

Wasserspringen: Aufbau Salto rückwärts gehockt

Der Salto rückwärts muss sorgfältig eingeführt und aufgebaut werden. Mit den folgenden Inhalten lässt sich dies sehr gut bewerkstelligen.

Die vorgeschlagenen Übungen sowie die dazugehörige Lektion führen zur Endform des Salto rückwärts gehockt. Die Schülerinnen und Schüler sollten die Kerze beherrschen und auditive sowie visuelle Hilfestellungen kennen.



- Übung: [Salto rückwärts gehockt](#) (Grobform)
- Übung: [Salto rückwärts gehockt](#) (Endform)
- Lektion: [Aufbau Salto rückwärts](#) (Fortgeschrittene)

Vorbereitende Übungen

- [Modul Basics](#) (Absprung/Eintauchen)

Hilfsmittel

- [Didaktische/Methodische Hinweise](#)
- [Körper- und Handstellungen](#)
- [Auditive und visuelle Hilfestellung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO