

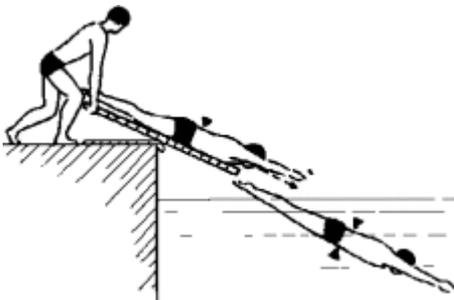
# Wasserspringen – Basics: Absprung und Eintauchen

Die drei folgenden Übungen dienen dem Eintauchen auf den Kopf. Die Lernenden sollen dabei verschiedene Absprungspositionen einnehmen.

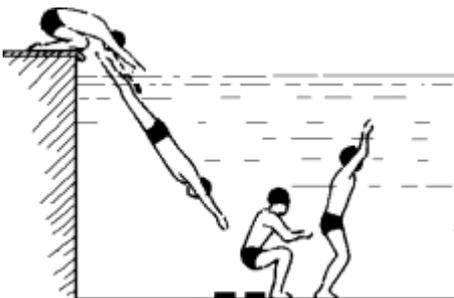
Das Eintauchen auf den Kopf ist sehr präzise zu instruieren und zu üben. Wichtig ist, dass dabei immer an die drei Hauptpunkte (Sicherheitshinweise «Eintauchen auf den Kopf») erinnert und dass die Handstellung korrekt eingenommen wird.

Hechtschiessen in Eintauchhaltung (während des Gleitens spannen und zu den Händen «schielen»).

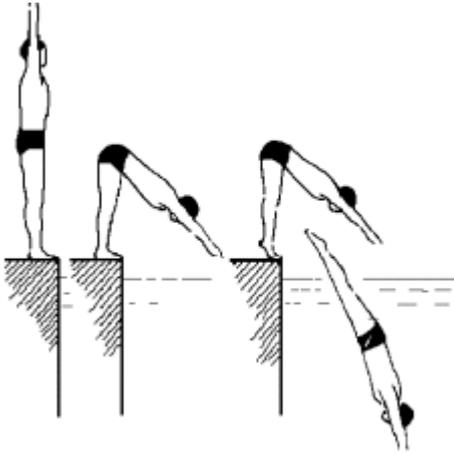
## Eintauchen vom Gleitbrett



## Eintauchen aus dem Fersensitz



## Eintauchen aus der Neigehaltung



Material: Matten, Gleitbrett

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**