

Wasserspringen: Lektion 1 – Aufbau Salto rückwärts (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Salto rückwärts. Die Schüler beherrschen den Absprung rückwärts bereits und kommen nun vom Überrollen rückwärts zum Salto, unterstützt von auditiver Hilfe.

Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 45 Minuten
- **Alter:** 8–15 Jahre
- **Schulstufe:** Primarschule, Sek. I
- **Niveau:** Fortgeschrittene
- **Lernstufe:** Anwenden



Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto rückwärts erarbeiten
- Grobform Salto rückwärts vom 1-m-Brett ausführen

Merkliste: [Übungen dieser Lektion.](#)

[Wasserspringen: Lektion 1 – Aufbau Salto rückwärts](#)

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO