

# Leben für zehnmal 2,2 Sekunden

Der Zürcher Wasserspringer Aron Brun zählt zu den Hoffnungsträgern seiner Sportart. Dieses Jahr will er die Weichen in Richtung Zukunft stellen: Europameisterschaft, Weltmeisterschaft und langfristig Olympia sind seine Ziele.

**D**ieses Gefühl, diese Empfindungen, die Nervosität – sie kommen immer wieder hoch. Sie beflügeln, können aber auch Striche durch die Rechnung machen. Entscheidend: Mit ihnen ist klarzukommen – spätestens dann, wenn der junge Wasserspringer Aron Brun auf dem Brett steht, die Spannung aufbaut, zum Sprung ansetzt. Die eingeübte Folge von Flugelementen erfolgt intuitiv im passenden Augenblick. Das Ganze soll der Perfektion möglichst nahekommen. Schnell folgt das Eintauchen. Nach durchschnittlich 2,2 Sekunden in der Luft ist der Sprung vom Einmeterbrett im Wasser beendet. Die Spannung löst sich. Mit dem Auftauchen ist am Verdikt nichts mehr zu ändern; die Punktzahl bestimmen die fünf Wertungsrichter. Noten zwischen 0 und 10 verteilen sie. Die beste und die schlechteste werden gestrichen, die drei verbleibenden addiert und mit dem Schwierigkeitsgrad des Sprungs multipliziert.

Hunderttausende von Sprüngen hat Aron Brun schon hinter sich. Sprünge ab dem Ein- und dem Dreimeterbrett wie auch ab dem Zehnmeterurm. Begonnen hat er einst einfach. Immer schwierigere Sprungkombinationen hat er mit seinen Coaches eingeübt und verinnerlicht. Absolute Körperkontrolle ist verlangt. Bis zum Schluss: Das Eintauchen soll möglichst ohne Spritzer erfolgen. Im Training ist das eine Herausforderung. Im Wettkampf sorgt die mentale Komponente für zusätzliche Komplexität. Aron Brun sagt: «Ich gehe vor den entscheidenden Sprüngen immer in mich, nehme mir vor, wie im Training zu springen: unbelastet, ohne zu überlegen, ohne zu denken.» Das hinzukriegen, ist anspruchsvoll. Und wenn's nicht klappt, der Wasserspringer oder die Wasserspringerin den angesagten Sprung nicht zeigt, ist das Verdikt brutal: 0 Punkte. Auf hohem Niveau bietet sich keine Chance mehr, den Fauxpas zu korrigieren. «Das verursacht bei jedem Sprung eine enorme Dosis Adrenalin», sagt Brun. Dieser Umgang mit dem Druck macht den Reiz des Wasserspringens auch aus.

## Das will ich auch!

Brun ist seit gut zehn Jahren Wasserspringer. Die Initialzündung kam vom Fernseher. Als Achtjähriger verfolgte er zufällig eine Übertragung eines Cliff-Diving-Events von Red Bull und sagte sofort zu seinem Vater: «Das will ich auch!» Der Wunsch war verankert, und die Eltern unterstützten Aron. Im Verein Zürcher Wasserspringer begann er bei den Jüngsten, auf der untersten der acht Stufen. Und die Begeisterung hat bis heute angehalten. Mehr noch: Das innere Feuer hat sich weiter ausgebreitet. Aus einer Trainingseinheit pro Woche sind inzwischen acht bis neun geworden. Die Eltern unterstützten ihn bis heute. Anfänglich fuhren sie ihn vom damaligen Wohnort Eglisau ins Hallenbad Oerlikon, später vom nun neuen Wohnort Hüntwangen im Rafzerfeld.

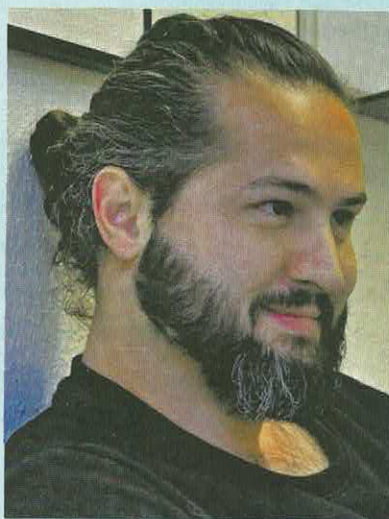
Die Sekundarstufe besuchte Aron Brun an der Kunst- und Sportschule Zürich. Danach begann er die Lehre als Informatiker und konnte den zeitintensiven Sport mit der Ausbildung unter einen Hut bringen: «Ich kann meine täglichen Trainingsstunden mit der Ausbildung kombinieren», sagt er. Entweder morgens zwischen 7 und 9 oder abends zwischen 16 und 18.30 Uhr widmet er sich seinem Sport. Dazwischen heisst es arbeiten oder die Schulbank drücken.

18 bis 20 Wochenstunden widmet Aron Brun dem Wasserspringen. Je hälftig handelt es sich um gezieltes Springen und Basisarbeit, sprich Dehnübungen, Gymnastik, Handstände, spezifische Trockenübungen und Trampolinsprünge. Seine Faszination bringt Brun auf den Punkt: «Es gilt, die Movements im Griff zu haben.» Will heissen: den Zeitpunkt des Absprungs exakt zu treffen, die Spannung in der Luft zu halten, die Elemente fließend aneinanderzuhängen und den Sprung gehockt, also mit angewinkelten Knien, oder gehechtet zu beenden.

Erreicht hat Brun schon einiges. Der fünfte Rang an den Europameisterschaften 2017 vom Einmeterbrett sowie gleichzeitig Team-Silber in der Kategorie Jugend ra-

# «Es gibt viele Leute, die nicht wissen, was Wasserspringen ist»

Mit Saeid Taghbostani sprach Jörg Greb



## Wie sehen Sie seine Olympia-Ambitionen für Paris 2024?

Um zu reüssieren, müssen wir uns beide mehr engagieren. Seine Chancen schätze ich aber als gut ein. Nach den Spielen von Tokio wird es zu einem Generationenwechsel kommen; die Jungen wie Aron müssen dann ihre Chance packen.

## Was raten Sie Mädchen oder Jungen, die wie Aron einst vom Wasserspringen fasziniert sind?

Mit Wasserspringen kann's jeder und jede versuchen – und zwar in jedem Alter. Wer aber Ambitionen hegt, sollte mit sieben bis acht beginnen. Und ideal ist es, wenn er oder sie bereits Erfahrung aus dem Kunstturnen mitbringt und dieses eventuell parallel ausübt.

## Wie entwickelt sich das Interesse am Wasserspringen in der Schweiz?

Es gibt nach wie vor viele Leute, die nicht wissen, was Wasserspringen ist. Dennoch, die Entwicklung ist enorm und erfreulich, vor allem im Juniorenbereich. Das manifestiert sich auch im Upgrade des Wasserspringens bei Swiss Olympic. Ich hoffe schwer, dass wir diese Chance nutzen können, dass sich jemand für die Olympischen Spiele vom Sommer qualifiziert.

Kinder (5–10 Jahre) und Jugendliche (ab 11 Jahren) können im Verein Zürcher Wasserspringer Grundkurse absolvieren, um anschliessend an den regelmässigen Trainings der verschiedenen Gruppen teilzunehmen. → [vzw.ch](http://vzw.ch)

## Saeid Taghbostani, Sie haben vor drei Jahren mit Aron Brun zu arbeiten begonnen. Wie haben Sie diese Periode erlebt?

Als Talent war mir Aron schon vorher aufgefallen. Der Zeitpunkt, als ich Cheftrainer der Zürcher Wasserspringer und somit sein Coach wurde, passte aber schlecht. Arons Lehre, die Schule, die Berufsmittelschule, das Training, das wurde für ihn zu viel. Da wurden Abstriche im Sport unumgänglich.

## Hat sich dieser Konflikt entschärft?

Zum Teil. Aron hat die Berufsmittelschule aufgegeben. Trotzdem, mehr Kapazität für das Wasserspringen wäre wünschenswert. Meine Aufgabe ist es, aus dem Kompromiss das Beste zu machen.

## Was heisst das mit Blick auf die Zukunft?

Bei den Junioren hat Aron ein gutes Niveau, bei der Elite aber braucht man mehr.

gen heraus. In diesem Jahr kann er sich letztmals bei den Junioren profilieren. Die EM in Edinburgh Ende Juni/Anfang Juli steht denn auch dick angestrichen in seiner Agenda. Um sich zu qualifizieren, hat er sich an den drei von «Swiss Diving» festgelegten Qualifikationswettkämpfen durchzusetzen respektive zu empfehlen. Vorgenommen hat sich der talentierte Wasserspringer allerdings noch mehr: Platziert er sich nämlich an den kontinentalen Meisterschaften unter den besten acht und ist damit im Final dabei, qualifizierte er sich automatisch für die Weltmeisterschaften vom kommenden Dezember in Kiew. Letztere sind der eigentliche Saisonhöhepunkt. «Das ist meine letzte Chance bei den Junioren, und diese möchte ich unbedingt packen», sagt er.

Und anstehen will Brun weitere hohe Ziele. Auch das Höchste, was sich ihm in seiner Sparte bietet, hat er klar vor Augen: die Olympischen Spiele. Allerdings nicht die von Tokio 2020 sondern die von 2024 in Paris. «Ab nächster Saison definiere ich, was ich dazu brauche», sagt er. Tokio in diesem August kommt noch zu früh.

Text: Jörg Greb

Fotos: zVg Verein Zürcher Wasserspringer



«Die Ungewissheit sorgt jedes Mal für Spannung»: Aron Brun (18).