

Konzeption

Wasserspringen

Wasserspringen ist der Überbegriff für die Disziplinen des Kunstspringens, vom 1 Meter und 3 Meter Sprungbrett und des Turmspringens (5 Meter, 7, 5 Meter und 10 Meter) von der festen Plattform.

Für Training und Wettkampf gibt es beim Kunstspringen keine Altersbeschränkung, beim Turmspringen dürfen erst ab dem Alter von 14 Jahren Wettkämpfe aus 10 Metern Höhe durchgeführt werden.

Ausbildung im Wasserspringen

Wasserspringen schult die Kontrolle der Bewegungsabläufe des eigenen Körpers und die Orientierung im Raum.

Es wird die Beweglichkeit und die Haltung des Körpers trainiert, was in erster Linie durch entsprechende Gymnastik an Land getan wird. (Link)

Didaktik

Einfache Bewegungsabläufe bilden die Basis für schwierigere, in den schwierigen Bewegungsabläufen finden sich immer Elemente aus den einfachen.

Auch internationale Spitzenspringer greifen immer wieder auf einfachste Bewegungsabläufe zurück.

Vergleichbar mit Ballsportlern, die immer wieder einfache Ballbehandlungen üben

Es ein langer und geduldiger Weg zu den schwierigeren Sprüngen.

Mut

Eine besondere Situation ist für jedes Kind sich zu einem neuen Sprung zum ersten Mal zu überwinden, sei er aus Sicht der Trainer oder Eltern auch noch so einfach.

Dazu benötigt das Kind eine gewisse Form von Mut

Diese Form des Mutes aufzubringen und sich zu überwinden ist eine sehr prägende Erfahrung für jedes Kind ; ebenso kann es zu einem problematischen Erleben führen, wenn das Kind sich nicht traut diesen Schritt zu tun.

Hier ist von Seiten der Trainer (und Eltern) mit Einfühlungsvermögen vorzugehen und dem Kind seine Zeit zu lassen, damit es nicht den Spaß am Wasserspringen verliert.

Die Trainer können über Umwege wieder die einfacheren Bewegungsabläufe trainieren und zu einem anderen Zeitpunkt wieder neu an das Thema heranzuführen, denn „Mut haben nur die Dummen“ (Horst Görlitz).

Diese andere Form von Mut meint Dinge zu tun, die man nicht überschauen bzw. beherrschen kann.

„Zwingende“ Aufforderungen der Trainer „jetzt spring doch, los ich zähle bis 3“ können hilfreich sein, werden von Seiten der Trainer aber nicht als „Zwang“ ausgelegt.

Lockerheit

Die Lockerheit der Bewegungsausführung ist eine wichtige Voraussetzung für die Schönheit, die Ästhetik des Bewegungsablaufes.

Für die Lockerheit ist die Kontrollierbarkeit des Bewegungsablaufes Voraussetzung. Kontrollierte Lockerheit führt zur Ästhetik.

Um Lockerheit der Bewegungsausführung auszubilden werden spielerische Übungsformen am Trampolin, vom Sprungbrett, in der Gymnastikhalle durchgeführt.

Infrastruktur

Das Fächerbad in Karlsruhe verfügt derzeit über zwei 1 Meter sowie zwei 3 Meter Sprungbretter, ein großes Trampolin mit Longe und einer Gymnastikhalle. Von Seiten des Sportbürgermeisters wird derzeit eine Mitfinanzierung der Trockensprunganlage geprüft.

Training

Wir unterteilen in ein Grundlagentraining (für jedermann) 6 - 10 Jahre und ein Leistungstraining ab 11 Jahren. Die Altereinteilung ist nicht zwingend, auch jüngere SpringerInnen können in der Leistungsgruppe u. U. mittrainieren und umgekehrt.

Trainingsformen

Gymnastik:

Entspannen, Aufwärmen, Dehnen und Lockern der Muskulatur und zum Einüben grundlegender Haltungen und „Schlüssel“ Positionen; z. B. das Stoppen der Drehbewegung vorwärts und rückwärts.

Imitationen von Bewegungsabläufen als Techniktraining zum besseren Verständnis des Bewegungsablaufes und als „mentale“ Trainingsform.

Trampolin:

Spiel und Spaß beim Springen, Sprungausdauer, Körperbeherrschung, Orientierung im Raum. Wassersprungspezifische Bewegungsabläufe als Vorübungen für die Sprünge vom Brett.

Trockenspringen

Anlauf und Absprungsübungen ohne naß zu werden, höhere Effektivität als im Wasser.

Wasserspringen

Perfektionierung der Sprünge, Üben des Eintauchverhaltens, Wettkampfvorbereitung, Spaß, Überwindung und Freude. Bei entsprechenden Fähigkeiten und Motivation ist die Teilnahme an Wettkämpfen sowie weiterführenden Lehrgängen des Badischen und Deutschen Schwimmverbandes möglich.