

Wasserspringen – Sprünge: Kopfsprung vorwärts

Die Übungen liefern einen Aufbau für den Kopfsprung vom Bassinrand sowie vom 1-m-Brett. Das Reihenbild zeigt den Aufbau Schritt für Schritt, das Video den Sprung in seiner Endform.

Der Kopfsprung sollte erst eingeführt werden, wenn die Fuss sprünge sowie das Eintauchen auf den Kopf einwandfrei beherrscht werden.

Aufbauende Übungen

Trockenübung


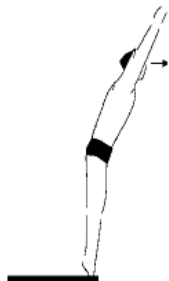

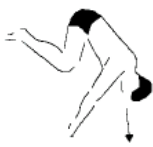



Auf einem Kasten oder einer Treppenstufe abgestützt, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand. Vom Bassinrand Eintauchen aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch einen Reifen tauchen.

Material: Reifen

Vom 1-m-Brett

Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand mit den Armen aus der Hochhalte.

				
Wasser				
Anlauf und Aufsprung	Absprung	Auslösung	Öffnung	Eintauchen
Die Arme erreichen die Hochhalte bevor das Sprungbein ganz gestreckt ist.	Der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet, Füße und Knie ganz gestreckt.	Gesäss heben, Beine anziehen, Arme vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen schwingen, die Hände umfassen die Beine. Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt.	Arme seitwärts- oder vorwärts- hoch, den Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen.	Körper gestreckt, Arme in der Verlängerung des Körpers; Muskulatur gespannt, Kopf zwischen den Armen eingeschlossen; gespannt und gestreckt bis zum Bassinboden durchtauchen.

Quelle: J+S: Grundlagen des Wasserspringens



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO