

## Sandra Jung aus Mainz fährt als eine der Favoritinnen zur Polesport-WM



**Immer ein Lächeln im Gesicht: Polesportlerin Sandra Jung muss bei ihrer Choreografie gleichzeitig Spaß und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Die Mainzerin fährt als amtierende Deutsche Meisterin und Weltranglisten-Zweite zur WM. Foto: hbz/Harry Braun**

1 von 1

*Von Pascal Affelder*

MAINZ - Die Musik setzt ein. Und wenige Augenblicke später hängt Sandra Jung mit ihrem gesamten Körpergewicht an der über zwei Meter langen Stange. Mit ein paar eleganten Drehungen windet sie sich bis an die Spitze, dabei immer ein Lächeln im Gesicht. Das ist Teil der Choreografie, die sie an diesem Samstag bei der Polesport-Weltmeisterschaft in Spanien vorführen wird.

Als dreifache und amtierende Deutsche Meisterin und Weltranglisten-Zweite ist sie eine der Favoritinnen. Trotzdem will die Mainzerin die Erwartungen nicht zu hoch stecken, „dann wird man wenigstens nicht enttäuscht“. Denn obwohl sie zu den besten der Welt gehört, hatte sie bei ihrer letzten WM große Probleme. Die Stange war zu rutschig, was schlecht für den Auftritt und sogar gefährlich war. Doch sie ist sicher: „Meine Kür ist gut.“ Der vierminütige Auftritt wird nach einem präzisen Regelwerk bewertet. Zunächst müssen elf Pflichtelemente gezeigt werden. Für Saltos oder besonders anspruchsvolle Figuren gibt es außerdem einen technischen Bonus. Auch die Choreografie in Kombination mit der Musik wird bewertet. Außerdem kommt es darauf an, Selbstbewusstsein auszustrahlen. Abzüge gibt es, wenn eine Bewegung nicht einwandfrei ausgeführt wird. Beispielsweise wenn die Füße nicht komplett ausgestreckt sind.

Ohne blaue Flecken geht es nicht

Dass sie im Polesport mal zu den besten der Welt gehören würde, hatte Sandra Jung 2009 noch nicht gedacht. Damals nahm sie „nur so zum Spaß“ an einem Kurs teil. „Dann war ich sofort Feuer und Flamme“, blickt sie zurück. Da sie vorher jahrelang Rock 'n' Roll tanzte und Akrobatik machte, brachte sie die besten Voraussetzungen mit. 2010 kaufte sie sich eine eigene Stange für zu Hause und brachte sich das meiste selbst bei. An eine Weltmeisterschaft dachte sie damals noch nicht. Erst 2014 nahm sie an einer deutschen Meisterschaft teil. Im Bereich „Professionel“, der mittleren von drei Leistungsklassen. Zu ihrem Erstaunen räumte sie direkt den ersten Platz ab. Nur ein Jahr später gewann sie bereits in der „Elite“-Klasse.

Heute führt sie selbstständig das Polesport Studio „Sport mit Sti(e)l!“, in dem sie mit ihrem Team zahlreiche Workshops anbietet. Dort kann jeder einsteigen. Von Vorteil sind dabei Kraft und Koordination. „Gerade wenn man kopfüber an der Stange hängt, ist es gar nicht einfach zu unterscheiden, in welche Richtung man sich jetzt drehen muss“, erklärt sie. Doch das alles kann man lernen. Die wichtigste Voraussetzung sei „Spaß an der Bewegung“. Denn allzu zartbesaitet darf man nicht sein. Neben Muskelkater müsse man auch mit dem ein oder anderen blauen Fleck rechnen. Dafür verspricht sie: „Wer die nötige Motivation mitbringt, der kann schon in der ersten Stunde ein paar Spins um die Stange drehen.“ Auch vor Vorurteilen, etwa Assoziationen mit dem Rotlicht-Milieu, müsse man sich nicht mehr fürchten. „Bei uns steht der sportliche Aspekt im Mittelpunkt. Deshalb bekomme ich von so etwas gar nichts mehr mit“, versichert Jung.