



ARBEITER-WASSERSPORT-VEREIN FÜR HAMBURG UND UMGEGEND gegründet 1909 E.V.

Bankverbindung: Haspa, IBAN DE35200505501293120661, BIC HASPDEHHXXX • Internet: www.awv09.de

Das AWW 09 Trainer- und Orga-Springer-Team stellt sich vor

Die fünf - Gesa, Heidi, Rike, Segis und Şükrü - ergänzen sich gegenseitig optimal und haben inzwischen den Sport Wasserspringen bzw. genauer gesagt Kunstspringen in Hamburg etabliert. Die AWW-Wasserspringer sind eine stark wettkampforientierte Gruppe, in der Springer ganz unterschiedlichen Alters gemeinsam trainieren.

Segismundo Zamora Flores

Segis, wie wir ihn kurz nennen, steht gern am Beckenrand und am Trampolin und versucht, den Springern die Basics des Kunstspringens richtig einzuprägen, um darauf aufbauend dann viele Sprünge lernen zu können. Für die Fortgeschrittenen ist er Ratgeber für technische Details. Beim Trampolin-Training ist er unser Longen-Experte.

Segis ist in Caracas/Venezuela geboren und war 10 Jahre aktiver Leistungssportler, davon 5 Jahre in der peruanischen Nationalmannschaft.

Größte sportliche Erfolge:

Offene Klasse:

3x peruanischer Meister vom 10m Turm, 1x vom 3m Brett,
4x peruanischer Vizemeister vom 1m Brett

Deutsche Masters Meisterschaft:

2019: 2. Platz 1m, 3. Platz 3m



Şükrü Toklu

Şükrü trainiert stärker nach dem Prinzip „Ausprobieren“. Er lässt den Springern Freiheiten, sich an neue Sprünge heranzutasten. Er filmt häufig einzelne Sprünge, damit die Springer anhand des Videomaterials ihren Fortschritt aber auch ihre Fehler selbst erkennen können. Er achtet besonders auf Kraft und körperliche Fitness und ist für sein anstrengendes Trockentraining bekannt.

Şükrü hat erst im Erwachsenenalter mit dem Springen begonnen, aber er ist in der europäischen Spitze des Masters-Kunstspringens in seiner Altersklasse angekommen.

Größte sportliche Erfolge:

Internationale Niederländische Masters Meisterschaft:

2018: 3. Platz 1m, 3. Platz 3m

2019: 1. Platz 1m, 3. Platz 3m

2020: 1. Platz 3m, 2. Platz 1m, 3. Platz 3m mixed Synchro (mit Gesa)



Gesa Kirschbaum

Gesa Kirschbaum

Gesa kümmert sie sich um die Organisation der Teilnahme an Wettkämpfen inkl. Sporttauglichkeitsbescheinigungen und DSV-Lizenzen, um die Anfragen neuer Interessenten und Organisation und Durchführung des Probetrainings (gemeinsam mit Heidi und Rike), Abstimmung mit der AWW-Verwaltung (z.B. Ein-/Austritte), das Schreiben von Berichten und für Homepage und Vereinszeitung sowie um die sonstigen Inhalte der AWW-Homepage für den Bereich Springen.

Im Trainerteam liegt ihr Schwerpunkt auf dem wettkampforientierten Training und dem Erarbeiten von individuellen Wettkampfprogrammen sowie dem Vermitteln persönlicher Ziele und dem Stärken des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

Zudem ist Gesa Springwartin beim Hamburger Schwimmverband, organisiert Kooperationen mit anderen Landesschwimmverbänden und vertritt die Interessen der Hamburger Wasserspringer beim Deutschen Schwimmverband.

Gesa hat erst als Erwachsene begonnen, unter der Anleitung eines Trainers die technischen Fehler zu korrigieren, die sich vom jahrelangen privaten „Guckst du – Machst du“ angesammelt hatten.

Größte sportliche Erfolge:

Internationale Niederländische Masters Meisterschaft:

2016: 1. Platz 1m

2017: 1. Platz 1m, 2. Platz 3m

2018: 2. Platz 1m, 3. Platz 3m

2020: 3. Platz 3m mixed Synchro (mit Şükrü)

Deutsche Masters Meisterschaft:

2016: 2. Platz 1m, 2. Platz 3m

2017: 3. Platz 1m

2018: 3. Platz 1m

2019: 3. Platz 3m Synchron (mit Rike)

2021: 3. Platz 1m, 3. Platz 3m

2022: 3. Platz 1m, 3. Platz 3m, 2. Platz 3m synchron



Heidi Kirschbaum

Heidi hat als Kind gemeinsam mit ihrer Mama mit dem Springen im Verein begonnen; inzwischen ist sie in der Altersklasse „Junioren“ angekommen.

Seit 2022 ist sie eine wesentliche Stütze im Trainerteam und achtet akribisch darauf, dass technische Details ebenso geübt werden wie neue Sprünge. Gemeinsam mit ihrer Mama werden Trainingspläne auf die nächsten Wettkämpfe abgestimmt und die Aktiven sanft dazu gedrängt, alle Sprunggruppen gleichmäßig zu trainieren. Trockentraining mit dem Schwerpunkt auf Dehnung, Kraft und Spannung hat bei ihr einen hohen Stellenwert.

Größte sportliche Erfolge bisher:

Baden- Württembergisch- Bayerische Meisterschaften
2022: Platz A-Jugend 1m, 2. Platz A-Jugend 3m,
3. Platz Offene Klasse mixed synchron



Friderike Gebhardt

Im AWV 09 kümmert sich Rike um die interne und externe Kommunikation und Kontaktpflege, die Ausstattung mit Trainingsmaterial und Technik, Inhalte für die AWV-Homepage, das Probetraining (gemeinsam mit Gesa und Heidi) und organisatorische Dinge rund ums Training.

Im Trainerteam ist sie die liebevolle Fachfrau für die Jüngeren, und sie hat uns allen die Vorzüge eines sanften Gruppenzwangs nähergebracht, der sich inzwischen völlig selbstverständlich etabliert hat und wahre Wunder bewirken kann.

Rike liebte schon immer das Wasser und Eleganz im Sport (sie hat lange Ballett getanzt), aber kam erst 2013 über ihren 6-jährigen Sohn zum Wasserspringen. Der Sohn ist inzwischen begeisterter Fußballer, aber Rike ist dem Springen treu geblieben.

Größte sportliche Erfolge:

Internationale Niederländische Masters Meisterschaft:

2019: 3. Platz 3m, 2. Platz 1m

2023: 3. Platz 1m

Deutsche Masters Meisterschaft:

2018: 2. Platz 1m

2019: 1. Platz 1m, 2. Platz 3m, 3. Platz 3m Synchron (mit Gesa)

2021: 1. Platz 1m, 1. Platz 3m

2022: 2. Platz 1m, 2. Platz 3m

2023: 3. Platz 1m, 3. Platz 3m

