

# TuRanerin Lana Bittrich: Erfolgreiche Westfalenmeisterin im Rope Skipping



Vorderste Reihe von links nach rechts, Friederike Milz (5.), Lana Bittrich 1.), Jana Schwantner (4.)

Am vergangenen Samstag fanden die Landesmeisterschaften in der Sportart Rope Skipping in Wuppertal statt.

Für die TuRa Bergkamen Turn- und Leichtathletikabteilung gingen drei Sportlerinnen an den Start und absolvierten einen Mehrkampf, der aus den Disziplinen „30 Sekunden Speed“ ,„3 Minuten“ und „Freestyle“ besteht.

In der Disziplin „30 Sekunden Speed“, dabei wird nur der Bodenkontakt des rechten Fußes gezählt, hatten alle drei Bergkamenerinnen leider ein paar Hänger, die viel Zeit raubten und deshalb nicht an die Trainingswerte anknüpften. Jana

Schwantner schaffte hier 57, Friederike Milz 61 und Lana Bittrich 64 Sprünge.

In „3 Minuten“ machte Friederike 334 Sprünge (persönliche Besteilung), Jana 310 Sprünge und Lana 319 Sprünge. Die drei zeigten hier die besten Werte ihrer Altersklasse.

Im Rahmen der Freestyle- Disziplin müssen sich die Teilnehmer eine eigens kreierte Sprungfolge ausdenken und diese an eine 75 Sekunde lange Musik anpassen. Jana musste als erste TuRanerin an den Start gehen und zeigte einen sehr stimmigen Freestyle mit wenig Hängern. Belohnt wurde sie mit dem drittbesten Freestyle ihrer Altersklasse. Als Nächstes ging Friederike an den Start. Leider schlichen sich im ersten Freestyle viele untypische Fehler für Friederike ein. Den restlichen Freestyle meisterte sie trotzdem mit Bravour. Als letzte Teilnehmerin des TuRa Trios absolvierte Lana den Freestyle. Sie zeigte den besten Freestyle ihrer Altersklasse mit nur wenigen Hängern.

Alle drei sammelten wertvolle Wettkampferfahrungen und haben schon zwischen dem Wettkampf und der Siegerehrung fleißig weiter trainiert.

Am Ende belegten Jana Schwantner und Friederike Milz die hervorragenden Plätze 4 und 5. Lana Bittrich wurde zudem mit dem Titel der Westfalenmeisterin 2018/2019 belohnt. Außerdem erhielt sie ihren verdienten Pokal und die Qualifikation für das Bundesfinale 2019.