

Wasserspringen – Aufwärmen: Trockentraining in der Turnhalle

Ein gutes Aufwärmen resp. ein Trockentraining lässt sich auch in der Turnhalle gestalten. Im Folgenden einige Ideen, die sich beim Wasserspring-Training bewährt haben.

Alle Übungen können als Trockentraining in der Turnhalle als Vorbereitung gemacht werden, bevor man später ins Bad geht. Diese Vorgehensweise ist sehr empfehlenswert, da man in der Turnhalle mehr Platz hat und dann im Bad bereits von der Vorarbeit profitieren kann.

Wenn im Bad wenig Platz zum Bewegen am Trockenen zur Verfügung steht, eignen sich Übungen wie z. B. der **Hampelmann**, **Spannungsübungen** oder auch **Fussgymnastik** zum Aufwärmen vor Ort.



Mattenbahn

Eine kleine Bahn mit mindestens 5 aneinanderhängenden Matten eignet sich hervorragend zum Aufwärmen. Zusätzlich können koordinative Übungen und Spannungsübungen darauf ausgeführt werden. Falls keine Matten zur Verfügung stehen, können einzelne Übungen davon auch am festen Boden ausgeführt werden.

Beispiele und Variationen

- Rennen vorwärts/rückwärts
- Rennen und Arme kreisen
- Rennen seitwärts, Beine kreuzen
- Rennen und Beine anfersen
- Rennen und Beine vorne hochziehen
- **Hopserhüpfen und Arme vorne hochziehen** (mit Video)
- Seitwärts hüpfen und Arme vorne hochziehen
- **Beidbeinig hüpfen vorwärts, Arme in den Hüften fixiert** (mit Video)
- Beidbeinig hüpfen rückwärts, Arme in den Hüften fixiert
- Beidbeinig hüpfen vorwärts/rückwärts mit halber Drehung, Arme in den Hüften fixiert
- Rolle vorwärts mit Strecksprung
- Drei Rollen vorwärts am Stück
- Rolle rückwärts
- **Gespanntes Rollen seitwärts, Arme und Beine berühren den Boden nie** (mit Video)

Material: 3-6 kleine Matten

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO