



Anhechten

SCHULTERN, BRUST, RUMPF Beinkraft für die Sprunghöhe und ein starker Rumpf für Rotationen, so lässt sich die Trainingsformel von Wasserspringern summieren. Für das Anhecht-Trockentraining Beine auf einem Ball platzieren, Arme über Kopf abgestützt. Den Ball mit den Füßen zügig Richtung Hände rollen, das Gesäß wandert bei dieser Kippbewegung nach oben. 20 Wh./3–4 Serien

Summer Dive

Mit Stil in den Pool hechten? Für alle, die noch ein wenig dran arbeiten wollen, hat Olympia-Wasserspringer Constantin Blaha ein Last-Minute-Work-out parat.

text BERNADETTE HÖRNER fotos CHRISTIAN HOFER

Irgendwann kommt der Punkt, wo du süchtig nach dem perfekten Sprung wirst.“ Constantin „Coco“ Blaha sucht das Gefühl der Schwerelosigkeit wie Surf-Ultras die perfekte Welle. Im August wird der Wiener zum zweiten Mal im Zeichen der fünf Ringe kompliziert vom Dreimeterturm köpfeln. Eine Chance, die der 28-Jährige nach seiner verpatzten Qualifikation für London durchaus zu schätzen weiß. „Ich werde mich von der Eröffnungsfeier beflügeln lassen und bis zu meinem Auftritt noch am Feintuning arbeiten“, so Blaha über seinen Rio-Fahrplan. Für den ohnehin sprunghaftigen Athleten bedeutet das, vorrangig die Konstanz

„Beim Wasserspringen lernt man Körperbeherrschung. Wir üben die Sprünge Schritt für Schritt, um Angst und Anspannung rauszunehmen.“

zu steigern: „Unser Sport hat einen psychologisch schwierigen Rhythmus. Du sitzt eine halbe Stunde herum und musst dann für zwanzig Sekunden volle Konzentration aufbringen. Wir trainieren daher Stress-Situationen. Wir würfeln beispielsweise die Sprünge oder der Trainer schickt uns ohne Vorbereitungszeit aufs Brett.“ Technisch intus hat Blaha seine Sprünge ohnehin seit Monaten. 70- bis 100-mal täglich stürzt er sich im Training ins Wasser, flankiert vom Üben einzelner Bewegungsabläufe am Trampolin, in die Schnitzelgrube oder mit dem „Bubbler“, einem Gerät, das durch Blasen, ähnlich einem Whirlpool, die Spannung von der Wasseroberfläche nimmt. Seine motorische Vielseitigkeit sieht Blaha als Vorteil. Beachvolleyball, American Football, Tennis – es gibt kaum einen Sport, den das Energiebündel nicht zu seinen Hobbys zählt. Schließlich scheinen auch die Bäckereien von US-Freundin Kimberly einen gewissen Dopingeffekt zu haben, dem er vor Brasilien aber entsagen wird. **SM**



passport

KREATIVER FALL

Geboren am 1. Dezember 1987 in Wien **Wohnort** Wien **Größe/Gewicht** 1,78 m/76 kg **Beziehung** Freundin Kimberly Hoff **Verein** SU Wien **Trainer** Aristide Brun **Disziplinen** 1-m-Brett, 3-m-Brett **Ausbildung** Bachelor Wirtschaftskommunikation **Beruf** Heeressportler **Größte Erfolge** EM-Bronze 2016 (1-m-Brett), 1. Platz GP Madrid 2016 (3-m-Brett), Olympiateilnehmer 2008 (Peking) **Sponsoren** Heeressport, Ströck, Projekt Rio, Sporthilfe, Sportpool Wien, Adidas



Klappmesser

BAUCH, HÜFT-BEUGER Rückenlage, Ball in den Händen. Oberkörper und Beine so weit heben, dass die Beine den Ball umschließen können. Absenken nicht ganz bis zum Boden.
30 Wh./3-4 Serien

Planktwist

RUMPF Im Stütz starten, Beine auf einem Ball. Rechtes Bein heben, das Knie zur Brust holen und anschließend Hüfte und Knie nach links rotieren.
6 Wh. pro Bein/3-4 Serien



Rolle mit Hocksprung

BEINE Hocke. Eine Rolle vorwärts machen (auf einer Matte), danach nur auf dem rechten Bein aufstehen und springen, Beine oben noch mal anheben. Bringt Dynamik ins Oberschenkeltraining. 5 Wh. pro Bein/4-5 Serien



Von Klagenfurt nach Rio

Für Clemens Doppler und Alex Horst bietet sich vom 26. bis 31. Juli beim A1 Major Klagenfurt, der vierten Station der Swatch Beach Volleyball Major Series 2016, die Chance, sich einen großen Traum zu erfüllen. Und die Form scheint zu passen, um vor den Olympischen Spielen in Rio ein letztes Rufzeichen zu setzen.

Wie beurteilt ihr die bisherige Saison?

CLEMENS DOPPLER: Unsere Vorbereitung war auf Rio ausgerichtet. Wir waren ja schon mit den Ergebnissen von 2015 so gut wie qualifiziert. Während andere, die noch um ihr Ticket nach Rio gespielt haben, schon im Frühjahr in Form sein mussten, konnten wir uns auf den Aufbau konzentrieren.

ALEX HORST: Dadurch sind auch die nicht so tollen Ergebnisse zu Beginn der Saison erklärbar. Immerhin haben wir ja gerade dort, wo das olympische Turnier stattfindet, an der Copacabana, einen fünften Platz geschafft.

Inwiefern schmerzt euch die Finalniederlage gegen die Brasilianer Alison/Bruno?

CLEMENS: Gar nicht wäre gelogen, sonst wären wir schließlich keine Sportler. Andererseits sind sie die Nr. 1, die amtierenden Weltmeister und Favoriten für Rio. Und wir haben jetzt wieder gesehen, dass wir sie schlagen können.

Unter welchen Vorzeichen steht das A1 Major Klagenfurt für euch in diesem Jahr?

ALEX: Das ist der letzte große Test vor den Olympischen Spielen. Und es bleibt dabei: Wir sehen so viel, reisen das ganze Jahr um die Welt, aber Klagenfurt ist und bleibt das beste Turnier. Da willst du einfach am Finaltag dabei sein. Und dann alles unternehmen, um die Euphorie von Klagenfurt nach Rio mitzunehmen. CLEMENS: So ist es. Es wäre ein Traum, wenn wir das, was wir in Poreč erlebt haben, in Klagenfurt fortsetzen könnten.

Dann kam das Poreč Major mit eurem fantastischen Siegeszug bis ins Finale ...

ALEX: Es hat nie viel gefehlt. Da braucht man nur ein kleines Erfolgserlebnis wie das im Gruppenspiel gegen die Holländer Brouwer/Meeuwse, gegen die wir vorher im Head-to-Head 1:6 zurückgelegen waren, damit der Knopf aufgeht. Dazu kam die unglaubliche Stimmung, die die österreichischen Fans gemacht haben. Die haben uns von Punkt zu Punkt gepusht.



Der Center-court wird beben.

ACTS/Horst