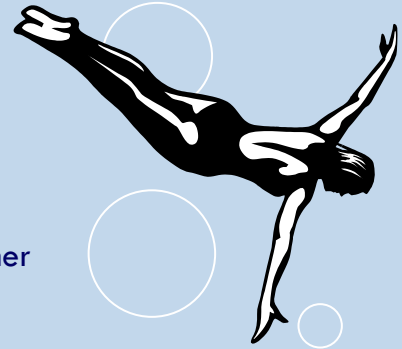
Komm zum WASSERSPRINGEN

Du bist mutig und bewegungsfreudig
und zwischen 5 und 8 Jahre alt,
und treibst gerne Sport ,

dann bist Du bei uns richtig!

Wir bieten:

- Moderne Trainingsanlagen
- Abwechslungsreiches, leistungssportorientiertes Training an Land und im Wasser
- Schulung von Koordination, Beweglichkeit und Kondition
- Vorübungen im Trampolin und in der Schaumstoffgrube
- Wassertraining (im Warmwasser) beginnend am Beckenrand und von 1 m
- Trainingslager und Erlebniswochenenden
- Hautnahes Erleben unserer EM-Medaillengewinner Sascha Klein, Martin Wolfram und Tina Punzel



Wasserspringen ist einfach cool,

weil ich das Wasser und das Fliegen mag Jesco (13)

... weil ich da schöne Sprünge lerne Merle (7)

... weil das viel Spaß macht Finja (6)

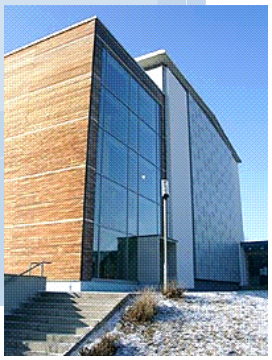
... weil ich hier tolle Freunde gefunden habe.

Martin Wolfram, DSC, Olympia-Achter und Europameister vom Turm sowie Vize-Europameister vom 1 m-Brett

Dresdner SC 1898 e.V.
Abt. Wasserspringen

SPRUNGHALLE Freiberger Platz
Landestrainerin Frau Taubert
Tel. 4965045
MAIL: wasserspringen@gmx.de

Schnuppertraining:
Montags 16:30 - 18:00 Uhr
(Bitte Sport– und Badesachen inklusive Sportsocken mitbringen)



www.wasserspringen-dresden.de

Schau mal vorbei: zum Training oder als Zuschauer bei einer der deutschen Meisterschaften, dem Internationalen Youth Diving Meet oder der Springergala mit den Wilden Springern. Termine und alle Infos unter

www.wasserspringen-dresden.de

Trainingsumfang

Unsere Kinder beginnen meist im Alter von 6-7 Jahren mit dem Wasserspringen. Sie werden z.B. durch Sichtung bei den Schwimmkursen im Kindergarten zum Probetraining eingeladen oder nach einer Schnupperstunde der Kindergartengruppe oder Schulklasse.

Zunächst trainieren die Jüngsten 1 x pro Woche für 2 h. Nach 1-2 Jahren kommen sie 2 x pro Woche, später auch 3-4 x pro Woche. Es folgen dann auch Trainingslager in den Ferien sowohl in Dresden als auch auswärts (z.B. Oschatz, Bayreuth, Halle).

Zweimal pro Trainings- und Wettkampfjahr nehmen die Kinder an einem Wettkampf in Dresden teil: beim Stadtpokal und beim Delfinchen-Wettkampf bzw. (Schul-) Jahres-Abschlusswettkampf.

Zusätzlich können sich die besten Jungen und Mädchen eines Jahrganges unserer Abteilung in einem Trainingswettkampf bzw. beim Stadtpokal für die Talentiade qualifizieren. Diese findet jeweils im Dezember in Dresden sowie im April in Leipzig statt. Dort treten Sportler aus der gesamten Bundesrepublik an.

Alle Sportler von den Jüngsten bis zu den Masters (Senioren) zeigen ihr Können im Show-Programm unserer Springergala , die jedes Jahr Ende November in der Springerhalle stattfindet.

Trainingsinhalte

Zunächst erwärmen sich die Sportler mit Sportspielen in der Turnhalle.

Anschließend folgen gymnastische und akrobatische Übungen in der Trockenhalle. Diese ist mit Bodenmatten, einer Trampolinbahn, zwei Trampolinen sowie einer Schaumstoffgrube mit Sprungbrettern und –turm ausgestattet.

Im letzten Drittel des Trainings werden die Sprünge im Wasser der Sprunghalle geübt. Dazu stehen ein Minibrett, 1-m-Bretter und -Turm, 3-m Bretter und -turm, eine Plattform auf 5 m, 7 m und 10 m sowie ein bis 3 m stufenlos höhenverstellbares Brett (Hydraulikbrett) bereit.

Die Jüngsten beginnen mit volkstümlichem Sprüngen und Fußsprüngen vom Beckenrand und der 1-m-Plattform. Es folgen Vorübungen für die Kopfsprünge, z.B. auf der Rutsche. Dann geht es auf 3 m bzw. es folgen von 1 m Kopfsprünge, Abfaller, Salti etc. Die großen Höhen folgen erst später.

Am Ende einer jeden Trainingseinheit ist noch Spielzeit: die Kinder können springen, planschen, schwimmen, spielen wie sie wollen.

Wie das Wasserspringen am Anfang aussieht, sieht man z. B. sehr schön beim Wettkampf der Froschgruppe (4-6 Jahre): Video von R. Ringuth http://vimeo.com/35800268.

Im Trainingslager in Oschatz

Autogrammstunde mit der Nationalmannschaft

Lerne mehr über das Wasserspringen mit dem Geocache „Springerhalle“ (GC2YGAC)!