zwölf fortgeschrittenen Rope-Skipper in der Wettkampfgruppe gehören turnerische Einlagen dazu. Wer Erfolg haben möchte, muss beim Free Style einiges beherrschen. Vorwärts- und Rückwärtssalti, manche machen Liegestützen, springen hoch und ziehen das Seil durch. Andere schlagen Rad oder bauen einen Flickflack, einen Handstandüberschlag, in ihr Programm ein. Kilgus hatte sich bei einem Rückwärtssalto einen Arm gebrochen. Die diesjährige Weltmeisterschaft fand ohne

ihn statt. Bei der letzten WM wurde er Elfter. Davon kann Jule Zettel momentan nur träumen. Doch sie trainiert, wie unschwer zu erkennen ist, fast wie eine Besessene. Offenbar kann sie beim Seilhüpfen ihren Ehrgeiz ausleben, auch einmal so gut zu werden wie andere. „In Deutschland ist das in erster Linie ein Mädchensport“, sagt Kilgus voll Bedauern. Beim SSV trainieren lediglich zwei Jungs mit. Seine Freunde waren früher verwundert, wenn er eingestanden, dass er Seilhüpfen übe. „Heute finden sie es cool“, sagt der 20-Jährige.

Jule Zettel hilft das Hüpfseil beim Stressabbau. „Ich bekomme den Kopf frei.“

Zudem habe sie Riesenspaß. Sie wolle so weit kommen wie möglich und als Nächstes an der Deutschen Meisterschaft teilnehmen. Eine athletische Figur hat die 14-Jährige, bei einer Körpergröße von 1,64 Metern und einem Gewicht von 52 Kilogramm. Ihre Freundinnen beneiden sie darum. Fett ansetzen ist beim Seilhüpfen, wie es Jule Zettel betreibt, unmöglich.

Alle Serienteile auf einen Blick online unter stzlinx.de/aktivimsummer

Am Mittwoch stellen wir eine Bewegungslandschaft mit Schnitzelgrube vor.

Was braucht man dafür?

Um in der Halle zu trainieren, sind natürlich gute Sportschuhe nötig. Am besten zieht man sich auch Sportkleidung an. Seilhüpfen kann man auch alleine in der Freizeit. Ein gutes Rope-Skipting-Seil ist bereits für rund fünf Euro zu haben.

Und was kostet der Spaß?

Beim SSV Zuffenhausen zahlen Erwachsene im Jahr 125 Euro, Kinder, Jugendliche und Auszubildende bis 27 Jahre 85 Euro. Für Familienmitglieder gibt es Vergünstigungen. Ein Probetraining ist kostenlos.

Wer bietet den Sport an?

Zu den wenigen Sportvereinen in der Region zählt der SSV Zuffenhausen. Kinder (ab sechs Jahren) und jugendliche Anfänger trainieren in der Bädleshalle (Hirschsprungallee) dienstags von 17 bis 18.30 Uhr, Erwachsene im Anschluss daran.

DIE SERIE AKTIV IM SOMMER

Die Idee Sich aus dem Liegestuhl zu schwingen und ein bisschen Sport zu treiben – das macht Spaß und fit. Auch wer die klassischen Sportarten langweilig findet, hat keine Ausrede: Die Region bietet zahllose Bewegungstrends – einige davon stellen wir vor.

Unblutig, aber dennoch aufregend

Beuren In ihrem neuen Buch schickt die Krimiautorin Martina Fiess ihre Ermittlerin auf den Cannstatter Wasen. *Von Marta Popowska*

Etwas mit Büchern, das wollte sie schon immer machen. Als kleines Mädchen legte Martina Fiess nur selten ein Buch aus der Hand, lief damit vor der Nase durchs Haus. „Meine Eltern fanden das besorgniserregend“, erinnert sich die gebürtige Badenerin, die es vor mehr als 20 Jahren nach Stuttgart verschlagen hat. Im schwäbischen Exil spielen auch ihre Krimis. Jetzt ist der sechste Roman mit ihrer Hauptfigur Bea Pelzer erschienen, eine neugierige Ermittlerin, Werbetexterin und Stadtführerin. „Tod auf dem Wasen“

„Wo der spielt, weiß ich schon seit dem Winter.“

Martina Fiess über ihren geplanten siebten Roman

lautet der Titel des Krimis, der rechtzeitig zum 200-Jahr-Jubiläum des Cannstatter Wasens erscheint. „Regionale Krimis sind im Trend. Auch die großen Verlage springen auf den Zug auf“, sagt Martina Fiess. Sie weiß wovon sie spricht, denn ihre Krimis sind erfolgreich, sie kann davon leben. Mit Emons hat sie einen Verlag im Rücken, der auf ihre Fähigkeit vertraut, spannende Geschichten zu erzählen. Wovon viele Autoren träumen, hat sich Fiess erfolgreich erarbeitet, sie ist diszipliniert, schreibt ein Buch am die 30 Mal um, bevor sie damit zufrieden ist. Sie ist eine Perfektionistin. „Ich bin bei 95 Prozent“, sagt sie und lacht. Bis ein Buch fertig sei, sei es sehr viel Arbeit.

Bis zu einem Jahr dauert es, bis einer ihrer Krimis vollendet ist. Viel Zeit steckt die promovierte Kunsthistorikerin in die Recherche. „Ich lese sehr viel“, sagt sie. Um einen ihrer Stuttgart-Krimis zu entwickeln, liest sie viel über die Geschichte und Architektur. Sie entdeckt ihre Tatorte vorher, geht die Straßen und Orte ab, an denen sich die Handlung abspielt und wo sich ihre Protagonisten bewegen. Ist das Buch ge-

schrieben, wird noch mal alles akribisch geprüft. „Manchmal verselbstständigen sich die Straßennamen plötzlich“, sagt sie. Das müsse dann korrigiert werden.

Bevor Krimis ihr Lebensinhalt wurden, studierte die 1964 geborene Autorin Kunstgeschichte, Philosophie und Politikwissenschaften, arbeitete als Kulturjournalistin, dann als Lektorin und Werbetexterin. Geschrieben hat sie aber seit ihrer Kindheit. „Ich wollte immer Science Fiction schreiben“, sagt sie. Als junges Mädchen hat sie von Drehbüchern für Star Trek geträumt. „Ich wollte aber üben und versuchte mich in verschiedenen Genres.“ Mit ihrer Kurz-

geschichte „Frauensolidarität“ gewann sie 2001 den Krimi-Wettbewerb „Das Verbrechen lauert überall“. „Den wollten dann gleich zwei Verlage haben“, erinnert sie sich. Martina Fiess war dann schnell klar, was ihr Genre ist.

An einem Thriller hat sie sich auch mal versucht. „Aber das war nichts für mich.“ Sie sei ein viel zu ängstlicher Mensch, habe dann nachts die Haustür abgeschlossen. In ihren Krimis geht es dagegen nicht besonders blutig zu. Das Leben einer Krimiautorin sei weniger aufregend als man denkt, sagt Martina Fiess. „Die Deadlines und Abgabetermine sind es jedoch“, sagt die Autorin, die nach mehr als 20 Jahren in Stuttgart in das deutlich ruhigere Beuren gezogen ist. Schauplatz ihrer Morde ist und bleibt Stuttgart. Hier wird auch ihr siebter Roman spielen, für den sie längst die Idee in der Schublade hat. „Wo der spielt, weiß ich schon seit dem Winter“, sagt sie. Details dazu verrät sie allerdings nicht.

Denn bevor der siebte Roman ein öffentliches Thema wird, kommt der sechste nun in die Buchhandlungen. Und damit startet für Fiess auch die Zeit der Lesungen. „Manche Autoren mögen das ja gar nicht, aber ich finde es schön“, sagt sie. Sie mag direkte Rückmeldungen, was den Menschen gefällt. Das helfe auch gegen Selbstzweifel.

Lesung Martina Fiess liest aus ihrem neuesten Krimi „Tod auf dem Wasen“ am Dienstag, 4. September, um 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek Bad Cannstatt, Überklinger Straße 15. Am Donnerstag, 20. September, ist sie um 19.30 Uhr im Lese-Laden, Wellingstraße 24, in Kirchheim zu Gast.



Martina Fiess schreibt Krimis, gruselt sich aber selbst hin und wieder.

Foto: Ines Rudel

Esslingen

Radiohead und Björk interpretiert

Streicher-Bearbeitungen der Alben „Hogwarts“ von Björk und „Kid A“ von Radiohead präsentiert das internationale Streichquintett Wooden Elephant am Sonntag, 9. September, im Central-Theater in Esslingen. Das Konzert beginnt um 16 Uhr. Wooden Elephant rund um den Bratschisten und Arrangeur Ian Anderson wurde im vergangenen Jahr aus dem Künstlernetzwerk von Podium Esslingen gegründet. Kostenfreie Einlasskarten gibt es am 9. September von 10 Uhr an am Info-stand des Kulturamts am Marktplatz. *ber*

Biosphärenwoche

Beuren

Alter Traktor zum Anfassen

Es knattert und qualmt im Familien-Ferien-Programm. Am Mittwoch, 5. September, nimmt Ralf Maier vom Freilichtmuseum Beuren Familien mit, einen historischen Traktor zu entdecken. Er erklärt nicht nur Schalter und Knöpfe. Die alte Technik darf auch ausprobiert werden. Wer dabei sein möchte, muss sich auf der Internetseite des Museums anmelden. Die Veranstaltung beginnt um 13 Uhr. Die Aktion richtet sich an Kinder zwischen sechs und 15 Jahren mit Begleitpersonen. *pop*

Kirchheim

Tour rund um Ochsenwang

Im August wurde sie noch wegen Hitze abgesagt, nun wird die Tour „Lust am Wandern“ rund um Ochsenwang am Donnerstag, 6. September, nachgeholt. Der Treffpunkt ist um 10 Uhr am Bahnhof in Kirchheim. Mit dem Bus geht es über Bissingen hoch auf die Alb. Gewandert wird rund sieben Kilometer. Für das Gruppenticket fallen 2,50 Euro pro Person an. Wer erstmals mitwandern möchte, meldet sich bei Gudrun Müller unter der Nummer 0 70 21/50 23 45. *pop*

Beuren

Ziegenstag im Freilichtmuseum

Ziegenwurst, Ziegenkäse, Ziegengeschichten und Hirtenmusik: Am Sonntag, 9. September, dreht sich zwischen 11 und 17 Uhr im Freilichtmuseum alles um meckernde Geißer und Böcke. Neben Produkten für den Gaumen und Handwerksvorführungen können Besucher auch selbst aktiv werden und etwa am Gummieuter melken, Stofftaschen bemalen oder Ziegenausstecherle backen. Mit dem Thementag macht das Freilichtmuseum auf die frühere Bedeutung der Ziege in der Region aufmerksam, denn seit langem hat in der Gemeinde Beuren die Ziegenhaltung Tradition. *pop*

Lenningen

Von Kelten und Karsthöhlen

Zu einer Exkursion nach Elsassstadt bei Grabenstetten geht es am Sonntag, 9. September, von 9.30 bis 12.30 Uhr mit dem Naturschutzzentrum Schopflocher Alb. Der Schwerpunkt ist die größte keltische Anlage und das Leben der Kelten. Im zweiten Teil der Exkursion geht es zur Falkensteiner Höhle. Der Treffpunkt ist der Parkplatz Baßgeige. *pop*

Was Wann Wo

HILFE IM NOTFALL

POLIZEI	110
FEUERWEHR	112
RETTUNGSDIENST	112
NOTRUF-FAX	112
KRANKENTRANSPORT	19 222
ÄRZTLICHE BEREITSCHAFT	116 117

APOTHEKEN

Apotheken-Notdienstfinder: Tel. 0800 00 22 8 33, Handy 22 8 33 (69 ct/Min.) oder www.aponet.de.
Esslingen, Ostfildern: im ES!, ES-Stadtmitte, Berliner Str. 2, Tel. 07 11/5 50 25 40.
Kirchheim/Teck, Lenninger Tal, Nürtingen und Umgebung, Plochingen, Wendlingen: Jesingen, Kirchheim-Jesingen, Kirchheimer Str. 21, Tel. 0 70 21/ 5 92 51 u. Rosen, Wolfschlügen, Nürtinger Str. 4, Tel. 0 70 22/5 44 11.
Leinfelden-Echterdingen, Filderstadt: Bahnhof, Bernhausen, Karlstr. 20, Tel. 07 11/70 63 25.
Bad Cannstatt, Neckarvororte: Quellen, Bad Cannstatt, König-Karl-Str. 20, Tel. 509 43 72.
Degerloch, Kempten und Filderbezirke: Rohr, Rohr, Schönbuschstr. 15, Tel. 74 55 74 40.
Dienstbereit von 8.30 bis 8.30 Uhr.

VERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE

Esslingen: Stadtmuseum im Gelben Haus, Hafemarkt 7: Objekt des Monats: Kriegsschriftsteller, NS-Funktionär, Ehrenbürger: „Hautitzen vor!“ von Georg Schmückle, Referent: Dr. Joachim Halbekann, 18 Uhr.

VERSCHIEDENES

Beuren: Freilichtmuseum, In den Herbstwiesen: Lebendiges Handwerk: Nadel, Faden, Fingerhut, Mitmachaktion des Handwerkskreises des Fördervereins Freilichtmuseum Beuren, 14 bis 17 Uhr. (Weitere Hinweise in unseren anderen Veranstaltungsteilen)