

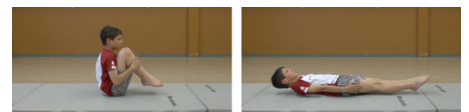
Wasserspringen – Aufwärmen: Reaktion und Schnelligkeit

Zwischen Absprung und Eintauchen liegen nur ein paar Sekunden. Die Lernenden müssen daher sehr schnell Bewegungsabläufe ausführen und auf Anweisungen von aussen reagieren können. Einige Übungen zum Trainieren dieser Fähigkeiten.

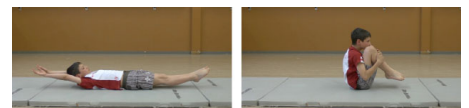
Die Lernenden sitzen mit geradem Rücken, die Arme locker auf der Seite des Oberkörpers. Auf ein akustisches Signal nehmen sie sofort die korrekte Position fürs Eintauchen auf den Kopf ein und spannen möglichst stark für zirka 3 Sekunden. Die Übung mehrere Male wiederholen.



Die Lernenden nehmen die Hockposition ein. Auf ein akustisches Signal strecken sie sich und spannen den ganzen Körper. Die Beine bleiben einige Zentimeter über dem Boden.



Die Lernenden liegen gespannt und gestreckt auf einer Matte. Auf das Signal sitzen sie sofort auf und kommen in die Hockposition.



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO