

Wasserspringen – Aufwärmen: Hampelmann

Diese Übungen eignen sich hervorragend, wenn man das Aufwärmtraining auf nur kleinem Raum durchführen kann. Sie schulen die Koordination von Armen und Beinen.

Klassischer Hampelmann: Arme hoch, Beine auseinander und wieder zurück. Mehrfach wiederholen.



Variationen

schwieriger

Beine seitwärts, Arme vor den Kopf



Beine vorne/hinten, Arme seitwärts



weitere Formen (Videos)

[Beine normal, Arme halbes Tempo](#)

[Beine halbes Tempo, Arme normal](#)

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO