

## **Schwarzwälder Glücksbringer**

von Karl Geiger

In den letzten 15 Minuten vor dem Sprung kommt die vollkommene Fokussierung auf die wenigen entscheidenden Sekunden, die in unserem Sport über Glück und Leid entscheiden – im Warteraum mit den anderen, meist engsten Mitbewerbern um ein gutes Ergebnis – stillsitzend in voller Montur, manchmal ohne Sprungschuhe, oft mit geschlossenen Augen, den eigenen Sprung im Vorgriff im Geiste simulierend: Anfahrtshocke, Absprung, Stabilisierung im Flug, die Weitenmarke im Blick, die Landung per Telemark.

Die einzige Ablenkung existiert in Form eines kleinen TV-Geräts, auf dem die Live-Übertragung der Fernsehsender verfolgbar ist. Somit nimmt man insbesondere die Rahmenbedingungen von Wind und Wetter zur Kenntnis, natürlich auch die Vorgaben der Konkurrenten. Manchmal kann man aber auch zehn Bären am Rande der Schanze sehen, die, jeweils mit einem einzelnen Buchstaben auf dem Bauch aufgemalt, tanzen und bei denen man, eine entsprechende Aufstellung vorausgesetzt, seinen eigenen Namen lesen kann. Ein solches Phänomen widerfuhr mir am Wochenende beim Heimweltcup in Titisee, als die deutschen Fans mir mit einer derartigen Performance ein Schmunzeln kurz vor dem Sprung entlockten und mich zusätzlich motivierten; genauso wie ein kleines Schwarzwaldmädels mit dem großplakatierten Wunsch, ich möge bitte weit springen.

Ich hoffe, dass ich mich für diese Gesten mit zwei Podestplätzen und einer weiteren Top Ten – Platzierungen und den zugrundeliegenden Sprüngen erkennbar bedankt habe.

Es war ein gutes Wochenende im Schwarzwald!

Ich habe weitere, wichtige Schritte hinsichtlich der Optimierung kleinerer Elemente des Sprungs vollziehen können. Passend dazu die Rahmenbedingungen: eine Landschaft im Winterkleid, knackige Temperaturen, eine perfekte Organisation und begeisterungsfähige Fans auf heimischen Boden. Da macht das Arbeiten Spaß und es gelangen gute Sprünge bzw. die Umsetzung der Vorgaben, die man sich im Training selbst erarbeitet hat. Titisee hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin und darüber bin ich wirklich happy. Einzelne Sprünge verdienen bisweilen sogar das Prädikat „sehr gut“; sie müssen in naher Zukunft einfach nur konstant kommen. Der Heimweltcup hat mein Bewusstsein erhärtet, dass man hinsichtlich des Nahzieles, der Vierschanzentournee, Fehlerhaftes innerhalb der Wettkämpfe in Wisla und Kuusamo identifizieren konnte und an den richtigen Punkten gefeilt hat. Diesen Prozess muss man nun weiter forcieren.

Ich schaue nun auf den nächsten Weltcup in Engelberg, der als Generalprobe für die Vierschanzentournee gilt und der mich nach meinem Wunsch noch mehr an den „perfekten Sprung“ heranführen möge.

Die Bären von Titisee werde ich dafür zumindest im Geiste mit mir führen.

Herzliche Grüße

Karl Geiger