

Freestyle Aerials WM 2019 in Deer Valley

Emma Weiß (FC Zollernalb) belegte Platz 11

Sie tritt das Erbe von Elfie Simchen (Stuttgart) an, die in den 90iger Jahren Gesamtweltcup-Siegerin, Olympia- und WM-Teilnehmerin im Skikunstspringen (Aerials) war. Die Rede ist von Emma Weiß (Freestyleclub Zollernalb), die bei den Weltmeisterschaften im amerikanischen Deer Valley den 11. Platz belegt hat. Sie berichtet über ihre erfolgreiche Amerika Reise:

Meine Amerika-Tour ging etwas turbulent los. Wir hatten zwischen Weihnachten und Neujahr ein Trainingscamp in Airolo, bevor wir in den Flieger gestiegen sind. Dabei habe ich mich am letzten Tag dieses Trainingscamps beim letzten Sprung am Knie durch eine ungeschickte Verdrehung bei einer Landung einer Lay-Fulls verletzt. Ich musste mit dem Zug nach Hause fahren und als ich in Rottweil am Bahnhof ausgestiegen bin, war ich bewegungseingeschränkt. Dies war am Freitagabend, am Montagmorgen wäre der Flieger gegangen. Nun also die Frage: Hebe ich ab nach Amerika und steige in die WM-Qualifikation ein oder bleibe ich Zuhause? Nach ausgiebigem Reha-Training über das Wochenende hat sich die Mobilität jedoch etwas verbessert und ich habe mich dazu entschieden, dass ich es versuchen werde – im schlimmsten Fall, falls es nicht gehen würde, müsste ich frühzeitig wieder nach Hause fliegen. In Lake Placid hatten wir zwei Trainingstage vor unserem ersten Weltcup, also nicht wirklich besonders viel. Diese mussten wir clever nutzen und herausfinden, ob es mit meinem Knie klappen kann. Dies konnte ich zum Glück nach den zwei

Emma Weiß vom Freestyleclub Zollernalb



Bei Schneetreiben ging es hoch hinaus

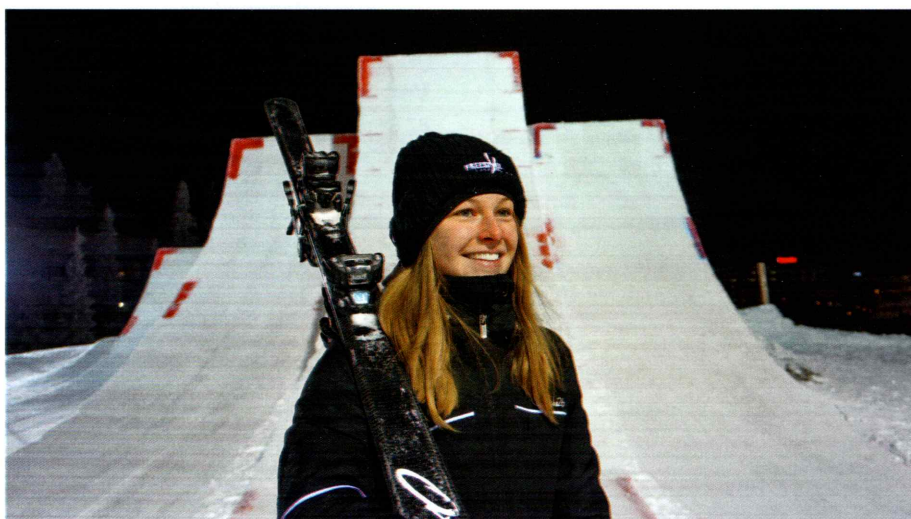
Tagen bejahen und zum Weltcup antreten. Der Weltcup lief leider nicht nach meinen Vorstellungen, ich bin gestürzt, was mich meine WM-Quali kosten musste – vorerst...

Am Tag nach dem Wettkampf wachte

ich komplett erkältet auf, was bedeutete, dass für mich das Training erstmal ausfallen muss, da ich die Erkältung ansonsten ewig mit mir umherschleppen würde. Nachdem ich mich fünf Tage später wieder fit gefühlt habe und bereit für ein weiteres Training vor dem nächsten Wettkampf war, hat mir das Wetter ein Strich durch die Rechnung gemacht. Das bedeutet: seit einer Woche ohne Training, aber der nächste Quali-Wettkampf wartet auf mich. Ich habe mich an diesem Tag gut gefühlt und habe eine starke Leistung gezeigt, ein achter Platz inmitten des fast kompletten Weltcup-Starterfelds war die Belohnung für meine starke mentale Arbeit.

Danach hatten wir einen Tag Pause und am darauffolgenden Tag noch einen Wettkampf. Auch an diesem Tag habe ich schöne Sprünge gezeigt und konnte wieder auf dem achten Platz den Tag beenden. „Emma, du kommst mit!“, war die Bestätigung seitens meines Trai-

Fotos (4): privat



ners nach diesen beiden starken Tagen, obwohl es davor noch schwarz um die WM-Quali stand.

Also ging es in den Flieger – auf nach Salt Lake City über Chicago, nachdem uns unser erster Flug gestrichen wurde. Nur zwei Tage Training standen auf dem Programm vor der Quali, diese mussten gut genutzt werden – das war klar.

Das Wetter hat es erneut nicht gut mit uns gemeint, es wurden alle Wettkämpfe und Trainings gestrichen. Tag der Quali – die Anspannung war hoch. Das Wetter war erneut nicht gut, wir haben an einigen Punkten gedacht, dass der Wettkampf verschoben werden würde. Aber dem war nicht so – wir sind gesprungen und ich war die Erste auf der Startliste.

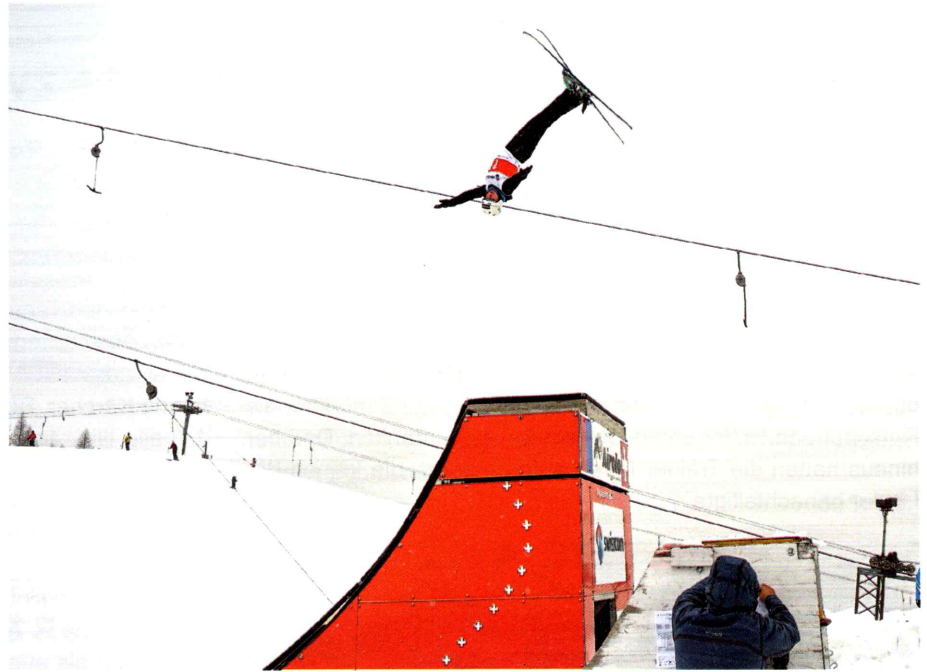
Ich habe einen schönen Full-Tuck zeigen können und nun hieß es hoffen. Es standen noch ungefähr 10 Athleten oben, als ich schon 12. war. Aber Eine nach der Anderen hatte weniger Punkte als ich - bis schließlich die letzte Athletin gesprungen ist. Das heißt: Ich stehe im Nachtfinale am nächsten Tag.



In den Fußstapfen von Elfie Simchen

Ich habe mich am folgenden Tag sehr gut gefühlt, ich habe gespürt, dass ich heute gut springen kann. Meine mentale Einstellung hat gestimmt und ich war gespannt, wie es werden wird, wenn so viele Zuschauer da sein werden.

Den Morgen habe ich noch mit etwas Dehnen verbracht, um meinen Körper einzustimmen. Am Mittag hieß es dann sich zu konzentrieren. Nach dem Warm-Up, was sehr gut verlief, hatte ich nochmals Physio und dann haben wir uns gerichtet, um rechtzeitig um 17 Uhr bei der Schanze fürs Training zu sein. Mein Training lief perfekt, ich war sehr zufrieden mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Leistung. Direkt vor dem Wettkampf gab



Auf den steilen Schanzen gehen Sprünge bis 11 Meter hoch

es noch eine Vorstellungsrunde, in der jeder Athlet der „Crowd“ (Menschenmenge) vorgestellt wurde. Diese wenigen Minuten habe ich nochmals dafür genutzt, meine Sprünge zu visualisieren.

Oben angekommen habe ich mein übliches Wettkampfprogramm vor den Sprüngen durchgeführt - „Ten minutes to go“. Danach war es Zeit zu meinem Startplatz zu fahren – „Two minutes to go“. Der Speed bleibe gleich, vielleicht nehmen wir noch einen Schritt mehr, hatte mir mein Trainer Michel Roth über

Emma Weiß hält die Deutschen Farben hoch



das Funkgerät gesagt. „Thirty seconds to go“ – eine Visualisierung und dann geht es los. Guter Take-Off, gute Form in der Luft, ich wusste ich muss mich auf die Landung konzentrieren... und eine super saubere Landung. Wow - ich war überwältigt, das war mein bester Wettkampfsprung!

Nun galt es sich weiter zu fokussieren, ich hatte noch einen Sprung vor mir: Full-Tuck (1. Salto geschraubt, 2. Salto gehockt), mein Paradesprung. Nachdem alle Konkurrentinnen durch waren mit ihrem ersten Sprung, machte ich mich auf den Weg nach oben. Wieder dasselbe: Vorbereitung, dann hieß es, es gebe eine kurze Pause, bei der nicht ganz klar war, wie lange diese gehen würde. „Thirty seconds to go“ – ich war bereit, noch mal einen guten Sprung zu zeigen. Das Freizeichen meines Trainers, die Anfahrt kommt mir vor wie in Zeitlupe, ein guter Take-Off, ich merke, dass ich relativ groß bin und muss entsprechend etwas halten... und wieder eine perfekte Landung! Wow, meine erste WM und ich hab meine besten Wettkampfsprünge gezeigt, die in mir lagen - so muss es sein. 11. bin ich, sagte man mir und damit war ich mehr als nur zufrieden, meine erste Weltmeisterschaften und diese auf dem 11. Platz beendet – so muss es sein!

E.W./RE.-