



# Und Action!

MEIKE PRÜGELT SICH GERNE. NOCH LIEBER STÜRZT SIE SICH AUS MEHREREN METERN HÖHE. DIE 16-JÄHRIGE HAT EIN AUSSERGEWÖHNLICHES HOBBY. ON HAT SIE ZUM TRAINING IN DER STUNTSCHULE BEGLEITET.

**Gut gespielt, guter Stunt:  
Meike schlägt, Jolina strauchelt**



**Wichtigste Regel beim Fallen:  
Ausatmen nicht vergessen!**



Meike kneift die Augen zusammen, presst die Lippen aufeinander, holt mit dem rechten Arm weit aus. **Ihre Faust fliegt haarscharf an Jolinas Kinn vorbei.** Jolina schreit. Meike holt wieder aus, jetzt hat sie es auf die Magengegend der Gegnerin abgesehen. **Jolina krümmt sich, strauchelt kurz.** Danach stellt sie sich neben Meike. Beide lächeln – kein Blut, keine ausgeschlagenen Zähne.

Die Mädchen sind keine Feindinnen und haben keinen Streit. **Sie tun nur so, als ob:** beim Training von Stunt-It, einer Kölner Stuntschule. Angeleitet werden sie dabei von Markus Menhofer, Regisseur und Schauspiellehrer, und von Denis „Marshall“ Ölmez, **Schauspieler und Stuntkoordinator.** Neben Jolina und Meike eifern an diesem Samstagnachmittag in der Abenteuerhalle Kalk noch weitere Mädchen und Jungen ihren **Vorbildern aus „James Bond“ und anderen Actionfilmen** nach.

### VOM GIRLS' DAY ZUM STUNTGIRL

Meike, die seit zwei Jahren dabei ist, hat **„Alarm für Cobra 11“** inspiriert: „Ich habe den Girls' Day bei der Produktionsfirma verbracht, die die Stunts für die Serie produziert. Danach wollte ich das unbedingt ausprobieren“, erzählt die Elfklässlerin. Übers Internet ist sie auf Stunt-It gestoßen. **„Berufswunsch Stuntfrau,** mit dem Gedanken habe ich damals sogar gespielt“, gibt Meike zu. „Mittlerweile möchte ich aber lieber Sportmedizin studieren. Auf diesem Gebiet kann ich auch noch arbeiten, wenn ich älter bin.“ Ihren Stuntlehrern Markus und Marshall geht es beim Training auch weniger um die Ausbildung für Film und Fernsehen. Vor allem legen sie Wert darauf, das **Selbstvertrauen ihrer Schüler zu stärken.** Und auf

### Besprechung vor dem Sturz: Meike mit den Stunt-It-Trainern Marshall (links) und Markus (rechts)



**DU WILLST JETZT AUCH? MEHR INFOS UND TERMINE GIBT'S AUF STUNT-IT.COM**

Teamarbeit. „Das ist gerade bei Prügelszenen wichtig, weil **die Partner dabei zusammenarbeiten müssen,** um den Stunt gut zu verkaufen“, erklärt Marshall. Kollege Markus ergänzt: „Bei den Stunts, die wir üben, testen die Schüler sich selbst. Und zwar auf eine spielerische Art. Sie fragen sich: ‚Traue ich mir das zu?‘ Mut heißt auch, ‚Nein‘ zu sagen.“

### STÜRZEN MACHT SPASS

Meike hat keine Angst vor neuen Stunts. **„Das ist eher Respekt“**, beschreibt sie das Gefühl. „Die Stürze aus zwei oder drei Metern Höhe haben mich anfangs schon viel Überwindung gekostet, aber mittlerweile machen sie mir am meisten Spaß. **Der freie Fall ist ein schönes Gefühl.**“

Davor steht noch Training am Boden auf dem Programm. Die Gruppe übt Schulterrollen, die wichtig sind für Prügelszenen oder um glaubhaft darzustellen, dass man **bei einem Autostunt von der Motorhaube erfasst** wird. Wenn die Stunt-It-Crew trainiert, sieht es ein bisschen nach Turnstunde aus: Vor einem Malergerüst stapeln sich vier dicke, blaue Weichböden. Entlang der Wand liegt eine ausgerollte Bodenmatte, darauf sind vier blaue Turnmatten zu einer langen Bahn aneinandergelegt. **Locker wie ein Ninja-Kämpfer** rollt Meike darüber. „Die Bewegung

ähneln stark einem Purzelbaum, deswegen kriegt man das schnell hin“, sagt sie. Auf **fünf Runden Vorwärtsrollen** folgen genauso viele rückwärts. Dann geht es endlich zum Höhensturz auf das Malergerüst.

### ABSPRINGEN UND AUSATMEN

Die Jugendlichen stehen unten, schauen mit Respekt nach oben. Etwa **zweieinhalb Meter über ihnen ist ein Brett** in das Gerüst eingehängt – die Absprungplattform. Die Trainer wiederholen noch einmal die wichtigsten Regeln: gut festhalten beim Hochklettern, erst abspringen, wenn sie das Kommando geben, **beim Fallen ausatmen.** „Das Ausatmen ist so wichtig“, erklärt Markus den Jugendlichen, „damit es beim Aufprall **keinen Luftstau in der Lunge** gibt. Das tut richtig weh!“

Geübt klettert Meike am Gerüst nach oben. Auf der Plattform angekommen, schiebt sie sich vorsichtig in die ideale Position zum Abspringen: Ganz am Rand stellt sie einen Fuß vor den anderen, dann schwingt sie den hinteren nach oben, **als würde sie einen Ball wegsticken.** Die Beine fliegen nach vorne, der Oberkörper nach hinten.

Einen kurzen Augenblick schwebt sie **waagrecht in der Luft**, dann landet sie mit einem dumpfen Knall. Wie ein T liegt sie auf dem Mattenberg. Meike steht auf und lächelt – ganz **wie ein Profi.** ☺

### Meike übt die Schulterrolle

