



Martin Schmitt in Bad Freienwalde: Dem Skisprung-Weltmeister gefällt die Nachwuchs-Schanze in der Stadt gut. Im Gespräch mit Kindern gibt er Tipps, wie man ein guter Skispringer wird. Und er verrät, wie sich sein Erfolg und sein Abgang damals für ihn angefühlt haben. Noch ein Jahr lang macht er seine Trainerausbildung in Köln, zur Vierschanzentournee wird er demnächst bei Eurosport zu sehen sein. Foto: Bernhard Franz

## „Ich war nicht überragend“

Weltmeister Martin Schmitt antwortet in Bad Freienwalde auf Fragen von Nachwuchs-Skispringern

VON CORNELIA HENDRICH

Bad Freienwalde (MOZ) Nicht Martin Schmitts Erfolge waren für die Nachwuchsspringer interessant, sondern wie er in ihrem Alter war, wie er so erfolgreich wurde, wie er trainierte. Auch wichtig für alle, die selbst auf der Bad Freienwalder Skischanze eine Karriere als Skispringer starten wollen. Im Gespräch mit den Kindern erzählte er ziemlich viel von sich.

**Wann hast du mit dem Skispringen angefangen? Wann sollte man anfangen, wenn man ein guter Skispringer werden will?**

**Martin Schmitt:** Also ich habe mit sechs Jahren angefangen. Aber Thomas Morgenstern erst mit 11, Simon Ammann sogar erst mit 12 Jahren. Das ist aber eher selten. Und meist haben diese Skispringer zuvor auch schon viel Sport gemacht.

**Warum hast du überhaupt mit dem Skispringen angefangen?**

Mein Bruder hat das schon gemacht. Ich habe es im Fernsehen gesehen und bin aus Spaß auch gern über kleine Hügel gesprungen. Ja, dann hat er mich einfach mal mitgenommen.

**Was hast du für ein Wachs genommen?**

Das, was eigentlich alle nehmen. Das ist allerdings sehr hart, deshalb habe ich noch et-

was reingemischt, damit es weicher ist. Dann gebügelt und noch weiches, gelbes Wachs darüber.

**Welche Schanze hast du gar nicht gemocht?**

Die alte in Garmisch, bevor sie umgebaut worden ist. Berchtesgaden fand ich als Kind auch furchtbar.

**Warst du im Internat?**

Ja, aber erst in der 12./13. Klasse, das war etwas spät, hat mir aber Spaß gemacht.

**Wie gut warst du, als du so alt wie wir warst?**

Gute Frage. Ich hatte einfach Spaß am Skispringen. Ich war nicht schlecht, aber auch nicht überragend. Ich habe etwa beim Georg-Thoma-Pokal mitgemacht (die Kinder lachen). Aber Alexander Herr war immer Erster, ich war höchstens zweiter. Beim Bundesskispringen habe ich auch mal den zweiten oder dritten Platz gemacht. Aber Alex war eigentlich immer besser.

**In welchem Alter bist du 90 Meter, wann 120 Meter gesprungen?**

90 etwa mit 14, 120 mit 16.

**Wie lange hast du in unserem Alter pro Woche trainiert?**

Ich bin etwa einmal in der Woche gesprungen und dann am Wochenende. Also nicht so viel. Aber ich habe extrem viel an-



Entspannt: Zwischen Kindern, den besten Nachwuchsspringern des Landes, fühlt Martin Schmitt sich sichtlich wohl. Foto: MOZ/Cornelia Hendrich

deren Sport gemacht, Basketball oder war mit Freuden im Schwimmbad. Im Garten hatten wir einen kleinen Hügel, mit dem habe ich die Telemark-Landung geübt. Und ich hatte natürlich Schnellkrafttraining.

**Was hast du gefühlt, als die Skier so geflatterte haben beim Sprung in Planica?**

Ach, die Skier haben so gewackelt, ich war etwas übermütig. Die Klettverschlüsse sind aufgegangen, dadurch war viel zu viel Spiel im Ski, alles war völlig außer Kontrolle und ich – obwohl es am Ende ein normaler Sprung wurde – war

nur noch damit beschäftigt, heil herunterzukommen.

**Wann war für dich der Punkt, an dem du sagtest, ich höre auf?**

Ich habe ja schon die letzten zwei, drei Jahre Trainerlizenzen beim DSV gemacht, seit 2011 habe ich überlegt, ob ich aufhöre, aber dann hat es mir noch Spaß gemacht, dass ich es so lange wie möglich machen wollte.

**Was war dein schlimmster Sturz?**

Ach, ich hatte mal eine Verletzung des Wadenbeins in eurem Alter. Mit 16 bei einem meiner

ersten 120-Meter-Sprünge ist das passiert. Bei einem Sturz sind mal die Dübel am Ski rausgebrochen, die Skier waren weg, aber ich hab mir zum Glück nur den kleinen Finger gebrochen.

**Wieso klappern eigentlich viele mit den Skier in der Spur? (Etwas, das alle interessiert.)**

Das hat eigentlich keinen großen Sinn. Wenn man sie bewegt, können sie nicht hängen bleiben, man hat die Kontrolle, dass man sie nicht schief stellt, sie nicht verkantet.

**Auf welcher Schanze hattest du das beste Fluggefühl?**

Flugschanzen, das ist noch einmal ein ganz anderes Gefühl. Der Flug ist viel, viel länger, man hat mehr Zeit, kann bewusster eingreifen. In Oberstdorf zum Beispiel, wenn dann noch Aufwind kommt, steigt man richtig auf.

**Was ist das für ein Gefühl, wenn man oben auf dem Balken sitzt bei der Vierschanzentournee?**

Die Zuschauer sind laut, das kriegt man mit. Gänsehaut. Das Herz klopft. Man sieht die Zuschauer, die Fahnen, dein Name wird gerufen. Aber man muss trotzdem bei der Sache bleiben und seinen Sprung hinkriegen.

**Wie war vor Wettkämpfen dein Aufwärmprogramm?**

Ach nicht viel, weil ich beweg-

lich bin. Sprünge und Drei- bis Vier-Meter-Antritte.

**Wenn du einen nicht so guten Sprung hattest, wie hast du dich dann motiviert?**

Das muss man abhaken. Es zeigt einfach, ich bin noch nicht gut genug, ich muss weiter arbeiten.

**Hast du in unserem Alter auch mal bei den Kombinierten, also mit Langlauf versucht?**

Oh ja, zehn Leute laufen in den Wald, ich weit hinterher, such' mir einen Hügel und springe. Nein, habe jede Ausrede gesucht, um nicht mitmachen zu müssen.

**Wie war dein erster Weltcup-Sieg?**

Habe in der Vorbereitung gemerkt, dass ich mithalten kann. Von unseren Leuten war ich der Beste. Und bei den anderen war ich bei den besten dabei. Nach dem ersten Durchgang war ich erster, hab mir ausgerechnet, wie weit ich springen muss. Aber erst, als ich wirklich das gelbe Trikot hatte, dachte ich, oh, krass. In dem Moment hat einfach die Form gepasst, ging alles wie von selbst.

**Was war für dich dein größter Erfolg?**

Der Sieg des Gesamtweltcups, weil es zeigt, dass ich über eine ganze Saison gut war, darauf bin ich stolz. (Zweimal konnte er den Gesamtweltcup gewinnen.)