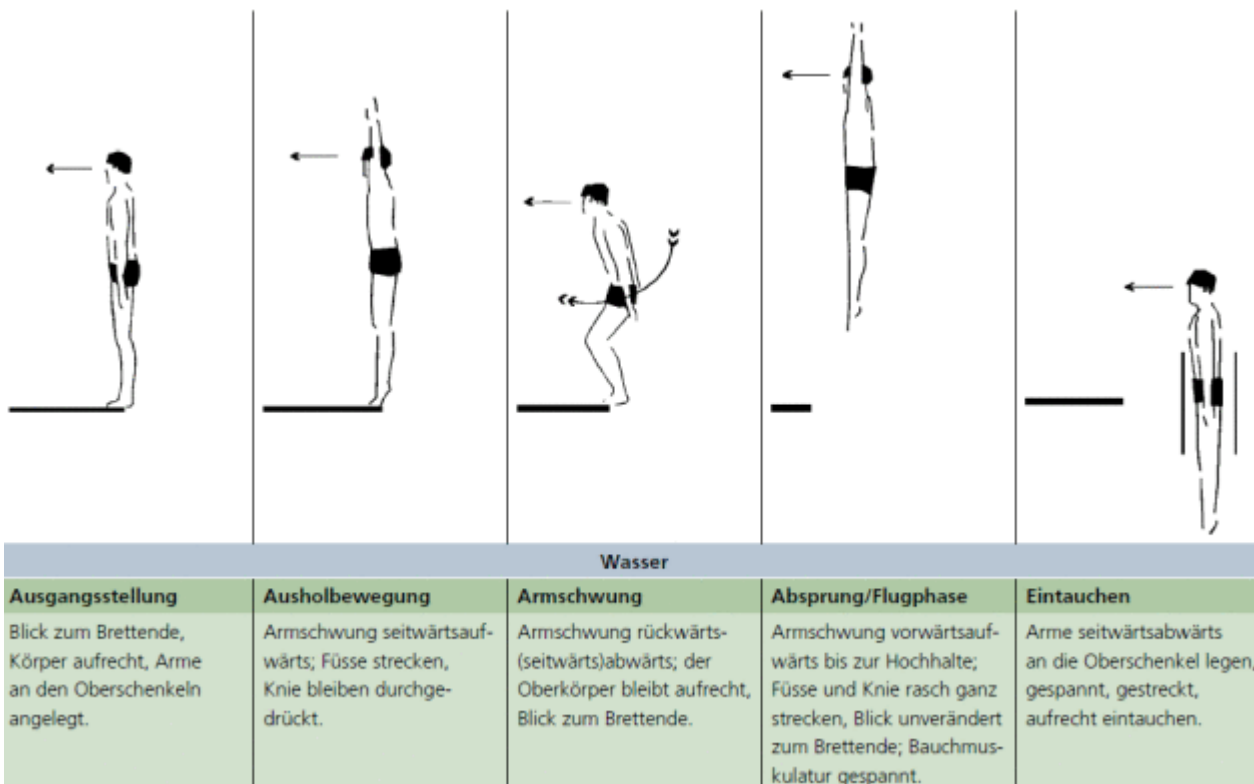


Wasserspringen – Basics: Fuss sprung rückwärts


Diese Übung wird genau wie der Fuss sprung vorwärts ausgeführt. Der einzige Unterschied: Der Springer steht auf den Fussballen und mit dem Rücken zum Wasser.



Variation

Fuss sprung rückwärts gehockt

Quelle: J+S: Grundlagen des Wasserspringens

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO