



Abfaller aus dem Sitzen heißt diese Übung



Abkühlung: Nach dem Training entspannt sich Michael im Wasser



Trockenübung: Linda und Shanna (von links) beim Aufwärmen



Volle Konzentration: Milena vor dem Absprung

Und hopp! Shanna auf dem Sprung



Hilfestellung: Trainer Robert ist auf dem Sprungturm dabei



Kerzengerade: Wie ein Pfeil schießt Milena ins Wasser



Die berühmten Klippenspringer in Mexiko stürzen sich aus über 20 Metern Höhe ins Meer!

Mit 50 Sachen!

- **Wasserspringen** ist eine olympische Disziplin. Sie wird unterteilt in Kunstspringen (3-Meter-Brett), Turmspringen (5-Meter-, 7,5-Meter- und 10-Meter-Turm) und Synchronspringen (3-Meter- und 10-Meter-Turm).
- Ein **Turmspringer** schießt bei einem Sprung aus zehn Metern Höhe mit knapp 50 km/h ins Wasser. Beim Eintauchen ins Wasser lastet auf ihm das 35-fache seines eigenen Körpergewichts!
- **Mit dem Wasserspringen** anfangen kann man, sobald man schwimmen kann – also so ab fünf Jahren.
- **Wasserspringen** hat eine lange Tradition. Schon in der Antike sind Sportler von Klippen und Felsen gesprungen.
- **In der Schweiz** ist Wasserspringen sogar Bestandteil im Sportunterricht. Schüler können dort spezielle Tests machen und Leistungsabzeichen erwerben, wie bei uns zum Beispiel das Seepferdchen im Schwimmunterricht.

Aufwärmen ist Pflicht

Um Verletzungen zu vermeiden, wärmen sich die Wasserspringer vor dem eigentlichen Training am Beckenrand auf. Trainerin Martha Kirchhoff macht es vor: auf die Zehenspitzen stellen und die Arme so weit nach oben strecken, wie es geht. „Ganz groß machen“, ruft sie Milena, Joists 9-jähriger Schwester, zu. Sie ist zurzeit die jüngste Springerin im Verein, hat aber schon mit sechs Jahren angefangen. „Ich liebe es, ins Schwimmbad zu gehen“, schwärmt sie, „weil man neben dem Springen auch plantschen kann“. Dass auch ihr großer Bruder beim Training dabei ist, stört sie nicht. Im Gegenteil – das hat Milena sogar motiviert: „Ich dachte, wenn Joist so toll springen kann, kann ich das auch!“ Nach der Gymnastik duschen sich Milena, Joist und die anderen schnell ab. Und dann geht's endlich ins Wasser! Doch bevor Milena auf das 3-Meter-Sprungbrett klettern darf, muss sie zusammen mit den anderen erst noch zwei Bahnen schwim-

men. Das Aufwärmen kann manchmal ganz schön lästig sein, ist aber notwendig. Schließlich muss der Körper auf die große Belastung der Sprünge vorbereitet werden.

Taucheranzug zum Schutz

Milena hat sich ganz vorne auf die Kante des 3-Meter-Bretts gesetzt. Sie spannt den Körper an, streckt die Füße durch und konzentriert sich, um die Balance zu halten. Dann verlagert sie ihr Gewicht und lässt sich wie in Zeitlupe nach vorne kippen. Kopfüber taucht sie ins Wasser ein. Abfaller aus dem Sitzen vorwärts, heißt diese Übung. Trainerin Christine hat Milena vom Beckenrand aus beobachtet. Vor dem nächsten Sprung üben die beiden gemein-

sam auf dem Trockenen noch einmal die richtige Absprunghaltung. „Du musst die Beine noch mehr durchstrecken“, erklärt Christine. Milena nickt und spürtet wieder zu ihrer Freundin Shanna, die am Brett auf sie wartet.

Oben macht sich gerade Joist zum Sprung bereit. „Nur einen einfachen Salto“, ermahnt ihn Christine. Doch da ist Joist schon gesprungen. Eine riesige Wasserfontäne spritzt bis ins benachbarte Schwimbecken. „Da hab ich mich ein bisschen überschlagen“, sagt Joist grinsend, als er aus dem Wasser klettert. Wenn die Konzentration fehlt, geht schnell mal ein Sprung daneben. Passiert ist Joist zum Glück nichts. Er trägt zum Schutz über seiner Badehose einen elastischen Neoprenanzug,

wie ihn auch Taucher anhaben. Der ist aber nur im Training erlaubt. Bei Wettkämpfen muss Joist ohne ihn auskommen. Sollte er mit voller Wucht auf dem Rücken oder dem Bauch landen, nutzt ihm selbst sein Gummianzug wenig. So ein missglückter Sprung kann ganz schön wehtun!

Plantschen zur Entspannung

Deshalb ist es auch wichtig, den Härtegrad des Sprungbretts richtig einzustellen. Je nach Art des Sprungs und Gewicht des Springers muss das Brett mal stärker und mal weniger stark federn. Linda hat damit schon schmerzhafte Erfahrungen gemacht. Zweimal ist sie auf dem Rücken gelandet, weil das Brett zu weich eingestellt war. Inzwischen überprüft sie vor

jedem Sprung, ob die Walze, auf der das Sprungbrett aufliegt, auch an der richtigen Stelle ist.

Nach 90 Minuten ist das Training vorbei. Die jungen Wasserspringer räumen die Bretter für die erwachsenen Kollegen. Milena und Linda gehen zum Plantschen und Tauchen ins Nachbarbecken. Jetzt ist Spaß und Entspannung angesagt! Nur Joist ist noch nicht fertig. Für ihn geht das Training weiter. Um fit für die kommenden Wettkämpfe zu sein, übt er auch mit den Erwachsenen. Wer sich traut, darf jetzt noch auf den Sprungturm. Gut, dass alle Wasserspringer schwindelfrei sind!



Die etwas andere Sprungart: Jedes Jahr steigt die Arschbomben-WM!