

**Kunstradfahren:** Gelenkigkeit, Athletik und Kraft sind gefragt / Ansichten aus einer Trainingsstunde des TV Hemsbach

# Sieht fast aus wie Zauberei

Von unserem Mitarbeiter  
Marcel Schreiner

**MANNHEIM.** Die Fahrräder stehen auch gegen 10.25 Uhr am Samstagmorgen noch auf den Kopf gedreht in der Ecke der Hemsbacher Schilerschul-Sporthalle. Durch die große Fensterfront scheint die Sonne auf den Hallenboden, auf dem sich gerade vier Jugendliche dehnen. Der eine oder andere Lacher ist zwar dabei, doch vom ersten Moment an ist klar – die Sportlerinnen und Sportler wissen, was auf sie zukommen wird: Eine Mischung aus Gelenkigkeit, Athletik und Kraft muss an den Tag gelegt werden, um erstaunliche Kunststücke auf dem Rad zu vollführen.

Gemeckert wird nicht, schließlich haben sich die vier ihr Hobby selbst ausgesucht. Sie sind der Nachwuchs in der Kunstradabteilung des TV Hemsbach. „Das sind unsere vier Besten“, sagt Stephanie Böhm voller Stolz. Böhm ist die Trainerin der Jugendlichen.



**KARL DRAIS -  
200 JAHRE FAHRRAD**

Ihre Aufgaben sind aber weniger mit den bekannten Anforderungen anderer Amateur-Jugendtrainer zu vergleichen. Während in anderen Sportarten das Wammachen beispielsweise oft komplett vernachlässigt wird und der Coach meist hauptsächlich um Ruhe und einen Hauch an Ordnung bemüht ist, ist Böhm allen voran der Sicherheit der Sportler verpflichtet.

„Insgesamt haben wir 13 Sportlerinnen und Sportler und vier Trainer“, zählt sie auf und rechnet: „Es ist eben eine sehr trainerintensive Sportart.“ Daher ist es wichtig, immer genug Personal dabei zu haben. Herrscht ein Mangel an Coaches, muss auch schon mal ein Elternteil beim Sichern und Stützen helfen. „Wir schauen, dass wir immer maximal zwei Leute betreuen – sofern das in irgendeiner Form einzurichten ist“, sagt Böhm.

Die Jugendlichen hinter ihr sitzen derweil weiter ruhig und hochkonzentriert auf dem Boden und dehnen sich – in Spitzensportler-Manier. „Das Aufwärmen ist extrem wichtig für sie“, beschreibt Böhm und ist auf die hohe Disziplin angewiesen. Die Sportler haben das offenbar verinnerlicht. Gewissenhaft wird jede einzelne Übung bis zum Ende durchgeführt, dann noch ein paar Elemente für Kraft und Koordination – jetzt kann es endlich aufs Rad gehen.

Bereits die ersten Grundübungen sehen für den unbedarften Zuschauer



Hannah Adams vom TV Hemsbach in Aktion: Im Training ist viel Disziplin gefragt.

BILD: REIMER

er nach Zauberei aus: Das Vorderrad wird in die Luft gerissen, dann wird rückwärts mit einer ausgestreckten Hand weitergefahren. Ist der Tritt nicht flüssig genug, gibt es eine Korrektur. Das die Jugendlichen solche Übungen bereits annähernd perfekt drauf haben, verwundert nur auf den ersten Blick. „Die meisten kommen über die Familie oder über Freunde zu uns“, erklärt Böhm: „Wer mit zehn anfängt, ist da schon sehr spät dran.“ Es ist eben eine Sportart, die dem Körper alles abverlangt – das will geübt sein. „Kunstradfahren ist in gewisser Weise eine Kombination aus Turn-Elementen und Eiskunstlauf, nur eben auf dem Rad“, versucht Böhm zu beschreiben: „Eine sehr vielfältige Sportart.“

Außerdem sei es ein reiner Amateursport, erklärt sie weiter: „Das hat aber nicht nur schlechte Seiten.“

Ganz im Gegenteil, genau das macht für Böhm nämlich den Reiz des Kunstradfahrens aus.

## Hoher Übungsaufwand

„Es wäre schon ganz schön, wenn man ein bisschen mehr unterstützt werden würde“, hätte die Trainerin zwar keine Einwände gegen kleinere Zuwendungen von Sponsoren, weiß aber auch: „Das hier nicht viel Geld in der Sportart ist, ist gut so. Alle machen das um der Sportart Willen.“

Am Sonntag folgt für Hannah Adams und Anastasia Bechtold dann der Ernstfall – die Baden-Württembergischen Meisterschaften. „Schon komisch, wir fahren da etliche Kilometer hin, um dann fünf Minuten auf dem Rad zu sein“, schmunzelt Böhm. Doch eben diese fünf Minuten haben es in sich – das macht die Generalprobe klar.

Bechtolds eindrucksvollstes Stilelement: Sie steigt auf den Lenker des Fahrrads, dreht diesen dann mit einem Hüftschwung um – während der Fahrt. Übungsbedarf, bis diese Figur sitzt: circa ein Jahr.

Genau in dieser Phase befindet sich Adams gerade. „Am Anfang würde sie sich da komplett hinlegen“, erklärt Böhm: „Genau dafür sind wir Trainer da.“ Deshalb wird die Sportlerin über ein Seil gesichert, das an der Decke umgelenkt wird, so dass Hannah Adams bei einem Absturz von der Trainerin hochgezogen werden kann. „Da bedarf es ganz viel Hilfe und Sicherungsstellung“, erläutert Böhm ihre Arbeit: „Es ist ja nicht ungefährlich, so etwas zu üben.“ Wenn dann allerdings alles wie bei Kollegin Anastasia Bechtold klappt, sieht es dafür fast aus wie Zauberei.