

BLÖß KEIN BAUCHPLATTSCHER



Balanceakt:
Die ausgebreiteten
Arme helfen Joist,
das Gleichgewicht
zu halten

Der Taucheranzug schützt
die Springer im Training
vor Verletzungen

Körperbeherrschung und eine große Portion Mut. Das braucht man schon, um sich auf den Fünfer hochzuwagen – und dann noch von dort oben runterzuspringen! Für die STAFETTE hat der 13-jährige Joist seine besten Schrauben und Salti ausgepackt!



Für den
Salto braucht
man gutes
Timing!



Auf Haltung und
Körperspannung
kommt es an



Selbst die
Zehenspitzen
müssen beim
Sprung ge-
streckt sein

In schwindelerregender Höhe balanciert Joist mit dem Rücken zum Wasser auf dem Sprungbrett. Nur seine Zehenspitzen berühren die schmale Außenkante. Jetzt bloß nicht das Gleichgewicht verlieren! Kraftvoll stößt sich der 13-Jährige vom Brett ab und macht einen doppelten Rückwärtssalto. Das Wasser spritzt in alle Richtungen, als er wie ein Pfeil ins Becken eintaucht.

Joist ist Wasserspringer. So heißen Sportler, die im Schwimmbad Turm-, Kunst- und Synchronspringen trainieren. Zweimal in der Woche trifft er sich mit anderen Nachwuchs-Wasserspringern des Schwimmbundes „Bayern 07“ im Nürnberger Südbad. Geübt wird dort vor allem das Kunstspringen – also artistische Sprünge wie Schrauben und Salti – vom 1- und 3-Meter-Brett.

Jeder Sprung eine Herausforderung

Joist trainiert seit dreieinhalb Jahren im Verein. Vor allem das schnelle Drehen in der Luft macht ihm Spaß. Letztes Jahr hat er bei den Bayerischen Meisterschaften vom 1-Meter-Brett sogar den Titel geholt. „Er ist ein echtes Talent“, findet Trainerin Christine Weber, die früher im rumänischen Nationalteam gesprungen ist. Wer wie Joist fleißig trainiert, verbessert nicht nur seine Haltung, sondern auch sein Selbstbewusstsein.

Trotzdem: „Das Wasserspringen ist nicht jedermanns Sache“, weiß Trainer Robert Troidl. Denn man braucht sehr viel Körperbeherrschung und vor allem jede Menge Mut!

„Wenn man sich einmal getraut hat, muss man sofort noch ein zweites Mal springen“, erklärt die 11-jährige Linda. Auch erfahrene Wasserspringer müssen sich jedes Mal aufs Neue überwinden. Von unten sieht der Sprungturm gar nicht so hoch aus. „Aber wenn man vom Fünfer runterguckt, kribbelt es ganz schön im Bauch“, gesteht Linda. Jeder Sprung ist eine neue Herausforderung. ➔

Text: Anna Ermann; Fotos: Klaus Gruber, Imago (2x)