

Gehüpft wie gesprungen

Ein Tag im JUMP House Hamburg

Es gibt Dinge, bei denen ist Lotta mir haushoch überlegen. Trampolinspringen zum Beispiel. Kein Wunder, wurde es doch meiner Nichte im wahrsten Sinne des Wortes in die Wiege gelegt. In die Federwiege, um genau zu sein. Die Kombination aus Schaukeln und Wippen wirkte offenbar mehr als beruhigend auf die Kleine. Kaum konnte sie laufen, war keine Hüpfburg mehr vor ihr sicher. Später überzeugte sie dann ihre Großeltern davon, ihr ein Zimmertrampolin zu schenken. Das sorgt heutzutage für Gelassenheit vor wichtigen Klassenarbeiten oder ist einfach praktisch, wenn die Zwölfjährige gerade mal überschüssige Energie loswerden muss.

Meine Trampolinerfahrung ist dagegen gleich Null. Wenn es wippt oder schaukelt, reagiere ich nach kürzester Zeit mit einem Lachkoller. Beim Ringeturnen musste ich früher vor lauter Lachen irgendwann die Ringe genauso loslassen wie später das Segel beim Surfen auf kabbeligem Wasser. Warum das so ist, weiß ich nicht. Trotzdem ist aus mir eine gute Tante geworden. Als Lotta mich fragt, ob wir in den großen Ferien mal ins JUMP House fahren können, von dem ihre beste Freundin so geschwärmt hat, willige ich natürlich sofort ein.

”
In der Halle warten
1.600 Quadratmeter
Trampolinfläche
darauf, von uns
getestet zu werden.

“

Mit dem Zug geht es in den hochsommerlich strömenden Hamburger Regen. Egal. Erstens sind wir ja nicht aus Zucker und zweitens zieht es uns sowieso nach drinnen: Das JUMP House ist Deutschlands erster Indoor-Trampolinpark. Wo früher Tennisbälle durch die Luft flogen, fliegen seit 2015 junge und ältere Hüpfher um die Wette. In der riesigen Halle warten 1.600 Quadratmeter Trampolinfläche darauf, von Lotta und mir getestet zu werden. 140 Trampoline sind nahtlos miteinander verbunden. Und die sind nicht einfach nur zum Rumhopsen gedacht. Es gibt auch eigene Felder für Basketball, Völkerball, den Foam JUMP in ein Schaumstoffbad, eine sogenannte Battle Box und sogar Fitnesskurse. Alles auf schwankendfederndem Grund. In unseren nagelneuen Stoppersocken, ohne die hier keiner die Trampoline betreten darf, sind wir bereit für Höhenflüge und neue Erfahrungen.

Während meine Nichte sofort den Flummi gibt und von Trampolin zu Trampolin kreuz und quer durch die Halle springt, schwinde ich mich erst mal in Ruhe ein. Rauf, runter, rauf, runter, schön locker in den Knien bleiben: geht doch. Ich werde mutiger. Springe mit mehr und mehr Gewicht in das Tuch, das mich in die Höhe wirft. Höher. Und höher. Und noch höher. Physik im Alltag, denke ich kurz, grins, stoße mich wieder ab, nehme an Fahrt auf, grins noch mehr, fliege weiter, fühle mich leicht und großartig. Lotta fliegt inzwischen neben mir. Souverän lässt sie sich auf ihren Hintern fallen und schnell wieder in die Luft. „Mach auch mal!“, fordert sie mich auf, springt ins Wandtrampolin und lässt sich wieder fallen. „Ich kann nicht!“ – „Doch, guck mal: So!“ – „Nein, ich kann nicht!“ Jetzt sind wir auf gleicher Höhe, die Schwerkraft scheint aufgehoben. Ich wage eine Drehung. Lotta ist schon beim einfachen Salto. Noch bevor ich mich erneut drehen kann, erfasst sie mich, die Lach-Welle. Wehrlos pruste ich los. Pause!



”
Trampolinspringen
wurde Lotta
im wahrsten Sinne
des Wortes in die
Wiege gelegt.
“



Ein bisschen wackelig in den Beinen wie nach einem Segeltörn komme ich mir vor, als wir zum Bistro gehen, um uns etwas zu trinken zu holen. Lottas Gesicht glüht. Immerhin ist nicht nur mir warm geworden. Wir setzen uns an den Rand und bewundern zwei Mädchen, die abwechselnd Flickflacks auf einer der langen Bahnen turnen. „Vielleicht sind sie in einem Verein, Trampolinspringen ist ja auch ein echter Turnsport“, erkläre ich Lotta. „Mit Schrauben, Salti und den sagenhaftesten Flugfiguren. Es gibt sogar einen Kolman-Salto. Das ist ein Doppelsalto, der allerdings am Reck geturnt wird. Sehr, sehr schwer.“ Meine Nichte schaut mich ungläubig an. Unser Nachname klingt ganz genauso. „Benannt nach Alojz Kolman, einem berühmten slowenischen Turner“, füge ich hinzu. Endlich machen sich die Jahre bezahlt, in denen ich leidenschaftlich Turnwettkämpfe im Fernsehen angeschaut habe. Lotta überlegt kurz. Dann zieht sie mich zurück zu den Trampolinen. „Los, den üben wir jetzt! Du brauchst auch keine Angst zu haben: Wir sind ja schon als doppelte Kollmann hier!“ Ich bin bereit.

Susanne Kollmann



JUMP House Hamburg-Stellingen

Kieler Straße 572, 22525 Hamburg,
T 040.540 70 11
info-hamburg@jumphouse.de
www.jumphouse.de/hamburg

Empfehlenswert ist, die Sprungzeiten und Fitnesskurse vorab online zu buchen. Aus Sicherheitsgründen ist die Zahl der Gäste so begrenzt, dass keine Staus entstehen.

Öffnungszeiten (Achtung: in den Schulferien geänderte Öffnungszeiten)
Mo. geschlossen, Di. bis Do. 15–21 Uhr,
Fr. 13–21 Uhr, Sa. 10–22 Uhr, So. 10–20 Uhr

Preise (plus einmalig 2,50 Euro für die Sicherheitssocken)
OpenJUMP: 60 Minuten 12 Euro, 90 Minuten 18 Euro, 120 Minuten 24 Euro zzgl. je 0,50 Euro Servicegebühr;
FitJUMP: Di. 19 Uhr, Mi. 19 Uhr und 20 Uhr 45 Minuten 15 Euro

Ö: Ab „Hamburg Dammtor“ mit der Linie S 31 bis „Holstenstraße“, 3 Minuten Fußweg bis Bushaltestelle „Holstenstraße/Holstenplatz“, dort weiter mit der Buslinie 183 in Richtung Kalvslohtwiete bis „Wördemannsweg“. Von dort 3 Minuten zu Fuß in Fahrtrichtung bis zum JUMP House. Alternativ ab „Hamburg Dammtor“ mit Buslinie 4 in Richtung Eidelstedt bis „Wördemannsweg“.



Der Nichten-Tanten-JUMP-House-Test

Trampolinspringen ist gesund. Es gibt Kraft, stärkt Ausdauer und Gleichgewicht, ist gut für das Lymphsystem und schont die Gelenke. Vor allem macht es Spaß, besonders, wenn es so viele verschiedene Möglichkeiten gibt wie im JUMP House. Nur beim Völkerball hat Lotta gestreikt: „Das spielen wir in der Schule auch – darin bin ich echt schlecht.“



Worum geht's? Gespielt wird in drei Runden auf einem schmalen Balken. Den Punkt gewinnt, wer den anderen ins Schaumstoffbecken befördert.

Für wen? Für alle, die ihre Balance trainieren und ihre Kräfte messen wollen. Lottas absoluter Favorit.



Worum geht's? Auf insgesamt 52 kleineren und größeren Trampolinen inklusive Wandflächen sind dem Springerlück kaum Grenzen gesetzt.

Für wen? Für Anfänger und Fortgeschrittene, wobei es immer gut ist, sich selbst einschätzen zu können. Susannes Favorit.



Worum geht's? Ähnlich wie vom Ein-Meter-Brett im Schwimmbad wird hier vom Trampolin in ein großes Trampolinbecken gesprungen. 6.000 Schaumstoffwürfel garantieren eine weiche Landung.

Für wen? Für Freestyler und Andersmutige. Hier setzt die Tante aus.



Worum geht's? Drei Trampolinbahnen, ein Basketball, drei Würfel in immer höhere Körbe. Dabei gilt es ausnahmsweise, sich auf den Wurf und nicht auf den Sprung zu konzentrieren. Dunk!

Für wen? Für alle, die Springen und Balltechnik miteinander verbinden wollen. Gleichstand Lotta – Susanne.

Ein Tag im JUMP House Hamburg

Tipp 1: Power mit Focaccia. Nach so viel Hopserei ist eine Stärkung angesagt. Unweit des Altonaer Bahnhofs lockt das „Bonassola“ mit unwiderstehlich belegten Focacce warm aus dem Ofen, Dolci und anderen Köstlichkeiten. Große Rainstraße 20, 22765 Hamburg, www.focacceria-bonassola.com

Ö: Mit der Linie S1, S2 und S3 bis Bhf. „Altona“, dort von der Ottenfelder Hauptstraße rechts in die Bahnenfelder abbiegen, gleich wieder scharf rechts in die Große Rainstraße, 5 Minuten zu Fuß.



Tipp 2: Olympisch mit Trojanow. „Weltensammler“ Ilja Trojanow wollte es wissen und hat im Selbstversuch die 80 olympischen Einzeldisziplinen trainiert – darunter natürlich auch Trampolinspringen. Medaillenverdächtig! „Meine Olympiade: Ein Amateur, vier Jahre, 80 Disziplinen“, S. Fischer Verlag 2016, 22 Euro.



Tipp 3: Jumpen mit Flensburgern. Seit Sommer 2016 gibt es auch in Flensburg ein JUMP House: Schleswiger Straße 80, 24941 Flensburg, T 0461.57 49 88 10, info-flensburg@jumphouse.de, www.jumphouse.de/flensburg

Ö: Stadtbuslinie 14 ab Flensburg ZOB in Richtung Förde Park bis Haltestelle „Liebigstraße“ oder Stadtbuslinie 12 ab Flensburg ZOB in Richtung Rude/Weiche bis Haltestelle „St. Pauli“.



TICKET-TIPP: Unterwegs im HVV. Haben Sie eine Fahrkarte des Schleswig-Holstein-Tarifs nach Hamburg, gilt die auch für alle Verkehrsmittel des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV) im Großbereich Hamburg (Ringe AB), also für U-, S-, A- und R-Bahnen, Busse und Hafenfähren.