



# TFCG - NEWS

Clubzeitschrift des Trampolin- und Freestyle Club Graz

## **Herausgeber:**

Patrick Reiss  
Grabbegasse 5  
8042 Graz  
[patrick@trampolinspringen.at](mailto:patrick@trampolinspringen.at)

## **Diesmal mitgearbeitet:**

Dieter Hayn  
Gudrun Hayn  
Cornelia Ratzenhofer  
Manuel Schild  
Stefan Schwaninger  
Volker Ziegler



## Inhalt

Editorial	2
Physik für Trampoliner	3
Weihnachtslehrgang Steyr	9
Viehhofen 2003/2004	10
Topfpflanzen und Enterprise	13
IDHM 2004	15
Kadertraining in Steyr	18
NÖLM 2004	19
Wr. Meisterschaften 2004	22
Der Wintr is umma...	23
Protokoll Generalvers. 2004	25

EDITORIAL  
- PATRICK REISS -

Also eigentlich hat der Markus was die News betrifft ja gar nix zu sagen! Schon gar nicht wenn er kein Grazer is. Aber Recht hat er ja doch, und so heißt das, was ich immer „**Vorwort**“ genannt habe, jetzt „**Editorial**“. Wems nicht gefällt: Markus wars. Aber ich glaub es is jedem scheissegal.



Scheissegal ist vielleicht nicht, dass wir wieder viel erlebt haben. Wir waren wie jedes Jahr (also ich eigentlich zum ersten Mal, aber alle andern wie jedes Jahr) Schifahren in Viehhofen, dann waren wir in Köln bei der IDHM, wo wir sehr spannende Kostüme gesehen haben, und noch viel viel mehr spannende Geschichten

gibt's zu erzählen. Will noch nicht alles verraten.

Verraten will ich jedoch, dass das Cupfinale heuer vielleicht in der Shoppingcity Seiersberg ist, dass Rea und Marv es geschafft haben, sich für den Nachwuchskader zu qualifizieren und dass wir den Michi jetzt endgültig an Wien verloren haben. Wenigstens hat er jetzt einen schönen Trainingsanzug. ;)

Natürlich wieder mein Dank an alle, die brav freiwillig dazu gemeldet worden sind, Berichte zu schreiben. Ansonsten wünsche ich allen ein paar schöne Monate bis zur nächsten News, tuats eich ned weh und springts brav.

## Physik für Trampoliner - Teil 1

### Wie kommt die Schraube in die Schraube

- Dieter Hayn -

Das Grundprinzip, das bei Saltos und Schrauben immer beachtet werden muss, ist der wirklich tolle Drehimpulserhaltungssatz. Dieser besagt, dass man sich in der Luft immer genauso schnell dreht, wie man am Anfang Gas gibt. Rein theoretisch gibt es zwei Methoden, Schraubenrotation, also die nötige Drehung „in Schraubrichtung“, in den Sprung zu bekommen.

- 1) Man gibt im Tuch noch Gas und erzeugt sie so schon im Absprung.
- 2) Man erzeugt die Schraube erst in der Luft, indem man der Saltodrehung was wegnimmt.

Beide Methoden sind toll. Und keine von beiden funktioniert. Jeder von euch, der bereits Barani a, Schraube oder Rudi gelernt hat, wird mich verstehen. Denn in Wirklichkeit ist die Schraubendrehung ein rein psychisches Problem: Die Existenz der Schraubenrotation ist direkt und ausschließlich vom Glauben des Springers an ihre Existenz abhängig. Alle anderen Erklärungen sind unzureichend und in der Praxis nicht verifizierbar. Ein Beweis dafür sind die Baranis vom dicken Alex. Es gibt jetzt allerdings ein paar psychische Tricks, mit denen man als Trainer dem Aktiven helfen kann, an die Existenz der Schraube zu glauben.

## Tricks zum Erlernen der *Ich-Dreh-Mich-Gleich-Schraube*

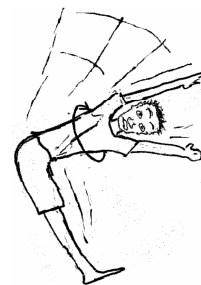
Diese Schraube funktioniert also, indem man die Drehung schon im Absprung erzeugt und in der Luft dann nur noch durch Sich-Klein-Machen beschleunigt. Naja, und der Trick, den man hier als Trainer anwendet ist: Man darf erst beginnen, sich zu drehen, wenn man das Tuch verlassen hat. Sonst funktioniert's nicht. Jetzt könnte der aufmerksame Leser bemerken, dass das doch der Definition widerspricht. Und ich kann dem nur zustimmen. Aber wie in der Physik eigentlich üblich, haben hier Praxis und Theorie nichts miteinander zu tun. Ein typisches Beispiel ist der Barani a.

Man kann ihn in 6 Phasen unterteilen:

- 1) **Die Absprungvorbereitung:** die Arme werden senkrecht gestellt. Die Beine leicht nach hinten gezogen, der Kopf und auch der gesamte Oberkörper sind aufrecht.



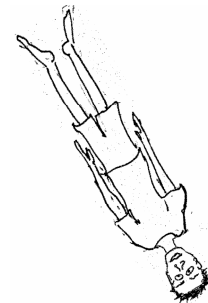
- 2) **Der Absprung:** Die Arme ziehen zur Decke, die Fersen werden nach hinten geschoben, Oberkörper und Arme bleiben stabil. Im letzten Moment des Abdruckes wird mit den Schultern durch eine leichte Rotationsbewegung die Schraube eingeleitet.



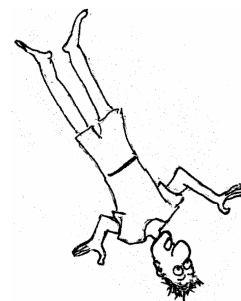
3) **Die Steigphase:** Die Arme bleiben noch kurze Zeit oben, die Fersen werden weiter nach hinten geschoben, insgesamt lässt man den Impuls, der im Absprung aufgebaut wurde, noch kurze Zeit wirken. Im Prinzip könnte diese Phase vollkommen ausgelassen werden, aber das bewirkt fast immer, dass noch während des Absprunges Bewegungen ausgeführt werden, die erst in der Luft passieren sollten.



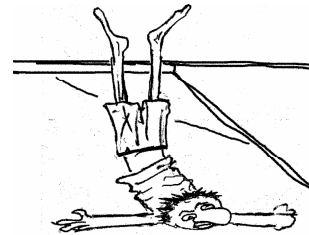
4) **Das Armeanlegen:** Wenn man dann ein bisschen über dem Trampolin in der Luft ist, legt man die Arme an. Bei viel Saltorotation passiert das später, bei wenig früher. Wichtig ist nur, dass im Absprung die Arme noch zur Decke ziehen. So, und jetzt fliegt man. Die Arme am Körper, gestreckt, man wartet auf die Drehung...



5) Während der Barani dann also ganz ruhig weiterläuft, sieht man das Tuch, streckt kurz vor der Landung die Arme ganz leicht zur Seite, um die Schraube wieder abzubremsen, zieht die Fersen noch einmal ganz leicht nach hinten, und stellt schließlich kurz vor der Landung die Arme.

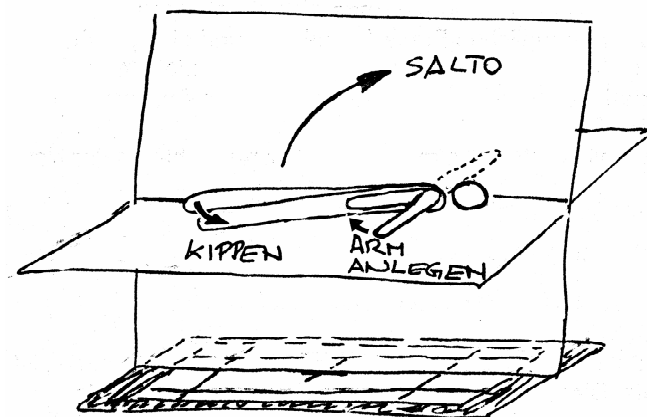


6) **Die Landung:** Erfolgt wieder genau am Absprungort. Die Arme sind gestellt, die Fersen leicht hinter dem Schwerpunkt, um die Saltorotation zu bremsen. (Für die Aufmerksamen: hier hat der Photograph seine Position geändert!)



## Tricks zum Erlernen der Dreh-Auf-Hopp-Schraube

Zuerst noch kurz zur Theorie. Diese Schraubmethode ist nämlich nicht ganz einfach zu verstehen. Ihr Prinzip liegt darin, dass man genug Saltoschwung hat, und dann in der Luft dem Salto ein bisschen was wegnimmt und in Schraubendrehung verwandelt. Paradoxerweise wird dadurch die Saltodrehung immer schneller, nie langsamer, was als das „Rudi-Rücken-Paradoxon“ bezeichnet wird (also, so hab ich's jetzt grad genannt). Aber darauf möchte ich jetzt nicht eingehen.



Die Schraube nimmt man dem Salto weg, indem man den Körper ins Trudeln bringt, indem man ihn also aus der Salto-Dreh-Ebene herauskippt. Dazu gibt's viele Möglichkeiten. Beim normalen Rudi und bei der spät begonnenen Schraube macht man's mit den

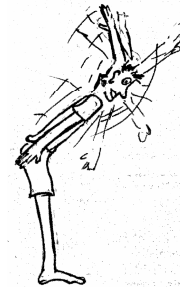
Händen, und zwar durch seitliches Anlegen von nur einem Arm an den Körper (bzw. zeitlich versetztes Anlegen beider Arme). Bei Fliffis oder Fliffisrudi sowie auch bei Barani c oder b streckt man seine Beine schief aus der Hock- oder Bückposition heraus.

So, jetzt aber zur Praxis, und zwar am Beispiel des Rudi. Auch hier gibt's wieder 6 Phasen, die sich gar nicht so sehr von jenen beim Barani unterscheiden:

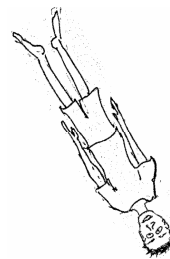
- 1) Die Absprungvorbereitung: Die Arme werden senkrecht gestellt. Die Beine leicht nach hinten gezogen, der Kopf sowie auch der gesamte Oberkörper ist aufrecht.



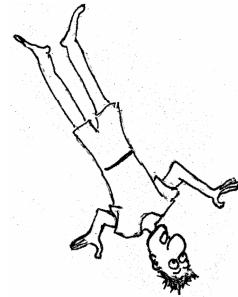
- 2) Der Absprung: Die Arme ziehen zur Decke, die Fersen werden nach hinten geschoben. Es wird noch keine Schraubendrehung aufgebaut, die Schultern bleiben absolut gerade. Beide Arme bleiben völlig stabil und senkrecht stehen.



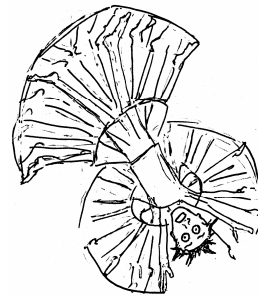
- 3) Die Steigphase: Die Arme bleiben noch kurze Zeit oben, die Fersen werden weiter nach hinten geschoben, insgesamt lässt man den Impuls, der im Absprung aufgebaut wurde, noch kurze Zeit wirken. Bisher sieht der Sprung, abgesehen von etwas mehr Saltorotation, wie ein  $\frac{3}{4}$  vw aus.



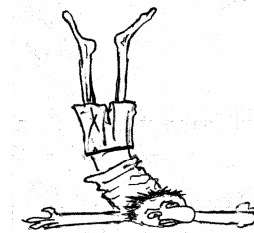
4) Das Armeanlegen: Jetzt wird zuerst ein Arm seitlich angelegt, wodurch sofort die Schraubenrotation beginnt. Nach ca.  $\frac{1}{2}$  Schraube folgt der 2. Arm. Da die Schraube sehr schnell läuft, kommen die Arme beinahe gleichzeitig an den Körper. Während der Schraube selber ist kein Blickkontakt mit dem Tuch vorhanden, man muss im Gefühl haben, wann die Schraube vorbei ist.



5) Die Landungsvorbereitung: Nach Beendigung der Schraube sieht man das Tuch wieder. Die Schraube wird dadurch abgebremst, dass die Arme nach außen kommen. Dort werden sie kurz gehalten, wobei auch in der Hüfte eine weitere Streckung erfolgt. Danach werden die Arme vorne nach oben genommen, um die Landung und den nächsten Absprung vorzubereiten.



6) Die Landung erfolgt wieder mit gestellten Armen, wie ja prinzipiell am Trampolin üblich.



# Trampolin- und Volksschulmathematik- Lehrgang in Steyr

- Patrick Reiss -

„3 mal 3 macht 4“. Das weiß heutzutage wirklich jedes Kind, aber das 5 komma 95 dividiert durch zwei, 1,45 ergibt weiß nur ein Kind, und zwar die Nachwuchs-buchhalterin Lisa, die in diesen 4 Tagen unsere Julia ganz schön auf Trab gehalten hat. (Ich glaub, ich studier Psychatrie). Ich habe übrigens darauf beschlossen, Krankenhaus zu studieren. Warum Lisa dem Chinesen auf einmal 15 Euro und 20 Cent Trinkgeld geben wollte, ist mir bis heute unklar, wo sie doch soo großen Wert auf das Wohlergehen ihrer magischen Geldtasche gelegt hat. Naja, eine Brieftasche, die es

schaftt, einmal einen Euro wegzuzaubern und am Tag darauf 5 daraus zu machen, muss ja was Besonderes sein. Und Lisa hatte Ihre Buchhaltung ja zu 100 % im Griff. Meistens jedenfalls. Gut, manchmal.

Naja, die Abende waren auch immer sehr lustig, vor allem die Tatsache, dass alle wie wild gegen irgendwelche herumstehenden Geräte gelaufen sind und Susi und Julia immer so laut geschrien haben, weil sich irgendwer bewegt hat, der eigentlich keine andere Wahl hatte, als sich zu bewegen. Leider hat es noch keine Suchbilder gegeben. Und außerdem wurde jeder Abend

mit einer Runde Activity abgerundet, um sich noch einmal richtig über die Gerda zu ärgern. (Bitte Gerda, was ist ein Hitlerhaus?)

Was gibt es sonst noch zu erwähnen?

- Irgendein Vollidiot hat dem Didi den Fuß gebrochen (oder so was Ähnliches)
- Susi hat es geschafft, uns mit immer neuen CDs zu überraschen,

so dass uns die Musik nie zu langweilig wurde. Also wer die Lieder immer noch nicht auswendig kennt, war am falschen Lehrgang.

Naja, ich glaube das war alles!

In diesem Sinne!

**SCHÜBALEIT!!!**

\*\*\*\*\*

## **VIENHOVEN 2003 2004**

- Dieter Hayn -

Wie viele von euch bestimmt wissen, fahren wir jetzt schon seit 5 Jahren, also bereits das sechste Mal, gemeinsam mit allen möglichen (ich fürchte, das ist übertrieben) Trampolinspringern zu Silvester Schifahren. Und auch heuer waren wieder Leute aus

Mainz, Nürnberg, Steyr, Wien bla bla bla...

**DAS INTERESSIERT DOCH KEIN SCHWEIN!**  
Nicht einmal zu Silvester, wo's doch ohnehin schon nicht fein ist, ein Schwein zu sein. Und was sich reimt ist gut!

Wer, der nicht dort war, will schon wissen, wieso Patrick sich so fürchterlich verfahren konnte, dass er plötzlich vor unserem Quartier stand? Ich würd jetzt jedem, der das nicht versteht, raten, einmal "Häääh!!??!!" zu sagen. Und wen interessiert, wie die neueste Waffe der Trampoliner, der "Connynator", funktioniert? Obwohl, ist mir eigentlich wurscht, ob's wen interessiert:

Vielleicht kann sich noch irgendwer an die berühmten Kugeln mit Ketten dazwischen erinnern, die man gegen die Türken vom Schlossberg runtergrollt hat. Also, mit erinnern mein ich jetzt nicht wirklich erinnern, weil das ist ja doch schon lange her, aber zumindest aus der Volksschule oder so könnt man das noch wissen. Man hat die Dinger einfach oben

losgelassen und damit alles niedergemäht, was sich unten am selben Hang aufgehalten hat. Ja. Und jetzt stelle man sich vor: Piste (=Schlossberg), Conny (=Kugeln und Ketten), Leute (=Türken). Zuerst statisch. Aber nur kurz. Dann dynamisch. Etwas länger. Dann wieder statisch. Hm, schön, oder?

Noch uninteressanter ist vielleicht, dass Ariel auch dabei war. Wieso, weiß eigentlich eh kein Mensch. Und auch keine Sau, um dem ganzen Artikel ein gewisses Leitobjekt mitzugeben. Obwohl, es ist schon nett, wenn wer da ist, wenn man nach Hause kommt. Und einem was zu essen macht, die Wohnung putzt... Nur hat das Ariel ja nicht gemacht. Er war halt nur da, das arme Schwein. Und sein Knöchel war eine fette Sau. Wofür wir

alle dem Patrick danken können, der blöden Sau. Soviel zum Leitobjekt.

Ich weiss gar nicht, womit ich weitermachen soll. Die Idee, über die uninteressanten Dinge zu schreiben, war ganz offensichtlich gut, weil da gibt's viel mehr als interessante. Vielleicht damit:

Volker ist eindeutig zu blöd, Biere mit einem Löffel zu öffnen und den Bierdeckel dann nach einer Flugbahn, deren Projektion auf die Horizontalebene mindestens zwei Meter lang ist, und die mindestens ein statisches, nicht menschliches Kollisionsobjekt hat, maximal eine Sekunde nach dem Zeitpunkt maximaler Beschleunigung wieder zu fangen, ohne dass simultan die potentielle Energie von auch nur einer Bierflasche oder

einem Glas oder sonst was in seiner Nähe deutlich abnimmt bzw. die Entropie um ihn herum auf mehr als das Doppelte steigt. Äußerst interessant (und drum in diesem Bericht völlig fehl am Platz) ist wohl auch, ob diesen Satz irgendjemand beim ersten Mal lesen verstanden hat. Egal, Volker ist unfähig. So weit sollte es rüberkommen. Und, nein Volker, das hat jetzt absolut nichts mit mir zu tun. Auch wenn ich dich schon jetzt irgendwas von wegen "als ob du's geschafft hättest" sagen höre. Darum geht's hier sicher nicht!

Was noch? Das Krankenhaus kannte ich ja schon. Marianne und Ariel zwar nicht, aber das ist trotzdem schön uninteressant. Übrigens sind sie beide noch einmal ohne schwerwiegende

Verletzungen davongekommen.

Ich glaub, das ist jetzt doch genug. Obwohl mir noch soo viel einfallen

würde. Aber, naja, selbst bis hierher hat wahrscheinlich schon niemand gelesen.

\*\*\*\*\*

## ***TOPFPFLANZEN UND ENTERPRISE***

- Cornelia Ratzenhofer -

Volker hatte allerhand Leute eingeladen; und sie fuhren in der Grabenstraße gegen die Einbahn und anschließend durch einen nahezu immerwährenden, urbanen Parksumpf, die Privilegierten mit, alle übrigen ohne Licht. So landeten wir an einem sehr seltsamen Ort in einer sehr seltsamen Menschenansammlung. Da erschienen Gestalten, von denen man gar nicht mehr gewusst hatte, dass es sie gab.

Die wichtigsten Persönlichkeiten dieses Abends (Qualifikation siehe oben) mussten leider durch die Hintertür hineinschlei-

chen, weil sich im Haupteingang ein präpotenter Tischtennistisch breitgemacht hatte und für seine Mitwelt vielleicht 5 cm Platz ließ. Es ist nicht ganz geklärt, was er dort tat, aber er ließ sich Zeit. War man nun im Inneren des seltsamen Gebäudes angelangt (mühsam, siehe oben), so war der erhebedenste Moment sicherlich der, in dem man die prächtigen Zimmerpflanzen am Fensterbrett erblickte. Welch begabte Hand war hier am Werk. Die Gespräche waren dafür nicht so fesselnd, es ging um Raumschiff Enterprise und Schitage, die uninteressant (weil die

anderer Leute) waren. Aber da ja bekanntlich das Essen das Wichtigste ist, kann solches als nebensächlich betrachtet werden. Schließlich zwang einen doch niemand zum Zuhören. Denn die Aufstriche waren gut. Ich möchte zwar gar nicht wissen, wie viele Rucksäcke sie verschlätzt haben, aber trotzdem. Sehr gut sogar. Bis auf den dunkelbraungrüngefleckten. Obwohl sie natürlich noch lange nicht so gut waren wie die Kuchen. Halt bis auf den einen, wo zu viel Nelken (!) drin waren.

Die Zeit verging und Enterprise war bereits bei der dritten Wiederholung angelangt..... Es war also dringend notwendig, sich andere Beschäftigungen zu suchen. Und man fand sie.

Die Geschenke waren ebenso zahl- wie abwechslungsreich; von überdimensionalen Bierfla-

schen bis hin zu anregenden Erfahrungen im Freien Fall lassen sich damit alle Lebensbereiche abdecken. Volker muss nicht einmal mehr nass werden, wenn es regnet.

Nur, ob er nun ein Mann geworden ist, können wir leider nicht genau sagen, da dieses Geschenk als einziges fehlte. Es gibt jedoch keine Zeugen, und Gerüchten wollen wir besser nicht glauben.

Zwar behauptete Volker standhaft, auf keinen Fall jemals tanzen zu wollen. Es bleibt allerdings rätselhaft, dass er jedes Mal völlig fertig von der Tanzfläche zurückkam. Diese wurde indessen immer feuchter.

Auffällig war überhaupt, dass es zwei sehr lange Tische gab, von denen einer permanent überbesetzt war (der „Schweigende Tisch“) und der andere chronisch ver-

waist (der „Wilde Tisch“). Aus verlässlichen Quellen wissen wir, dass dieser ausgelaugte Zustand ungewöhnlich lange anhielt. Die Tanzfläche war inzwischen glitschig. Denn der Wilde Tisch hatte seine Last abgeschüttelt. Und die tobte sich nun dort aus.

Enterprise war mittlerweile in die Versenkung verschwunden, Essenbedürfnisse jedweder Art ziemlich gestillt, und ich hätte somit zum seriösen Teil der Veranstaltung übergehen können. Jedoch, da erschien mit Riesenschritten die Verunfucht in Gestalt eines radlosen Hascherls (eine ganz,

ganz bedauernswerte Persönlichkeit, siehe oben). Ich möchte es eigentlich gar nicht erwähnen, aber durch Vertuschen lässt es sich ja doch nicht mehr ändern: Ich machte mich zu einer unmöglichen Zeit auf den Heimweg, zu einer Zeit, zu der man einfach nicht nach Hause geht. Und, so schändlich es ist, ich muß es gestehen: Ich habe aus diesem asozialen Verhalten Kapital geschlagen und Zinsen eingeharnt. Und so tröste ich mich eben mit dem Wissen, dass nach mageren drei Stunden der gesamte Spuk sowieso vorbei war.

\*\*\*\*\*

## **IDHM 2004 – Köln**

- Patrick Reiss -

Auf dem Weg zur größten Duschparty des Jahres – na ja der Weg war ziemlich unspektakulär. Wir

haben uns nur zuerst fast am Klagenfurter Flughafen verirrt, weil wer kennt sich schon bei den vielen

Gates und Terminals aus? Ich glaube aber, unser Flug ging ab Gate 1. Und unser Ticket haben wir, glaub ich, bei Schalter 1 geholt. Wenn ich drüber nachdenke: War da eigentlich noch ein anderes Flugzeug? Naja, in Flugzeugen sind immerhin alle immer freundlich. Sehr freundlich. „Wir begrüßen Sie recht herzlich auf dem Flug von Klagenfurt nach Köln. Bitte bringen Sie Ihre Sitze in eine aufrechte Position und schnallen Sie sich an“ Wenn man jetzt in normaler Stimmlage beginnt und bei jedem Wort dieses Satzes eine Oktav höher wird, hat man am Ende vielleicht das halbe Stimmvolumen der Chef-Stewardess ausgeschöpft. Ich glaube die Fenster waren etwas dicker als bei normalen Flugzeugen. Wie kann man nur Captain Glwk heißen?

Aber mit dem Reden ist das ja soundso so eine

Sache! Man bestellt zum Beispiel in einem Lokal: „I krieg an Almdudler mit Leitungswasser auf 05.“ Ist doch ganz normal, oder? In diesem Satz gibt es jedoch 3 Fehler, was zur Folge hatte, dass die Kellnerin zumindest fast „HÄH?“ gesagt hätte: Erstens gibt es keinen Almdudler in Deutschland, zweitens wird in Deutschland kein Leitungswasser ausgeschenkt und drittens gibt es keine Halb-Liter-Gläser. Und ich bin mir auch sicher, dass die nette Kellnerin den Rest auch nicht verstanden hat.

Außerdem war da Karneval. Also nicht im Lokal wo mich kein Mensch versteht, sondern in ganz Köln halt, wo mich eigentlich auch kein Mensch versteht, aber wir verstehen ja auch niemanden, also relativiert sich das wieder. Ne, ne, Frau Schnee! Und da waren auch voll lustige Kostüme überall. Zum Beispiel hat

sich jemand als Fahrrad verkleidet. Und ein anderer als Chinese, aber da hat man die Schminke gesehen. Aber...wer einem Haus ein Eis aufsetzt, kann doch nicht ganz dicht sein, oder? VIVA COLONIA!

Naja, um dann langsam zum Wettkampf zu kommen: Ich war nicht dabei, also habe ich keine Ahnung, was da wirklich passiert ist, aber ich weiß dafür, dass sich der Dieter immer gut in Köln orientiert hat. Warscheinlich hat er während seiner Grätsche in der Pflicht gerade überlegt, wo jetzt eigentlich der Dom ist, und das war halt zu viel auf einmal. Aber er wollte ja schon immer mal auf die Matte. „Do wor i no nit!“ Man sollte sich doch mal auf die wesentlichen Dinge konzentrieren, nämlich darauf, wie viele Biere diese Entdeckerlaune dem Dieter gekostet hat. Ist schon schön, wenn mal einer beim Wetten

voll einfahrt und es bin nicht ich. ☺ Ich glaube Gudrun und Volker sind brav ghupft. Gudrun ist alles durchgesprungen und Volker ist im Finale auf der Matte gelandet. Noch für die Statistik: Gudrun: 13. Volker: 15. Dieter: keine Ahnung. Vielleicht sollte man noch erwähnen dass die Gerta auch da war. Die war 12. glaub ich.

Hat schon jemand einmal mit Bällen in einen Haufen von Dosen geschossen? Meistens, wenn man was gewinnen kann, ballert man daneben, oder? So ähnlich verhält sich das mit Frisbee-Scheiben und Sektflaschen. Da trifft man auch nur, wenn man gar nicht vor hat zu treffen. Aber man trifft, und das ist das Wichtigste. Gewonnen habe ich trotzdem nichts! Weiß jemand was ein Tabalu is?

Und Mulatschak haben wir natürlich auch wieder

gespielt. Wie oft muss ein Kind auf eine Herdplatte greifen, bis es kapiert, dass sie heiß ist? Ich glaube ein Mal. Die Gerda hats beim ersten Mal nicht überlauert! Was jetzt Kartenspielen mit ner Herdplatte zu tun? Und was hat Gerda mit nem Kleinen Kind zu tun? HÄ-ÄÄÄÄÄÄÄÄH?

Wir haben uns auch dauernd herumführen lassen. Aber warum der eine Planlose den anderen Planlosen angerufen hat und warum der Dieter dem Taxifahrer kein Trinkgeld gegeben hat,

weiß ich nicht, aber wir sind immer gut angekommen. Auch in Klagenfurt. Sofern das überhaupt Klagenfurt war. Hätte ja auch noch Köln sein können. Köln is überall. Auch wenn das jetzt nur die Gudrun verstehen wird. Zumindest sind wir an Gate 1 angekommen und haben den Flughafen dann durch Ausgang 1 verlassen.

Und damit hat die Geschichte wieder ein rundes Ende! Schön schön schön!

\*\*\*\*\*

## Nachwuchs und NAT-Kadetraining Steyr

-Marv-

Also: Es ist das erste Mal, dass ich einen Bericht für die TFCG-News schreiben „darf“. Ich weiß eigentlich überhaupt nicht, was ich schreiben soll..... . No imma net. Fong ma holt irgendwo

on. Als wir ankamen, konnten wir uns ma hinsetzen (doch nicht lange). 5 Minuten später musstn wir scho angezogn und voll da sein (was mir mal nich gelungen is). Jedenfalls, jeder der bei da

Gerda scho amol trainieren hot dürfn, weiß, dass es nich unbedingt lustig is \*schwitz\*. Als die ersten aufm Tramp warn, gab uns Gerda ein Sackerl mit Sachn zum ärgern. Teller und Staberl zum Balancieren, was einigen schon ma überhaupt net gelungen is, aber i will ja keine nahmen nennen (gell Dieter und Gutsi). Einige (oder besser jemand) schaffte es ja auch, den Teller mit einem gezielten Stabwurf in zwei Teile zu zerbrechn (gell Patrick). Nu ja, da waren noch Bäl-

le zum jonglieren, Tücher (keine Ahnung für was), und noch n paar Dinger (hob kann Plan wie de haßn). Jedenfalls hot uns des die gonze Zeit beschäftigt. Nach dem ersten Tag (Trampolinspringen), gab es natürlich noch einen Hindernisparcour, i sog nur ans: „echt sadistisch“. Ja am zweiten Tag gab es dann am Ende noch an Wettkampf ..... dazu sog i nix (is für mi net gut glaufn). Jedenfalls wars echt lustig.

\*\*\*\*\*

**N O L M 2 0 0 4**  
**Hupf g'scheit oder ich spring dich k.o.**

- Gudrun Hayn -

Es war für viele der heurige Saisonauftakt (außer für die IDHM-Springer), und neu war dieses Mal eigentlich das ganze Wettkampfsystem. Allerdings nur für die Jugend- und allgemeine Klasse,

drum zuerst ein paar Worte zu unserem Nachwuchs:

Leider waren das nicht sehr viele, eigentlich nur Andi und Romana, dafür haben diese beiden ein-

deutig ihr bestes gegeben. Andi konnte trotz Trainingsrückstandes bei ihrem ersten Antreten in der Schülerinnen-Klasse den zweiten Platz belegen, und das punktgleich mit der Ersten. Doch da in den Wertungsvorschriften extra eine Regel eingebaut ist, die Ex-aequo-Plätze verhindert, hatte sie mit der höheren Schwierigkeit das Nachsehen und landete auf dem zweiten Platz. Für Romana war es überhaupt der erste Trampolinwettkampf, und sie konnte uns beweisen, dass sie über starke Nerven verfügt und ist sehr brav gesprungen.

Nun aber zum Neuen: Das k.o.-System. Es funktionierte so, dass der Vorkampf ganz normal durchgeführt wurde und eigentlich auch nichts Spannendes passierte (bei Dieters Pflicht blieb es bei der Mahnung des Wettkampfleiters an die Haltungskampfrichter:

*(„Wenn ihr auf den Salto a keinen Fünfer stehen habt, dann geb ich Abbruch“).*

Aber dann das Finale: Es mussten immer zwei gegeneinander springen (der erste gegen den letzten, der zweite gegen den vorletzten...) und derjenige von den beiden, der die höhere Wertung erzielte, kam eine Runde weiter. Bei uns Mädls war es insofern etwas blöd, da wir nur zu sechst waren, daher stiegen nach der ersten Runde nur die zwei besseren Sieger in die nächste Runde auf, und der dritte Sieger landete automatisch auf dem dritten Platz. Ich fand das gemein. Denn Gerda, meine k.o.-„Partnerin“, hätte mir alle Wege in die Kreativität geebnet, indem sie sich gleich beim ersten Sprung (Fliffis) verirrte – was ja an sich schon sehr kreativ ist – und auf der Schiebematte landete. Doch ich musste mehr Punkte als die anderen Siegerinnen er-

springen, drum blieb mir keine Wahl als ganz gewöhnlich meine Kür zu springen. Immerhin bin ich dann zweite geworden.

Nun zu den Burschen: Sie waren sieben, daher funktionierte das System besser. Der Punktebeste nach dem Vorkampf hatte ein Freilos und kam automatisch eine Runde weiter, die anderen hatten ein schönes k.o.-Finale. Volker und Patrick hatten das Glück, gegeneinander springen zu dürfen, wodurch sich natürlich schöne Wetten ausgegangen sind. Markus hat gezeigt, dass man auch beim Taktieren vorsichtig sein muss, denn er hat sich sozusagen um einen Schritt verspekuliert: Sein erster Partner hat es ihm leicht gemacht, sodass Markus als zehnten Sprung einen wunderschönen Doppelpullover versuchte und auf der Matte landete. Was ja grundsätzlich kein Problem war, da er ohnehin

eine Runde weiter kam. Doch er hatte nicht so weit gedacht, dass er damit der Sieger mit der niedrigsten Punkteanzahl war und in der nächsten Runde gegen den besten springen musste. Und da wartete Dieter auf ihn. Markus ließ sich nicht einschüchtern, zeigte eine sehr gute Kür, doch Dieter, erholt durch sein Freilos, hängte ihn um drei Zehntel ab. Blöd verspekuliert, würd ich sagen. Arm war hauptsächlich Dominik, der zweite im Finale, der aber ohne Freilos insgesamt fünf Übungen hinlegen musste. Aber nachdem er der Erfinder und Organisator des Ganzen war, kann man nur wiederholen: Selber schuld, Dominik, du hast es so gewollt.

Alles in allem fand ich das k.o.-System sehr spannend, insbesondere weil es einfach wieder einmal etwas Neues war. Drum wär's schön, wenn wir das irgendwann wiederholen könnten.

# DIE WIENER LM

- Volker Ziegler -

Also die Wiener LM sollte ja eigentlich ein Heim-Wettkampf für uns Steirer (ich fühl mich ja schon fast als Steirer) sein, denn wie ein riesiges Plakat letztes Jahr verkündet hat, ist Wien der schönste Vorort von Graz. Dieses Jahr war das Plakat nicht mehr da ... Sollte das etwa ein böses Omen sein?

Da wir (Patrick, Marv und ich) schon bei der Hinfahrt uns zwei Mal verfahren haben (fahr rechts, oder gerade aus, nein doch rechts!!! da geht es jetzt aber nicht nach Kaisermühlen!? – zu spät!) konnte dies wohl kaum ein gutes Omen sein.

Aber immerhin wir waren die ersten in der Turnhalle. Wir haben ja auch drei Stunden für die Strecke Graz-Wien (mit Frühstück) geplant.

In der Turnhalle trafen wir dann Dieter und Gudrun, die schon am Vortag nach Wien gekommen sind wegen einem Familientreffen in St. Pölten. Dieter hat sich am Freitag das Kreuz verrissen und wollte nur ÖFT-A springen, was er dann auch tat und damit zweiter wurde! Patrick hat seine Übungen ziemlich gut durch gesprungen und ist somit Vierter geworden. Ich selber bin auch ganz gut gesprungen, sollte aber noch etwas das Stehen bleiben nach dem letzten Sprung üben. Wegen meiner besonderen Leistungen hab ich dann sogar das gelbe Trikot bekommen. Warum auf diesem aber amtierender Loser steht, weiß ich nicht. Marv hatte auch einen ganz guten Wettkampf, ist jedoch Letzter geworden, da er in der

allgemeinen Klasse mit-springen hat müssen. Für Gudrun war der Wettkampf nicht unbedingt ein Erfolg. Die Pflicht war etwas kurz.

Michi, unser assimilierter Wiener, hat uns gezeigt, was er alles in Wien gelernt hat: z.B. halbe Drehung gegrätscht. Er hat auch in jedem Durchgang einen Sprung mehr gemacht, kam aber trotzdem nur auf 30 Sprünge. Und was besonders traurig war, war der schwarz-orange Trainingsanzug. Michi, du wirst immer in unseren Herzen als TFCGler weiter leben,

auch wenn du dich von uns abgewendet hast.

Damit wir noch eine Moral für die Geschichte haben, ist Marv und Patrick das Handy bzw. die Geldtasche aus der Garderobe gestohlen worden. Also liebe Leute, nehmt immer eure Rucksäcke, Taschen und sonstige Wertsachen mit in die Halle!

Hoffentlich hängt beim Nächsten mal wieder das Plakat, damit dies wieder ein Heim-Wettkampf wird. Dann haben wir vielleicht etwas mehr Glück beim Trampolin spielen - äh springen.

\*\*\*\*\*

## *Der Wintz is umma, ins Jal tum kumma...*

- Stefan Schwaninger -

Man kann den Lauf der Jahreszeiten leider nicht anhalten und darum ist auch dieser Winter wieder mal vorbei! Grund genug kurz etwas über die Free-

styleaktivitäten des Winters zu schreiben. Leider ist nicht allzu viel passiert, ein paar Highlights gab es aber trotzdem.

Damit man die Leute heutzutage vor den Ofen hervorlocken kann, muss man schon was bieten. So gab es für besonders Mutige eine Kiste Bier zu gewinnen, wenn sie denn auch einen besonderen Sprung zeigen würden.

Ich hätte mir eine verdienen können, wenn ich mit dem Snowboard eine rückwärts Barrelroll gemacht hätte. Für diejenigen wenigen, die den Sprung nicht kennen, muss ich wohl eine kleine Erklärung abgeben. Das Snowboard zeigt die ganze Zeit mit der Nase ins Tal und der Pilot macht einen Rückwärtssalto. Jedenfalls habe ich mir gedacht, dass ich sicherheitshalber eine große Schanze hernehme um mehr Zeit in der Luft zu haben. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich es wohl geschafft hätte, wenn ich so ca. 25 m weit gesprungen wäre. „Dr Wär und dr Hett, hon no

nia nüt kett!“ Leider hat alles nur halb geklappt und die liebe Erde hatte mich genau in der Hälfte wieder. Also keine Kiste Bier und nur eine ordentliche Portion Schädelweh.

Kiste Nummer 2 hätte sich Alex für einen Seitwärtssalto mit den Schi verdienen können. Aber irgendwie waren die Schanzen auch für ihn nicht ganz optimal. Obwohl ein paar „Halbe – Rücken“ waren recht amüsant zu sehen. Trotzdem hat er den ganzen Winter fleißig geübt und vielleicht wird es ja nächstes Jahr was.

Zu guter letzt gab es noch Kiste Nummer 3. Die gab es für Dieter zu gewinnen. Die Aufgabe war offensichtlich viel zu einfach. Er musste nur einen Salto mit halber Drehung über eine Schanze machen. Wichtig war aber, dass er entweder rückwärts zur Schanze hin-

fährt, oder rückwärts den Landehügel runter. Er hat sich für ersteres entschieden und es gleich nach ein paar Versuchen geschafft. Das hat eigentlich ganz einfach ausgeschaut, aber er hat sie sich wirklich ehrlich verdient.

Glücklicherweise sind aber nicht immer Bierkisten nötig um die Leute zum Freestyle zu motivieren. Drum ist der Vorwärtssal-

to seit heuer für manche kein Mysterium mehr. Unter anderem hat sich Patrick ganz brav und ganz mutig über die Schanze katapultiert.

Jetzt bin ich zwar traurig, dass der Winter schon wieder vorbei ist, aber ich bin froh, dass zumindest ein bisschen gefreestylt wurde. Also dann Jungs und Mädels – keep on shredding!

\*\*\*\*\*

### **Protokoll der Generalversammlung des Trampolin & Freestyle Club Graz**

Ort: Restaurant Beile, Georgistraße 56, 8020 Graz  
Zeit: 24.11.2003, Beginn: 17:30, Ende 20:35

#### ***Tagesordnung***

1. Begrüßung
2. Bericht des Kassiers
3. Kassaprüfung
4. Jahresrückblick
  - 4.1 Trampolin
  - 4.2 Freestyle
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl des Vorstandes
7. Wahl der neuen Rechnungsprüfer
8. Allfälliges

## ***Anwesende Personen:***

Dieter Hayn, Gudrun Hayn, Stefan Schwaninger, Volker Ziegler, Bernhard Kronegger, Cornelia Ratzenhofer, Marianne Kucher, Holger Bock, Isabella Pachernik

### ***1. Begrüßung***

Die Präsidentin Gudrun Hayn begrüßt die anwesenden Teilnehmer und eröffnet die Generalversammlung.

### ***2. Bericht des Kassiers***

Der Kassier Dieter Hayn berichtet über die derzeitige finanzielle Lage des Vereins. Einnahmen von € 8.021,25 stehen Ausgaben von € 6.112,04 gegenüber, woraus sich ein Plus für das Jahr 2003 von € 1.909,21 ergibt. Die Einnahmen resultieren größtenteils aus Mitgliedsbeiträgen und Subventionen der Stadt Graz und des Landes Steiermark sowie durch Shows und Spenden.

Die größten Ausgaben ergeben sich für Hallenmieten und für Wettkampfbeschickungen.

Ende 2003 hat der Verein über 50 zahlende Mitglieder. Der Kontostand beträgt mit 24. November 2003 € 6.421,17.

### ***3. Kassaprüfung***

Die Kassa wurde von den Rechnungsprüfern geprüft und für in Ordnung befunden.

### ***4. Jahresrückblick***

#### ***4.1 Trampolin***

Bernhard Kronegger berichtet von den Aktivitäten der Trampolinspringen:

Es wurden mehrere internationale und nationale Wettkämpfe beschickt. Herauszugreifen wären:

- Bei den internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften konnte in der Mannschaft der 7. Platz erreicht werden.
- Mehrere erwachsene Springer nahmen an den internationalen Nürnberger Vereinsmeisterschaften teil.
- TFCG-Mitglieder vertraten Österreich beim Länderkampf Österreich – Bayern in Goldbach (Bayern).
- Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Klagenfurt konnte kein Titel erkämpft werden, dennoch zeigten vor allem die Jugendlichen gute Leistungen.
- Mehrere Titel konnte der TFCG beim Cup-Finale in Innsbruck erlangen.
- Mit guten Leistungen und dem Gewinn der Schülerinnenklasse und mehreren Platzierungen in den weiteren Klassen endeten die Österreichischen Kinder- und Schülermeisterschaften für den TFCG.

In Mauer wurde im Sommer ein einwöchiges Training für den steirischen Nachwuchs mit einem deutschen Trainer abgehalten, welches sich sehr positiv auf die Leistungen des Nachwuchses auswirkte.

Im Jahr 2003 waren drei TFCG-Mitglieder im Nachwuchskader und 3 Mitglieder im A-Kader. Weiters stehen mit Christina Rath und Alexander Stedile zwei neue Lehrwarte zur Verfügung.

Mehrere TFCG-Mitglieder waren als Fans und Zuschauer bei den Weltmeisterschaften in Hannover dabei, organisiert wurde die Reise von Gudrun Hayn.

Stefan Schwaninger stand beim Weltcup in Prag als Kampfrichter in Einsatz, bei den Weltmeisterschaften in Hannover war er zwar akkreditiert, kam aber nicht zum Einsatz.

## **4.2 Freestyle**

Freestyle wurde heuer in erster Linie von Alexander Ferl und Stefan Schwaninger betrieben, es wurden aber keine Wettkämpfe bestritten.

## **5. Entlastung des Vorstandes**

Der Vorstand, bestehend aus der Präsidentin Gudrun Hayn, dem Vize-Präsidenten Stefan Schwaninger, der Schriftführerin Bettina Linzbichler, dem Kassier Dieter Hayn und dem Beirat Bernhard Kronegger, wird von der Generalversammlung entlastet und tritt geschlossen zurück.

## **6. Neuwahl des Vorstandes**

Der neue Vorstand des TFCG wird wie folgt einstimmig gewählt:

**Präsident:**

Gudrun Hayn, Herrandgasse 16, 8010 Graz

**Vize-Präsident:**

Stefan Schwaninger, Pensionsweg 16, 8043 Graz

**Kassier:**

Dieter Hayn, Burgfriedweg 13a, 8010 Graz

**Schriftführer:**

Bettina Linzbichler, Tannhofweg 28/3, 8044 Graz

**Beirat:**

Bernhard Kronegger, Bahnhofstraße 16,  
8111 Judendorf Straßengel

Als Referent für Trampolinspringen wurde Volker Ziegler, für Freestyle Stefan Schwaninger einstimmig gewählt.

### **7. Wahl der neuen Rechnungsprüfer**

Als Rechnungsprüfer für das Jahr 2004 werden Volker Ziegler und Cornelia Ratzenhofer einstimmig gewählt.

### **8. Allfälliges**

- Gudrun wird eine Flasche Sekt als Danke für ihre hervorragende Organisation der Fanreise zur Weltmeisterschaft in Hannover überreicht.

- Die Personenmitgliedschaft beim ÖFT wird diskutiert, diese ist zukünftig notwendig, um an ÖFT-Veranstaltungen teilzunehmen. Für den Verein werden zwei Möglichkeiten diskutiert:

1. Jeder bezahlt die Mitgliedschaft selbst

2. Mit der Vereinsmitgliedschaft ist gleichzeitig die ÖFT-Mitgliedschaft gegeben

- Man einigt sich auf neue Mitgliedsbeiträge:

Kinder € 150,--

Erwachsene € 75,--

Familie € 225,--

- Für die ÖFT-Personenmitgliedschaft wurde folgende Lösung gefunden: Jedes Vereinsmitglied, welches diese Personenmitgliedschaft haben möchte, zahlt den Beitrag von derzeit € 15,-- vorab selbst. Nach bestimmten Aktivitäten für den Verein wird der Betrag vom Verein rückerstattet, eine Zusatzinformation dazu liegt gesondert auf – diese beinhaltet ebenso den Ablauf für Rückerstattung.

- Die ÖSV-Karte wird ebenso vom Aktiven vorab selbst bezahlt.

- Für Shows werden derzeit € 500,-- plus Kosten für Transport und Leihgebühren für das Trampolin verlangt, ergibt einen Betrag von ca. € 700,--
- Es wurde über mehrere Ehrenmitgliedschaften im Verein bei folgendem Ergebnis abgestimmt:

Holger Bock	einstimmig bei 3 Enthaltungen
Dietmar Baumann	einstimmig bei 1 Enthaltung
Dietmar Ackerl	1 Enthaltung, 1 Gegenstimme
Gerald Probst	einstimmig bei 5 Enthaltungen
Martin Steinwender	einstimmig bei 2 Enthaltungen

Den zukünftigen Ehrenmitgliedern soll eine adäquate Urkunde überreicht werden.

Graz, am 20. Februar 2004

\_\_\_\_\_  
Gudrun Hayn (Präsidentin)

\_\_\_\_\_  
Bettina Linzbichler (Schriftführerin)

\*\*\*\*\*

### **Die nächsten Termine:**

- 5. Juni: 12. Staatsmeisterschaften in Krems
- 19. Juni: AKSÖ Steiermark LM

## ***Ansprechpersonen:***

***Gudrun Hayn: 0650/9433632***  
***Dieter Hayn: 0664/8157858***  
***Stefan Schwaninger: 0699/11226158***

***Gschichtn' für die News bitte an:***

***patrick.reiss@chello.at***

***www.tfcg.at***  
***www.trampolinspringen.at***



## ***Denksport***

Ein Vertreter kommt an die Tür einer alleinerziehenden Mutter und möchte einen Staubsauger verkaufen. Sie sagt: "Löse erst folgende Aufgabe: Ich habe drei Töchter. Das Produkt der Alter ergibt 36 und die Summe entspricht unserer Hausnummer. Wie alt sind meine Kinder?". "Mit diesen Angaben kann ich die Aufgabe nicht lösen!", antwortet der Vertreter. "O.K., meine älteste Tochter ist bei ihrer Oma" Kurz darauf hat der Mann die Lösung gefunden und verkauft einen Staubsauger. Wie alt sind die Kinder?