

Wasserspringen – Sprünge: Grobform Salto rückwärts gehockt

Sprünge wie der Salto rückwärts müssen sorgfältig eingeführt werden. Für die folgenden Übungen müssen zuerst die Fusssprünge rückwärts gestreckt und gehockt beherrscht werden.

Aufbauende Übungen

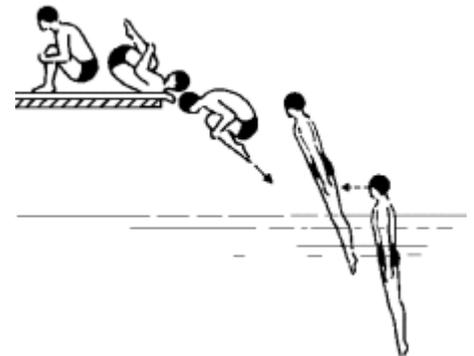
Am Bassinrand

Kauerstand rücklings in enger Hocke, die Hände fassen die Schienbeine: rückwärts fallen lassen und im «Päckli» eintauchen.

Aus 1 m Höhe

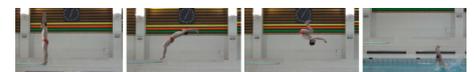
Hocksitz auf einer Matte ca. 80 cm vom Brettende entfernt, eng hocken, rückwärts rollen, bis zum Eintauchen bleibt der Körper eng gehockt.

Gleiche Übung aus Kauerstand: Durch die erhöhte Ausgangsstellung und indem die Hände an den Schienbeinen «ziehen», entsteht eine höhere Drehgeschwindigkeit; nach dem Überrollen am Brettende werden die Beine energisch rückwärts- abwärts gestossen und der Oberkörper aufgerichtet.



Salto rückwärts Grobform

Die Arme in Hochhalte, Fallen lassen, Abspringen, Hocken.



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO