

Erklärung: Richtigstellung, statt "Dornbirner" Hohenemser (br)

Von Sebastian Rauch

Ein Sprung für die Ewigkeit

Michael Fussenegger hat sich für die WM im Oktober etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Der 24-jährige Turner will die Kampfrichter mit einem selbst kreierten Sprung überzeugen.

Michael Fussenegger schließt kurz die Augen. Der Kopf ist nach unten gesenkt. Volle Konzentration. Der 24-Jährige steht 25 Meter vom Tisch entfernt. Er blickt auf, atmet kräftig aus und sprintet explosionsartig los. Wie aus der Pistole geschossen fliegt er förmlich dem Sprungbrett und dem Tisch entgegen, um anschließend tatsächlich abzuheben. Es folgt ein Rondat mit halber Drehung und Doppelsalto vorwärts. Ein Sprung, den die Welt in dieser Form noch nicht gesehen hat.

Denn der Dornbirner hat ihn selbst kreiert und wird ihn erstmalig bei der Weltmeisterschaft in Montreal im Oktober der Öffentlichkeit präsentieren. Im Vorfeld wird die grafische Ausführung samt Detaillierung an den internationalen Verband geschickt. Dieser entscheidet dann, ob der Sprung den Ansprüchen entspricht und ins internationale Codebuch aufgenommen wird. Wenn dem so ist und Fussenegger den Sprung bei der WM steht, wird er für alle Zeit seinen Namen tragen. Zukünftige Generationen von Turnern aus aller Welt werden dann im Training und auch Wettkämpfen „den Fussenegger“ springen. „Wir haben viele Kombinationen ausprobiert und dann festgestellt, dass mir diese Abfolge von Elementen am besten liegt. Der Schwierigkeitsgrad wird zwischen 5 und 6 festgelegt werden. Mit dem Sprung kann

man in der Weltspitze schon mitspringen“, erklärt Fussenegger. Das ist auch das erklärte Ziel des Vorarlberger Turners. Bei der WM möchte er sich unter den besten 15 platzieren, spricht ins Halbfinale einziehen. „Das wäre in etwa so, als würde ein österreichischer Leichtathlet im 100-Meter-Halbfinale stehen“, zieht Trainer Lubomir Matera einen Vergleich zum besseren Verständnis. Ein durchaus ambitioniertes Ziel, jedoch für den Coach, der seit zwölf Jahren mit Fussenegger zusammenarbeitet, kein unrealistisches.

Schwere Verletzungen. Sein Schützling hätte schließlich großes Talent, wäre sehr ehrgeizig und habe ein großes Herz für den Turnsport. Jedoch, so fügt der Tische auch an, fehlte es ihm in der Vergangenheit ein wenig an Geduld und der letzten Konsequenz im Training. „Er hat sich in den vergangenen Monaten aber körperlich und mental weiterentwickelt. Die beiden

Verletzungen waren hart für ihn, und er weiß, dass eine weitere das Karriereende bedeuten würde“, erklärt Matera.

Vor drei Jahren erlitt Fussenegger der erste große körperliche Rückschlag. An den Ringen turnend riss er sich die Supraspinatussehne und das Labrum in der Schulter. Zusätzlich war die Bizepssehne eingerissen. Auch damals stand eine WM vor der Tür, und der Dornbirner turnte trotz der schweren Verletzung den Wettkampf und ließ sich erst danach operieren. „Es war meine erste Weltmeisterschaft. Die lässt man nicht einfach so aus“, zeigt sich der Turner von seiner harten Seite. Danach musste er ein Jahr pausieren, und gerade als er wieder voll hergestellt war, folgt der zweite Schicksalsschlag. Drei Tage vor seinem Wettkampfbcomeback riss die Achillessehne bei einem Sprungversuch. Erneut zwölf Monate Pause. „Das war sehr hart für mich. Zwei Jahre verletzungsbedingt auszufallen war nicht einfach.“

Doch die Pause hatte auch etwas Gutes. Denn der Dornbirner hatte erstmals Zeit, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. In der Obhut des Dornbirner Olympiazentrums gestaltete er seine Reha und erfuhr viel über seinen Körper, der sein größtes Kapital ist. „Vor der Verletzung habe ich jeden Tag sechs Stunden in der Halle trainiert. Ich bin nicht sonderlich geduldig und möchte am liebsten alles auf einmal machen. Im Olympiazentrum hat man mir dann gezeigt, dass mein Körper aber auch Pausen braucht und die Regeneration wichtig ist.“

Einschneidende Änderung. Zusätzlich erfuhr der Heeresportler viel Neues über die richtige Ernährung und stellte seine Essgewohnheiten um. „Ich hatte früher mit Entzündungen zu kämpfen. Seit ich mehr auf meine Ernährung achte, ist das viel besser geworden. Es wurde mir geholfen, meinen Körper besser zu verstehen.“ Fussenegger

ger bekam durch seine Verletzungen einen noch professionelleren Zugang zu seinem Sport. Ein Reifeprozess und die von seinem Trainer angesprochene Weiterentwicklung.

Zwar trainiert Fussenegger immer noch fünf Stunden täglich, allerdings weitaus abwechslungsreicher als noch vor seiner Verletzung. War er früher lediglich in der Turnhalle zu finden, so stehen jetzt verschiedene Elemente des Trainings auf dem Programm. Egal ob in der Kraftkammer oder bei der Verbesserung der athletischen Fähigkeiten: Die Variation ist wichtig und natürlich auch die Pausen, um Reizungen und möglichen Verletzungen vorzubeugen. Die Überbelastung der Vergangenheit hat in den Augen seines Trainers, aber auch nach Ansicht des Turners selbst, einen entscheidenden Teil zu den Verletzungen beigetragen. „Das war bis zu einem gewissen Grad selbst verschuldet“, sagt Matera, und Fussenegger stimmt zu: „Kann gut sein, dass die Verletzungen dadurch zustande gekommen sind.“

Bestes Turneralter. Mit 24 Jahren ist er kein Jungspund der Szene mehr, sondern eigentlich im besten Turneralter. Technisch ist er ausgereift, wirklich neue Elemente erlernen Turner in diesem Alter nur noch schwer. „Das kann man mit einem Baum vergleichen. Wenn ich möchte, dass er nach links wächst, dann muss ich ihm früh die Richtung geben. Wenn der Baum ausge-

wachsen ist, werde ich ihn nicht mehr biegen können“, sagt Matera.

Für Fussenegger ist es jetzt wichtig, vor allem die mentale Komponente zu trainieren und die Automatismen der Sprünge zu perfektionieren. Daran arbeitet der Soldat dieser Tage in der Turnhalle des Olympiazentrums. Bei der WM muss der Dornbirner das abrufen können, was er im Training wieder und wieder einstudiert hat. Ohne sich von der Drucksituation des Wettkampfs oder den Zuschauern beeinflussen zu lassen. Technisch gesehen kann er die Sprünge. Neben der Eigenkreation wird er in Montreal auch noch einen Dragulescu, spricht einen Überschlag mit Doppelsalto und halber Drehung, performen. „Er kann sehr viel erreichen“, streut ihm sein Trainer Rosen.

Langfristiges Ziel ist natürlich die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Fussenegger wäre dann 27 Jahre alt. Für einen Turner nicht mehr unbedingt jung. „Ich bin körperlich voll fit, aber noch nicht an meinem Zenit angelangt. Da ist noch was drin. Nach den zwei Jahren Pause ist die Motivation unglaublich groß.“

Zunächst steht aber die WM im Oktober als unmittelbare Herausforderung auf dem Programm. Und neben seinem eigens kreierten Sprung muss Fussenegger dort beweisen, dass er auch in seiner Entwicklung tatsächlich einen ordentlichen Satz genommen hat.



„Mit dem Sprung kann man in der Weltspitze schon mitspringen.“

Michael Fussenegger,
über seinen selbst kreierten Sprung, den er bei der WM erstmals zeigen möchte.



Bei der WM wird der 24-Jährige neben dem Sprung auch an den Ringen an den Start gehen.

KLAAUS HARTINGER (5)

