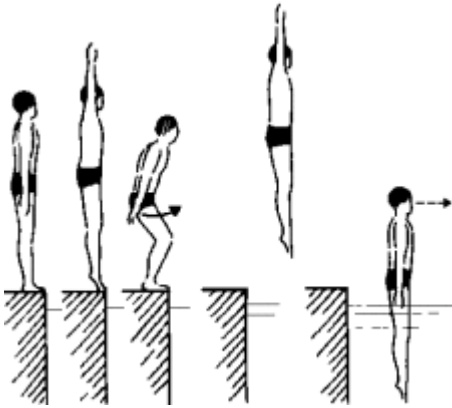


Wasserspringen – Basics: Fuss sprung vorwärts

Auf der Schulstufe ist es sinnvoll, alle Sprünge aus Stand zu machen, dadurch wird schneller ein stabiler Absprung erreicht. Die Fuss sprünge werden zuerst am Trockenen, dann vom Rand ins Wasser und anschliessend vom 1-m-Brett geübt.



Trockenübungen

- Sprung aus Stand: Erarbeiten der Absprungbewegung aus den Beinen («Hoch-tief-Sprung») ohne Armbewegung (Arme angelegt oder in Hochhalte)•
- Dito, Armschwung aus der Hochhalte seitwärts tief – vorwärts hoch. • Dito, mit vollständiger Ausholbewegung
- Fuss sprünge aus Stand
 - vom Bassinrand
 - von den Brettern und den Plattformen (mit Video).

Variationen

Schwieriger

- Fuss sprung vorwärts gehockt
- Fuss sprung vorwärts gehechtet

Quelle: [J+S: Grundlagen des Wasserspringens](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO