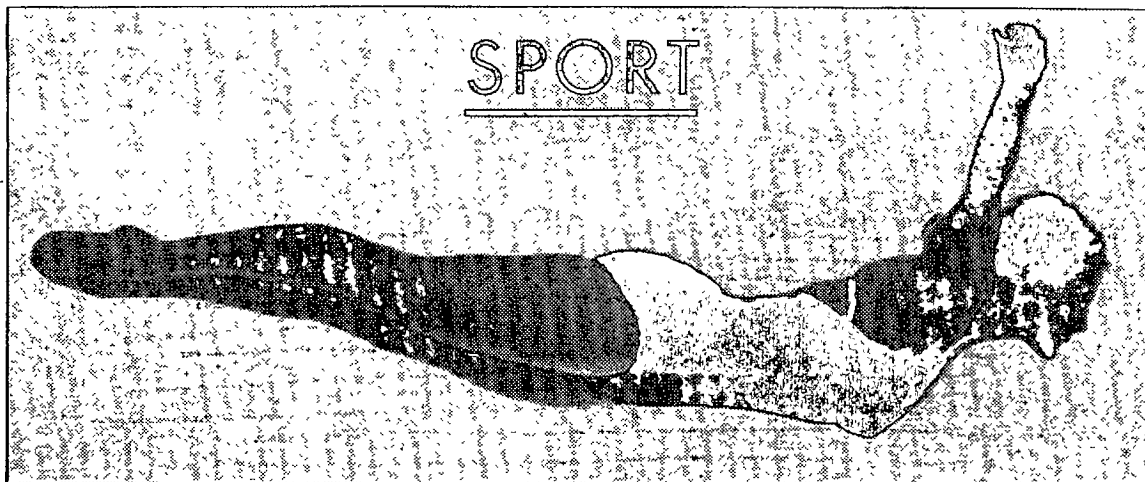




Olympia-Siegerin Ingrid Engel-Krämer beim Sprung in Tokio: Dreimal so hoch...

OLYMPISCHE SPIELE

INGRID ENGEL-KRÄMER

Schrauben für die Republik

Der hartnäckigste Bewerber schickte seinen Heiratsantrag per Tonband. Ingrid Krämer wies den Antrag ab.

Ihr Vater antwortete 1600 weiteren Verehrern. Mit ihrer eigenen Bewerbung fand die Dresdner Olympiasiegerin sofort Gehör: Nachdem sie in Rom im Kunst- und im Turmspringen ihre ersten beiden Goldmedaillen gewonnen hatte, wurde sie als „Kandidatin“ in die kommunistische SED aufgenommen.

Ihre stramme Haltung trug ihr im olympischen Brett- und Turmspringen in Tokio eine Gold- und Silberplakette und eine neue Verehrerpost-Lawine ein. Heiratsanträge kommen diesmal freilich zu spät. 1963 hat die Sprung-Artistin den früheren Gewichtheber, jetzigen Pioniermajor und künftigen Staatstrainer Hein Engel, 24, geheiratet.

Der Vorsprung der Majorsgattin reichte auch in Tokio im Kunstspringen. Nur im Turmspringen wurde sie eingeholt. Noch bis 1956 hatten Amerikanerinnen 15 der 17 olympischen Goldmedaillen im Kunst- und im Turmspringen gewonnen.

„40 Jahre lang lagen die USA an der Spitze“, schrieb das SED-Organ „Neues Deutschland“ über Ingrid Engel-Krämer, „jetzt bestimmt sie das Weltniveau.“

Seit 1960 hatte Ingrid Engel-Krämer vor Tokio nur einen Wettkampf verloren. Sie wurde 1962 zweifache Europameisterin und gewann 1963 die Europapokale im Kunst- und im Turmspringen.

Alle Erfolge sind das Ergebnis sorgfältiger Planung. Auf Ingrid Engel-Krämer und die anderen DDR-Springer konzentrieren sich in der Zone acht Staatstrainer, vor allem in den Zentren Rostock, Dresden und Ost-Berlin. Während des Trainings sind die Becken für den Badeverkehr gesperrt, was aus Sicherheitsgründen unerlässlich ist: Bei einem Olympia-Lehrgang in Rheydt beispielsweise brach sich der westdeutsche Meister Klaus Bielke das Rückgrat und starb, weil er im Wasser auf ein im Bassin tauchendes Mädchen geprallt war.

Selbst ohne Karambolagen sind Sprünge vom Betonturm nicht ungefährlich. Springer erreichen vor dem Eintauchen eine Fallgeschwindigkeit

von 60 Stundenkilometer. Durch die Oberflächen-Spannung wirkt schon der Wasserspiegel bei hoher Aufprall-Geschwindigkeit wie ein Brett. Prallt ein Springer mit Schultern oder Rücken auf, statt die Oberfläche mit gestreckten Händen oder Füßen zu durchstoßen, kann er sich schmerzhaft prellen.

Ingrid Engel-Krämer litt noch in Tokio an einer solchen Schulter-Verletzung. Sie trug deshalb bei schwierigen Übungssprüngen vorbeugend Schaumgummi-Polster als Rückenschutz.

Ihre ersten Saltos und Hechtsprünge hatte Ingrid Krämer schon 1955 mit zwölf Jahren geübt. Daß sie fünf Jahre später die führenden Amerikanerinnen übertraf, führen die Experten vor allem auf drei Faktoren zurück: Sie

- ▷ trainierte ganzjährig, also auch im Winter;
- ▷ ergänzte das Sprung-Training im Wasser oder auf einem Trampolin, teilweise an der Longe, durch Ballett-Gymnastik und Schnellkraft-Übungen mit leichteren Gewichten;
- ▷ erreichte ihre ungewöhnliche Sicherheit, weil sie Sprünge noch häufiger übte als die Konkurrentinnen.

An jedem der fünf Trainingstage pro Woche sprang die Deutsche bis zu hun-

dertmal, mithin fünf Stunden lang, wenn man Pausen von drei Minuten zwischen den Sprüngen veranschlagt. Bei 50 Sprüngen vom Zehn-Meter-Turm muß sie — da die wenigsten Türme mit einem Lift ausgerüstet sind — außerdem insgesamt 500 Meter klettern, also mehr als dreimal die Höhe des Kölner Doms (160 Meter) ersteigen.

Doch 500 Sprünge in der Woche, etwa 2000 pro Trainingsmonat, gaben der Dresdnerin eine „einmalige Sicherheit“, wie der frühere amerikanische Olympiasieger Samuel Lee gutachtete. „An einem schlechten Tag ist sie immer noch gut.“

So gelang der Deutschen als erster Springerin der Welt der Doppelschrauben-Salto — eine anderthalbfache Drehung um die Körperlängsachse bei gleichzeitiger zweimaliger Drehung des Körpers um seine Querachse — ebenso akkurat wie ein gewöhnlicher Kopfsprung. Ein Zehn-Meter-Sprung-Fall dauert allenfalls 2,1 Sekunden, ein Sprung vom Drei-Meter-Brett noch weniger. Ingrid Engel-Krämer schaffte ihr Pensum besonders schnell.

In Tokio konnte Ingrid Engel-Krämer ihre Drehungen nicht mehr so früh beenden. Ein Nachteil, der auch durch Training und Energie auf die Dauer nicht auszugleichen ist, wirkte sich aus: Die beste Wasserturnerin der Welt hat nicht die für ihren Sport ideale Figur. Ingrid Engel-Krämer ist nur 1,58 Meter groß, wiegt aber 56 Kilogramm und neigt zur Fülle. „Sie ist so breit wie hoch“, mokierte sich ihr erster Trainer.

Die Deutsche steht vor einem Dilemma. Das Gewicht gewaltsam niedrig zu halten, kostet Kraft. Steigendes Gewicht hingegen mindert die Sprunghöhe und beschleunigt den Fall. Die ständige Überbeanspruchung der Gelenke erzwingt bereits Operationen an beiden Knien der Olympiasiegerin.

Doch vorläufig wird Ingrid Engel-Krämer, deren jüngere Schwester Rita, 14, sich schon seit vier Jahren auf eine ähnliche Karriere vorbereitet, weiter-springen. „Auf meine Weise werde ich helfen, meine Partei und unsere Republik würdig zu vertreten“, versprach sie.

Ungewollt half sie bereits einem 86 Jahre alten Ingenieur. „Sie haben mich so begeistert“, bedankte sich der alte Herr, „daß ich meine Alterserscheinungen losgeworden bin.“



Ingrid Engel-Krämer, Vater in Tokio
... wie der Kölner Dom