

# Wasserspringen – Aufwärmen: Spannung

Für ein optimales und möglichst spritzerloses Eintauchen ins Wasser ist eine gute Körperspannung äusserst wichtig. Die Übungen werden zu zweit ausgeführt.

Auf dem Rücken liegen, Arme am Körper angelegt, spannen. Eine Person hebt mit geradem Rücken die Beine auf Hüfthöhe. Die liegende Person bleibt gerade und gespannt.



## Variationen

### einfacher

Die gleiche Übung im Stehen.



### schwieriger

- Leichtes Schütteln und/oder nur noch ein Bein halten.
- Die Gleiche Übung in Liegestützposition.
- Bauch nach oben.



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**