



■ Von links: Das Anlegen der Stelzen geht relativ einfach, sofern eine Bank in der Nähe ist. Glückshormone werden beim Bouncing leicht freigesetzt. Straußenartig anmutender Wettlauf. Die Stelzen können

Von **Thomas Zapp**

*bouncing, to bounce: prellen, abprallen*

„Siebenmeilenstiefel“: bezeichnen in der deutschen Literatur ein Paar Stiefel mit Zauberkraft, die dem Träger die Fähigkeit verleihen, sich in kurzer Zeit über weite Entfernungen fort zu bewegen. Das Motiv findet sich in verschiedenen Märchen, Erzählungen und Gedichten, unter anderem im „Däumling“.

Internet-Lexikon Wikipedia

**F**röhlich jauchzend hüpf die Gruppe aus Halb- und Vollprofis eine Treppe mit 20 Stufen mit einem Sprung herunter. Beim Landen biegt sich die Fieberglasfeder ihrer Sprungstelze bedrohlich durch – hält aber. Das Landegeräusch ist überraschend leise. Gummifüße aus einer speziellen Legierung federn den Sprung zusätzlich ab.

Auf den ersten Blick sieht die Sprungstelze aus wie eine Beinprothese. Fuß und Unterschenkel des Springers oder Bouncers, wie sich die Sportler nennen, stecken in einer Halterung, welche auf einer Stelze mit einem Gelenk befestigt ist. Von der Wadenhalterung führt eine Fieberglasfeder zum Fuß der Stelze. Die Feder bildet das Herzstück der Konstruktion, sie muss die zum Teil gewagten Sprünge auffangen.

Zugegeben, die Stelze verleiht keine Flügel, aber ungemeine Sprungkraft und Schnelligkeit. An diesem Samstagmittag laufen, staksen oder springen etwa ein Dutzend Jungen und ein Mädchen wie eine Straußenfamilie über die Promenade bei Es Molinar. Passanten, Radfahrer und Inline-Skater bleiben stehen und staunen.

Matthias Lindström sorgt besonders für Aufsehen: Er springt nicht nur bis zu zwei Meter hoch, er vollführt auch Salti, Drehungen und Spagate in der Luft. Der 27 Jahre alte Schwede lebt vom Bouncing. Als auf- und abprellender „Straußenmensch“ reist Lindström durch die Welt, begeistert mit seiner Artistik vor allem Publikum in Asien und Europa, auch in Spanien. Kurz vor seinem Mallorca-Besuch hatte er einen Auftritt in Marbella. Lindström ist über Handball, Fußball und das Trampolinturnen zum Bouncing gekommen. Gerne würde der Stockholmer an Weltmeisterschaften teilnehmen.

## Zu Fuß war gestern

Schneller, höher, trendiger: Bouncing heißt die neue Fun-Sportart – Sprungstelzen-Pioniere aus Deutschland, Österreich, Großbritannien und Schweden hüpfen sich jetzt in Es Molinar in Ekstase



■ Von diesen Übungen sollten Anfänger zunächst absehen. Auch einfaches Springen kann schon viel Freude bereiten. FOTOS: SEBASTIAN TERRASSA

### BOUNCING

#### GRUNDAUSRÜSTUNG UND TIPPS FÜR ANFÄNGER

Befestigt wird der „Siebenmeilenstiefel“ an den Knien und am Fuß. Um richtigen Halt zu haben, sollte man gut sitzende Sportschuhe tragen. An den Knien dient der verstärkte Klettverschluss gleichzeitig als Schoner. Die Wadenbeinhalterung ist in der Höhe verstellbar, um die Sprungstelze genau anzupassen.

Die Auftrittfläche ist relativ gering, eine spezielle Gummilegierung sorgt für Rutschfestigkeit. Beim Gehen muss der Bouncer auf eine gerade Haltung achten.



Dadurch werden die Rückenmuskeln gestärkt. Ungewohnt ist anfangs das Durchfedern beim Gehen. Ansonsten fällt es relativ leicht, das Gleichgewicht zu halten. Dennoch empfehlen sich für Anfänger Ellbogenschoner. Auch ein Helm ist sinnvoll.

Je nach Gewicht gibt es derzeit drei verschiedene „Siebenmeilenstiefel“: 30 bis 50 Kilo, 50 bis 70 Kilo und 70 bis 90 Kilo. Personen, die mehr als 90 Kilogramm wiegen, brauchen ein spezielles Modell.