

# MEINE ARME

TEXT: ULI MUSSLER  
FOTOS: ANDY MÜLLER/FRESHFOCUS.CH,  
ARMIN WEISS, FREESTYLE CLUB ZOLLERNALB

Im Sommer werden  
im Wintersport die  
Grundlagen für einen  
erfolgreichen Winter  
gelegt. >>

WENN FREESTYLE-SPEZIALISTIN  
EMMA WEISS AUS ALBSTADT AUF  
IHREN SKIERN ABHEBT,  
DANN GLEITET SIE IN EINE  
ANDERE WELT.

FÜNF SEKUNDEN IN DER LUFT –  
FÜNF SEKUNDEN, IN DENEN  
SIE FLIEGEN KANN.



**SIND MEINE**

*Flügel*



**»Ich kann die Sprünge richtig genießen, sie kommen mir viel länger vor, als sie tatsächlich sind.«**

EMMA WEISS ERARBEITET SICH IM SOMMER EINEN SPRUNG – IM WINTER VERGEHEN BIS ZU ZWEI MONATE, EHE SIE IHN AUF SCHNEE UMSETZEN KANN.



# M

ettmenstetten im Südwesten des Schweizer Kantons Zürich. Ihre Skier geschultert, steigt

Emma Weiß bedächtig die Treppen der Sprungschanze hinauf. Auf einer Plattform angekommen, schnappt sie sich einen Wasserschlauch, benetzt die Laufflächen der Latten, schnallt sie sich unter die Schuhe und bewegt sich zum Anlauf. Die Skier stellt Emma Weiß horizontal zu einer weißen, ins Tal weisenden Kunststoffmatte, sie geht in die Knie und schließt die Augen. Sie atmet dreimal tief durch, hebt ihre beiden Arme, der rechte schnell nach vorne, um kurz darauf wieder in die Höhe zu ragen. Emma Weiß richtet sich auf, sie dreht die Skier um 90 Grad und rast auf den Radius der Schanze hin. Sie hebt ab, lässt ihre 1,60 Meter Körpergröße in eine Höhe von rund drei Metern über der Schanzenkante tragen. Wieder reckt sie die Arme in die Höhe, um gleich darauf mit dem rechten einen ersten und dann den zweiten Schraubensalto einzuleiten. Nach zwei Umdrehungen und etwa fünf Sekunden in der Luft klatscht Emma Weiß mit den Skiern voran ins Wasser. Geschafft – der Full-Full ist geglückt.

## Trocken-Übungen

Das »Jumpin« in Mettmensstetten ist im Sommer an rund 35 Tagen das Trainingsgebiet von Emma Weiß, denn nur hier kann sie an jenen Sprüngen arbeiten, die sie im Winter bei den Weltcup-Wettbewerben der Ski-Kunstspringer zeigen will. Abseits der Schanze hat sie – abgesichert von einem an zwei Bungee-Seilen befestigten Körpergurt – auf einem Trampolin die Möglichkeit, ihre Sprünge auch auf dem Trockenen zu verfeinern.



EMMA WEISS IST DIE ERSTE DEUTSCHE, DIE SICH MEHR ALS 20 JAHRE NACH DER ERFOLGREICHEN ELFIE SIMCHEN DER WELTELTE STELLT.

Was für Emma Weiß den besonderen Reiz des Kunstspringens ausmacht? »Ich kann fliegen. Meine Arme sind meine Flügel, mit ihnen steuere ich alles. Ich kann die Sprünge richtig genießen, sie kommen mir viel länger vor, als sie tatsächlich sind.« Und dennoch macht sie sich immer bewusst, dass ihr Sport mit einem hohen Risiko behaftet ist. »Natürlich gehört eine gehörige Portion Mut dazu. Aber man darf nie vergessen, dass Kunstspringen gefährlich ist und dabei üble Stürze passieren können. Deshalb darf es nie zur Routine werden.«

Bislang ist Emma Weiß recht glimpflich davongekommen, ein gerissener Außenmeniskus, ein Ermüdungsbruch im Fuß – oder auch einmal ein paar geplatze Lungenbläschen, als sie bei einer misslungenen Landung auf den Rücken knallte. Kleinere Blessuren jedoch werden weitgehend ausgeblendet. »Im Winter gibt es nur wenige Tage, an denen mir nichts weh tut«, sagt Emma Weiß und grinst.



Die große Kunst bei dieser Sportart ist die Transferleistung. Denn wenn sich Emma Weiß in der warmen Jahreszeit einen neuen Sprung erarbeitet hat, vergehen bis zu zwei Monate, ehe sie ihn auf Schnee umsetzen kann. »Ich versuche, den Ablauf jeden Abend, bevor ich ins Bett gehe, noch einmal genau durchzugehen. So möchte ich mir das Gefühl, wie es funktioniert, so lange wie möglich bewahren. Aber es verblasst. Deshalb führe ich ein Trainings-Tagebuch, in dem ich das Gefühl bei den Sprüngen beschreibe.«

Und selbst wenn sich das Gefühl regelrecht eingebraunt hätte, die Unterschiede zwischen Sommer und Winter sind auch in Sachen Ausrüstung erheblich. Die Voraussetzungen sind völlig verschieden. Hier die Mattenschanze, dort der Schnee, hier die Neopren-Haut, dort der dick gefütterte Anzug, hier die mit einer Aussparung versehenen Skier, um den Wasserwiderstand bei der Landung zu verringern, dort das reguläre Material.



« An 35 Tagen im Sommer ist das Trainingszentrum der Schweizer Nationalmannschaft in Mettmenstetten der Lebensmittelpunkt von Emma Weiß.

Die 18-jährige Ebingerin vom Freestyle-Club Zollernalb ist die erste Deutsche, die sich mehr als 20 Jahre nach der Anfang der 90er-Jahre erfolgreichen Elfie Simchen der Weltelite stellt. Emma Weiß war gerade einmal sieben Jahre alt, als sie ihre ersten kleinen Wettkämpfe bestritt. Damals auf der Buckelpiste. »Es hat sich schon früh gezeigt, dass ich gut springen kann und ein gutes Körpergefühl habe«, sagt sie. Vor vier Jahren spezialisierte sie sich schließlich aufs Kunstspringen, 2016 bestritt sie ihren ersten Wettbewerb im Weltcup, 2017/18 ihre erste komplette Saison.

»ES HAT SICH SCHON FRÜH GEZEIGT, DASS ICH GUT SPRINGEN KANN UND EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL HABE.«

Die Grundlagen lernte und lernt Emma Weiß immer noch bei ihrem Vater – Armin Weiß leitet eine Ballettschule in Ebingen, hat die A-Lizenz als Trampolin-Trainer und war selbst erfolgreicher Freestyler. »Wenn es um gewisse Feinheiten geht, ist er mein erster Ansprechpartner, schließlich gibt es niemanden, der mich besser kennt. Wir telefonieren eigentlich jeden Abend, um zu besprechen, was geklappt hat und was nicht«, sagt Emma Weiß.

Als Aktiver hatte Armin Weiß den Fokus jedoch nicht aufs Kunstspringen, sondern aufs Ski-Ballett gelegt und nahm 1992 in Albertville am Demonstrationswettbewerb bei den Olympischen Spielen teil. Armin Weiß war einer der Pioniere des Freestyles, der als unkonventionell und verwegen galt. Buckelpistenfahren, Kunstspringen und Ski-Ballett, drei Disziplinen, die Ende der 80er-Jahre fernab der abgesteckten und ausgeflaggten Pisten die Tür zu den Olympischen Spielen aufstießen,

durch die später auch die Snowboarder hindurchgingen. Und die lenkten die Aufmerksamkeit auf sich.

Inzwischen bereichern aber auch spektakuläre Wettbewerbe auf zwei Brettern wie Ski-Cross und Slope-Style das Programm. Die Vorreiter fristen hingegen ein Schattendasein. Für das Ski-Ballett war bereits nach zwei Demo-Wettbewerben bei den Winterspielen 1988 in Calgary und 1992 in Albertville wieder Schluss. Das Buckelpistenfahren (Moguls) wurde in Albertville fest ins Programm der fünf Ringe aufgenommen, 1994 in Lillehammer auch das Kunstspringen (Aerials).

### Mit der Schweiz auf Tour

Den Deutschen Skiverband (DSV) interessieren die Trickskifahrer jedoch wenig, eine gezielte Förderung, geschweige denn eine finanzielle Unterstützung seitens des DSV widerfährt ihnen nicht. Aus den großen Fleischtopfen essen die alpinen Skifahrer, die Sportler in den




nordischen Disziplinen und seit den 90ern auch die Biathleten. Dass Emma Weiß neben einer überschaubaren Anzahl an Sponsoren in ihren Eltern die größten Geldgeber hat, verwundert daher nicht. Bis in zwei Jahren möchte sie ihren Sport jedoch selbst finanzieren können. Leistungszentren für die Freestyler sind auf einer Landkarte Deutschlands ebenso wenig zu finden wie für die Kunstspringer geeignete Anlagen. Und so führte Emma Weiß' Weg in die Schweiz. Andreas »Sonny« Schönbacher, 1994 in Lillehammer erster Olympiasieger im Kunstspringen, baute die Anlage in Mettmensjetten, die die Schweizer National-Freestyler als Stützpunkt nutzen. Trainer der Eidgenossen ist Michel Roth, einer der Besten seines Fachs und inzwischen auch Hauptcoach von Emma Weiß.

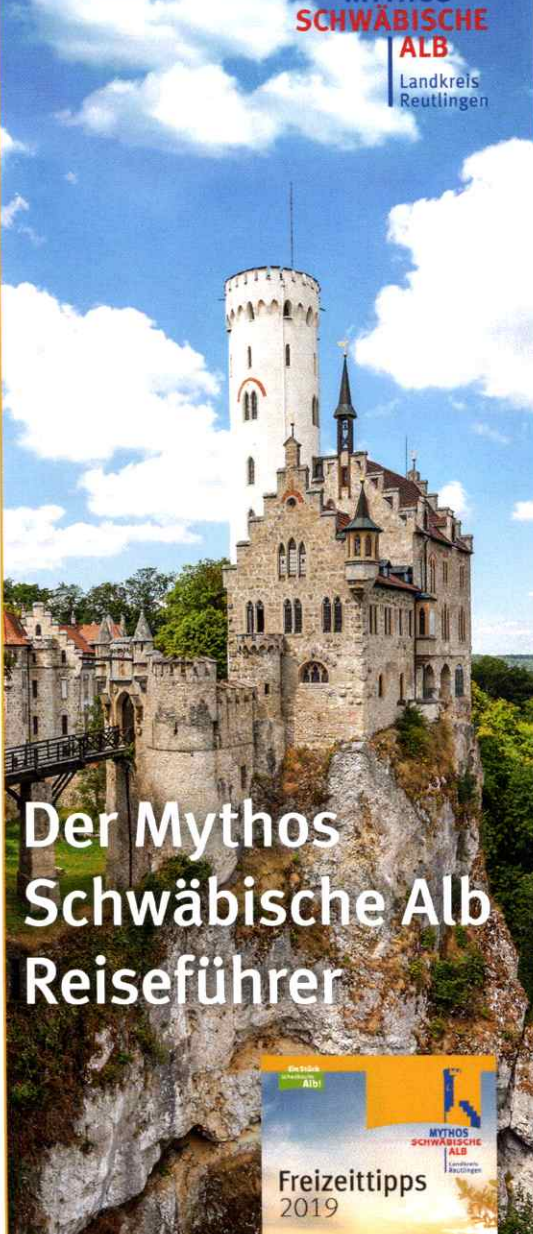
»Ich bin dort sehr gut aufgenommen worden. Michel hat mir von Beginn an sehr viele Möglichkeiten gegeben«, sagt die 18-jährige. Eine

ganz entscheidende Möglichkeit ist, dass Emma Weiß, obwohl sie für den DSV startet, mit der Schweizer Mannschaft auf Weltcup-Tour geht. Lake Placid, Deer Valley, Moskau, Minsk, Hokaido, Airolo und Saas-Fee heißen in diesem Jahr die Stationen. Den Wettbewerb in Peking lässt sie aus und startet lieber bei der Universiade. Und dennoch verfolgt Emma Weiß ihren olympischen Traum. Viel hätte nicht gefehlt, und die 18-Jährige wäre im vergangenen Frühjahr in Pyeongchang dabei gewesen. Die vom DSV geforderte Qualifikationsnorm aber verpasste sie, bei einem Wettbewerb hätte sie um fünf Plätze besser sein müssen. Heute sagt sie: »Ich war einfach nicht gut genug.« Nun nimmt Emma Weiß den nächsten Anlauf. Bei den Olympischen Spielen 2022 möchte sie auf jeden Fall mit von der Partie sein. Wenn sie in Peking dann die Schanze erklommen hat, wird sie wieder kurz in die Knie gehen, dreimal tief durchatmen und dann ihre Flügel ausbreiten.


Ein Stück Schwäbische Alb!



**MYTHOS  
SCHWÄBISCHE  
ALB**  
Landkreis  
Reutlingen



# Der Mythos Schwäbische Alb Reiseführer



**Freizeitipps  
2019**

**Die Freizeitipps, mit allem was Sie über die Mittlere Schwäbische Alb wissen sollten:**  
UNESCO-Gebiete, Wander- und Radtouren, familienfreundliche Angebote, Kulturelles und Sehenswertes, Veranstaltungen, regionale Besonderheiten, Gesundheit und Wellness, Shopping, Übernachtungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Kostenlos erhältlich bei Mythos Schwäbische Alb und den Tourist-Informationen der Mittleren Schwäbische Alb.

**Mythos Schwäbische Alb Tourismusgemeinschaft**  
72574 Bad Urach, Telefon 07125 15060-60,  
[www.mythos-alb.de](http://www.mythos-alb.de)

# Weitere Wintersportler... die actionreich unterwegs sind



## Laura Grasmann

**Alter:** 26

**Verein:** SC Wiesloch

**Disziplin:** Freestyle

**Saisonziel:** eine Medaille bei der Weltmeisterschaft in Deer Valley



NICHT NUR EMMA WEISS –  
UND UNSER #2-WALDRAUSCH-  
TITELMODEL CELIA FUNKLER  
– HABEN ADRENALIN IM BLUT,  
WENN SIE IHRE SKI AN DEN  
FÜSSEN FÜHLEN.



## Pauline Weiß

**Alter:** 16

**Verein:** Freestyle-Club Zollernalb

**Disziplin:** Freestyle

**Saisonziel:** Im Europacup eine Rolle spielen.



**Motto:** »Go big or go home!«



## Sophie Weese

**Alter:** 19

**Verein:** SC Wiesloch

**Disziplin:** Freestyle Buckelpiste

**Saisonziel:** Die bestmögliche Leistung in den Wettkämpfen abrufen und diese konstant über die Saison halten.



## Linus Merz

**Alter:** 16

**Verein:** SC Wiesloch

**Disziplin:** Freestyle

**Saisonziel:** Unter die Top 10 im Europacup fahren.

**Motto:** »Immer alles geben!«