

Kopfüber ins gefühlte Glück

Beim TSPK trainieren Extremsportler und Senioren gemeinsam

VON VERENA KEUL, ANNA-LENA STECH UND KIM LINNEBACHER

Köln. Mittwochabend, 17 Uhr, Schwimmhalle in Müngersdorf. Eine ältere Dame betritt das Bad. Pünktlich wie jede Woche beginnt der Wassergymnastikkurs. Doch die Seniorin schließt sich nicht der Gruppe ihrer Altersgenossen an, sondern klettert unerwartet selbstbewusst die Sprossen zum Dreimeterbretts empor. Mit einem gehetzten Delfin-Kopfsprung taucht Kristin Kunze ins Wasser ein. Ihre Vorliebe für das Wasserspringen hat die 74-Jährige vor sieben Jahren wiederentdeckt. Die Reaktionen ihrer Freunde und Verwandte waren anfänglich eher skeptisch, doch mittlerweile erntet Kristin Kunze große Bewunderung dafür, dass sie diesen Sport ausübt.

Eine kompositorische Sportart

Wasserspringen zählt genau wie Turnen zu den sogenannten kompositorischen Sportarten. Das Ziel besteht stets darin, möglichst schwierige Sprünge mit Salti oder Rotationen um die eigene Achse ohne Spritzer ins Wasser zu bringen. Das erfordert ausgezeichnete Bewegungspräzision, hohe Konzentration, Körperbeherrschung und ein ausgeprägtes Raum-Zeit-Gefühl.

Genau das schätzt Kristin Kunze so sehr an diesem Sport. „Die Freude über einen gelungenen Sprung schafft in mir ein Gefühl von Freiheit“, sagt sie. Im Vordergrund steht für sie die Ausführung eines Sprungs und nicht der Sieg bei einem Turnier oder einer Meisterschaft. Wettkämpfe empfindet sie eher als ein Familientreffen, da man dort auf alte Bekannte und Freunde trifft.

Dennoch bleibt der Erfolg nicht aus. Im Frühling dieses Jahres startete sie bei der Europameister-



Ein Gefühl von Freiheit verschafft sich die 74-jährige Kristin Kunze (o.) durch die Freude an einem gelungenen Sprung, dem 52 Jahre jüngeren Tim Thesing (u.) geht es um den Adrenalinkick. Fotos: Freude/privat



schaft der Masters in London und belegte dort den zweiten Platz in ihrer Altersklasse. Diese Chance hat sie nicht zuletzt der Telekom-Post-Sportgemeinschaft Köln (TPSK) zu verdanken. Ende der 1970er Jahre hat die Trainerin

Edith Wicharz zusammen mit ihrem Ehemann Gregor den Masterssport im Wasserspringen im Verein aufgebaut. Seitdem hat sich die TPSK zu einem sehr erfolgreichen Verein entwickelt und ist offizieller NRW-Stützpunkt, NRW-Talentstützpunkt und Nachwuchsstützpunkt des Deutschen Schwimm-Verbands (DSV). Er ist zudem der einzige Verein in der Region, der Senioren die Möglichkeit bietet, das Wasserspringen unter professioneller Leitung zu betreiben.

Ein besonderer Aspekt des Trainings vor Ort ist, dass alle Alters- und Leistungsklassen gemeinsam üben. Ob Jung oder Alt, ob Anfänger oder Profi – beim gemeinsamen Trainieren werden alle gleich behandelt, und jeder kann mit der Unterstützung der anderen rechnen.

Auch Extremsportler wie der Tim Thesing sind gerne beim Köl-

ner Verein gesehen. Der 22-jährige Klippenspringer nutzt die dortigen Gegebenheiten, um unter Anleitung eines Trainers weitere Grundlagen und Kombinationen zu erlernen. Aus einem anfänglichen Hob-

Eine Kooperation des
Kölner Stadt-Anzeiger
und des Instituts für
Kommunikations- und
Medienforschung der Deutschen
Sporthochschule Köln

 **Deutsche Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

by entwickelte sich schnell eine große Leidenschaft. Die Faszination, die ihn begeistert, äußert sich im immer wiederkehrenden Adrenalinkick, der das atemberaubende Gefühl des Fliegens vermittelt. Irgendwann stieß er an seine Leis-

tungsgrenzen und suchte sich Hilfe im Verein, um seine Fähigkeiten weiterhin auszubauen.

Allerdings gibt es in Köln keine Möglichkeit, Höhen von über zehn Meter zu erreichen, die klassischerweise als Highdiving bezeichnet werden. Deshalb dient Thesing das Hallentraining dazu, fortlaufend an seiner Technik zu feilen. „Die Schwierigkeit eines Sprungs bereitet mir mehr Angst als die Absprunghöhe“, sagt der Sportler. Um das Klippenspringen auch unter echten Bedingungen erleben zu können, nutzt Thesing ergänzend mehrmals im Jahr die Trainingsmöglichkeiten in Österreich. Große Erfolge konnte Thesing bisher nicht verzeichnen – erst seit kurzem betreibt er professionelles Highdiving. Durch hartes Training soll sich dies im kommenden Jahr jedoch ändern. Mit dem Ziel der Deutschen Meisterschaften vor Augen wird er auch in naher Zukunft noch häufig in der Schwimmhalle in Köln anzutreffen sein.

Offene Kommunikation

Kristin Kunze hingegen ist meistens nur einmal pro Woche zum Training in Müngersdorf. Die aus Engelskirchen stammende Wasserspringerin nutzt jedoch auch das Schwimmbad an ihrem Wohnort als Möglichkeit, zusätzlich selbstständig zu trainieren. Sie schätzt dabei auch, dass sie über ihre Sportart immer wieder mit Menschen in Gespräche kommt. „Die offene Kommunikation mit anderen empfinde ich als eine große Besonderheit des Wasserspringens“, sagt die Oberbergerin.

Kristin Kunze ist hierbei auch ein Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist, sich selbst auszuprobieren und eigene Grenzen zu überwinden. Es ist faszinierend zu sehen, wie sie und ihre Mitstreiter sich immer wieder mit Schrauben und Salti vom Sprungturm stürzen. „Über den Schatten springen hält lebendig“, sagt sie. Vielleicht könnte man im positiven Sinne auch sagen: „Wasserspringen ist ein Sport für Bekloppte.“