

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Zwanzig Jahre für zwei Sekunden

Jugendliche Turmspringer und ihr Traum von Olympia

01: O-Ton Zuruf Trainer zu Kieu, Schraube mit ATMO

0'30

Anfangen bei: 0'15

Trainer ruft: Anna! Mit so einem ist alles versaut, das weißt du! Also, Ruhe im Anlauf, hoher Sprung und Pause! Fang noch mal an! ...

SPRECHER *rein in ATMO über Trainerin*

Sprung- und Schwimmhalle im Europasportpark Berlin.

Trainer ruft:

...Kieu! Du gehst ein bisschen früh aus der Schraube! Du machst mit dem Arm zu wenig! Mit dem musst du die Schraube wieder anhalten! Also aktiv gegen die Drehrichtung!

REGIE: ATMO von 01 Halle, Rufe Trainer, Sprünge unter Sprecher legen, Sprecher über ATMO bzw. in Trainer rein

SPRECHER: *schon über Ende Trainer*

Auf der einen Seite der riesigen Halle liegt das 50 Meter lange Wettkampfbecken für die Schwimmer.

Auf der anderen Seite steht über die ganze Breite des Beckens eine gewaltige Sprunganlage: Mehrere ein- und drei-Meter-Bretter ragen über die Wasseroberfläche, darüber strecken sich die fünf, siebeneinhalb und zehn-Meter-Türme bis unters Hallendach.

ATMO Halle, Sprünge

SPRECHER:

Hier trainieren die Wasserspringer des Bundesstützpunktes und Landesleistungszentrums Berlin. Die etwas sperrige Bezeichnung wird in den Medien gerne mit „Medaillenschmiede“ übersetzt.

Die 16-Jährige Kieu ist Turmspringerin und gehört zum Nachwuchskader des Deutschen Schwimmverbandes.

REGIE: ATMO von Zuruf 01 Material unter 02 O-Ton Kieu legen

02: O-Ton Kieu: Adrenalin

0'25

Also, vom Zehner – das ist so ein Adrenalinkick.

(ATMO eintauchen)

Also, ich habe immer Respekt vor 10-Meter-Turm, egal, was ich da für einen Sprung runter mache, weil ich weiß, dass es sehr gefährlich ist und man muss ja unten, wenn man auf die Wasseroberfläche prallt auch mehr als das fünffache des Körpergewichts aushalten. Ich weiß nicht, ich kanns nicht beschreiben, man hat dann Glücksgefühle, wenn man dann unten heil ankommt (*lacht leicht*).

ATMO Halle *aus 01 wieder unter Sprecher*

SPRECHER:

Kieus braune Augen leuchten auf. Dann steigt sie schnell die vielen Stufen hoch zum 10-Meter-Turm. Die nur 1,55 Meter große Sportlerin wirkt mit ihrem durchtrainierten, aber recht zierlichen Körper etwas verloren zwischen dem Stahlgerippe der Sprunganlage.

Oben auf der Plattform des 10-Meter-Turms wartet sie auf ein Zeichen ihres Trainers. Dann schließt Kieu für einen kurzen Moment die Augen und geht in den Handstand. Ihre Finger liegen gespreizt an der Kante der Turmplattform. Fünf Meter über den leeren Zuschauerrängen, 10 Meter über dem Wasser. Mit ihren Zehenspitzen scheint sie fast das Hallendach zu berühren.

Sie springt aus dem Handstand heraus - einen Doppelsalto rückwärts mit eineinhalb Längsachsendrehung.

A ATMO Halle Strecke ruhig, Turm, Brett OHNE Trainer (nur 10-Ruf Anfang)
darunter legen: Sprünge, eintauchen

OPTION: Zuruf Trainer: Zehn!

Aus A ATMO oder aus Ordner Produktion – ATMO Zuruf OM – 2 oder 4

B ATMO Sprung mit Unterwasser

0'12

Frei stehen lassen: 0'23 – 0'34

REGIE: *ATMO Halle, ruhig, mit vereinzelten Sprüngen - von A ATMO Halle wieder unter folgenden Sprecher*

SPRECHER:

Nach 1,4 Sekunden ist sie im Wasser. Beim Eintauchen spritzt es kaum. Für den Laien ein perfekter Sprung. Trainer Andreas Hampel steht in T-Shirt und Trainingshose am Beckenrand. Er nickt zufrieden. Der 50-Jährige mit leichtem Bauchansatz und schütterem Haar ist seit über 20 Jahren Trainer am Landesleistungszentrum. Früher, in der DDR, hat er selbst Wasserspringen als Leistungssport betrieben.

03: O-Ton Trainer über Kieu *mit ATMO (OM) vorne u hinten, still*
(vor 0'06 liegt noch ein Sprung, dann Ruhe)

0'36

Kieu ist eine ganz mutige Sportlerin. Man kriegt nicht viele Mädchen so auf den Turm in so einem jungen Alter und die schon solche schweren Sprünge macht. Sie ist ja auch noch elegant und hat Ausstrahlung, ja, da ist ja viel Ästhetik drinnen, wenn man sie so springen sieht.

Trainer ruft: Ja, ist okay! Mach die Schraube, versuch die Schraube ein klein bisschen schneller zu machen, ja, hoch die Arme und dann zack! Dass sie noch ein bisschen schneller dreht. Fand ich aber vom Ansatz besser, verpeilst du aber unten!
Ich sag mal, so eine talentierte Sportlerin, gibt es ganz selten. Ganz selten. Den dreieinhalb Delphin springt kein anderes Mädchen in ihrer Altersklasse in Deutschland. Da ist sie die Einzige.

ATMO Sprünge

SPRECHER:

Kieu stützt sich am Beckenrand ab, steigt aus dem Wasser und geht langsam Richtung Sprungturm.

REGIE: *unter O-Ton 04: ATMO Halle aus A oder Aa, Sprünge*

04: O-Ton Kieu: Schmerz

0'27

Ich habe mir bei dem Sprung schon so oft wehgetan und das liegt nicht an der Geschwindigkeit oder wie schnell ich drehe, sondern einfach, ich strecke blind. Ich weiß nicht, wo ich bin und das ist von 10 wirklich sehr schmerzhaft.
Wenn man auf den Rücken fliegt, dann kann man nicht mehr atmen und sich nicht mehr bewegen. Wenn man auf den Bauch fliegt, dann tut das halt an den Beinen, an den Armen überall weh. Aber mein Trainer glaubt an mich.

ATMO Halle

SPRECHER:

Beim Sprung vom 10-Meter-Turm rast ihr Körper mit 60 km / h *[Aussprache: km h]* aufs Wasser.

05: Zuruf Trainer: Angst *(in Ordner Produktion „5 Zuruf“)*

Trainer: Haste Schiss gehabt?

Kieu: Ja *(in Ferne)*

Trainer: Hat man gesehen! Wie so ein Angsthase! Der muss straff raus, Baff! Und dann muss der lang gemacht werden! Gut, mach mal weiter! Nächsten!

REGIE: *Sprecher schon über Ende Trainer ab „Gut, mach mal...“ legen*

SPRECHER:

Kieu schaut grimmig zum Trainer, murmelt etwas vor sich hin und schleppt sich dann erneut die Stufen hoch.
Anfangen hat sie mit dem Wasserspringen als sie fünf war.

ATMO Halle

REGIE: *kleine Pause*

SPRECHER:

Andreas Hampel sitzt mit einer Tasse Kaffee im Trainerraum. An den Wänden hängen Fotos mit strahlenden Medaillengewinnern. Viele hat er trainiert, über Jahre begleitet. An der Auswahl ganz am Anfang hat sich bis heute nicht viel geändert.

06: O-Ton Hampel: Sichtung**0'40**

Die Kinder werden gesichtet in der letzten Kindergartengruppe bzw. in der Vorschule, ja, werden Schwimmkurse angeboten. Das sind also zwei, drei ausgebildete Frauen, die wir haben, die das machen und es werden vorrangig erstmal Körperbaumerkmale angeguckt, also kleine, schlanke, zierliche Kinder und ein paar Bewegungsübungen werden mit denen gemacht und dann werden sie mal zum Probetraining eingeladen und da erkennt man dann auch schon ein bisschen die koordinativen Fähigkeiten und ob sie mutig sind. So und dann versucht man die, wo man denkt, das könnte mal ein Wasserspringer werden zu halten. Und dann versuchen wir in spielerischer Form, die Kinder ans Wasserspringen zu binden.

ATMO Halle aus (07)
ATMO Brett federn

REGIE: *Sprecher bei 2'05 in Take 07 rein setzen (nach ATMO Brett und vor Kieu)*

SPRECHER:

Die Sportart Wasserspringen teilt sich auf in die Disziplinen Turmspringen vom 10-Meter-Turm und Kunstspringen vom 1- und 3-Meter-Brett.

Kieu ist gerade einen zweieinhalb Salto vorwärts gehechtet vom 3-Meter-Brett gesprungen.

07: O-Ton Kieu: Turm mit ATMO davor u danach**0'18**

in Halle! Musik leicht im Hintergrund, Becken, Mädchen Lachen MATERIAL!

INFO: O-Ton beginnt bei 2'13 im File

... Brett liegt mir mehr, aber Turm - dafür bin ich wohl geboren worden **ATMO Brett federn** (*lacht leicht*).

Das soll jetzt nicht eingebildet klingen, also mein Trainer sagt, dass ich genau richtig bin für Turm: klein, schnell.

ATMO Halle Brett federn, eintauchen aus (07)

REGIE: ATMO Lachen Mädchen für folgenden Sprecher 4 nach O-Ton 07 Trainingsgruppe

...in Ordner „Produktion“: „ATMO Sprecher 4“

Lachen, Stimmen Mädchen sollen hörbar sein! - LACHEN bei 1'03 u 1'19

REGIE: *Lachen kurz frei stehen*

SPRECHER 4:

Zur Trainingsgruppe von Kieu gehören auch My, Anna-Maria und Talisa. Nach der Trainingseinheit am Vormittag lockern sie ihre Muskulatur im Wärmebecken. In den letzten Jahre haben die vier schon eine beträchtliche Medaillensammlung im Nachwuchsbereich ersprungen. Und wecken damit hohe Erwartungen bei Verband und Olympiastützpunkt.

ATMO Wärmebecken

08: O-Ton Gruppe: Meistertitel, Wärmebecken

0'31

ATMO Wärmebecken davor und danach

ATMO Stimmen Mädchen davor!

Talisa, Anna-Maria: Also -

Kieu: fang an!

Talisa: Deutsche Meisterschaft, erster Platz, eigentlich schon jeder von uns. Mindestens fünfmal oder so.

Anna-Maria: Ja!

Kieu: Dann international sind wir auch schon gestartet erfolgreich.

Talisa: Ja genau. Und die hier ist Jugendeuropameisterin.

Anna-Maria: Ja, Kieu ist Jugendeuropameisterin vom Turm.

Kieu: Ja und ja.

Lachen in der Gruppe

Kieu: Und die da ist Dritte geworden vom Turm.

Anna-Maria: Jule.

Kieu: In der A-Jugend, falls es Euch interessiert.

Lachen in der Gruppe

REGIE: *ATMO Wärmebecken unter Anfang O-Ton 09 legen*

SPRECHER:

Talisa und Anna-Maria sind 14, Kieu 16 und My 18. Trotz ihres Altersunterschiedes sind sie beste Freundinnen. Etwas anderes bleibt ihnen auch kaum übrig.

09: O-Ton Gruppe: Freunde

0'50

Talisa: Freunde, die halt außerhalb sind, die sieht man halt nicht mehr oft oder man kann sich halt kaum mit denen treffen, weil man immer Training hat.

Kieu: Die beneiden uns eigentlich, denke ich.

Lachen Gruppe

Kieu: Ja, weil wir kommen überall hin und wir erreichen, also die meisten von uns erreichen viel.

Talisa: Darum beneiden die uns, aber manchmal denken die auch: so viel Training! Zum Glück habe ich das nicht! Oder so.

My: Manchmal sind die auch sauer, wenn wir keine Zeit für die haben.

Kieu: Die sind doch nicht sauer! Was hast du denn für Freunde!

Lachen Gruppe

My: Ich habe gute Freunde, aber die können das nicht verstehen, wenn ich – die kennen das ja nicht, dass du den ganzen Tag trainierst, die leben doch ein anderes Leben.

Kieu: Trotzdem, meine sind nicht gleich sauer.

Anna-Maria: Wir leben in unserer eigenen Welt, aber das ist okay.

Kieu: Ich denke mal, dass die das so ganz einfach sehen: „ja, die fängt an, springt, hat Erfolg und aber das harte Training, das sehen die gar nicht raus, sage ich mal so.

REGIE: *Anfang 10 Szene Grube schon unter Ende 09 legen*

10: O-Ton Szene Grube, Trockenhalle

File bei **0'13: Trainer:** Fertig! Baff, Baff! Zieh! ... *kurz frei stehen lassen ...bis ca. 0'25*

ATMO *weiter unter Sprecher*

SPRECHER:

Kieu kneift die Augen zu. Sie hängt wie Anna-Maria an der Sprossenwand und muss im Streckgang rücklings so schnell wie sie nur kann ihre Beine nach oben bringen. Beide arbeiten an ihrer Schnelkraft.

Vor den Sprüngen ins Wasser trainieren die Mädchen täglich zwei Stunden lang in der Trockenhalle. Die kleine, fensterlose Halle ist mit Matten ausgelegt, im hintern Teil stehen zwei große, fest installierte Trampoline. Daneben liegt abgesenkt im Hallenboden die bunte Schaumstoffgrube mit der höhenverstellbaren Trockensprunganlage.

Die Athletik, Koordinations- und Kraftübungen sorgen nicht nur für Körperbeherrschung, sondern auch für die notwendige Muskelbildung - damit die Körper der jungen Sportlerinnen die 15.000 Trainingssprünge im Jahr verletzungsfrei aushalten.

REGIE: **ATMO Training Tockenhalle kurz frei** stehen lassen

File bei **1'28:**

Trainer: Tiefer, Anuschka, da! Der Bizeps soll!

SPRECHER:

My hat gerade Pause und sitzt im Schneidersitz auf dem Mattenboden.

REGIE: *ATMO unter O-Ton 11 legen*

11: O-Ton My: Angst

0'25

Bei uns ist es einfach nur richtig gefährlich. Bei einem kleinen Fehler kann man sich so schwer verletzen. Es gab auch schon Todesfälle und das ist das, was die meisten Ballsportler z.B. nicht verstehen. Die denken, wir springen einfach nur runter und klettern wieder hoch und das machen wir jahrelang so, einfach so. Wir haben ja richtig Angst, wenn wir solche schweren Sprünge machen müssen. Es tut ja auch weh und bei denen, die haben vielleicht Angst, wenn die mal einen Ball gegen Kopf bekommen oder so.

REGIE: *ATMO Trockenhalle weiter unter Sprecher*

SPRECHER:

Insgesamt trainieren die Mädchen fünf Stunden täglich, an sechs Tagen in der Woche. Dazu gehört auch noch Ballettunterricht.

REGIE: **ATMO Trockenhalle** weiter (leicht) unter O-Töne legen

12: O-Ton Anna-Maria, Kieu: Tagesablauf; Trockenhalle **0'27**

Anna-Maria: Na, ist eigentlich wie bei einem Erwachsenen mit der Arbeit, ich – man geht früh halb acht aus dem Haus und kommt abends 18.30 Uhr wieder.

Kieu: Und jeden Tag ist es eigentlich der gleiche Tagesablauf. Man steht auf, geht zur Schule oder zum Training, dann wieder Schule, Training, Schule, Training, Schule, Training, geht nach Hause, geht schlafen, steht wieder auf, Schule, Training.

OC: Also, da gibt es jetzt nicht viel Freizeit oder irgendetwas anderes.

ATMO Training aus (10)

Trainer: Das ist noch zu langsam! Und los!

13: O-Ton My: Sportschule **0'29**

Ich trainiere eigentlich fast das Doppelte von dem, der ich zur Schule gehe, ich gehe vielleicht für zwei, drei Stunden am Tag in die Schule, wo ich mir denke, die zwei Stunden kannst du dir auch sparen und manchmal schlafe ich dort auch ein, weil ich die Kraft dazu nicht mehr habe irgendwie wach zu bleiben.

SPRECHER: über ATMO Trockenhalle

Der Unterricht findet am nahe gelegenen Schul- und Leistungssportzentrum Berlin statt, einer so genannten Eliteschule des Sports, die der Deutsche Olympische Sportbund unterhält.

Hier können die jungen Sportler die Schule strecken, also zwei Schuljahre auf drei verteilen.

Um mehr Zeit für Training, Lehrgänge und Wettkämpfe zu haben.

REGIE: **ATMO Trockenhalle (aus 10) weiter leicht** unter O-Töne legen

REGIE: **ATMO Trockenhalle** kurz hochfahren

File bei **4'24:**

Trainer: Los My! Und Pause! ...wir haben nur 15, das ist nicht lange!

REGIE: *ATMO hier jetzt zurücknehmen unter O-Ton*

14: O-Ton Kieu: Abschluss **0'24**

Der Abschluss ist mir z.B. wichtiger als der Sport, also, Schule steht bei mir ganz oben, weil ich möchte halt eine gute Bildung haben, ja, und wenn ich halt nur im Sport gut bin und in der Schule nichts drauf habe, was soll ich dann machen, wenn ich aufhöre? Ich hab nix, vielleicht noch Bundeswehr, aber da gehen eigentlich die hin, die nicht studieren wollen. Und ich will studieren.

15: ATMO Grube „Schaumstoff“ mit Trainer kurz hochfahren

REGIE: *Ab 0'32 frei stehen lassen: Aufprall in Grube, Trainer*

ATMO davor nehmen für Sprecher

SPRECHER:

Kieu steht wieder an der Kante des Brettes. Dieses Mal geht es aber in die Trockengrube, gefüllt mit buntem Schaumstoff. Bevor sie einen neuen Sprung ins Wasserbecken macht, muss sie ihn wochenlang in seinen einzelnen Elementen einstudieren. Auf einem Bildschirm, der so genannten Video-Coaching-Anlage, sehen Trainer und Springerin zeitversetzt den Sprung noch mal.

REGIE: ATMO Grube (15); File bei 0'50:

Trainer: jawohl! Der war jetzt in Ordnung! Da stimmt es auch mit dem Anlauf!

REGIE: *ATMO Grube Schaumstoff weiter leicht unter O-Ton 15 legen*

SPRECHER:

Jede von ihnen hat ihren individuellen Trainingsplan – für jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr. Es sind Karrierepläne mit langfristigem Leistungsaufbau. Dazu kommen internationale Wettkämpfe, regelmäßige Leistungsdiagnostik.

Hochleistungssport ist eine Lebensentscheidung, sagt Kieu. Das geht nur mit viel Disziplin und Verzicht. Zweifel kommen dann auf, wenn es nicht gut läuft – oder der Trainer einfach nur nervt.

17: O-Ton Kieu: Freizeit

0'20

REGIE: *etw. lauter machen!*

Natürlich gibt es solche Leute, die sagen: ja, ich würde so was überhaupt nicht machen, ich brauche meine Freizeit! Manchmal denke ich wirklich, dass die Recht haben. Aber ich mein, ich habe jetzt schon so früh angefangen, ich kann jetzt nicht einfach aufhören, ich habe nix.

REGIE ATMO Grube *weiter leicht unter folgenden O-Ton*

18: O-Ton Talisa, Kieu, Hobby

0'41

Talisa: Also ich habe ein Hobby noch: Klavierspielen. Mein Klavierlehrer weiß auch, dass ich ziemlich viel Druck habe, deswegen sagt er nichts, wenn ich keine Lust mehr habe oder so. Also, ich finde Klavierspielen toll und ich mag die Stücke, die ich lerne. Ich find, das mache ich auch, wenn ich mich irgendwie abreagieren will, setze ich mich ans Klavier und spiele einfach.

Kieu (lacht): ich habe nicht viel Zeit für Hobbys. Na ja ich komm nach Hause 18 Uhr und das einzige, was ich dann noch machen will, ist ins Bett legen und schlafen.

Kieu: Meine Mutti, die sagt so: ja, du kommst immer nach Hause und bist total kaputt, willst du nicht doch mal überlegen und so, ob das der richtige Sport ist. Aber mein Papa, der ist so stolz auf mich, der findet es total toll, was ich mache (*lacht leicht*).

ATMO Sprung eintauchen

**19: O-Ton Zuruf Trainer, viel ATMO Sprünge, Halle mit Zurufen u Sprüngen
(insgesamt 6 Minuten)**

0'25

Ab 0'13 frei stehen lassen ...

Trainer ruft:

Trainer ruft: Der gefällt mir gar nicht! Da war der erste deutlich besser, jetzt holst du dir den Salto, indem du nur den Armrumpfwinkel zumachst, da ist kein Abdruck mehr, der schleudert, der kann nicht anhalten, musst dich oben abdrücken!

Sehr schön Lolo, zweieinhalb! Was machst du denn da unten? Der ist zwar nicht sonderlich schnell, aber so eine Kartoffel muss man da nicht drauf machen! Zehn!

REGIE: *O- Ton 20 über ATMO Sprünge aus 19*

20: O-Ton Hampel: kompliziert

0'35

Es gibt ja sechs Sprunggruppen im Wasserspringen: vorwärts, rückwärts, Auerbach, Delphin, Schraube und Handstand und jede Sprunggruppe muss absolviert werden und es passiert ja alles in ganz kurzer Zeit, so ein Sprung dauert ja anderthalb Sekunden, länger ja nicht, da werden manchmal 6, 7 Umdrehungen in der Luft gemacht, um die Längsachse, um die Breitenachse und das ist auch für den Zuschauer kompliziert. Ein ungeschultes Auge kann das nicht erkennen. Und schon gar nicht irgendwelche Fehler. Die sagen dann: oh das war gut, aber dann kommt irgendwann das Kampfgericht und dann wundert man sich, warum die so wenig Punkte kriegen. Das ist eine komplizierte Sportart und für einen Laien ist es schwer, da die Feinheiten zu erkennen.

REGIE: *ATMO Hallensprecher mit Wertung aus 21 ...schon unter Ende 20 legen*

21: ATMO Hallensprecher Meisterschaft Wertung

REGIE: *Hallensprecher mit Wertung frei stehen lassen - einmal komplett!*

REGIE: *Beifall auch einmal frei stehen lassen
und dann unter Sprecher immer wieder kurz hochfahren*

22: ATMO Meisterschaft Stimmen Mädchen Tribüne, Brett

REGIE: *22 mit 21 verbinden, ggf. hochziehen, unter folgenden Sprecher*

SPRECHER: über ATMO Meisterschaft

Jedes Jahr finden die offenen deutschen Meisterschaften im Wasserspringen statt, bei denen Erwachsene und Junioren gemeinsam antreten, aber getrennt gewertet werden.

Kieu, Talisa und Anna-Maria pausieren dieses Mal aufgrund leichter Verletzungen.

Sie sitzen heute auf der Tribüne und schauen sich an, was ihre Konkurrentinnen von den anderen Bundesstützpunkten so drauf haben. Eine sitzt vor ihrem Wettkampf bei ihnen.

23: O-Ton Kieu, Lisa-Maria: nationale Konkurrenten

0'57

Kieu: Das ist meine Mitspringerin Lisa-Marie Wachs, sie kommt aus Leipzig. Ihre Hauptdisziplin ist das Turmspringen. Wir sehen uns oft bei den Deutschen Meisterschaften, wir sind eigentlich Konkurrentinnen, aber so was gibt es beim Wasserspringen nicht. Wir sind-

Lisa-Marie: Eine Familie!

Kieu: Eine Familie und untereinander befreundet.

Lisa-Marie: Das ist meine Freundin, die Kieu Duong. Sie kommt aus Berlin und ist eigentlich ein Multitalent. Sie kann ein Meter, drei Meter und Turm springen. Am besten kannst du Turm und ein Meter springen. Und sehr elegant finde ich persönlich.

ATMO Meisterschaft, Musik in Halle

SPRECHER:

Und sie haben alle ein Ziel:

Kieu: 2016 – die olympischen Spiele, werden wir natürlich dabei sein! In Brasilien werden die sein. Also es wird schon heiß, ein heißer Kampf.

Lisa-Marie: Ja!

Kieu: Tolles Wetter!

Lisa-Marie: Hoffentlich!

ATMO Meisterschaft

ATMO Hallensprecher Ankündigung Sprung

REGIE: *Ordner Produktion: 3 ATMO Meisterschaft Anfeuerung bei 0'54 Lolo!*

24: O-Ton Anna-Maria: Anspannung

0'24

Wenn man dann z.B. so vor seinem letzten Sprung auf dem Brett steht, dann zittert man richtig vor Anspannung und vor Aufregung und wenn man dann eingekommen ist und der Sprung gut war, dann fällt so eine riesige Last von einem ab.

REGIE: *kurz ATMO Meisterschaft hochfahren: Jubel: ATMO bei 1'20, Ordner*

Produktion: *5 ATMO Meisterschaft Beifall, SOLO, laut*

Anna-Maria Teil 2:

Klar ist man vor einer Klassenarbeit auch aufgeregt, aber da hat man ja vier Chancen im Jahr, die gut zu machen und das ist halt die eine Chance, die du im Jahr hast. Und wenn du es dann nicht packst, kommt erst wieder im nächsten Jahr die Chance.

25: O-Ton My: Tagesform

0'10

Im Wettkampf da zählt ja nur der eine Moment, die Tagesform bei unserer Sportart, so ist das einfach, und wenn da mal was nicht passt, dann ist alles vorbei.

REGIE: ATMO Applaus um Ende O-Ton 25 abzunehmen

ATMO: *Jubel kurz aus Ordner „Produktion“: 8 ATMO Meisterschaft.*

26: ATMO Meisterschaft Fanfare, Siegerehrung HS mit O-Ton Kieu:

0'50

Hallensprecher: Achtung Siegerehrung!

ATMO Fanfare

Hallensprecher: Siegerin im Turmspringen der Juniorinnen wurde - leider im Alleingang in ihrer Altersklasse - aber mit einer guten Leistung, Jule Stolle vom Berliner TSC. ATMO Beifall.

REGIE: *Sprecher geht über Hallensprecher nach „Juniorinnen“*

Hallensprecher: Herzlichen Glückwunsch Julia, und wir wünschen dir für den nächsten Wettkampf natürlich viel Erfolg.

O-Ton Kieu:

Das war die Junioren-Siegerehrung und Jule ist die einzige in ihrem Jahrgang und deshalb hat sie natürlich gewonnen.

ATMO Hallensprecher: Der nächste Wettkampf...

REGIE: *O-Ton 27 darüber legen*

REGIE: *ATMO Meisterschaft von 26 oder anderen weiter unter folgenden O-Ton legen*

SPRECHER:

Viele hören irgendwann zwischen 10 und 16 auf. Wenn die Sprünge schwieriger und gefährlicher werden.

27: O-Ton My, Anna-Maria: Mut

Anna-Maria: Eine, die war mein Jahrgang, die hat in der 4.Klasse glaub ich aufgehört, weil sie sich den einen Sprung nicht mehr getraut hat, aber ohne den einen Sprung kam sie nicht weiter und dann musste sie aufhören.

My: Ja, die Trainer erkennen so was schon früh und die sagen dann auch so: ja, es bringt nichts.

REGIE: *ATMO Meisterschaft unter O-Ton 28 Kieu sehr zurücknehmen!*

SPRECHER:

Auch Kieu war einmal kurz davor, alles hinzuschmeißen. Nicht aus Angst vor einem Sprung, sondern weil ihre damals beste Freundin aufgehört hat.

28: O-Ton Kieu: beste Freundin

0'34

Dann dachte ich erstmal, wie soll ich jetzt das Training ohne sie überleben. Also, da war ich echt schon am Boden zerstört sage ich mal. Meine Eltern fragen auch schon die ganze Zeit: ja, wann kommt sie denn wieder dich besuchen oder wann gehst du sie besuchen? Sage ich nur: oh nee! Ich habe nichts mehr mit ihr zu tun.

29: O-Ton Anna-Maria: Jahrgang-Rest

0'09

Am Anfang waren wir in unserem Jahrgang, also ich bin 96 geboren und da waren wir am Anfang in Berlin 17 Mädchen und jetzt sind wir noch zwei.

30: O-Ton Kieu, Talisa: Druck

0'25

Kieu: also die meisten haben deswegen aufgehört, weil die von allen Seiten unter Druck gesetzt wurden und die es nicht mehr aushalten konnten. Also ich hatte auch schon solche Phasen, wo mein Trainer so viel Druck auf mir -

Talisa: auf dich geleistet hat oder so was -

Kieu: genau! Und da habe ich auch schon überlegt, ob ich nicht einfach aufhöre, weil ich das einfach nicht mehr hören kann, aber ich habe es durch gestanden.

REGIE: *ATMO Meisterschaft schon leicht unter Ende 30 (Kieu) legen*

ATMO Sprung

ATMO Meisterschaft etwas frei: Hallensprecher, Beifall, hohe Wertung

ATMO Beifall stürmisch

Aus: Ordner „Produktion“, 6 ATMO Meisterschaft

31: O-Ton: Kieu: Boah! Der war Weltklasse!

ATMO Jubel, Pfiffe

32: O-Ton My: Auerbach

0'36

Auerbach das ist: man steht vorwärts, aber man springt rückwärts ab, also man dreht rückwärts, man guckt zum Wasser, man dreht rückwärts. Und vor dem Sprung haben eigentlich viele Angst, weil man kann auch zu nah springen. Wie sie -

Zuschauer: ohhhhhh!

Applaus verzögert

Das war Caroline mit einem eineinhalb Auerbach Salto mit eineinhalb Schrauben. Man sieht Auerbach, die meisten Sportler haben Angst, weil der zu nah wird und - Caro hat ihn gerade wirklich zu nah gemacht und sie hatte wirklich nur Glück gehabt, dass sie schief am Brett, neben dem Brett gesprungen ist, weil sonst wäre sie mit dem Kopf dran. Aber ich glaub, sie kennt das schon. Ich glaube sie ist schon einmal mit dem Kopf ans Brett gekommen mit demselben Sprung.

OPTION REGIE: *ATMO leicht weiter unter O-Ton 33*

33: O-Ton Anna-Maria: Plan**0'37**

Ich würde sagen, wenn man dann so in die D, C-Jugend kommt, also wenn man dann auch so seine ersten internationalen Wettkämpfe hat, sieht man erstmal, was man so alles machen kann und wie man rumkommen kann und so nach Kanada, also richtig weit weg. Und da glaub ich, kommt dann schon so der Gedanke auf: ja und wenn du dann irgendwann mal Olympia mit springen könntest, also das wäre schon cool und darauf arbeiten wir ja auch alle irgendwann hin, dass wir es schaffen.

34: O-Ton My: Sportleben**0'40**

Je älter man wird, desto schwerer ist es für einen aufzuhören, denk ich. Man kennt das einfach alles nicht anders. Einfach weil ich mein halbes Leben lang schon nur Sport gemacht habe und die ganzen Leute, die man da kennen gelernt hat, die sieht man nicht wieder und das ist ja auch traurig und einfach ja, das ist auch traurig nicht mehr zu Wettkämpfen zu fahren, sich zu repräsentieren. Es ist ja eigentlich auch ganz gut für das spätere Leben nach dem Sport, man ist einfach erfahren und halt einfach selbstbewusster. Man hat mehr Ahnung irgendwie von der Welt und der Sport gibt halt einen Halt und eine Sicherheit, dass man irgendwie nicht auf die schiefe Bahn gerät.

ATMO Halle Sprünge, eintauchen aus (35)

REGIE: *ATMO aus (35) nach Zuruf Trainer - File ab 0'51 schon unter Ende O-Ton My legen und dann weiter unter Sprecher*

35: Zuruf Trainer ...von 0'06 an bis „wie so eine Oma“ frei stehen lassen**0'20**

Trainer ruft: ja, okay Anna, Arme fest beim Tauchen! Jawohl! Sehr schön, My! Unten ein klein wenig aufpassen!

SPRECHER: über ATMO

Am nächsten Tag sind sie wieder pünktlich zum Training in der Schwimmhalle. Draußen ist es schwül, bei über 30 Grad, drinnen sind es noch gefühlte zehn Grad mehr. Es ist Spätnachmittag.

Zuruf Trainer Lolo, nicht einschlafen da oben beim Abdruck! Ab! Das muss mal ein bisschen schneller gehen! Wie so eine Oma!

SPRECHER: über ATMO

Während Talisa und Anna-Maria noch zwei Trainingssprünge absolvieren, entspannen Kieu und My ihre gestressten Körper wieder im Wärmebecken. Bald fahren sie gemeinsam zum Springer-Grand-Prix nach Montreal und messen sich mit der internationalen Konkurrenz. Auch mit den Chinesinnen.

36: O-Ton Kieu, My: China mit ATMO Wärmebecken**0'49**

Kieu: ... also die gewinnen wirklich alles, kommt wirklich nicht oft vor, dass die mal nur zweiter werden oder dritter. Aber die kann man sich auch nicht als Vorbild nehmen, oder? Sie sind irgendwie -

My: nee - schon viel zu gut! Die trainieren auch ganz anders als wir, also die gehen auch kaum zur Schule und die fangen ja auch schon im Kindesalter an oder im Krabbelalter, wo ich noch im Kindergarten bin und im Sand spiele, fangen die ja schon an, Krafttraining zu machen, hart zu trainieren.

Kieu: Manche von uns waren ja auch schon in China und haben das auch live gesehen. Ich war ja auch schon dort und das ist wirklich krass, wie die mit den Sportlern umgehen und die weinen die kleinen Kinder und das ist echt traurig zu sehen. Ich mein, die sind ja gerade mal drei, vier Jahre alt und müssen schon so was Hartes machen. Die trainieren sogar härter als wir.

REGIE: ATMO Wärmebecken von 36 unter 37 legen, für Übergang kurz frei stehen lassen
ORDER aus: Ordner: Produktion „Wärmebecken“ – Material

37: O-Ton My: überholt

0'14

Und man sieht auch, dass die siebenjährigen dort, die springen schon genau so gut wie wir und da fühlt man sich auch ein bisschen (*lachen*) komisch irgendwie. So überholt irgendwie. Ja, aber gut.

ATMO Sprünge, eintauchen

38: Zuruf Trainer: super gemacht

0'14

Ab 0'24 frei stehen lassen

Trainer: Oh! Schön gemacht unten!

Trainer ruft: Er geht ein bisschen raus, ein bisschen schwer, aber unten hast du super gemacht! Gut, Talisa, kannst Schluss machen!

39: O-Ton Kieu, My: Trainieren

0'10

Kieu: so, wir haben noch ein bisschen zu trainieren.

My: spätestens Olympia 2016

Kieu: da sind wir dann 100 pro dabei!

Lachen

FIN