

Uge 36	Uge 37	Uge 38	Uge 39
Intro	Intro		
Sikkerhedsregler.*	Våddragter.*		
Fællesspring** fra kanten.	Kantøvelser/forlæns fokus	Kantøvelser*/baglæns fokus	Kantøvelser/forlæns fokus
100, 200, 300, 400, skruer, 5000, 101ønv/Hollywood style	100a, 100c, kolbøtte, 101nc, 101nb, 101c, 102c	200a, 200c, 400, 400c, 401c, 201a, 202c	100a, 100c, kolbøtte, 101nc, 101nb, 101c, 102c
1 meter	1 meter	1 meter	1 meter
100a, 100c, 101nc, 101nb	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c
3 meter	3 meter	3 meter	3 meter
			100a, 100c, 200a, 101nb, 101c

* Vi går meget meget op i sikkerheden omkring træningen. Det går mest ud på hvor og hvornår man må hoppe/ikke hoppe, sekundært genrelle sikkerhedsregler omkring vipper, adfærd og svømmehal. ** Fællesspring har flere pædagogiske mål. For det første er det svært for springerne og de er sammen om det samme, hvilket øger fællesskabsfølelsen på holdet. Det øger igen graden af anerkendelse i alle springere, hvilket er uhyre vigtigt, da kognitiv anerkendelse er et basalt vilkår for al udvikling. Det medfører så, at det er nemmere og hurtigere for træneren at løfte de springere som er dårligst stillede i forhold til sporten.	* Våddragter har to formål. Under indlæring af nye spring kan de tage noget af slaget ved forkert nedslag, men deres vigtigste funktion er at beskytte springerne mod den varme der udvikles under den hurtige deacceleration ved forkerte nedslag. Den smerte man måske kender fra en maveplasker skyldes ikke slaget, men den svien der opstår - man bliver rød. Det svarer til en let forbrænding og koldt vand dulmer med det samme. Våddragter har kun en effekt på 1 og 3 meter vippet.	* Kantøvelser er den mest effektive træning af vestibulærsansen man kan komme i nærheden af. Vestibulærsansen er den vigtigste sans vi har, idet stort set alle andre sanser refererer til vestibulærsansen. <i>"Hjernen, som er det organ der er ansvarlig for dine bevidste erfaringer, er en evig fange i hjerneskallens isolationscelle ...og den må derfor stole på de informationer, der smugles ind via sanserne ...Verden er det, din hjerne fortæller dig den er, og begrænsningerne fra dine sanser sætter grænser for dine bevidste erfaringer."</i> Coren, Porac & Ward <i>Sensation and Perception</i>, 1984. Ydre og indre sansning er altså uhyre vigtigt for menneskets funktionsniveau, men det er vestibulærsansen der danner rammen for, hvad vi kan forstå omkring vores sansninger. <i>"Til den endelige analyse kræves et veludviklet sansekort over den ydre verden og et veludviklet motorisk kort over bevægelser fra et sted til et andet, men hvis man ikke ved, hvor man er trods kortet, så er man rent faktisk ikke i stand til at bruge kortets rumlige informationer. Og vestibulærsystemet viser sig at være det system, der giver informationer om individets placering på det overordnede rumlige kort."</i> Neurolog S.J. Cool, 1987.	
Uge 44	Uge 45	Uge 46	Uge 47
Intro	Intro	Intro	
Konkurrenceudspring*		Trip-Trap**	
Konk.træning.	Konk.træning.	Test	Kantøvelser/forlæns fokus
Serie/5 af hvert spring i serien	5 x serie	Serie / 3 af hvert spring	100a, 100c, kolbøtte, 101nc, 101nb, 101c, 102c
1 meter	1 meter	1 meter	1 meter
100a, 100c, 101nc, 101nb	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c, 401c, 102c, 202c,	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c

3 meter	3 meter	3 meter	3 meter
		100a, 200a, 101nb, 101c, 401c, 103c	100a, 100c, 200a, 101nb, 101c
* Konkurrenceudspring er det vi hele tiden gør! Hver gang vi tager et spring konkurrerer vi mod os selv om at lande rigtigt, uanset om vi er gode eller dårlige til det. Det er svært at være udspringer. Sporten kræver så meget koordineret hjerneaktivitet, at der langt hen i læringen vil opstå fejl. Et spring tager kun ca. 1 sekund, men indeholder så megen hjerneaktivitet, at det er umuligt at opnå på anden vis/via anden aktivitet! Dette sekund er dog let påvirkeligt af springerens mentale tilstand, hvilket gør at det ofte føles som en kamp mod én selv, enten at lære et nyt spring eller at udføre springet bedre. Denne kamp har man til fælles med alle de andre skøre eksistenser der kan li' at springe ud fra ting og ned i ting. Det betyder faktisk, at dine konkurrenter ikke er dine konkurrenter, men soulmates der gennemgår de samme rædsler til træning, og meget ofte bliver man ret gode venner, fordi de er de eneste der forstår hvad man taler om (min træner forstår mig ikke!). Alle indenfor udspring er venner og man hjælper/støtter hinanden for at alle kan blive bedre. Greve udspring kørte i mange år et tæt parløb med Lyngby Udspring, hvor vi blandt andet arbejdede sammen med svenske, norske, finske, tyske og amerikanske trænere omkring clinics, vidensdeling, træningsophold etc. Alt det her betyder ikke at springerne skal til konkurrencer eller testes med henblik på et eller andet læringsmål. Det er bare noget som springerne kommer til at stifte bekendtskab med, fordi det er en naturlig ting for udspringere, lige som det er naturligt for fodboldspillere at spille en fodboldkamp.			** Trip-Trap er et stævneformat, niveauinddelte konkurrencer. Spørgsmålet er hvilke spring man må lave i de forskellige aldersklasser. Hvis man er i toppen af en gruppe, bliver man udfordret. Det er sjovt for springerne og for trænerne at skabe mere fokuserede springertræninger. Resultaterne i en konkurrence kan jeg er fløjtende ligeglad med, men kun sjældent afspejler hver enkelt springer den bedste springer i en konkurrence. Som regel, at springeren er ude af konkurrencen kan det nemt betyde at springeren er den bedste. En udvikling omkring en springer, og hvordan det ændrer sig ved dette forhold, der er udviklingsstigen.

Uge 40	Uge 41	42	Vinterferie
Kantøvelser/baglæns fokus 200a, 200c, 400, 400c, 401c, 201a, 202c	Kantøvelser/forlæns rotation 101c, 101b, 102c	Kantøvelser/baglæns rotation 201a, 201c, 202c	
1 meter 100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	Skammel 101c, 101b, 102c	Skammel 201a, 201c, 202c	
3 meter 100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	1 meter 101c, 101b, 102c, 102b	1 meter 201c, 202c, 202b, 202a, 5221a	

Når man siger balance tænker de fleste på enten at holde balancen eller at være i balance. At *holde* balancen associeres ofte med noget fysisk, hvor at *være* i balance er noget med det indre, det psykologiske. I realiteten er det umuligt at dele balance op på den måde, og især udspringere har brug for en anden måde at opleve og erkende balance på. Udspringere skal naturligvis kunne holde balancen på et eller begge ben, med de skal f.eks. også kunne holde balancen når de ikke står på, eller rører ved, noget. De skal kunne holde balancen imens de roterer om bredde- og/eller længdeaksen (salto og skrue). Udspringere skal også kunne holde en balance mellem kroppens venstre og højre halvdel (synkronisitet). Al denne balance skal yderligere holdes imens kroppen påvirkes af især tyngdekraften, men også af retningsbestemte kræfter, f.eks. Newtons 3. lov om aktion/reaktion, som er meget vigtig for udspringere, centrifugalkræfter og G-kræfter. Når de så rammer vandet bliver det rigtig forvirrende idet der er andre kræfter på spil; et spring stopper ikke fordi man rammer vandet, og det er især her at en god balance kommer til kort. Det er faktisk meget svært at ryge lodret/lige ned i vandet, når kroppen roterer (f.eks. i et hovedspring eller 3½ salto). Gode udspringere finder hurtigt ud af, at det med salto og skrue er forholdsvis nemt; det er når hænderne rammer vandoverfladen, at det for alvor bliver svært. Et spring med rotation ryger aldrig lige ned i vandet, men udspringere kan styre springet lige ned i vandet. Det er et enormt kompliceret hjernearbejde der skal til (hvert nedslag er unikt!) før nedslaget er godt, og det tager under en tiendedel sekund. Dommerne dømmes hårdt på, at den del af kroppen der er over vandoverfladen, fra navlen til tåspidserne, under hele nedsænkningen skal danne en vinkel på 90 grader i forhold til vandoverfladen. Det er faktisk kun gode udspringere der mestrer dette og det er bl.a. fordi de har en særdeles veludviklet vestibulærsans.

Uge 48	Uge 49	Uge 50	Uge 51
Nye spring	Nye spring		
Kantøvelser/baglæns fokus 200a, 200c, 400, 400c, 401c, 201a, 202c	Kantøvelser/forlæns rotation 101c, 101b, 102c	Kantøvelser/baglæns rotation 201a, 201c, 202c	
1 meter	Skammel	Skammel	
100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	101c, 101b, 102c	201a, 201c, 202c	

3 meter	1 meter	1 meter	
100a, 100c, 200a, 101nb, 101c	101c, 101b, 102c, 102b	201c, 202c, 202b, 202a, 5221a	
hvor man kan deltage i ringerne møder springere der selv. Der er skrappe regler for forskellige grupper og ligger man rykket op på et højere niveau. mig er det et redskab der kan e, når vi kommer tilbage til konkurrence tilhører springerne; ringernes placering, fordi den lt springers potentiale. Hvis den kikser et spring betyder det af medaljerne, og i tætte de en sidsteplads selvom springstræner er altid midt i en g konkurrencer og placeringer e er kun delmål på vej op ad	Når man hopper 10 meter og rammer vandoverfladen, trykker vandet opad med ca. to tons pr. kvadratcentimeter. Man kan ikke bryde vandoverfladen med en vandstråle og på den måde gøre vandet blødere at lande i. (Vandstrålen som man kan se i alle konkurrencer skaber uro i vandspejlet, hvilket gør springeren i stand til en 100% korrekt afstandsbedømmelse af vandoverfladen.) Man kan kun gøre vandet blødt ved at fylde det med millioner af små luftbobler, der skabes ved at komprimeret luft presses ud gennem små huller i rør, der er placeret på bassinbunden; det hedder et bobleanlæg, men er få klubber forundt.	Udspring er verdens sværeste sport at dyrke. Derfor har vi også indenfor sporten en helt unik jargon/måde at være på. Det er trænerens vigtigste opgave, at coache springerne gennem de problemer de møder flere gange til hver træning, og især ved indlæring af nye spring og når springerne slår sig/crasher. Det er et vilkår og det er hårdt, men via coaching gennem de forskellige forløb kan man hæve springernes stresstærskler og skabe en øget procesforståelse, som springerne kan benytte både indenfor og udenfor sporten. De bliver med andre ord i stand til at modstå mere og mere af det der føles ubehageligt for andre mennesker.	