

Wasserspringen – Aufwärmen: Fussgymnastik

Die Füsse und Fussgelenke sind beim Wasserspringen für den Absprung von zentraler Bedeutung. Die folgenden Übungen im Video zeigen ein sanftes aber intensives Aufwärmtraining.

Alle Übungen werden sitzend in Hockstellung ausgeführt.

Füsse kreisen (gegengleich/selbe Richtung)

Fersen und Zehen berühren abwechslungsweise den Boden

Fersen und Zehen berühren versetzt den Boden

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO