

TECHNIEK: 6 sprongelementen

1. afzet

- hoogte + afstand (\pm 1 meter!)
- krachtig
- gedurfd
- vloeiend

2. begin van de vlucht

- met de armen richting aangeven (smal omhoog)

3. top van de vlucht

- elegante houding
- snelheid van uitvoering
- oriënteren (kijken) op plank (toren) en wateroppervlak

4. uitkomen = naar de landingshouding gaan

- lichaamshouding: in één keer strekken of via een hoekhouding
- route van de armen en handen:
 - vóór het lichaam langs (=binnendoor)
 - handen naast het lichaam (= buitenlangs)

5. landing

- landingshoek: loodrecht, te kort, te veel rotatie (ongewenste schroef?)
- handen vast (liefst ruim boven water)
- spetters?
- "rip" geluid?

6. onder water

- route onder water:
 1. recht naar de bodem
 2. afhoeken (salto voorover)
 3. knieën intrekken (=kneesafe)
- zwemslag maken op het moment dat je het water raakt ("bubbel om je heen trekken") om de spetters boven water te beperken

NIEUWE REGELS (1998):

- springers mogen zelf sprongen verzinnen er is geen sprongentabel meer.
- de moeilijkheidsfactor kan je berekenen met een (ingewikkelde) formule.
- aanloop op de plank: het aantal passen is vrijgegeven (vroeger: minimaal 4)
- handstand op de toren: tijdens de handstand mogen de handen niet meer verplaatst worden.
- jury synchroonspringen: 9 leden; de synchroniteit gaat nog meer meetellen

ALS DE CIJFERS OPVALLEND (LAAG) ZIJN:

- sprong te dicht bij de plank of platform (misschien zelfs aangetikt)
- dubbele afzet (loskomen tijdens de afzet) bij sprongen die achterwaartse beginnen
- aangekondigde houding niet correct getoond (niet volledig gehoekt of gestrekt).
- bij het in het water komen (ongewenst) geschroefd
- incompetent jurylid

STAND VAN ZAKEN IN NEDERLAND

- de KNZB heeft een technisch manager schoonspringen in dienst genomen om het totale programma schoonspringen structureel op te zetten, Wessel Zimmermann.
- breedtesport beleid: gericht op het opzetten van meer clubs, meer trainers en meer deelnemers en het organiseren van speelse wedstrijdvormen.
In 2000: 21 clubs, 600 springers, waarvan de meesten recreatief.
- topsport beleid: gericht op presteren op Europees niveau.
- NL doet het goed op EJK niveau (elk jaar enkele finalisten).
- Bondstrainer Edwin Jongejans moet verenigingstrainers en springers adviseren om tot Europees senioren niveau te komen, hij heeft geen "eigen" ploeg.
- In 2000 voor het eerst sinds vele jaren 2 deelnemers op de EK (Helsinki). Op de 1-meter hoopgevende prestaties (Lisette Planken 5^e Bianca van Os 15e), op de 3-meter nog een trainingsachterstand (sprongen niet constant genoeg).
- Algemene tendens: er moet meer getraind worden (de springers moeten er meer voor over hebben, de toegankelijkheid van de accommodaties moet worden vergroot).
- NL kampioenen 2000: 1 en 3 meter: Lisette Planken (dames), Vilmar Aarding (heren)
- beste spring-accommodatie van Nederland: Amersfoort;
eind 2000 gaat in Amsterdam een nieuw spectaculair topsportbad open, met een schitterende springaccommodatie (aparte springkuil + toren), helaas is hier geen droogspringruimte (gymzaal) voor de schoonspringers bij.

voor alle vragen over schoonspringen:

KNZB schoonspringen: manager Wessel Zimmermann

Tel: 030-6057575

Fax: 030-6030105

Telefoon mobiel: 06-51163409

e-mail: zimmermann@planet.nl

