



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

Bankverbindung: Haspa, IBAN DE35200505501293120661, BIC HASPDEHHXXX • Internet: [www.awv09.de](http://www.awv09.de)

## Was mir an Turmspringen Spaß macht

Ich mag Turmspringen sehr gerne, weil der Sport sehr viel verbindet. Mir macht es Spaß mich bei einem Sprung zu konzentrieren und auf nichts anderes mehr achten zu müssen. Die Konzentration in Verbindung mit Kraft und Eleganz die man beim Sprung haben muss, damit er gut aussieht, dem Wasser und dem Nervenkitzel bei der Höhe ist einfach eine super Kombination.

## Warum ich Profi-Turmspringerin werden will

Weil mir Turmspringen so super viel Spaß macht. Ich finde es ist eine Herausforderung, meine Sprünge im Schwierigkeitsgrad zu steigern.

## Mein Trainer

Mein Trainer ist super cool, super nett und super engagiert und es macht super viel Spaß mit ihm zu trainieren.

## Mein Training (der Ablauf)

Neben den Dingen, die ich Zuhause mache, wie Handstand, dehnen oder Sit-Ups und Liegestütze, habe ich einmal in der Woche fest und zusätzlich einmal in der Woche, wenn möglich, Training. Dort wärmen wir uns erst mit Übungen auf, gehen manchmal aufs Trampolin, wo wir dann unsere Sprünge vorbereiten. Wenn wir nicht aufs Trampolin gehen, weil wir leider nicht immer Zeit dazu haben, dehnen wir uns, üben Eintauchen (im Trockenen) und Handstand. Danach gehen wir aufs Brett, meistens 3 Meter, und üben Eintauchen und unterschiedliche Positionen. Anschließend gehen wir zu unseren spezielleren Sprüngen über und sind dann häufig leider auch schon am Ende der Trainingszeit.

## Unsere Gruppen (Einstig und Leistungsgruppe)

Wir haben im Verein unterschiedliche Gruppen. Die Leistungsgruppe ist die Gruppe für Fortgeschrittene, die jeden Samstag und am ersten Samstag im Monat alleine in der Halle trainiert. Die Einstiegsgruppe ist die Gruppe, in der Neueinsteiger die Basis lernen, um später in der Leistungsgruppe mitmachen zu können.

Viele Grüße Myriel