



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

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse, Kto.-Nr. 1293/120 661, BLZ 200 505 50 • Internet: [www.awv09.de](http://www.awv09.de)

Seit Anfang 2005 wurde wieder ein Kunstspringen-Training beim AWV 09 Hamburg angeboten. Dass dieses Training mit so großer Begeisterung angenommen wurde und weiterhin so blüht und gedeiht, ist vor allem Trainer Jesse Webb und den Verantwortlichen des Vereins zu verdanken, die das Potential dieser attraktiven Sportart erkannt haben und sie in Hamburg gerne etablieren möchten. In relativ kurzer Zeit ist aus einer Handvoll Teilnehmer nun eine Gruppe von mehr als vierzig aktiven Sportlern angewachsen. Das zeigt, dass Hamburg bereit ist für ein Kunstspringerteam, das wieder an Wettkämpfen teilnehmen will und kann.

Der AWV war an der „Red-Bull Cliff-Diving-Veranstaltung im Hamburger Hafen im Jahr 2009 im Kampfgericht aktiv. Und sogar Stefan Raab hat einige Showteilnehmer zur Vorbereitung für seine Sendung „Turmspring-Event“ zum AWV 09 geschickt!

Der Hamburger Schwimmverband befürwortet die neuen Aktivitäten zum Wasserspringen ausdrücklich. Durch die spürbare Unterstützung vom Hamburger Schwimmverband ist es möglich geworden, drei Mal in der Woche zu trainieren. Die Teilnehmer sind zwischen 5 und 53 Jahre alt. Da die Leistungsfähigkeiten und das Alter der Aktiven in einem sehr weiten Bereich liegen, musste eine Struktur für die Trainingszeiten gefunden und das jeweilige Trainingsprogramm der einzelnen Gruppen im Rahmen der zur Verfügung stehenden Wassernutzungszeiten abgestimmt werden. So wurde ein Trainingsplan mit Übungszeiten erstellt, der es einerseits den Kindern und Jugendlichen ermöglicht tagsüber am Wochenende zu trainieren, während den älteren Aktiven in den Abendstunden in der Woche ihre Übungszeit zur Verfügung gestellt werden konnte.

Das Wasserspringen ist eine sehr individuelle Sportart bei der es neben den technischen Fähigkeiten außergewöhnlich stark auf eine ruhige Umgebung und die darauf basierende Konzentrationsfähigkeit des Sportlers ankommt.

Bedauerlicherweise sind die Sprunganlagen am Schwimmbecken mit ausreichender Wassertiefe so angeordnet, dass eine weitere Nutzung dieser Wasserfläche für andere Wassersportler nicht praktikierbar ist. Dadurch nehmen Springer relativ viel Wasserfläche mit zeitgleich wenigen Aktiven in Anspruch. Die AWV-Springer freuen sich darüber, dass sie in der Uni-Schwimmbad in Barmbek mit den besten Sprungbrettern in Hamburg trainieren können. Um nicht ausschließlich auf die Trainingszeit im Schwimmbad angewiesen zu sein, findet wöchentlich zusätzlich ein so genanntes „Trockentraining“ statt, wo sich auf Kraftübungen, Koordination und Technik konzentriert wird. Dank der Bemühungen des damals Verantwortlichen des AWV 09, Horst Jagemann, steht sogar ein Trampolin zur Verfügung, um die Grundformen der Sprünge außerhalb des Wassers üben zu können.

Die Springer im AWV 09 schaffen sich derzeit die Voraussetzungen um an nationalen Wettkämpfen teilnehmen zu können und sind stolz darauf, dass einige sehr enthusiastische Aktive dabei sind, die schon auf Wettkampfniveau trainieren und sich in absehbarer Zeit mit anderen deutschen Teams messen möchten.

Die Springer und der AWV 09 freuen sich natürlich über mehr Sportler, die sich mit dem Springsport aktiv beschäftigen möchten. Also, spring rein!