

Inhalt

Vorwort von Klaus Dibiasi	7	Kapitel 2:	
Zu diesem Buch	9	Die theoretischen	
Kapitel 1:		Grundlagen des Wasserspringens	31
Die Olympische Sportart		Die Bedeutung der	
Wasserspringen	13	Sprungnummern	31
Ein Kurzporträt Wasserspringen	13	Die Ermittlung des	
Geschichte des neuzeitlichen		Schwierigkeitsgrads	34
Wasserspringens	15	Wettkampfgestaltung	34
Die historische Entwicklung des		Kapitel 3:	
Wasserspringen in Karlsruhe	16	Praxis, Schwerpunkt Brett	37
Synchronspringen	18	Grundlagen-Level 1	40
Die Sprunganlage	18	Brettgewöhnung	40
Sicherheit an der Sprunganlage	22	Der Armschwung	44
Weitere Varianten des Sprungs		Erste Sprünge aus der	
ins Wasser	24	Nachwuchstabelle	49
Das Springen in der Natur	24	Grundlagen-Level 2	70
Splashdiving	25	Der Armschwung mit gestreckten	
Humorspringen	25	Armen beim Wippen	70
Der Startsprung im Schwimmen	26	Die ersten Kopfsprünge	71
Kunst, Athletik, Perfektion	27	Erste Delfin-Sprünge«	80
Kunst	27	Erste Auerbach-Sprünge	82
Athletik	29	Anlauf und Aufsatzschritt vorwärts	85
Perfektion	29	Der Turmanlauf	89
		Handstandsprünge	89
		Grundlagen-Level 3	91
		Erste Salti	92
		Schneppersalto oder Schnippsalto	96

Die Kopfsprünge rückwärts, Auerbach und Delfin gestreckt	102	Ballett, Tanz.....	135
Fortgeschrittene ab 14, 15 Jahre.....	102	Schulung des Wassergefühls	135
Das »Saven« und das Rip-Tauchen	103	Drehgefühl entwickeln	136
Anlauf mit eingesprungenem Sprungschritt (Aufsatzschritt)	104	Luftgefühl und Raumwahrnehmung ..	136
Über den gesamtdidaktischen Zusammenhang	116	Kapitel 5:	
Synchronspringen-Praxis	116	Coaching und Betreuung	137
Kapitel 4:		Kapitel 6:	
Ergänzende Trainingsmaßnahmen....	125	High Diving – Klippenspringen	145
Entspannungstraining.....	125	Kapitel 7:	
Mentales Training	127	Quo vadis Wasserspringen – ein Ausblick	149
Meditation.....	130	Anhang.....	155
Gymnastik	130	Literatur	155
Trampolin.....	132	Liste von Vereinen, in denen Wasserspringen als Breiten- und Leistungssport gelehrt wird.....	157
Trockenspringen.....	134	Danksagung	159
Spezielles Athletiktraining.....	134		
Bodenturnen	135		