

# Wasser – Tauchen: Buchstabenspringen

Mit dieser Übung lassen sich Schwebemomente (über Wasser) auf ein lang andauerndes Schweben (unter Wasser) verlängern.

Kombination von Springen und Schweben. Ein Sprung von Bassinrand ausführen und in der Luft einen Buchstaben darstellen. Unter Wasser diese «Buchstabenhaltung» während fünf Sekunden beibehalten.

**Bemerkung:** Ausreichende Distanz zwischen den Springenden gewährleisten!

## Variationen

### einfacher

Selbst gewählten Buchstaben darstellen.

### schwieriger

- Die Buchstabe wird nach erfolgtem Absprung vom Partner zugerufen.
- Den zweiten Buchstaben eines zugerufenen Wortes darstellen.
- Den zweiten Buchstaben erst unter Wasser darstellen und dann noch etwas weiter schweben. Der Partner muss erraten, um welches Wort es sich mit diesen zwei Anfangsbuchstaben handeln könnte.

### Keine Auftriebsmittel

Oft werden für den wichtigen Schritt vom Tauchen zum Schweben Auftriebsmittel eingesetzt. Dies ist nicht notwendig und meistens sogar kontraproduktiv. Wer gelernt hat, sich sicher unter Wasser aufzuhalten, kann das Schweben unter Wasser problemlos lernen. Mit einer geschickten Methodik lassen sich diese Schwebemomente verlängern.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**