



In Albstadt verbringt Emma Weiß viel Zeit im Ballettstudio.

FOTO: MOSCHKON

# Sommertraining mit Neuerungen

ZAK 22.07.24  
Von Larissa Bühler

**Dieser Sommer ist für Emma Weiß eine Art Neuanfang. Die einzige deutsche Aerials-Athletin trainiert in einem neuen Umfeld – mit dem Freestyle-Team aus der Ukraine.**

ALBSTADT – Viele Jahre absolvierte Emma Weiß ihre Trainingseinheiten mit den Nachbarn aus der Schweiz. „Das hat sich geändert, ich bin jetzt mit den Ukrainern zusammen“, verrät die Albstädter Wintersportlerin. Ihr bisheriger Coach Michel Roth wollte sich primär auf seine männlichen Schützlinge konzentrieren, die 2026 bei den Olympischen Winterspielen Medaillenchancen haben.

So schloss sich Weiß den Ukrainern an. Und die gestalten ihren Sommer etwas anders als die Eidgenossen. „In der Vergangenheit war ich Mittwoch bis Samstag an der Wasserschanze in der Schweiz und habe Sonntag bis Dienstag zu Hause trainiert“, erklärt Weiß. „Jetzt haben wir Trainingscamps, wo wir zuletzt über mehrere Wochen hinweg in Mettmensstetten trainiert haben.“

Sechs Wochen dauerte das erste Camp für Weiß & Co.

„Das war echt lang! Aber mein Körper hat es gut durchgehalten, das hätte ich so nicht erwartet“, betont die junge Albstädterin. Auch die Abläufe am Trainingstag selbst sind jetzt andere. Zuvor ging es zweimal pro Tag an die Schanze, nun nur noch einmal – dafür ist die Einheit intensiver. „Wir machen deutlich mehr Sprünge, es sind jetzt etwa 15 Doppel pro Tag“, so Weiß. Zudem stehen Bungee- und Krafttraining an.

Zuletzt war Weiß zwei Wochen in der schwäbischen Heimat. Dort rücken dann Trampolin- und Balletttraining in den Fokus. „Ich war jeden Tag mit meinem Papa im Ballettstudio“, erzählt Weiß, die aber auch sonst gut eingespannt war. „Ich war beim Wirtschaftsgipfel in Hamburg eingeladen und habe mit auch mit dem DSV-Präsidenten Franz Steinle getroffen“, berichtet die 24-Jährige. „Außerdem habe ich viel studiert, jetzt auch meinen Master angefangen. Ich hatte wirklich alle Hände voll zu tun.“ Die Zeit in der Heimat hat die Albstädterin trotzdem in vollen Zügen genossen, jetzt läuft das zweite Trainingscamp. „Das dauert fast genau vier Wochen, bis zum 20. August“, blickt Weiß vo-

raus. Dann geht es noch mal für eine Woche in die Heimat zurück, ehe die ukrainische Trainingsgruppe Anfang September nach Australien fliegt. Dort wird dann richtig lange in Brisbane gearbeitet, erst am 13. Oktober kommt Weiß zurück.

Im Training geht es auch darum, sich mit ihrem neuen Trainer Enver Ablaiev abzustimmen. „Bisher läuft es richtig gut, ich bin sehr, sehr glücklich“, betont Weiß. „Aber technisch müssen wir uns noch ein bisschen eingrooven. Er pflegt andere Techniken, als ich es bisher gewohnt war.“ Doch auch hier stimme die Entwicklung. „Die Kommunikation ist gut, ich kann sehr offen mit ihm sein. Ich kann ihm sagen, wie ich mich fühle und wie ich gerne das Training strukturieren würde“, zählt Weiß auf. „Das gibt mir eine enorme Freiheit und hilft mir sehr in meiner Autonomie als Athletin.“ Und so verspricht sich die Albstädterin vom Trainerwechsel auch nochmals eine Leistungssteigerung.

Noch bleibt genügend Zeit für alle Umstellungen und Vorhaben. „Die Wintersaison startet vom Gefühl her schon früher, weil ich ja schon sehr lange in Australien bin“, sagt

Weiß, „Aber wir haben eigentlich noch genügend Zeit.“ Der erste Aerials-Weltcup findet erst am 18. Januar 2025 in Lake Placid (USA) statt, der aus den Vorjahren gewohnte Auftakt in Finnland fällt flach. „Es gab da große Diskrepanzen“, verrät Weiß. „Finnland wollte den Weltcup eigentlich machen, aber die FIS nicht. Warum, kann ich nicht sagen.“ Bitter für die Studentin, die in Finnland eigentlich immer eine gute Figur machte.

Sechs Stationen stehen im Winter im Weltcup an, Weiß hätte sich wohl ein paar mehr gewünscht. „Aber wir sind wieder in Lake Placid, das ist cool, darauf freuen wir uns. Und dann gibt es noch eine weitere Location in China, in Beidahu war ich bisher noch nie“, so die 24-Jährige. Das Saisonhighlight wartet dann aber Ende März. Dann steigt die Weltmeisterschaft in St. Moritz – und das für Weiß quasi vor der Haustür. „Darauf liegt mein Hauptaugenmerk, ich freue mich richtig darauf“, betont die Albstädterin. „Da würde ich dann schon gerne im Sechserfinale stehen.“ Bis es jedoch soweit ist, wartet erstmal noch viel Trainingsarbeit auf Weiß & Co.