

# 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**