

# Ein Gefühl wie fliegen

Benny macht in neun Metern Höhe Salti und Schrauben.

## ALS BENNY WIZANI

noch ein Kind war, gab es in seiner Nähe ein Trampolin. Dort hat er viele Stunden verbracht, weil es ihm Spaß gemacht hat. Heute ist er Staatsmeister und der beste Trampolinspringer Österreichs.

### 🗣️ Benny, was gefällt dir am Trampolinspringen?

**Benny:** Die Bewegungsfreiheit und die Schwerelosigkeit in der Luft, die Salti, die Schrauben – das ist ein Wahnsinnsgefühl, das ein bisschen wie fliegen ist.

### 🗣️ Wann konntest du deinen ersten Salto?

Mit zweieinhalb Jahren. Ich war sehr ehrgeizig und wollte alles nachmachen, was die Größeren konnten. Bald konnte ich auch den **Salto** rückwärts und die **Schraube**. Als ich fünf Jahre alt war, haben mich meine Eltern bei einem Verein angemeldet.



## Steckbrief

**Name:** Benny Wizani  
**Geburtsdatum:** 26.6.2001  
**größter Erfolg:** Staatsmeister 2019  
**Hobbys:** Snooker, Darts, Poker  
**Lieblingessen:** Wiener Schnitzel

### 🗣️ Wie viel trainierst du in der Woche?

Ich trainiere jeden Tag zweimal, außer am Sonntag. Dabei bin ich fünfmal in der Woche am Trampolin, den Rest der Zeit mache ich Krafttraining.

### 🗣️ Bist du schon einmal vom Trampolin gefallen?

Sehr oft sogar, das kommt immer wieder vor, aber da passiert meistens nichts. Ich hatte bisher nur sehr wenige Verletzungen.

### 🗣️ Was tust du vor einem Wettkampf?

Vor dem Wettkampf stelle ich mich zehn Minuten in ein Eck. Ich schliesse die Augen und gehe im Kopf meine Übungen durch. Dabei rede ich mir zu: „Ich schaffe das, ich werde Erster!“

### 🗣️ Was sind die schwierigsten Sprünge, die du beherrschst?

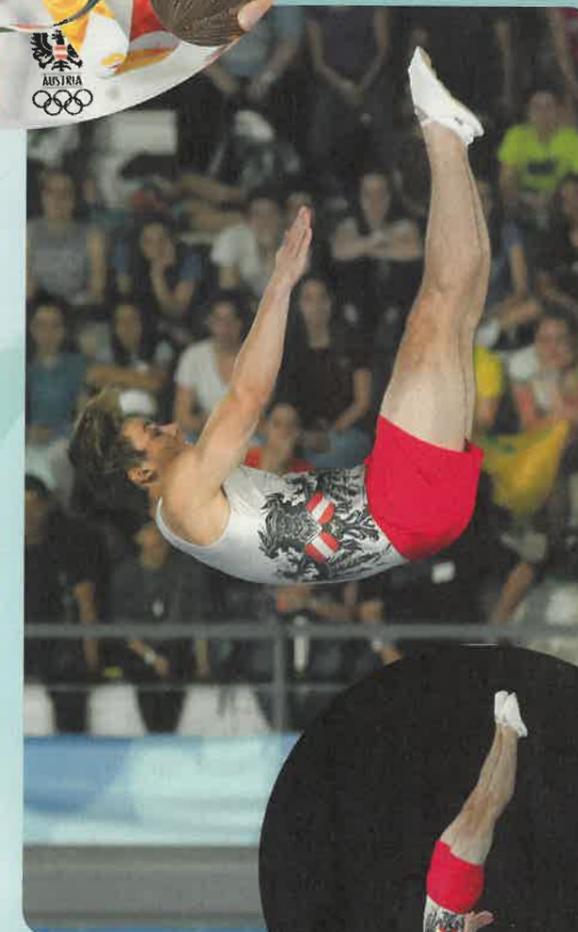
Mein bisher schwierigster Sprung ist ein Doppelsalto rückwärts mit vier Schrauben. Und ich arbeite gerade an einem Dreifachsalto gebückt mit eineinhalb Schrauben im dritten Salto.

STEFAN LÖFFLER 📍

Hier seht ihr Benny am Trampolin



<http://bit.ly/gL711>



Fotos: GEPA pictures/Christien Wolgram (6)

### 📍 Was bedeutet das?

**Salto:** Eine frei in der Luft ausgeführte Rolle. Die Mehrzahl von Salto heißt Salti.

**Schraube:** Der Körper dreht sich in der Luft um die eigene Achse.