

Was ist Wasserspringen?

Wasserspringen, oft auch "Turmspringen" genannt, ist eine sehr schöne, akrobatische und koordinative Randsportart! Man unterscheidet zwischen dem Kunst- und dem Turmspringen.

Kunstspringen

Wie ihr vielleicht selbst von Hallen- bzw. Freibädern kennt, befinden sich auf den Höhen 1m und 3m bewegliche Sprungbretter! Bei Sprüngen von diesen zwei Höhen spricht man vom Kunstspringen.

Turmspringen

Bei den Höhen 5m, 7,5m und 10m wird vom Turmspringen gesprochen. Solche Türme findet man hauptsächlich nur im Freien, z.B. im Stadionbad von Frankfurt.

Synchronspringen

Relativ neue Disziplin, wo zwei Springer oder Springerinnen den gleichen Sprung ausführen.

Der Wettkampf

Je nach Alter muss eine unterschiedliche Anzahl an Sprüngen und Sprungarten gezeigt werden. Hierbei unterscheidet man zwischen den Vorwärts-, Rückwärts-, Auerbach-, Delphin-, Schrauben- und Handstandsprüngen.



Vorwärtssprünge

Innerhalb dieser Sprunggruppe werden Sprünge vom Kopfsprung vorwärts bis zum viereinhalbfachen Salto gesprungen.



Rückwärtssprünge

Rückwärts werden Sprünge vom Kopfsprung rückwärts bis zum dreieinhalbfachen Salto rückwärts gesprungen.



Auerbachsprünge

Bei dieser Sprunggruppe springt der Athlet zwar vorwärts ab, die Drehungen werden allerdings rückwärts gemacht. In der Sprunggruppe Auerbach sind Sprünge vom Auerbachkopfsprung bis zum dreieinhalbfachen Auerbachsalto möglich.



Delphinsprünge

Für Delphinsprünge steht der Athlet rückwärts auf dem Brett oder Turm und dreht vorwärts. Es werden Delphinsprünge vom Kopfsprung bis zum dreieinhalbfachen Salto gezeigt.



Schraubensprünge

Diese Sprünge können als (Schrauben)-Elemente in alle anderen Sprunggruppen eingebaut werden. Schraubensprünge können von einer Halben bis zu viereinhalb Drehungen um die eigene Achse beinhalten (dazu werden eineinhalb- bis zweieinhalb Saltodrehungen kombiniert).



Handstandsprünge

Dies ist die einzige Sprunggruppe, die nur vom Turm ausgeführt werden kann (das heißt 5m oder 7,5m oder 10m – kein Sprungbrett). Handstandsprünge haben viele Variationen; es folgen auf den Handstand verschiedene Saltosprünge.

Alle Sprünge können in unterschiedlichen Ausführungsarten gesprungen werden:



Gehockt

Gehechtet

Gestreckt

In gehockter Position ist die Rotation am Sprünge in gehechteter Position Sprünge in gestreckter Position am schnellsten, daher sind Sprünge in gehechteter Position schwerer zu springen (die Ausführungen sind sehr schwer). In der Rotation ist langsamer und haben zu kontrollieren. Außerdem ist die Ausführung müssen die Knie demzufolge auch mehr die Rotation sehr langsam. In der gestreckten Ausführung müssen die Hände gehalten werden und Schwierigkeitsgrad. In der gehockten Ausführung müssen die Beine schön geschlossen sein.

Bei einem Wettkampf müssen mehrere Sprünge gezeigt werden, bei welchen nach folgenden Kriterien Noten zwischen 0 und 10 vergeben werden:

- Höhe des Absprungs (möglichst hoch abspringen)
- Wenig Distanz zum Brett, Körperhaltung
- Spritzerloses Tauchen.

Aller Anfang ist schwer und beginnt mit den Technikübungen, Fußwärts eingetauchte Sprünge vorwärts oder rückwärts abgesprungen. Dabei beginnt man mit der gestreckten Ausführung, später kommt die gehockte und gehechtete Ausführung dazu. Danach kommt eine halbe Schraube dazu.

Wenn das klappt, kommen kopfwärts eingetauchte Technikübungen, man sagt auch Abfaller dazu. Hier auch beginnend mit vorwärts, später dann rückwärts.

Bei den Übungen muss man auch lobend mit den Übenden umgehen, sonst verlieren sie die Lust und das soll ja nicht sein.

Aufbauend auf die Technikübungen, die immer auch zu Beginn jeden Trainings später erfolgen sollen, kommen dann die Kopfsprünge dazu, wieder aufbauend in gestreckter, gehockter und gehechteter Ausführung.

Wenn das funktioniert, probiert man die Steigerung zum Salto. Je nach Talent gehen die Steigerungen auch schneller.

Für jeden Sprung gibt es Sprunghinweise mit einem Schwierigkeitsgrad. Die Sprunghinweise setzt sich aus drei Zahlen, bei den Schraubensprüngen aus vier Zahlen zusammen.

Vorwärtssprünge beginnen mit 1, gefolgt von einer 0 und dann die Zahl der halben Körperdrehungen, z.B. 101 bedeutet Kopfsprung vorwärts, 103 bedeutet Eineinhalb Salto vorwärts. Gefolgt von Buchstaben für die Ausführung, A für gestreckt, B für gehechtet und C für gehockt. Die Zahl 2 steht für rückwärts, 3 für Auerbachsprünge und 4 für die Delphinsprünge. Auerbach bedeutet vorwärts abgesprungen und dann rückwärts gedreht und bei den Delphinsprüngen steht man rückwärts zum Wasser und springt gegen die Brett- oder Turmkantenrichtung. Die Zahl 5 bedeutet, dass bei diesem Sprung eine Schraube zusätzlich erfolgt, die Anzahl der halben Schraubendrehungen steht an letzter Stelle der Zahl, z.B. 5211A bedeutet Kopfsprung rückwärts mit einer halben Schraube in gestreckter Ausführung. Ab den Saltosprüngen werden die Schraubensprünge mit D gekennzeichnet, das bedeutet dann eine frei gestellte Ausführung. Zum Beispiel 5132 D würde stehen für den Sprung: Eineinhalb Salto vorwärts mit einer ganzen Schraube, Ausführung frei gestellt.

Für zehnjährige sind bei Wettkämpfen die Kopfsprünge vorgeschrieben, ab elf Jahren kommen dann frei wählbare Sprünge dazu, wobei in den Pflichtsprüngen eine Schwierigkeitsgradbegrenzung besteht. Nähere Informationen erfolgen dazu in den jährlichen Informationsheften des Deutschen Schwimm Verbandes oder auf der Internetseite des Verbandes.

Zum Training gehört nicht nur das Wassertraining, sondern es sollen auch Übungen auf dem Trampolin oder Gymnastische Übungen mit dazu erfolgen, um die Athletik der trainierenden Person weiter zu verbessern.