

## Wie ein Sieg

von Karl Geiger

Die Vorlagenteller sind üppig gefüllt mit Spare Ribs, kross und saftig, so wie nicht nur ich sie mag. Die Mannschaft sitzt hungrig nach dem sonntäglichen Einzelwettkampf in dem Lieblingsrestaurant der deutschen Skispringer in Zakopane und ist im Begriff, sich selbst zu belohnen. Die Stimmung ist gelöst im Gegensatz zum Ende der Vierschanzentournee. Hinter uns liegen harte Trainingstage in Planica, wo wir nach der Vierschanzentournee auf den kommenden WM-Schanzen gut trainiert haben. Jenseits von wissenschaftlicher Akribie haben wir uns in Slowenien den Grundelementen des Springens zugewandt und haben die Laptopanalysen diesmal nicht bemüht. „Zurück zu den Wurzeln“ so hätte das Motto des Lehrgangs sein können, bei dem wir uns auf das Wesentliche des Springens besonnen haben. Ein paar lockere Sprünge, ohne Wettkampfstress, bei denen man die Luke frei wählen kann und sich wieder bewusst macht, warum man diesen Sport so liebt. Es ist das Fliegen. Das schwerelose Gleiten und dieses Gefühl verliert man im ganzen Trubel manchmal leider schnell. Vermeintliche High-End-Optimierungen fruchten nicht, wenn die Basiselemente des Sprungs nicht stimmen. Aus den Grundlagen heraus kann man über ein i-Tüpfelchen nachdenken, aber nur wenn das „I“ eben passt.

Diese Wahrheit haben wir wieder verinnerlicht und nach ihr trainiert. Das Ergebnis stimmt optimistisch – ein dritter Platz im Mannschaftswettbewerb von Zakopane, in dem wir sogar um den Sieg mitgesprungen sind, was ich persönlich nicht erwartet hatte. Doch nicht nur das Ergebnis hat gestimmt, vor allem hat die Mannschaft wieder geschlossen technisch gute Sprünge gezeigt, die dann die gewünschten Weiten nach sich gezogen haben. Das ganze Team mit den Athleten, Trainern und Betreuern hat ein Ruck gespürt, als der Podestplatz ersprungen war und um ehrlich zu sein: dieser „dritte“ Platz hat sich wie ein Sieg angefühlt und Zuversicht für die weitere Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft im slowenischen Planica verbreitet.

Auch im Einzelwettkampf hat sich die Konstanz der neuen, guten Sprünge gezeigt, wenn man diese nochmals in der Videoanalyse sieht. Dass sich dies dann am Sonntag nicht unbedingt bei jedem in eine gute Platzierung ummünzen ließ, hatte mit den überaus schwierigen Windbedingungen zutun, die einer Lotterie gleichkamen. Aber auch das Einzelspringen zeigte die gute mannschaftliche Leistung, da alle Athleten den Sprung ins Finale schafften.

Die Zeitplanung ist straff: Rückflug von Polen, ein Tag Wäsche wechseln in der Heimat, ein wenig Athletiktraining, um dann aufzubrechen nach Japan, wo wir leider zwei Jahre coronabedingt nicht am Start waren. Die Freude auf Fernost ist daher umso größer.

Herzliche Grüße

Karl Geiger