

Kapitel 3:

Praxis,

Schwerpunkt Brett

Die hier beschriebenen Sprungtechniken von Sprungbrettern können nur auf hier gezeigten Duraflex-Brettern, die vollkommen waagrecht ausgerichtet sind, angewendet werden!

Vor allem Sprungbretter, die nach oben gekrümmt sind, haben ein anderes Abwurfverhalten und können dazu führen, dass bei Ausübung der hier beschriebenen Techniken, man zu nahe an das Brett kommt oder es gar berührt.

Vorbemerkungen zur didaktischen Reihenfolge und zum Aufbau des Kapitels:

Die Praxis des Kunstspringens von 1- und 3-m-Brett nimmt hier mehr Raum ein als die Praxis vom Turm. Aus drei Gründen:

- Für die Vereinsspringer und die Allgemeinheit gibt es mehr Möglichkeiten von Brettern zu springen
- Die Prinzipbewegungen von Absprung, Einleitung der Salti- und Schraubendrehung sind gleich.
- Die Gestaltung des Absprungs vom Brett verlangt größere koordinative Fertigkeiten und eine intensive Beschreibung.

Es gibt verschiedene Springerschulen und methodisch-didaktische Wege. Und viele Wege führen bekanntlich nach Rom, aber nicht alle. Aus meiner Sicht können schon unterschiedliche Bewegungs- oder Haltungsstile unterrichtet werden, manchmal auch bewusst. Dann können die Springer selbst herausfinden, mit welcher Variante sie besser zurechtkommen. Zum Beispiel ist es ein Unterschied, ob in der Grundstellung aus dem Stand, die Arme in der Seithalte, die Handinnenflächen nach vorne zeigen oder nach oben. Man kann beides ausprobieren.

Allerdings empfehle ich vor allem bei Anfängern, wenn sie von verschiedenen Trainern trainiert werden, die gleichen Bewegungsformen mit ähnlichen Worten zu beschreiben und zu lehren.

Bei erfahrenen Springern kann gelegentlich mit unterschiedlichen Bewegungs- oder Haltungsstilen experimentiert werden – das erweitert deren Bewegungserfahrung und sie können selbst herausfinden, womit sie mehr Erfolg haben.

Ich möchte die Grundlagensprünge möglichst detailliert erklären. Die Sprünge enthalten Bewegungen und Haltungsformen, die sich später in vielen schweren Sprüngen wiederfinden. Diese Grundsprünge werden auch von Profis immer

wieder zum Einspringen oder zu regenerativen Training genutzt.

Vergleichbar ist dies mit dem Passtraining im Fußball. Die jüngsten Nachwuchsspieler lernen das Passen und stellen es ebenso in den Fokus für das Einspielen, wie die Topspieler der Champions League.

Ich erkläre nicht alle Sprünge, sondern nur bis zu einem bestimmten Niveau. Es wäre für den Großteil der Leser nicht mehr interessant erklärt zu bekommen, was den Unterschied ausmacht zwischen einem 107c und einem 109c (dreieinhalb- bzw. vier-einhalbfacher Salto vorwärts gehockt).

Auch halte ich mich an eine didaktische Reihenfolge, die ich für sinnvoll halte, wohlwissend, dass darüber diskutiert werden könnte. Ich erhebe dabei nicht den Anspruch auf Allwissenheit. Diese Vorgehensweise ist ein Vorschlag, ist modifizierbar.

Beispielsweise ist es methodisch einfacher zuerst einen Fußsprung vorwärts gehockt (c) anstelle von gehechtet (b) zu lernen – oder zuerst einen Kopfsprung vorwärts gehechtet (b) vor gehockt.

Ich schlage drei Grundlagen-Levels vor. Das erste orientiert sich an der Nachwuchstabelle des Deutschen Schwimmverbandes und ermöglicht Kindern beispielsweise einen Start bei sogenannten Technik-Wettkämpfen. Das zweite Level erweitert diese Sprünge, das dritte Level führt schon zu Sprüngen die einen Start bei Jugendwettkämpfen ermöglichen.

Ich gebe hier ungefähre Altersangaben. Der Deutsche Schwimmverband hat für die Springer der Bundesstützpunkte, die einerseits über eine Top-Infrastruktur, Trainingsorganisation und gut ausgebildete, be-

zahlte Trainern verfügen »strengere« Vorgaben. Der hier vorgestellte Weg ist nicht viel leichter gibt aber zeitlich einen größeren Raum für die Entwicklung – vor allem, weil auch in den Vereinen außerhalb der Bundesstützpunkte viel weniger intensiv gearbeitet werden kann (bedingt durch die schulische Situation, Vgl. Kapitel 7, S. 149f.).

Je schwieriger die Sprünge, um so knapper wird die Erläuterung ausfallen, da vorausgesetzt wird, dass die Beschreibung der Grundlagen vom Leser gelesen und verstanden wurden.

Einen wichtigen Teil zur Erläuterung der wichtigsten Bewegungsmomente werden hier auch anhand von Imitationen dargestellt. Gleichzeitig wird dadurch gezeigt, wie man sich mit Imitationen auf einen Sprung verbreitet.

Imitationen

Imitationen haben einen sehr wichtigen Stellenwert im Sport, insbesondere im Wasserspringen. Man kann die korrekte Bewegungsausführung lernen und begreifen, indem man sie nachahmend durchführt. Man kann unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeiten wählen: von »Zeitlupe« bis Originaltempo. Man kann als Trainer dabei sprachlich genau erklären – für kleine Kinder manchmal schwerer nachzuvollziehen, demonstrieren und nachmachen lassen oder die Bewegung begleiten und führen.

Der größte Vorteil ist, dass man als Trainer unmittelbar neben den Sportlern stehen kann und physisch oder verbal eingreifen kann und die Bewegung unterbrechen. Was beim eigentlichen Sprung ins Wasser aus offensichtlichen Gründen nicht möglich ist.

In diesem Buch erläutert die Darstellung der Imitation den genauen Ablauf des Sprunges und ersetzt damit Illustrationen.



Bei den Imitationen kann der Trainer unmittelbar und direkt korrigieren.

Die Imitation versucht den Bewegungsablauf annähernd perfekt darzustellen.

Wenn jemand die Imitation eines Bewegungsablaufes nicht korrekt begreift und beherrscht, wie soll er den Bewegungsablauf in der Luft kontrolliert durchführen können?

Mit Hilfe von Imitationen kann man eine viel größere Anzahl von »Sprungwiederholungen« durchführen. Die Imitationen sind leserfreundlich: Sie können auch von Personen durchgeführt oder mitgedacht werden, die gerade keine Ambitionen verspüren oder körperliche Voraussetzungen besitzen, selbst vom Brett oder Turm ins Wasser zu springen.

Das Leder, treuer Begleiter

Das Leder als Abtrockentuch ist bei den Wasserspringern nicht mehr wegzudenken. Woran erkennt man im Schwimmbad unter der Dusche einen Wasserspringer? Er hat ein Leder um die Schulter hängen. Das Leder begleitet den Springer im täglichen Training, wie ein Partner, ein Freund.

Zwischen den Sprüngen ist es sinnvoll, sich möglichst großflächig abzutrocknen, um weniger schnell zu frieren. Vor schnell gehockt und gehecktet drehenden Salti werden die Beine und vor allem Schienbeine abgetrocknet um besseren Halt zu gewährleisten.



Unser Leder ... immer dabei!

Grundlagen-Level 1

Diese Könnenstufe betrifft Anfänger (ca. bis 8 Jahre), auch Sportlehrer, Hochschullehrer, Schwimmmeister, alle Interessierten.

Trainingsinhalte für 1 und 3 m:

- Brettgewöhnung
- kontrollierte Haltung einnehmen
- Grundstellung vorwärts und rückwärts
- der richtige Armschwung und Absprung vorwärts und rückwärts
- 100a, b, c und 200 a, b, c
- 010b, c (gerade »Durchtauchen« und 020a, b mit Hilfestellung)
- 5101, 5102, 5201
- 5021
- o. g. Sprünge auch von 1-, 3-, 5-m-Plattform
- 621a, 611a von der 1-m-Plattform



Mit Gummibändern markieren wir auf den Brettern die Stellen, die besonders fokussiert werden sollen. Sie lassen sich leicht individuell verschieben.

Brettgewöhnung

»Zeig mir mal, was du alles so kannst und was dir Spaß macht.«

Springe, so, wie du Lust hast: besonders weit, besonders hoch, ein paar Bomben oder Überschläge oder einfach mit den Füßen voraus. Vielleicht kannst du dich in der Luft um die eigene Achse drehen? Zum Beispiel vorwärts abspringen und ein halbes Mal umdrehen oder ganz herumdrehen.

Dann gewöhne dich an das Schwingverhalten des Brettes und hüpfte vorne an der Brettspitze ganz locker hoch und runter, versuche deinen Körper, die Haltung zur Brettspitze zu kontrollieren. Die Kunst besteht darin, möglichst weit vorne an der Brettspitze hüpfen (wir Wasserspringer nennen es »wippen«) also wippen zu lernen, ohne dass du unbeabsichtigt ins Wasser fällst, weder nach vorne noch zur Seite. Trotzdem versuchst du ganz vorne an der Brettspitze zu wippen.

Wippe ungefähr 3- bis 4-mal an der Brettspitze und springe dann irgendwie ins Wasser, so wie du Lust hast.

Tipp:

Beim Wippen ist es hilfreich, dass du mit den Augen schaust wo deine Füße aufsetzen. Wenn du nach oben wippst, dich also vom Brett wieder löst, richtet sich dein Blick eher nach vorne, damit sich dein Kopf wieder etwas anhebt. Erstens sieht es schöner aus, zweitens wird dein Körper dadurch aufrecht.

Deine Arme machen dabei irgendetwas, so, wie du meinst, deinen Körper gut kontrollieren zu können.



Besonders für Anfänger gilt: Zeit für die Eingewöhnung lassen.



Übung zur Kontrolle über den Körperschwerpunkt

Um die Kontrolle über deinen Körper etwas zu üben, kannst du mit deinen Armen beim Wippen unterschiedliche Haltungen einnehmen. Als erstes empfehle ich, die Arme an die Seite zu stemmen.

Wippe 3- bis 4-mal mit den Füßen an der Brettspitze und spüre, wie sich das Brett zu deinem Körper verhält. Und springe dann, wie es dir gefällt ins Wasser.

Aufmerksamkeit auf die Füße und Zehen

Mein Trainer sagte immer: Wasserspringen hat mit springen zu tun und man springt mit den Füßen (auch mit den Zehen). Die Füße sind die Kontaktstelle zum Brett. Mit den Fußzehen setzt du zuerst wieder auf,

Die Grundlage des richtigen Wippens: mit lockeren Sprunggelenken »aus den Füßen und Zehen« springen lernen.

wenn du auf die Brettspitze springst, mit den Fußzehen löst du dich als letztes, wenn du die Brettspitze verlässt.

Übung:

Wippe mit den Armen an die Seite gestemmt mit »platten« im Sprunggelenk festgestellten Füßen und danach mit im Sprunggelenk lockeren Füßen. Springe dabei höchstens 10–20 cm ab. Du wirst spüren, dass du mit lockeren Sprunggelenken »aus den Füßen und Zehen« springen lernst.

Die Bewegungsabfolge beim Hochspringen ist von den Zehen, Füßen, Sprunggelenken, Knie, dann Hüften und Becken. Sowohl, wenn du ins Brett hineinspringst, als auch wieder heraus.

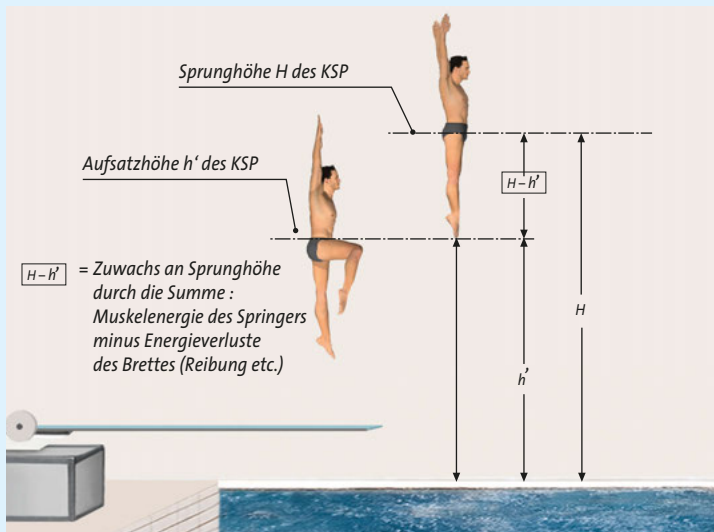
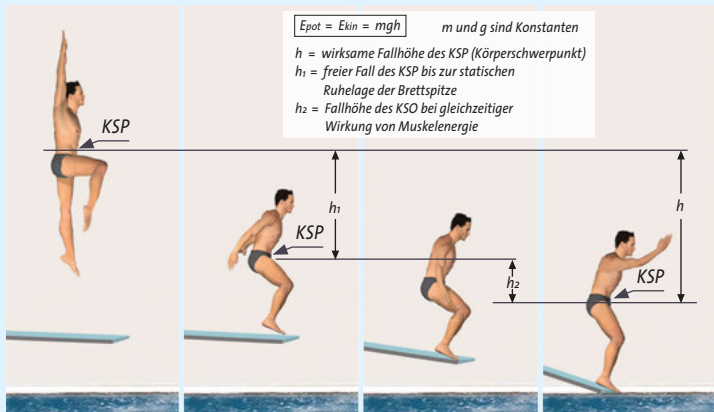
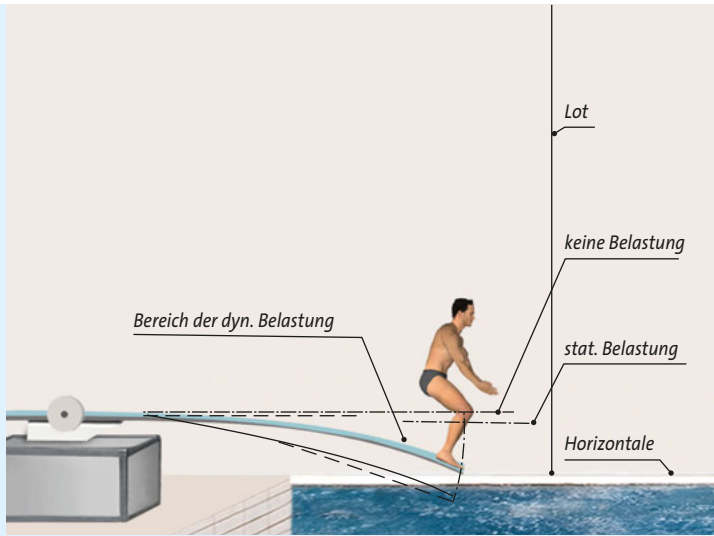
Übe dieses Wippen aus den Fußzehen heraus und spüre, wie sich das Brett verhält.

Gelingt es dir möglichst lautlos zu wippen? Oder schlägt das Brett gegen deine Füße?

Die Bretteinstellung

Wie in Kapitel 1 beschrieben, wird das Schwingverhalten des Sprungbrettes durch die Position der sogenannten Walze bestimmt.

Grundsätzlich kannst du bei dieser Übung versuchen, bei jeder Bretteinstellung leise zu springen, so, dass das Brett dir nicht entgegenkommt, sondern du den Moment erfühlst, in dem das Brett an seinen höchsten Punkt schwingt, wenn du mit deinen Füßen wieder aufsetzt. Irgendwann, vor allem, wenn du etwas höher wippen möchtest wird das aber nur gut gehen, wenn du »deine« Walzeneinstellung einigermaßen gefunden hast.



Lass dir aber gesagt sein, dass auch sehr gute Springer nach ein paar Wippsprüngen möglicherweise den Rhythmus des Brettes nicht richtig treffen. Das kann auch an der Walze liegen: Durch hohes Wippen kann sich die Walze mit der Zeit in eine andere Stellung bewegen.

Topspringer können sehr oft, sehr hoch wippen und können sich so, unglaublich hoch aus dem Brett ins Wasser katapultieren lassen. Das sieht toll aus, erfordert aber jahrelanges intensives Training!

Also immer klein und langsam und mit Geduld beginnen.

Übung: Wippe an der Brettspitze »aus den Fußzehen heraus« und halte deine Arme gestreckt an der Seite, die Handflächen zeigen nach vorne.

Variation: Wippe an der Brettspitze »aus den Fußzehen heraus« und halte deine Arme gestreckt über den Kopf nach oben, die Handflächen zeigen nach innen.

Der Armschwung

Vorübung an Land, auch als Aufwärmung:

Schritt 1: Die Arme sind im Ellbogen gestreckt, die Hände und geschlossenen Finger ebenfalls. In der Schulter bleibst du locker. Die Arme sollen gestreckt sein, weil es a) schöner aussieht und b) gestreckte Arme beim Schwingen einen größeren Druck auf das Brett ausüben und bei der Plattform eine höhere Bewegungsgeschwindigkeit erzeugen können und c) weil du deine Arme und Hände und Finger auf diese Weise besser spürst und dadurch kontrollieren, auch korrigieren kannst.

Die eigentliche Bewegung ist ganz einfach: Du hält die Arme nach oben, neben den Ohren in die Senkrechte gestreckt, dabei zeigen die Handflächen zueinander. Schwinge dann die Arme gestreckt nach hinten unten, dabei drehen die Handflächen nach außen. Schnell vorbei an den Oberschenkeln wieder vorne hoch. Dieses Armkreisen ist auch eine Standardübung in der Gymnastik zur Erwärmung der Schultermuskulatur und Verbesserung der Schulterbeweglichkeit.

Schritt 2:

Nun wollen wir die Sprungbewegung in den Beinen gleichzeitig zum Armschwung imitieren. Dabei wirst du gleich mit einer besonderen koordinativen Herausforderung konfrontiert. Wenn du diese aber lernst und übst und automatisierst, beherrscht du schon einen ganz wichtigen Baustein für den Absprung sowohl von Brett als auch von Turm.

Spring mal ein paar mal im Stehen hoch und runter und beobachte, wie sich dabei deine Zehen, Füße, Sprunggelenke, Knie, Hüften und Becken beugen.

Imitiere diese Bewegung nun, indem du nicht springst, also mit den Zehen auf der Stelle am Boden stehen bleibst und nur aus



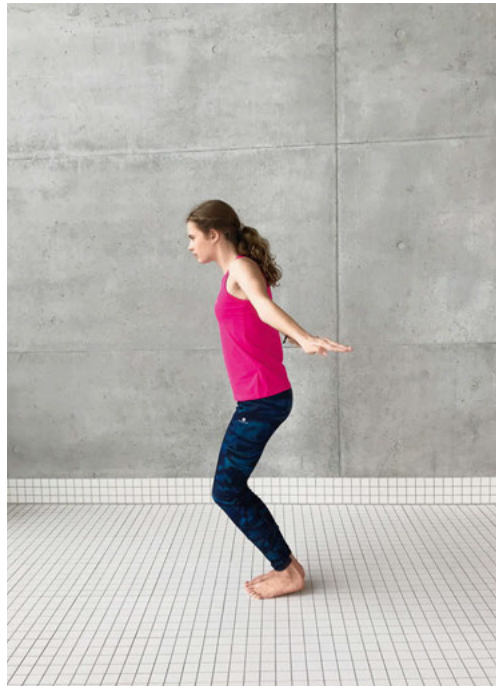
1 Die Arme wurden seitlich angehoben und gleichzeitig die Füße auf die Zehen gestellt.



2 Die Arme bewegen sich gestreckt nach hinten unten, die Ferse senkt sich wieder,



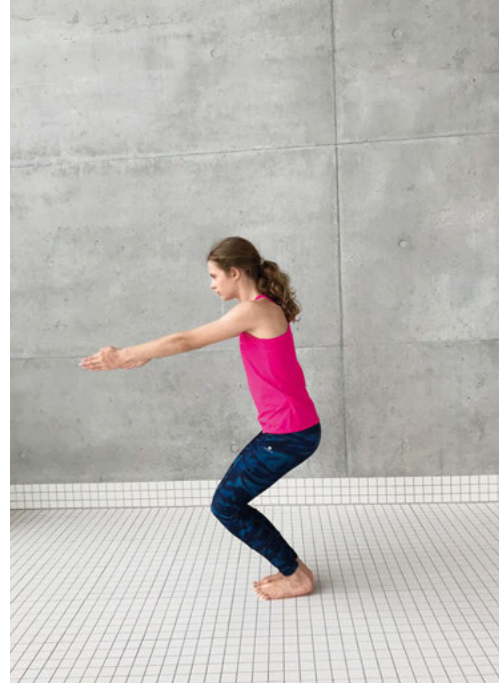
3 Das Beugen der Knie wird vorbereitet.



4 Die Arme sind fast am Gesäß angekommen, die Knie beugen sich.



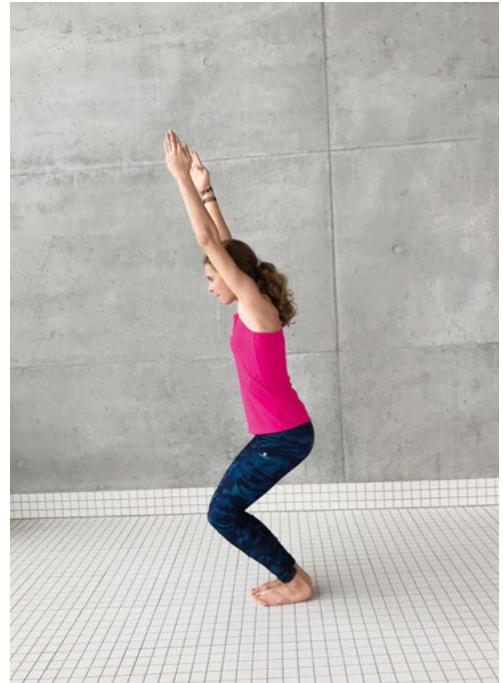
5 Auf Höhe der Beine haben die Arme die höchste Geschwindigkeit.



6 In den folgenden 3 Bildern »überholen die Arme die Beine«. Das heißt: die Beine sind noch gebeugt und die Arme sind auf dem Weg in die Senkrechte (vgl. S. 118–120).



7 Die Arme bewegen sich weiter in Richtung Senkrechte, die Knie sind noch gebeugt.



8 Die Arme sind fast in der Senkrechten, die Knie sind noch gebeugt.



9 Die Arme befinden sich in der Senkrechten, die Beine beginnen den kräftigen Abprung (hier imitiert).



10 Der Absprung erfolgt (imitiert).

den Sprunggelenken, Knie, Hüfte, Becken streckst und beugst. Dabei stehst du in einem hohen Zehenstand, wenn du eigentlich abspringen würdest, bzw. wenn du auf das Brett wieder aufkommen würdest.

Daher ist es am besten, du beginnst aus dem hohen Zehenstand. Du beginnst die Arme nach hinten unten zu führen, dabei beugst du deine Knie, die Füße werden ganz auf den Boden aufgestellt, imitierst die Absprunghocke, in der tiefsten Hocke schwingen deine Arme an den Oberschenkeln vorbei wieder nach oben in die Senkrechte, bevor deine Beine sich wieder strecken und **bevor** du wieder in den hohen Zehenstand kommst.

Wenn du den Armschwung »normal« zur Beinbeugung koordinieren würdest, würden deine Beine sich beugen, wenn die Arme nach hinten unten schwingen und sich wieder strecken, wenn sie nach vorne oben schwingen.

Für das Wippen auf dem Sprungbrett und jede Absprungbewegung wäre diese Bewegung in dieser Form aber falsch!

Richtig ist sie, wenn die Arme einen Tick schneller sind als die Beine und zwar in dem Moment, indem die Arme unten an den Oberschenkeln vorbeischwingen.

In diesem Moment »überholen« die Arme die Beine!

Um in eine richtige Absprungposition zu gelangen und später bestimmte Sprünge durchzuführen, müssen die Arme über dem Kopf sein, wenn die Beine noch gebeugt sind, sprich zum Absprung ansetzen.

Das sollte in der Gymnastik als Imitation gut geübt werden. Imitiere Schritt 2 in Zeitlupe, dann etwas schneller, dann in originalem Tempo, zusammen mit Hüpfen auf der Stelle; das ist ein bisschen anstrengend aber ein tolles Training zum Erwärmen.

Grundstellung vorwärts

Zuerst begibst du dich in die Grundstellung vorwärts. Deine Beine, Finger, Hände und Arme sind gestreckt, die Schultern locker, Oberkörper aufrecht, Bauch eingezogen, dein Po ist gespannt. Dein Blick ist zum gegenüberliegenden Beckenrand gerichtet. Du hältst deine Arme gestreckt in Höhe der Schultern an der Seite, deine Hände zeigen nach vorne, du stehst mit beiden Füßen ganz an der Brettspitze oder am Plattformende. Deine Zehen schließen direkt an der Kante der Brettspitze oder Plattformkante ab. Du bleibst einige Momente in Ruhe stehen. (etwa 4 Sekunden) dann schwingen deine Arme ruhig, d. h. nicht zu schnell und nicht zu langsam: hoch, nach oben über den Kopf eng zusammen, die Handinnenflächen berühren sich, gleichzeitig heben sich die Fersen an, um danach dynamischer in die Absprunghocke zu gelangen. Beim Springen vom Brett wird dieses dadurch zusätzlich angeschwungen.



Grundstellung vorwärts

Bewegungsablauf vom Brett:

Deine Arme schwingen gestreckt nach hinten unten (dabei drehen die Hände von alleine nach außen), du drückst mit deinen Oberschenkeln das Brett kraftvoll nach unten, die Arme schwingen sehr schnell an den Oberschenkeln vorbei nach oben, wieder eng zusammengeführt über den Kopf. Du schwingst deine Arme so schnell, dass sie über dem Kopf ankommen, wenn deine

Beine vor dem eigentlichen Abspringen noch leicht gebeugt sind. »Die Arme überholen die Beine.«

Das Brett befindet sich an seinem tiefsten Punkt.

Du hast Zeit, den Druck des Brettes abzuwarten. Du hältst eine gute Spannung im Bauch und Rücken. Dein Blick richtet sich auf den gegenüberliegenden Beckenrand. Das Brett wirft dich senkrecht und leicht

nach vorne, sehr weit nach oben in den Fußsprung vorwärts.

Dadurch dass das Brett sich nach unten bewegt verlagert sich der Schwerpunkt deines Körpers, selbst wenn du ganz aufrecht bleibst, minimal nach vorne. Dies bewirkt, dass dein gespannter Körper ganz von alleine in einer Parabel nach vorne oben bewegt wird und du, je nach Höhe deines Absprungs, in ca. 1 m Entfernung vom Brett eintauchst.

Bewegungsablauf vom Turm:

Die Plattform ist weniger gemütlich, sie fordert von dir einen schnellkräftigeren Absprung aus den Oberschenkeln, Unterschenkeln, Sprunggelenke, Füße und Zehen. »Die Arme überholen die Beine.« Eine Besonderheit besteht darin, dass du beim Anschwingen der Arme, wenn du deine Fersen anhebst und dich auf die Zehen stellst, in diesem Moment eine höhere Spannung in deinen Füßen, Beine und Rumpf aufbaust.

Das hilft für die folgende schnelle Bewegungsausführung der Arme und Beine.

Erste Sprünge aus der Nachwuchstabelle

Fußsprung vorwärts gestreckt

Auf diese Weise machst du deinen ersten Sprung, einen Fußsprung vorwärts gestreckt. Du übst dabei nicht nur den Absprung sondern auch die schöne gestreckte Haltung deines gesamten Körpers in der Luft, inklusive der Zehenstreckung. Du übst auch das Fußwärts-Eintauchen mit seitlich am Körper angelegten Armen und gestreckten Zehen.

Variation: Du kannst den 100a auch ohne Armschwung üben. Mit über den Kopf gestreckten Armen abspringen. Kann man gut im Wechsel üben: einmal mit Armschwung, einmal ohne Armschwung mit Armen über dem Kopf.



Grundstellung



Absprungposition



Imitation des Eintauchens

Fußsprung vorwärts gehockt – 100c

Du kannst diesen Sprung variieren, indem du in der Luft eine Hocke machst. Du kannst die Hocke erst einmal am Boden üben. Setze dich auf den Boden und hocke deine Beine an. Die Beine sollen dabei geschlossen sein, die Zehen gestreckt, deine Hände halten deine Schienbeine. Und zwar die rechte Hand hält das rechte Schienbein, die linke das linke ungefähr in der Mitte der Schienbeine.



Variation: Du kannst den 100c auch ohne Armschwung üben. Mit über den Kopf gestreckten Armen abspringen. Kann man gut im Wechsel üben: einmal mit Armschwung, einmal ohne Armschwung mit Armen über dem Kopf.

Versuche nun aus der Grundstellung vorwärts wie eben beim 100a nach oben abzuspringen, die Hände greifen ganz nach oben beim Absprung. In dem Moment, in dem du am höchsten Punkt ankommst, führst du solch ein Anhocken durch. Dabei bewegst du deine Arme parallel nach vorne, deine Hände fassen an die Schienbeine der angehockten Beine. Du zeigst hier eine deutliche enge Hocke und öffnest dich dann schnell wieder in die Streckung, um senkrecht mit am Körper angelegten Ar-

men und gestreckten Beinen, Füßen und Zehen ins Wasser einzutauchen. Das ist gar nicht so einfach aber du übst dabei die Kontrolle über deinen Absprung.

Fußsprung vorwärts gehechtet – 100b

Das Gleiche geht auch in gehechteter Ausführung. Übe nochmals am Boden die Hechthaltung. Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden, die Beine sind geschlossen, die Füße und Zehen gestreckt, du spannst die Beine voll an. Beuge deinen Oberkörper nach vorne, schau in diesem Fall über deine Zehen nach vorne und berühre mit deinen Händen deine Zehen. Diese Position kannst du nun beim Sprung in der Luft anstelle der Hocke einnehmen und dich dann wieder in die Senkrechte zum Eintauchen strecken.



Johanna auf dem Weg zu einer tiefen Hechte, z. B. für 105b, hier beim 100b sollen die Hände am höchsten Punkt auf die Füße gelegt werden.

100c-b

Einen besonders schönen Fußsprung kannst du machen, wenn es dir gelingt nach dem Absprung im höchsten Punkt deutlich anzuhocken und dann sofort die Beine über die Hechte nach vorne zu strecken und dich dann wieder zum Eintauchen in die Senkrechte zu strecken.

Fußsprung rückwärts gestreckt – 200



Grundstellung Absprung rückwärts.

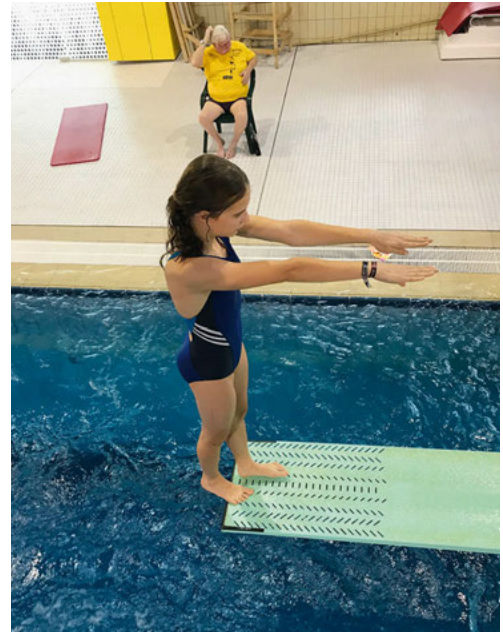
Grundstellung an der Brettspitze rückwärts

Bevor du rückwärts abspringen kannst, musst du zunächst einmal sicher an der Brettspitze ankommen und dich hinstellen. Das soll auch schön aussehen. Du läufst mit ruhigen Schritten bis vor an die Brettspitze und drehst dich dann ruhig um, deine Fersen stehen an der Brettspitze, dein Oberkörper ist aufgerichtet, dein Blick kann sich nach unten zu deinen Füßen richten. Strecke nun beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus, das hilft dir, dich auszubalancieren. Setze zuerst ein Fuß nach hinten, sodass alle Zehen und das vordere Fußgewölbe noch auf der Brettspitze sicher stehen, die Ferse aber leicht angehoben ist, dieses Bein ist ganz gestreckt. Nun stellst du das andere Bein genauso daneben. Bei dieser Bewegung kannst du mit deinen Armen dein Gleichgewicht ausbalancieren. Stehst du sicher mit beiden Füßen an der Brettspitze nimmst du die Arme zur Grundposition an die Seithalte und machst dich bereit für den Sprung.

Einen richtigen Wasserspringer erkennt man daran, wie er sich rücklings an das Brett stellt. Auch Spitzenspringer nutzen noch die Arme, um sich sauber ausbalanciert an die Brettspitze zu stellen.



1 Der Weg zur Grundstellung. Arme nach vorne strecken, um die Füße ohne zu wackeln in die korrekte Position zu bringen.



2 Der erste Fuß wird mit dem Vorderfuß positioniert.

Zur Ausführung begibst du dich zuerst in die Grundstellung rückwärts: Deine Beine, Finger, Hände und Arme sind gestreckt, die Schultern locker, Oberkörper aufrecht, Bauch eingezogen, dein Po ist gespannt. Dein Blick ist zum Brettende gerichtet. Du hältst deine Arme gestreckt in Höhe der Schultern an der Seite, deine Hände zeigen nach vorne, du stehst mit dem vorderen Drittel des Fußes sicher an der Brettspitze, du spürst alle deine Zehen, deine Fersen sind leicht angehoben. Du bleibst einige Momente in Ruhe stehen (etwa 4 Sekunden), dann schwingen deine Arme ruhig, d. h. nicht zu schnell und nicht zu langsam: hoch, nach oben über den Kopf eng zusammen, gleichzeitig heben sich die Fersen an, um danach dynamischer in die Absprunghocke zu gelangen. Beim Brett wird dadurch zusätzlich das Brett angeschwungen.

Ausführung vom Brett:

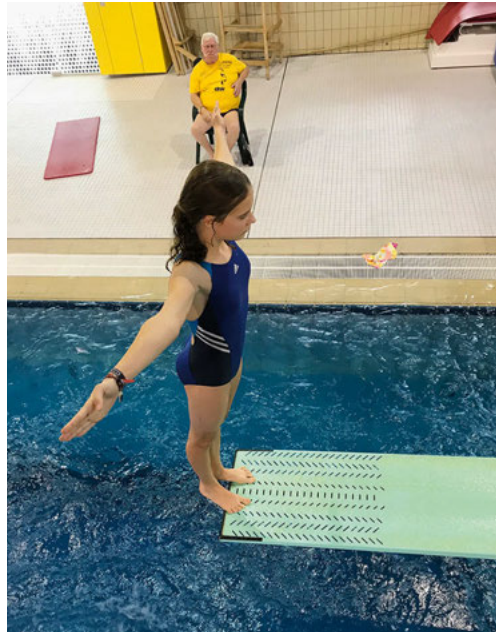
Deine Arme schwingen gestreckt nach hinten unten (dabei drehen die Hände von alleine nach außen), du drückst mit deinen Oberschenkeln das Brett kraftvoll nach unten, die Arme schwingen sehr schnell an den Oberschenkeln vorbei nach oben, wieder eng zusammengeführt über den Kopf. Du schwingst deine Arme so schnell, dass sie über dem Kopf ankommen, wenn deine Beine vor dem eigentlichen Abspringen noch leicht gebeugt sind. »Die Arme überholen die Beine.«

Das Brett befindet sich nun an seinem tiefsten Punkt.

Du hast Zeit, den Druck des Brettes abzuwarten. Du hältst eine gute Spannung im Bauch und Rücken. Dein Blick richtet sich auf das Brettende. Das Brett wirft dich senkrecht und leicht nach hinten, sehr weit nach oben in den Fußsprung rückwärts.



3 Der zweite Fuß wird mit dem Vorderfuß positioniert.



4 Die Grundstellung ist erreicht.

Dadurch dass das Brett sich nach unten bewegt verlagert sich der Schwerpunkt deines Körpers, selbst wenn du ganz aufrecht bleibst, minimal nach hinten. Dies bewirkt, dass dein gespannter Körper ganz von alleine in einer Parabel nach hinten oben bewegt wird und du, je nach Höhe deines Absprungs, in etwa einem Meter Entfernung vom Brett eintauchst.

Ausführung vom Turm:

Die Plattform ist weniger gemütlich, sie fordert von dir einen schnellkräftigeren Absprung aus den Oberschenkeln, Unterschenkeln, Sprunggelenke, Füße und Zehen. »Die Arme überholen die Beine.« Eine Besonderheit besteht darin, dass du beim Anschwingen der Arme, wenn du deine Fersen anhebst und dich auf die Zehen stellst, in diesem Moment eine höhere Spannung in deinen Füßen, Beine und Rumpf aufbaust. Das hilft für die folgende

schnelle Bewegungsausführung der Arme und Beine.

Fußsprung rückwärts gestreckt – 200a

Auf diese Weise machst du deinen ersten Fußsprung rückwärts gestreckt. Du übst dabei nicht nur den Absprung sondern auch die schöne gestreckte Haltung deines gesamten Körpers in der Luft, inklusive der Zehenstreckung. Du übst auch das Fußwärts-Eintauchen mit am Körper angelegten Armen und gestreckten Zehen in der Rückwärtsbewegung. Du wirst sehen, dass das erst einmal deutlich ungewohnter ist als vorwärts abzuspringen. Aber es macht Spaß.

Fußsprung rückwärts gehockt – 200c

Du kannst diesen Sprung variieren, indem du in der Luft eine Hocke machst. Versuche nun aus der Grundstellung rückwärts, wie eben beim 200a, nach oben abzuspringen,



Beim 200c, Fußsprung rückwärts gehockt, werden nach dem Absprung die Arme nach vorne unten zu den Schienbeinen geführt.

die Hände greifen ganz nach oben beim Absprung. Versuche das Anhocken durchzuführen, wenn du am höchsten Punkt deiner Flugkurve ankommst: eng anhocken, die Schienbeine fassen und schnell wieder in die Streckung öffnen, dann senkrecht mit am Körper angelegten Armen und gestreckten Zehen ins Wasser eintauchen.

Fußsprung rückwärts gehechtet – 200b

Das Gleiche geht auch in gehechteter Ausführung. Versuche nun aus der Grundstellung rückwärts, wie eben beim 200a nach oben abzuspringen, die Hände greifen ganz nach oben beim Absprung, in dem Moment wo du am höchsten Punkt ankommst solch ein Hechten durchzuführen, dabei berühren die Hände deine Zehen und dich dann wieder in die Senkrechte zum Eintauchen strecken.

200c-b

Einen besonders schönen Fußsprung rückwärts kannst du machen, wenn es dir gelingt nach dem Absprung im höchsten Punkt anzuhocken und dann sofort die Beine über die Hechte nach vorne zu strecken und dich dann wieder zum Eintauchen in die Senkrechte zu strecken.

Einführung zu Abfaller vorwärts und rückwärts bzw. Eintauchübungen vorwärts und rückwärts:

Kopfwärts Eintauchen: Beim Eintauchen kopfwärts geht es in erster Linie darum, möglichst senkrecht und gestreckt einzutauchen und wenige Wasserspritzer zu erzeugen. Man kann zwar auch Wasserspritzer vermeiden, wenn man »locker« ins Wasser springt.



Imitation kopfwärts vorwärts Eintauchen



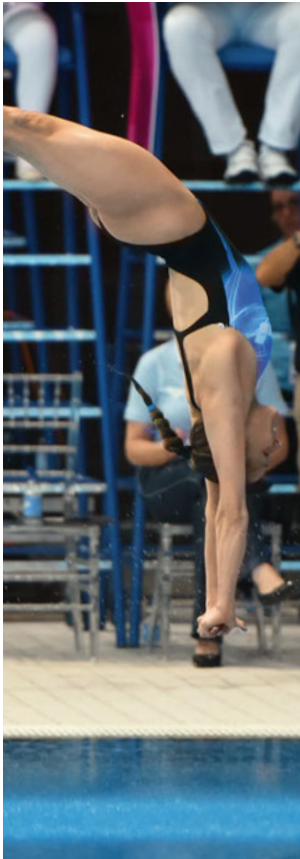
Imitation kopfwärts rückwärts Eintauchen

Aber erstens wollen die Wettkampfregereln, dass der Körper unter gestreckter Spannung steht, zweitens sieht es schöner aus und drittens schützt es die Gelenke vor allem der Wirbelsäule, Halswirbelsäule und Schultern vor Überlastung, Verstauchungen und Prellungen. Je größer die Höhe desto größer die Geschwindigkeit mit der man eintaucht, aus 10 m Höhe sind es beispielsweise etwa 60 km/h.

Die Haltung beim Eintauchen kann man im Liegen und im Stehen imitieren. Der größte Unterschied zwischen dem Eintauchen vorwärts und rückwärts besteht im Winkel zwischen Oberkörper und Beinen. Beim Eintauchen vorwärts ist der Winkel eher kleiner als beim Eintauchen rückwärts. Dies liegt ursprünglich an der Bewegung, die der Kopf und die Augen machen müssen. Beim Eintauchen rückwärts schaut der Kopf und die Augen nach hinten, beim Eintauchen vorwärts nach vorne – und trotzdem ist die Haltung nahezu identisch.

Bezüglich der Kopfhaltung gibt es mindestens zwei Möglichkeiten: Eine Methode lehrt, den Kopf zwischen die Arme zu klemmen und eher gerade zu halten und weniger in den Nacken zu legen. Die andere Methode, welche ich gelernt habe, lehrt, dass die Augen die Hände und den Punkt im Wasser in den man eintauchen möchte bzw. wird, sehen. Der Kopf ist dabei auch fest zwischen den Armen, aber etwas mehr im Nacken. Es entsteht zwar ein größerer Druck auf den Nacken, aber m. E. werden die Augen eher geschützt – obwohl man hinschaut (im letzten Moment schließt man die Augen automatisch) und die Orientierung in der letzten Eintauchphase ist besser.

Die richtige Handhaltung: Die Hände tauchen bei einem guten kopfwärts ausgeführten Sprung zuerst ins Wasser ein. Sie sollten folgende Haltung einnehmen: Eine Handfläche zeigt leicht gestreckt mit geschlossenen Fingern nach vorne, die andere Hand umschließt diese auf Höhe der Fingergrundgelenke bis Fingerspitzen, der Daumen dieser Hand rutscht zwischen dem Zeigefinger und Daumen der anderen. Bei völliger Streckung der Arme arbeiten sich die Hände in einer Überstreckung ins Wasser hinein. Diese ganz starke Streckung weitet sich bis in den Schulterbereich aus die Schulter schiebt blitzschnell die Arme und Hände ins Wasser. Versuche das mal schneller zu machen, als du tatsächlich eintauchst.



Handhaltung beim Eintauchen.

Der Blick orientiert sich zu den Händen und dem Eintauchpunkt (links).

Der Kopf wird bewusst gerade gehalten, die Arme »klemmen die Ohren ein« (rechts).



Beim Eintauchen die Hände gegen das Wasser schieben (wird hier gegen die Hände von Helmut Hünerfauth imitiert).

Du kannst dafür mit folgender Übung arbeiten:

Der Blick richtet sich in Richtung Hände und Eintauchpunkt, der Oberkörper ist gestreckt, der Bauch eingezogen, die Gesäßmuskulatur angespannt, die Beine gespannt, Knie durchgedrückt, Füße und Zehen voll gestreckt.

Vorwärts Eintauchen

Das wichtigste beim Eintauchen ist die völlige Körperspannung im Rumpf. Möchtest du vorwärts eintauchen, ergibt sich durch die Tatsache, dass du deinen Eintauchpunkt bewusst sehend mit deinen Händen ansteuerst und du dich immer (außer beim 010a, Abfaller vorwärts gestreckt, oder 101a, Kopfsprungvorwärts gestreckt) aus einer Hüftbeugung zur vollständigen Streckung bewegst die Tendenz deiner Körperhaltung eher zu einem minimalen Hüftknick.

Imitation am Boden: lege dich mit dem Bauch auf den Boden und Strecke deinen Körper komplett durch. Strecke beide Arme nach vorne hebe deinen Kopf an und schaue zu deinen Händen. Presse nun dein Becken mit zusammengekniffenem Gesäß fest gegen den Boden und ziehe fest deinen Bauch ein. Deine Füße können am Boden liegen bleiben. Direkt zum Eintauchen schiebst du deine Arme aus den Schultern schnellkräftig »gegen das Wasser«.

Imitation im Handstand: Wenn du einen Handstand frei stehen beherrschst, kannst du versuchen, die oben beschriebene Spannung im Körper einzunehmen. Wenn nicht, dann lehne dich möglichst nah bäuchlings gegen eine Wand und versuche hier die Spannung im Körper wie beschrieben einzunehmen.





Perfekte Eintauchposition einer Nachwuchsspringerin beim Abfaller vorwärts

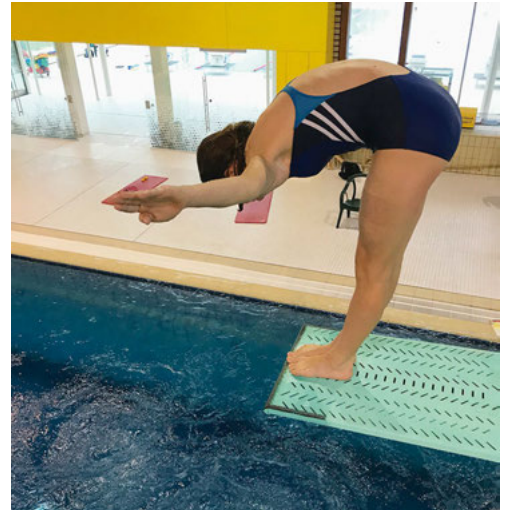
Direkt zum Eintauchen schiebst du deine Arme aus den Schultern schnellkräftig »gegen das Wasser«.

010b, Abfaller vorwärts bzw. Eintauchübung vorwärts gehechtet

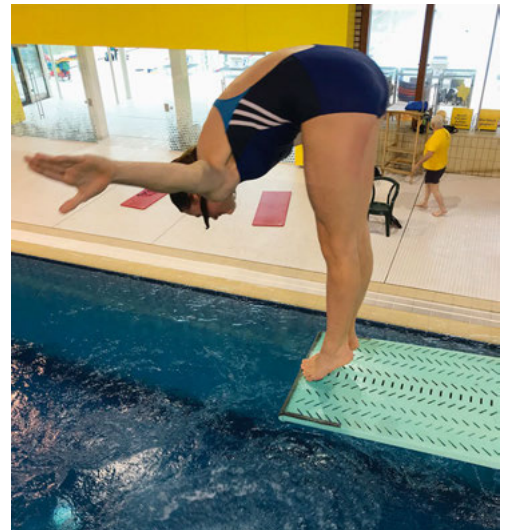
Die erste und einfachste Eintauchübung vorwärts kannst du vom 1-m-Brett oder -Plattform oder von etwas niedrigerer Höhe (z. B. Kindersprungbrett, Startblock) durchführen.

Du stellst dich mit den Zehen ganz nach vorne an die Brettspitze oder das Plattförmende. Du stellst die FüÙe parallel, streckst die Beine ganz durch und spannst sie an, beugst deinen Oberkörper soweit nach unten, wie du kannst und streckst deine Arme nach vorne unten, klemmst deinen Kopf zwischen den Armen ein und schaut schräg nach vorne unten ins Wasser. In dieser Position solltest du deine Hände in der oben beschriebenen Handhaltung und deinen Eintauchpunkt sehen. Diesen Eintauchpunkt kann dir dein Trainer zeigen. Bevor du dich nun fallen lässt, stellst du dich in ei-

nen hohen Zehenstand, versuchst eine Sekunde so stehen zu bleiben und lässt dich dann unter voller Spannung deiner Zehen, FüÙe und Beine in diesen Eintauchpunkt, ihn und deine Hände sehend, hineinfallen. Mit der Zeit wirst du selbst den richtigen Eintauchpunkt finden, der dir ermöglicht direkt in einen »Handstand« auf dem Beckengrund zu tauchen.



Grundstellung für den Abfaller vorwärts gehechtet aus dem Stand



Vor dem Abfallen in den hohen Zehenstand stellen