

Wasserspringer: Severin Lienhard aus Bassersdorf

Mehr als die Summe der Teile

Im Alter von elf Jahren hatte Severin Lienhard das Wasserspringen entdeckt. In den nun vier Jahren seiner bisherigen Karriere hat sich der heute 15-Jährige in die Spitzenränge seiner Junioren-Kategorie und das Nationalteam gekämpft, und das nicht immer ganz ohne Hindernisse.

Sprunghöhe, Abstand zum Brett, technische Ausführung, Körperhaltung, Körperspannung, Eleganz und das schlussendliche Eintauchen. All dies sind Aspekte, die Severin Lienhard beachten muss auf dem Weg von der Kante des Sprungbretts runter ins kühle Nass. Kurz nachdem Severin nach dem Sprung aus dem Wasser gestiegen ist, bekommt er eine Note von den Kampfrichtern. Diese bewerten die verschiedenen Elemente, sowie den Gesamteindruck und geben auf einer Skala von eins bis zehn an, ob ihm der Sprung geglückt ist, oder nicht. Einem Kürsprung, der an einem Wettbewerb gesprungen wird, gehen monatelange Trainings voraus. Viermal in der Woche trainiert Severin in Zürich-Oerlikon mit dem Verein Zürcher Wasserspringer.

Die Elemente zusammensetzen

Am Fernsehen habe er damals als Elfjähriger zum ersten Mal zugeschaut, wie sich die Wasserspringer mit Schrauben und mehrfachen Saltos von den Türmen ins Wasser stürzten. Bis heute, sagt Severin, gefalle ihm die Verbindung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Dies sind dann auch die Teile, welche er vor dem eigentlichen Sprung minutiös trainiert. Die Vorbereitungsphase für eine Saison beginnt jeweils im Herbst. Der grösste Teil des Trainings verläuft im Trockenen auf Sprungmatte und Trampolin. Sprung- und Schnellkraft sowie Koordination sind wichtige Komponenten des Sprungs. Die Elemente werden zuerst einzeln geübt, dann setzt er diese beim Sprung vom Brett zusammen. Diesen Kürsprung springt er nur zwei bis drei Mal am Schluss des Trainings. Dieses Training bereitet Severin vor allem im Hinblick auf die grossen nationalen Turniere vor. Doch auch an



Der Bassersdorfer Wasserspringer Severin Lienhard: Vor dem Sprung vom Karrieresprungbrett. (Bild: www.sportvereinfo.ch)

internationalen Wettbewerben nimmt er inzwischen teil.

Schwieriges Zeitmanagement

Letztes Jahr ist Severin die Aufnahme ans Sportgymnasium gelungen. Er konnte aber wegen gesundheitlicher Probleme nicht in die neue Schule eintreten. So besucht er weiterhin das reguläre Gymnasium in Oerlikon und versucht Terminkonflikte zwischen Schule und Sport so gut wie möglich zu regeln. Die Aufnahme ans Sportgymnasium hätte eine friedliche Koexistenz von Sport und Schule ermöglicht, da dort den Leistungssport treibenden Jugendlichen genügend Zeit für Training und Wettkämpfe genehmigt wird. Vor allem internationale Wettkämpfe nehmen meistens mehr als nur ein Wochenende in Anspruch. «Es gibt sicher nochmals eine Chance», sagt Severin zuversichtlich und betont, dass er die Aufnahmeprüfung bestimmt auch ein zweites Mal bestehen würde. Bis dahin muss er gewisse Ein-

schränkungen hinnehmen. So verzichtet er zum Beispiel auf den Sprung vom Turm und konzentriert sich auf die Disziplinen vom Ein- und Drei-Meter-Brett.

Internationale Erfolge

Severin ist in seiner Alterskategorie bereits einer der Besten, obwohl er mit 15 zu den Jüngeren gehört. Zudem trainieren einige seiner Konkurrenten im Ausland. Trotzdem gelang es ihm letztes Jahr an einem Wettkampf in Graz in seinen beiden Disziplinen jeweils auf den dritten Rang zu springen. Für eine Qualifikation für Europa- oder Weltmeisterschaften hält sich Severin hingegen noch zu jung. Aber in zwei bis drei Jahren gehöre er dann zu den Älteren seiner Kategorie, dann liege eine Qualifikation durchaus im Bereich des Möglichen. Mitglied des Schweizer Jung-Nationalteams und des Regionalkaders ist er ja bereits.

«Wenn man mal drin ist, kann man schnell Wettkämpfe im Ausland be-

streiten», sagt Severin. Die Konkurrenz ist trotzdem gross. So gehen Athleten, welche die Möglichkeit haben, zum Training auch ins Ausland, da man dort bessere Trainingsanlagen findet. Dies wird sich wahrscheinlich auch in naher Zukunft nicht ändern, da «Swiss Olympics» den Sport von der Kategorie drei auf vier zurückgestuft hat. Dadurch steht noch weniger Geld für die nötige Trainingsinfrastruktur zur Verfügung. Gemäss Roland Lienhard, Severins Vater, verlangt der Sport eine jährliche Investition zwischen 5'000 und 15'000 Franken. Wenn man aber vorne dabei sein wolle, sei ein Training im Ausland fast unausweichlich.

Vom Sport leben?

Ein Schritt ins Profiflager, unter dem Aspekt «vom Sport leben», wäre bei Severin erst nach Abschluss seiner Matura möglich. Dies würde mit dem altersbedingten Aufstieg in die Elite zusammenfallen. Für ihn käme sogar ein kompletter Wechsel des Wohnorts ins Ausland in Frage, da er sowieso noch nicht wisse, wie seine berufliche Zukunft aussehe.

Doch, auch wer ganz vorne dabei sei, könne noch nicht unbedingt vom Sport leben. Man müsse schon in den Top-Fünf sein und daneben Verträge mit guten Sponsoren haben, sagt Severin. Er betreibe halt eine Nischensportart. Die einzige Möglichkeit, seine Sprünge einem Massenpublikum zu zeigen, sind diverse Showspringen, wie beispielsweise am Züri-Fäscht letztes Jahr. Dort gibt es zwar keine Medaille zu gewinnen, der Preis besteht aber bereits darin, als Springer eingeladen zu werden, was einem auch unter den Athleten Anerkennung verschaffe.

Um seine Ziele in Schule und Sport zu erreichen, bleibe ihm wenig Zeit für andere Hobbys, meint Severin. Aber, er sieht sich auch in Zukunft in Wettkämpfen um Spitzenplätze kämpfen. Der Sport ist für ihn jedoch nicht nur aus körperlicher Sicht wichtig. So sagt er abschliessend: «Auch wenn der Sport keine finanzielle Absicherung ist, so ist er sicher eine gute Lebensschule.»

Pascal Wettstein