Wasserspringen – Sprünge: Delphinkopfsprung

Diese Übung erfordert eine sorgfältige Einführung. Die Springerinnen und Springer stehen beim Absprung ab dem 1-m-Brett mit dem Rücken zum Wasser.

Als Voraussetzungen für diese Übung sollten der Fusssprung vorwärts und rückwärts, Eintauchen auf den Kopf, sowie der Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus dem Stand beherrscht werden.

Hinweis: Zuerst aufbauende Übungen Kopfsprung vorwärts durchführen.

Quelle: J+S: Grundlagen des Wasserspringens

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO