

Bergbauernfamilie erhält
sichere Seilbahn:
Erbschaften geben Zukunft.

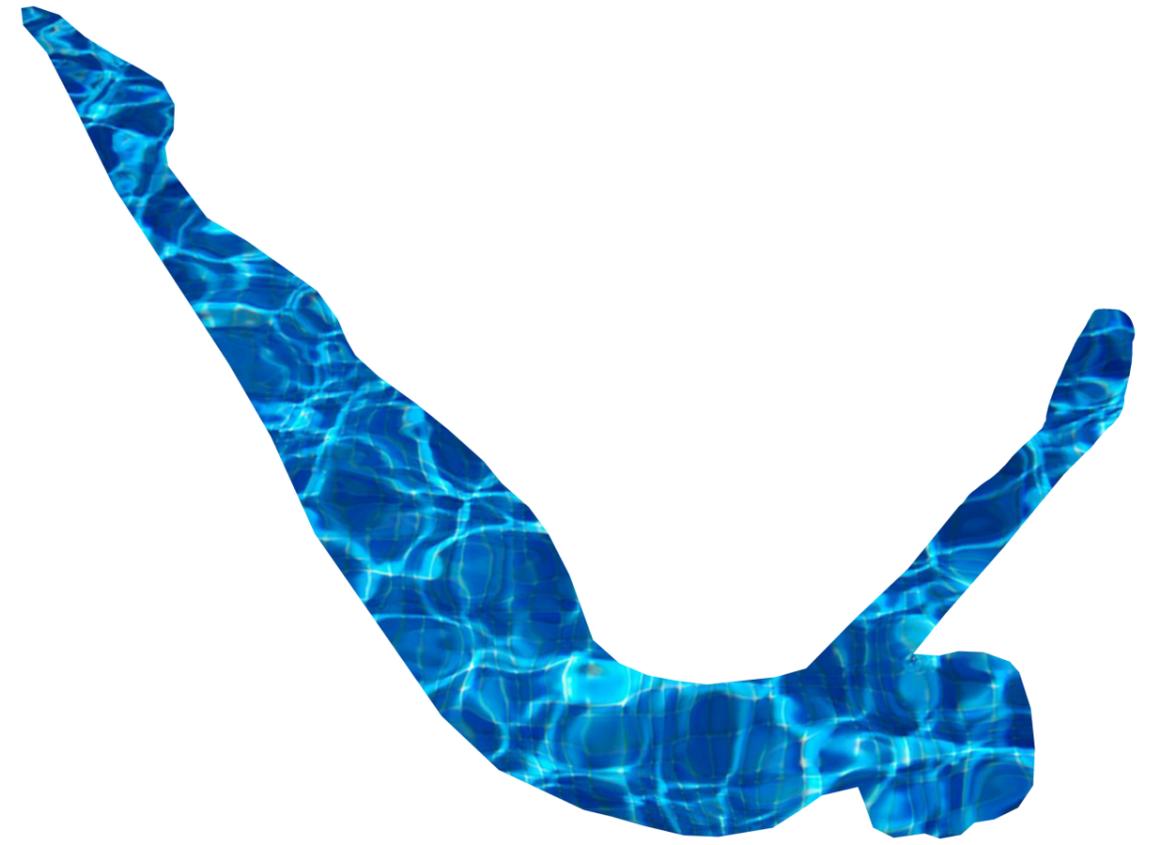
Das Engagement unseres Medienpartners macht dieses Inserat möglich.



Die Schweizer Berghilfe unterstützt Projekte von Einzelpersonen und Gemeinschaften, wenn diese ihre Existenz aus eigener Kraft nicht mehr sichern können. So verbessert sie die harten Lebens- und Arbeitsbedingungen in Berggebieten. Mit einem Nachlass an die Schweizer Berghilfe kann die Zukunft aktiv mitgestaltet und das Leben in den Bergen erhalten werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Schweizer Berghilfe, Martin Schellenbaum, Soodstrasse 55, 8134 Adliswil, Tel. 044 712 60 60, martin.schellenbaum@berghilfe.ch, www.berghilfe.ch



Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero ai Montanari
Agid Svizzer per la Muntogna



WASSERSPRINGEN

STROMLINIENFÖRMIG, ELEGANT, ATHLETISCH

Wasserspringen ist eine eigene Sportart und steht als Oberbegriff für verschiedene Wasserspring-Sportarten. Dazu gehören Kunstspringen, Turmspringen, Synchronspringen und auch Klippenspringen. Fürs Wasserspringen werden verschiedene Wettkämpfe abgehalten, einige Disziplinen sind olympisch. Das Punktesystem an den Wettbewerben ist ausgeklügelte Mathematik. Wasserspring-Sportlerinnen und Sportler müssen extrem gut trainiert sein, nebst der Körperbeherrschung auch dieselbe Eleganz wie Tänzer/Tänzerinnen bieten, nur dann haben sie Chancen auf einen Titelgewinn.

Von Stephan Sigrist

DISZIPLINEN

- **Kunstspringen:** Es werden Sprünge ab dem 1-m und ab dem 3-m Brett gezeigt. Männer und Frauen treten getrennt in eigenen Wettbewerben auf.
- **Turmspringen:** Sprünge vom 5m-, 7.5m- und 10m-Turm
- **Synchronspringen:** Jeweils zwei Athleten oder Athletinnen springen gemeinsam vom 3-m-Brett oder vom 10-m-Turm.
- **Klippenspringen:** Sprünge in freier Natur von Felsklippen ins Wasser. Die Höhe des Absprungortes ist weit höher als der 10-m-Turm, bei Frauen sind es üblicherweise 20 m und bei Männern 27 m.

Bei olympischen Spielen wird für den Einzelkampf vom 3-m Sprungbrett und für die Turmspringer zunächst ein Vorkampf absolviert. Die 18 besten Springer aus dem Vorkampf kämpfen im Halbfinale und schliesslich qualifizieren sich die zwölf besten fürs dem Finale. Jeder dieser Ausscheidungsrunden beginnt wieder bei 0, nur dass die Startreihenfolge umgekehrt ist, d.h. die besten kommen zum Schluss.

An den olympischen Spielen werden keine Wettkämpfe für Kunstspringer ab dem 1-m-Brett veranstaltet.

Bei normalen Wettkämpfen hingegen finden auch Kunstspringer-Wettkämpfe vom 1-m-Brett statt, allerdings gibt es bei 1-m-Brettsprüngen keinen Halbfinal, die 12 besten Springer aus dem Vorlauf kommen ins Finale.

Auch an Weltmeisterschaften und Europameisterschaften wird kein Halbfinal durchgeführt, die 12 Besten aus der Vorrunde qualifizieren sich für den Final. Bei den Synchronspringern qualifizie-

ren sich bei olympischen Spielen acht Paare direkt, es werden keine Vorrunden, nur das Finale veranstaltet. Bei Normalwettbewerben qualifizieren sich die zwölf besten Paare fürs Finale.

So holt man sich die Punkte

Kunstspringer vom 1-m und 3-m-Brett müssen alle Sprungarten beherrschen, denn Frauen springen pro Runde fünf Sprünge, Männer sechs. Die Springer können aus jeder der fünf Sprunggruppen einen Sprungtyp mit Schwierigkeitsgrad selber bestimmen, wobei die Männer aus einer Sprunggruppe zwei Sprünge absolvieren, die nicht identisch sein dürfen.

Folgende Sprunggruppen gibt es:

- Vorwärtssprünge 1
- Rückwärtssprünge 2
- Auerbachsprünge 3
- Delphinsprünge 4
- Schraubensprünge 5
- Handstandsprünge 6

Werden Sprünge der Gruppe 1-4 mit Schrauben kombiniert, wird die Kennziffer 5 vorangestellt.



Doch, diese Wahl ist kein spontaner Entscheid, die Springer geben vor dem Wettkampf eine Liste ihrer Springtypen, den Schwierigkeitsgrad und die Reihenfolge ab. Wer sich nicht an die abgegebene Sprungliste hält, muss für den „Fehlsprung“ mit 0-Punkt-Bewertung rechnen. Das will keiner. Jeder Sprung wird mit einem drei bis vierstelligen Zahlencode ausgedrückt. Ziffer eins ist die Zuweisung der Sprungart, gefolgt von einem Buchstaben für die Körperhaltung. 0 bedeutet normal, 1 bedeutet fliegend. Die dritte Ziffer gibt die Anzahl der halben Saltodrehungen an, also

Kopfsprung	1	A gestreckter Körper
Salto	2	B gehechtet
1 1/2 Salto	3	C gehockt
Doppelsalto	4	D frei (meist gestreckt und dann gehechtet)
2 1/2 Salto	5	
Dreifachsalto	6	

Demzufolge bedeutet

101C Kopfsprung vorwärts gehockt
5 132D 1 1/2 Salto vorwärts mit einer Schraube

Zudem wird für jeden Sprungtyp auch der Schwierigkeitsgrad berechnet. Ganz schön viel Mathematik, nicht wahr?! Zum Glück hat die FINA eine Formel entwickelt, mit der man die Sprünge berechnen kann.

Wie schwierig ist elegant?

Wasserspringen ist eine äusserst anspruchsvolle Sportart. Damit man erfolgreich ist, muss man nicht nur top trainiert sein, man muss auch jeden noch so kleinen Körperteil für den einen Sprung zu einem Ganzen koordinieren können. Deshalb machen viele Wasserspringer Ballett, damit ihre Körperhaltung die richtige Eleganz bekommt. Grosse, schwere Körper sind weniger geeignet als kleinere, elastisch-kompakte Körper.

Ein Turmspringer vom 10 m-Turm erreicht beim Wasserkontakt ca. 50 km/h. Innerhalb von einem Augenblick reduziert sich die Geschwindigkeit beim Wasserdurchstoss extrem, auf dem

Turmspringer lastet das 3.5-fache seines eigenen Körpergewichts. Ohne perfekten Muskelaufbau erleidet der Körper schnell Schaden.



Wasserspringen erinnert nur entfernt an das, was wir als Kinder in der Badi gemacht haben, egal ob Köpfler, Wasserbombe oder Salto, elegant und präzise war das damals sicher nicht. Beim Eintauchen ins Wasser kann man ein weiteres spezifisches Phänomen der Wasserspringer beobachten, durch den plötzlichen Druckabfall beim Eintauchen ins Wasser entsteht Kavitation, das Wasser geht in einen gasförmigen Zustand über und verdampft an der Haut des Springers, es entstehen kleine Gasblasen, die an der Wasseroberfläche Spritzer verursachen.

Unsere Schweizer Wasserspringer

Obwohl die Sportart Wasserspringen nicht so bekannt ist wie Fussball, haben wir in der Schweiz trotzdem immer wieder Spitzenathleten. Zu den Bekannteren gehören:

Andrea Aloisio ist Jahrgang 1992 und ist mehrfacher Schweizermeister. Er springt 1-m und 3-m Kunstsprünge, aber auch 3-m Synchronsprünge mit Quentin Stoudmann zusammen. Quentin Stoudmann ist ebenfalls Jahrgang 1992 und gehört seit 2004 zum Nationalkader, er ist ebenfalls mehrfacher Schweizermeister.

Ebenfalls mit vorne dabei an Wettkämpfen sind folgende Springer:

- Guillaume Dutoit
- Fabian Stepinski
- Jonathan Suckow
- Jessica Favre
- Vivian Barth
- Lara Schilling

An internationalen Wettkämpfen dominieren allerdings nicht die Schweizer und Schweizerinnen, sondern vor allem chinesische Sportler.