

Die Arbeit an den Salti hat sich gelohnt

Wasserspringer Severin Lienhard hat an der Junioren-SM in Dübendorf sein Ziel, zwei Medaillen, erreicht. Vom 3- und 1-Meter-Brett gewann der Bassersdorfer jeweils Bronze.

Von **Ueli Zoss**

Wasserspringen. – 7, 6,5, 6, 6,5, 7 – die Kampfrichter an den Schweizer Junioren-Meisterschaften im Schwimmbad Oberdorf in Dübendorf zücken hohe Noten. Severin Lienhard hat vom 3-Meter-Brett den anderthalbfachen Salto gestreckt sauber gemeistert. Die eher widrigen äusseren Bedingungen – Wind sowie ab und zu Regengüsse – scheinen ihm nichts auszumachen. Beim Verlassen des Beckens wirft der Bassersdorfer einen fragenden Blick zu seinem Trainer Reto Hotz vom Verein der Zürcher Wasserspringer. «Gut gesprungen», lobt der Coach und fügt einige Stichworte an: «Volle Spannung, mit der Schulter musst du zurückbleiben und Speed machen.»

Nach den fünf Pflichtsprüngen setzt Lienhard zur Kür an. Als ersten Sprung zeigt er den zweieinhalbfachen Auerbach-Salto. Dabei springt der 16-Jährige vorwärts weg, dreht die Salti dann aber rückwärts zum Brett hin. Das Unterfangen gelingt, einzig fürs Eintauchen gibts es einen Punkteabzug. Die Punkterichter halten die Tafeln mit den Noten 4, 3,5, 4, 4,5, 4 in die Höhe. «Oben war es gut, aber unten musst du noch mehr mit den Armen nach vorne», kritisiert Hotz. Mit dem Total von 342,75 Zählern wird Lienhard schliesslich Dritter.

Mit seiner Leistung zufrieden

Bronze gewinnt der Unterländer ebenfalls am zweiten Wettkampftag vom 1-Meter-Brett. Lienhard musste sich in seiner



Severin Lienhard zeigte in Dübendorf gute Sprünge.

BILD CHRISTOPH KAMINSKI

Kategorie (16 bis 18 Jahre) allerdings nur gegen jeweils drei Konkurrenten behaupten. In Dübendorf sind nicht alle Teilnehmerfelder der 22 Kategorien für Junioren und Juniorinnen im Alter von 10 bis 18 Jahren gleich gut besetzt.

Mit seinen Leistungen war der Gymnast zufrieden. «Die neuen Kür-Sprünge sind mir gut gelungen.» In diesem Jahr hat er im Training vor allem an den zweieinhalbfachen Salti gefeilt, am Auerbach, Delfin gehockt und dem Sprung mit ganzer Schraube. Die grösste Schwierigkeit sei dabei das Timing, wann eine Rotation eingeleitet oder beendet und wann der Sprung fürs Eintauchen geöffnet werden müsse, erklärt der Bassersdorfer. «Das Gefühl für die richtige Position in der Luft ist enorm wichtig. Das muss man sich antrainieren.»

Grosses Potenzial vorhanden

Trainer Reto Hotz hält grosse Stücke auf seinen Schützling. «Severin hat Talent, er arbeitet ruhig und konzentriert. Sein Ehrgeiz im Training ist gross, und er will alles perfekt machen.» Lienhard brachte es mit Kraft und Eleganz auch im Ausland schon auf einen Podestplatz. Mit der Junioren-Nationalmannschaft erreichte der Athlet im letzten Jahr am Meeting in Graz vom 1-Meter-Brett Rang 3. Hotz sagt: «Er hat das Potenzial, auch im internationalen Vergleich bestehen zu können.»

Einmal eine Junioren-EM bestreiten zu können, ist das Ziel von Lienhard. Beim Verein der Zürcher Wasserspringer findet er alle nötigen Voraussetzungen vor, seine Karriere erfolgreich fortzusetzen. Insgesamt 16 Medaillen – darunter fünf goldene Auszeichnungen – gewinnt Lienhards Klub in Dübendorf und ist damit zusammen mit Lausanne Natation der erfolgreichste Verein. «Das Leistungsgefälle war ziemlich gross, wir konnten aber überall an der Spitze mithalten», lautet das Fazit von Hotz. Zum gelungenen Abschneiden steuerte auch Lienhard bei.

Mit Kraft und Eleganz zur Medaille

Von **Oliver Fischer**

Drei Attribute ergeben in ihrer Summe einen Wasserspringer – Kraft, Technik und Eleganz. Kraftvoll muss der Absprung sein, um die nötige Höhe für die schwierigen zwei- und dreifachen Drehungen zu springen. Die richtige Technik braucht es, um die Drehungen schnell und präzise auszuführen. Elegant muss dabei die Körperhaltung und vor allem am Ende des Sprunges das Eintauchen ins Wasser sein.

Alle diese Eigenschaften hat sich der Bassersdorfer Severin Lienhard in den vergangenen fünf Jahren hart erarbeitet. Heute und morgen startet er in Dübendorf an den Schweizer Sommer-Meisterschaften der Junioren. Er gehört in seiner Alterskategorie der



Severin Lienhard.

16- bis 18-Jährigen zu den besten Springern der Schweiz. Das will der 16-Jährige in Dübendorf sowohl vom 1- wie auch vom 3-Meter-Brett beweisen. An der Hallen-SM im März belegte er vom 1-Meter-Brett den dritten Rang, vom höheren reichte es knapp nur zum vierten Platz. «Mein Ziel sind natürlich zwei Medaillen. Wenn alles gut läuft, ist zweimal Silber möglich», sagt der Unterländer zuversichtlich. Er habe in den vergangenen Monaten grosse Fortschritte gemacht. Die Chance auf einen Titel sei dagegen ziemlich klein. Zu überlegen sei der beste Springer aus Lausanne. «Aber man weiss natürlich vorher nie, was passiert», fügt Lienhard schmunzelnd an.

Zwar ist der Bassersdorfer optimistisch im Hinblick auf den Wettkampf, hundertprozentig sicher, dass er antreten kann, ist er aber nicht. Vor zwei Wochen hat er sich nämlich im Training eine Steiss- und Kreuzbeinprellung zugezogen, wegen der er einen Wettkampf auslassen musste. «Zum Glück hat sich mein Rücken aber sehr schnell erholt, sodass ich schon nach einer Woche wieder



BILD SOPHIE STIEGER

Severin Lienhard gehört an den Junioren-SM zu den Medaillenkandidaten.

trainieren konnte», erklärt er. Danach bestritt er auch gleich noch einen Wettkampf, der ihm viel Selbstvertrauen gegeben hat. «Wenn ich dieses Wochenende so springe wie zuletzt in Thun, sollten die zwei Medaillen drinliegen.» Die besseren Chancen rechnet er sich auf dem 1-Meter-Brett aus. Sein Paradesprung ist auf dieser Höhe der zweieinhalbfache Auerbach-Salto. Dabei springt er vorwärts vom Sprungbrett weg, dreht die Salto dann aber rückwärts zum Brett hin. Er bezeichnet diesen Sprung aber auch als ziemliches Risiko. «Wenn irgendetwas schief läuft, kann man in der Luft nichts mehr korrigieren.» Deshalb werde er den Sprung auch nur zeigen, wenn er sich absolut sicher fühle.

Die grösste Schwierigkeit bei den Sprüngen ist das Timing, wann eine Rotation eingeleitet oder beendet und wann der Sprung fürs Eintauchen geöffnet werden muss. «Das Gefühl für die richtige Position in der Luft ist enorm wichtig», erklärt Lienhard. «Das muss man sich antrainieren.» Zu Beginn sei das eine ziemlich langweilige Angelegenheit. «Die ersten zwei Jahre musste ich immer und immer wieder die Basis-sprünge und das Timing üben», blickt der Bassersdorfer zurück. Dabei gibt der Trainer am Anfang ein Signal, wann der Springer eine Schraube beginnen oder beenden muss. Mit der Zeit entwickelt der Springer dann das Gefühl dafür selbst. Das sei deshalb entscheidend, weil man während des Sprungs nicht sehe, wo und wie man sich in der Luft befinde. «Erst fürs Eintauchen fixiert man einen Punkt.»

Seit fünf Jahren betreibt Severin Lienhard Wasserspringen. Wie viele Jahre noch dazukommen werden, weiss er nicht. «Ich schaue immer nur Jahr für Jahr und mache so lange weiter, wie es mir Spass macht», sagt er. Für das kommende Jahr denkt der Unterländer darüber nach, mit einem Kollegen zusammen bei den Synchronspringern anzutreten. «Einmal an einer Junioren-EM dabei zu sein, wäre cool», schaut er dann doch etwas weiter voraus. Vorerst denkt er aber nur an dieses Wochenende: Zwei Schritte Anlauf, Zwischensprung, Absprung, zweieinhalbfache Auerbach-Salto, ohne Spritzer eintauchen, Medaille überreicht bekommen.