

# Schoonspringers doen

## Kijken: waarom niet, waarom wel!

Als er in een tijdschrift voor sportleraren en trainers wordt geschreven over schoonspringen gaat het meestal over de natuurkunde van het schoonspringen of over methoden om springers bepaalde bewegingen aan te leren. Over kijken in de lucht tijdens een sprong wordt niet vaak gesproken. Als het wel wordt genoemd wordt er meestal niet bij verteld waar de springers precies op moeten letten in de lucht en hoe het kijken in de lucht moet worden aangeleerd. Daarom weten lang niet alle schoonspringleraren hoe ze het kijken in de lucht aan hun springers moeten overbrengen. Springers die al jaren lang alleen op hun gevoel vertrouwen vinden het maar wat eng om opeens tijdens hun sprongen te gaan kijken en vaak geloven ze ook niet dat het echt mogelijk is om wat te zien. Trainers en springers, jullie weten niet wat je mist!

## Veiligheid

De allerbelangrijkste reden waarom je bij het schoonspringen je ogen altijd moet open hebben is veiligheid. Wie niet ziet waar hij naar toe vliegt kan zichzelf nooit behoeden voor een eventuele klap. Een goed voorbeeld is de simpele rechte sprong achterwaarts. Als je niet ver genoeg wegspringt van de duikplank zal je diezelfde plank raken met je knieën, borst of kin. Als je gedurende de vlucht van deze rechte sprong naar beneden naar het einde van de plank kijkt, zal je je fout ontdekken voordat je de plank geraakt hebt en kan je nog afweren met je armen.

Een tweede belangrijke reden

---

**Heb jij je wel eens afgevraagd hoe het komt dat Edwin Jongejans na 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> salto in 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> seconde bijna altijd weer precies recht in het water duikt? Heb jij je wel eens afgevraagd waarom je de ene keer een sprong prima maakt en de volgende keer op je snufferd valt? Heb jij wel eens van "kijken tijdens een sprong" gehoord? In dit artikel lees je uitgebreid over één van de minst bekende sprongtechnieken van de kampioenen van het schoonspringen.**

---

## Wessel Zimmermann

om te kijken is dat je met je ogen open in de lucht de stand van je lichaam t.o.v. het water veel beter kan inschatten dan alleen op je gevoel. Zelfs het gevoel van de beste springer is wel eens in de war en dan kan de sprong alleen nog worden gered door snel te kijken waar je "uithangt" in de lucht. Met je ogen open maak je veel minder kans op een blunder en worden je sprongen constanter. En elke wedstrijdspringer weet dat constantheid één van de belangrijkste voorwaarden is om een wedstrijd te winnen. Kijken in de

lucht verbetert dus je wedstrijdprestaties.

Een derde en laatste reden om te kijken in de lucht ligt op het geestelijk vlak. Wie dankzij kijken in de lucht minder vaak tijdens een sprong de weg kwijt raakt valt minder plat, wie minder vaak plat valt is minder bang en wie minder bang is leert sneller en prettiger schoonspringen. Samenvattend mag gezegd worden dat kijken in de lucht tijdens een sprong een absolute noodzaak is voor de veiligheid, dat je er beter van gaat springen en dat

is erdoor minder angst en meer plezier beleeft bij het aanleren van nieuwe sprongen.

## Kijken - "spotten"

Kijken in de lucht tijdens een sprong betekent niet dat je onderweg alles moet proberen te zien. Dan wordt je "dronken" van je eigen draaien. Vóór de sprong moet je een aantal vaste plekken kiezen die je tijdens de sprong wilt gebruiken als oriëntatiepunten. Tijdens de sprong zelf vliegt alles vlug voorbij en krijg je niet de kans om langdurig naar één plekje te kijken. Bij het kiezen van je oriëntatiepunten vóór het uitvoeren van de sprong moet je tegen jezelf zeggen: "zodra ik punt x zie, ga ik y doen". Bijv. zodra ik het water onder mij zie strek ik mijn lichaam uit. In het Amerikaans noemt men kijken in de lucht "spotting", afgeleid van het woord spot dat vlek, stip of plek betekent. In het Nederlands hoor je de schoonspringleraren wel eens zeggen: "je moet spotten", of "zoek je spots in de lucht". Die "spots" zijn dan de vast oriëntatiepunten.

Voor elke sprong zijn er specifieke, verplichte spots te bedenken die een springer moet kunnen zien. Omdat sommige sprongen veel op elkaar lijken zijn de spots ook ongeveer gelijk. Slechts in uitzonderingsgevallen zal de trainer een springer adviseren naar een afwijkend oriëntatiepunt te kijken om de springer te helpen een bepaalde verbetering in zijn sprong aan te brengen.

Een eerste vuistregel bij het bepalen van je spots luidt als volgt: kies oriëntatiepunten die je in elk zwembad hebt, zoals plank, wa-

# het met hun ogen open

ter en badrand. Leer jezelf niet aan naar iets te kijken dat je in een ander zwembad niet zult vinden, dan zou je immers nooit in een voor jou onbekend bad kunnen schoonspringen.

Een sprong begint altijd met een aanloop of met een afzet achterwaarts uit stand. Bij de aanloop kijk je vanaf de eerste stap die je maakt naar de plek op de plank waar je opsprong gaat beginnen. Daar aangekomen verschuift je blik naar het einde van de plank, waarop je de laatste afzet vóór de sprong zult maken. Vlak vóór je je eigen voeten op het einde van de plank ziet landen verschuift je blik naar de eerste spot in de vlucht van de sprong die je gaat maken. Voor de gehele aanloop geldt dat je naar beneden kijkt, maar dat je hoofd rechtop moet blijven. Kijken doe je met je ogen, niet met je lichaamshouding!

Bij de afzet voor sprongen in achterwaartse richting sta je al klaar op het einde van de plank. Je blik moet naar beneden gericht zijn naar de verstelbare rol van de plank of nog iets verder weg naar het verankerde begin van de duikplank. Als je met een armzwaai de plank in beweging hebt gebracht en begint aan de laatste afzet vóór het verlaten van de plank moet je blik over de plank in de richting van je eigen voeten verschuiven en moet je proberen het einde van de plank onder je zien. Bij sprongen die achterwaarts draaien zal je dit niet helemaal lukken, bij sprongen die binnenwaarts draaien zal je het einde van de plank gemakkelijk onder je kunnen zien. Daarna concentreer je je op het zien van de volgende spots die je je had voorgenomen om in die

bepaalde achterwaartse sprong op te zoeken. Een tweede vuistregel voor het kijken in de lucht die geldt voor alle sprongen is dat je je hoofd zo stil mogelijk moet houden tijdens de sprong, vooral tijdens de laatste afzet van de plank en het eerst gedeelte van de vlucht van de sprong.

Gooi nooit je hoofd in de richting van de sprong die je gaat maken. In gedachte moet je je voorstellen dat je hoofd stil staat tijdens de sprong en je lichaam rondjes om je hoofd heen draait. Dit is een heel ander idee dan de voorstelling dat je lichaam rondjes draait en



COPYRIGHT © 1992  
JANES-PRODUCTIES/JANSORIE

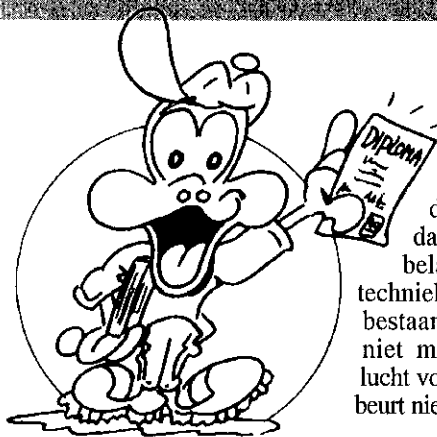
Springers kijken in de lucht meestal recht onder zich, naar de plank of naar het water.



je hoofd aan de buitenkant meeslingerd. In de praktijk bereik je dit door zowel bij voorwaarts als bij achterwaarts draaiende sprongen je hoofd naar voren gericht te houden. Voor de hurkhouding betekent dit: hoofd naar voren en knieën een weinig geopend, zodat je er tussendoor kunt kijken. Voor de hoekhouding betekent dit eigenlijk hetzelfde: hoofd naar voren en benen een héél klein beetje geopend om er tussen door te kijken. Soms zie je hele goede springers wel hun hoofd bewegen in een moeilijke sprong. Dit doen ze dan juist om extra lang naar één van de spots te kijken.

## Achterwaarts

Bij achterwaartse draaiende salto sprongen moet je voor je gevoel het hoofd actief naar voren en naar beneden brengen tijdens de laatste afzet voor de vlucht. Pas dan zal je hoofd echt stil staan en kan je de spot (de plank!) schuin onder je zien. Voor schroefsprongen met één of meer schroeven geldt dat je gedurende het schroeven niet zoveel kunt zien. Wel moet je ervoor zorgen dat je in de lucht in ieder geval de volgende twee spots oppikt: vlak vóór het inzetten van de schroef. Deze spot wisselt met het type van de



COPYRIGHT © 1992  
JANES-PRODUCTIES/ANSOEX

### Oogopener

Hopelijk ben je er na dit verhaal van overtuigd dat kijken in de lucht een belangrijke schoonspringtechniek is. "Blinde sprongen" bestaan niet en je mag ze ook niet maken. Per ongeluk de lucht voor het water aanzien gebeurt niet als je hoofd nooit optilt

en je spots altijd voor en onder je zoekt. Als het goed is leert iedere springer vanaf les één het belang van kijken in de lucht. Springen met je ogen open is echt een veel fijnere ervaring. Tenslotte nog twee variaties op het bekende spreekwoord "licht uit, spot aan". Voor schoonspringers geldt: 1) "licht uit, spot

ook uit" en 2) "lucht in, spot aan". Als je deze twee doordenkers nu snapt is dit artikel misschien voor jou een oogopener.

*Literatuurlijst over dit onderwerp verkrijgbaar bij de auteur.*

schroefsprong en vlak na het afstoppen van de schroef (dit is altijd de plek op het water waar je gaat induiken). Voor het spotten van alle sprongen geldt: hoe hoger de duikplank waar je vanaf springt, hoe makkelijker (en noodzakelijker!) het is om onderweg oriëntatiepunten te vinden.

### Het aanleren

Het aanleren van het kijken in de lucht kan je vergemakkelijken met een aantal hulpmiddelen. Een waterstraaltje gericht op het punt in het water waar je meestal induikt maakt dat je vanuit de lucht het wateroppervlak van het water beter kunt zien. Soms wordt hiervoor zelfs een beetje lucht uit het reservoir van de bubble-machine gebruikt. Een gekleurde doek (je zeem!) op de duikplank of op de rand van het zwembad valt ook goed op. In plaats van "strek" roepen kan de trainer ook "kijk" roepen als je in de lucht in een positie bent waarin je een spot zou moeten kunnen zien, daarna moet je dan zelf het moment van strekken bepalen. Ideaal is het als je club over een droogspringduikplank of een grote trampoline met vanggordel beschikt. Dan kun je veilig hangend in de touwen rustig leren zoeken naar de oriëntatiepunten van een bepaalde nieuwe sprong, zonder dat je bang hoeft te zijn om plat te vallen. In het begin zal je merken dat de spots letterlijk in een flits aan je voorbij vliegen en dat je echter goed moet opletten. Later, na heel veel oefenen, zal je in staat zijn om, al is het maar kort, haarscherp de oriëntatiepunten onder je te zien.

Klaas-Jan Ypenburg springt bij PSV en voor hem is (schoon) springen een pure uitdaging. Het nieuw aanleren van steeds moeilijker sprongen geeft de 15-jarige pupil van trainer en ex-springer Frits Adelmeyer een 'kick'. Steeds de grens verleggen. Hoe moeilijker, hoe leuker!

### Favorieten

Mark Lenzi is voor Klaas-Jan het grote voorbeeld. De door de Olympische 3 meterkampioen getoonde sprongen lijken zo gemakkelijk, maar zijn juist zo mooi. Maar ook van Edwin Jongejans is de Eindhovenenaar een grote fan, alleen al omdat hij een Nederlander is, die wereldkampioen werd. Echt populair is echter zijn eigen trainer Frits Adelmeyer: "Frits heeft veel geduld, wordt nooit kwaad en schreeuwt niet. Bovendien is hij nog steeds een betere springer dan ik nu ben."

### Doel

Klaas-Jan wil uiteraard nationaal kampioen worden in zijn leeftijdsklasse en ook heeft hij zijn zinnen gezet op de All in (alle leeftijden)-titel op de onderdelen 1 en 3 meter én toren. Daarvoor wil hij uitzending afdwingen naar de EJK (voor hem het



tweede), die dit jaar (begin juli) worden gehouden in Istanbul. Dat die opdracht zwaar is, realiseert het jonge PSV-talent zich maar al te goed. Concurrenten zijn immers Roupen Tavitian en Giancarlo Lorscheid. Op zijn verlanglijstje staat ook selectie voor een zeslandenwedstrijd bij de jeugd.

### Amerika

Opmerkelijk is de uitspraak van de talentvolle jeugdspringer (in 1993 komt hij voor het eerst uit in de A-groep met de 16-, 17- en 18-jarigen) dat hij niet zoals vele anderen de behoefte heeft om zijn geluk te gaan beproeven in Amerika. "Het lijkt me wel leuk

om daar op vakantie te gaan, maar ik heb nog geen zin om er een paar jaar studeren en springend door te brengen", zegt de Brabander heel beslist. Hij zal het voor zijn ontwikkeling waarschijnlijk dichter bij huis zoeken. Sheffield in Engeland bijvoorbeeld, waar ook Roupen Tavitian na een mislukt Amerikaans avontuur terecht is gekomen.

### Thuis

De trainingsaccommodatie in zijn eigen woonplaats biedt hem op dit moment voldoende gelegenheid, zo'n 15 uur per week, te trainen. In 'de Tongelreep' heeft Ypenburg de beschikking over

een één- en drie meterpank, een platform van een halve meter en een trampoline met vanggordel. "Alleen de toren ontbreekt nog", zegt hij met enige spijt in zijn stem.

### Korte termijn

Op korte termijn besteedt de HAVO 3-leerling de meeste aandacht aan het plankspringen. Het torenspringen is in verband met blessuregevoeligheid op een laag pitje gezet. In de toekomst wil hij dit onderdeel echter volop gaan beoefenen.

*Karel de Bruin*