

# 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**