

Presse / 2012 / "TV total Turmspringen 2012": Täglich dreieinhalb Stunden Training für zwei Sekunden Sprung

Wie bereitet man sich auf das "TV total Turmspringen" vor? Worauf achten die Springer? Und wie finden die prominenten Teilnehmer den richtigen Sprung? Diesen Samstag, 24. November 2012, treten 26 VIP-Springer - darunter Stefan Raab, Fernanda Brandao, Micaela Schäfer, Elton, Fabian Hambüchen, Joey Kelly, Tom Beck - zum Wettbewerb auf dem Sprungbrett an. ProSieben überträgt live ab 20.15 Uhr.

Wie bereitet man sich auf das "TV total Turmspringen" vor? Worauf achten die Springer? Und wie finden die prominenten Teilnehmer den richtigen Sprung? Diesen Samstag, 24. November 2012, treten 26 VIP-Springer - darunter Stefan Raab, Fernanda Brandao, Micaela Schäfer, Elton, Fabian Hambüchen, Joey Kelly, Tom Beck - zum Wettbewerb auf dem Sprungbrett an. ProSieben überträgt live ab 20.15 Uhr.

Zu den Springern gehört auch Moderatorin Annica Hansen. Unter Aufsicht professioneller Trainer des Deutschen Schwimm-Verbands (DSV) bereitet sie sich in Köln auf das Turmspringen vor. "Ich versuche fast jeden Tag in die Halle zu gehen", sagt die 30-Jährige. Beim "TV total Turmspringen" will sie aus dem Handstand vom Fünfmeterbrett springen. 1,7 Sekunden dauert ihr Fall ins Wasser. Dreieinhalb Stunden trainiert sie derzeit täglich dafür. "Ich absolviere erst eine Stunde Krafttraining und springe dann von 18.00 bis 20.30 Uhr."

Turmspringen-Wettkampfleiter und DSV-Schiedsrichter Gerd Völker und sein Team finden für jeden Teilnehmer den optimalen Sprung. "Wir testen bei jedem Springer erst die individuelle Leistungsfähigkeit, bevor er auf den Sprungturm darf", sagt Völker. "Je nach Können werden dann die Zielsprünge festgelegt." Was am Sprungturm drin ist, zeigt sich im Trockenen: "Bevor man ins Wasser geht, heißt es im Trockenen die Bewegungsabläufe üben", erklärt Annica Hansen. Die Springer proben dabei in der sogenannten Schnitzelgrube, einem mit Filzstücken gefüllten Becken. "Parallel springt man dann von drei, fünf oder siebeneinhalb Metern gerade vom Turm herunter, um ein Gefühl für die Höhe zu bekommen", so Hansen weiter.

Kleinere Verletzungen wie blaue Flecken und Prellungen kennt dabei jeder Turmspringer. Annica Hansen zog sich ihre schmerzhafteste Trainingsverletzung allerdings nicht im Wasser, sondern an Land zu: "Ich bin sehr glorreich mit dem Knie gegen die Stufen des Sprungturms geprallt, ausgerutscht und im Spagat gelandet. Erst dachte ich, das Knie ist durch. Es war dann doch nur eine Prellung."

Das "TV total Turmspringen": Stefan Raab trägt den Wassersport-Event seit 2005 aus. Die Medaillen werden im Einzel- und im Synchron-Springen vergeben. Die Teilnehmer können wählen, ob sie aus drei, fünf, siebeneinhalb oder zehn Metern Höhe abspringen wollen. Im vergangenen Jahr holte Fabian Hambüchen gleich doppelt Gold. Sowohl im Einzel-, als auch im Synchronspringen (mit Partner Jonas Reckermann) war der Turnstar nicht zu bezwingen. Zwischen den Sprüngen treten a-ha-Frontmann Morton Harket mit "I Am The One", Max Herre mit "Fühlt

sich wie Fliegen an" und Marteria mit "Lila Wolken" auf.

Die Presseseite zum "TV total Turmspringen 2012": www.turmspringen.presse.prosieben.de

© 2020 BRAINPOOL TV GmbH - Impressum - Datenschutz

