



# 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)

Liebe *Spring*-Interessierte,

wir freuen uns über das rege Interesse an unserem Sport. Jedoch übersteigen die Nachfragen bei Weitem unsere Kapazitäten, so dass wir für eine Einladung zum Probetraining Voraussetzungen festgelegt haben.

### Vorab einige wichtige Informationen:

Wir trainieren in allen Altersklassen wettkampforientiert und setzen sowohl die regelmäßige Teilnahme am Training als auch die Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen voraus. Von Eltern erwarten wir, dass sie mindestens einmal jährlich einen Wettkampf begleiten (als Betreuer/in, Helfer/in, ...), ggf. auch in Süddeutschland oder im benachbarten Ausland.

Das Training findet statt am Mittwoch (Trampolin, Kraft, Technik, Dehnung) in HH-Alsterdorf und am Samstag in HH-Barmbek (Schwimmhalle).

Bei jedem Wassertraining wird viel Zeit für Technikübungen (Fußsprünge, Abfaller/Eintauchübungen, Anlauf) aufgewendet. Ziele sind dabei das hohe Abspringen, die Spannung in der Luft und das möglichst spritzerlose Eintauchen.

Wer nur vermeintlich spektakuläre Sprünge üben will, ist hier falsch.

Das Springtraining benötigt neben Mut, Koordination, Kraft und Konzentration auch viel Durchhaltevermögen. Jeder einzelne Sprung wird viele Tausend Male geübt, man ist mit einem Sprung nie „fertig“.

Wem das zu langweilig ist, der ist hier falsch.

Irgendwann erreicht jede/r Springer/in den Punkt, an dem neue Sprünge erlernt werden müssen, vor denen man Angst hat und seine Komfortzone verlassen muss. Es werden Sprünge auch einmal schmerzhaft misslingen. Das gehört zu unserem Sport dazu und ist unvermeidbar.

Wer nicht bereit ist, seine persönliche „Wohlfühl-Grenze“ zu übertreten, ist hier falsch.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist eine kräftige Muskulatur unbedingt notwendig. Um diese aufzubauen, lernen die Aktiven beim Trockentraining Kraftübungen, die sie bitte auch zu Hause machen. Anders ist – insbesondere im Fortgeschrittenen-Bereich – das Verletzungsrisiko zu hoch.

Wer nicht bereit ist, sich beim Krafttraining zu quälen, der ist hier falsch.

***Wer aber für das Wasserspringen „brennt“, wer den Sport unbedingt lernen will und bereit ist, sich dafür richtig anzustrengen, diszipliniert zu trainieren und seine Angst zu überwinden, der ist bei uns genau richtig!***

Um an einem unverbindlichen Probetraining teilzunehmen, müssen folgende Übungen bereits beherrscht werden:

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts,  
Handstand an der Wand (Foto),  
Kopfstand frei (Foto),  
Hechtposition (Foto),  
Dehnung der Fußspitzen,  
1 Minute Planke (Foto),  
5 technisch saubere Liegestütze.



Wer diese Übungen noch nicht beherrscht, kann sie selbstverständlich gern zu Hause üben und sich dann später bei uns melden.

Wir sind unter der E-Mail [springen@awv09.de](mailto:springen@awv09.de) (Gesa Kirschbaum) zu erreichen.

Herzliche Grüße  
Euer AWW 09 – Team Wasserspringen