

Wasserspringen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert und kraftvoll abspringen sowie sicher eintauchen

Um komplexe Sprünge ausführen zu können und genügend Zeit für die Vorbereitung des Eintauchens zu haben, brauchen Springerinnen und Springer möglichst viel Zeit in der Luft. Sie streben deshalb eine maximale Flugphase an. Die Springerinnen und Springer springen kontrolliert und kraftvoll ab, um sicher kopf- oder fusswärts einzutauchen.

Hochsprung- und Distanz-Challenge

Die Wasserspringer/-innen erleben verschiedene Absprungvarianten vorwärts und üben gleichzeitig das sichere Eintauchen.



Die Wasserspringer/-innen springen unterschiedlich weit vom Beckenrand ins Wasser. Wann gelingt die Eintauchposition am besten?

Variationen

- Beinhaltung variieren (z. B. gestreckt, gehockt, gegrätscht)
- Vom Sprungbrett über Stand und Anlauf bis zum Vorsprung

- Im Sprung einen Ball zuspiesen

schwieriger

- Von einem Böckli springen
- Vom Sprungbrett springen mit oder ohne Anlauf sowie mit oder ohne Vorsprung
- Kopfsprünge ausführen

Bemerkung: Beeinflusse die Absprungrichtung und die Sprungweite der Wasserspringer/-innen, indem du sie beim Sprung eine Poolnudel berühren lässt. Achte auf eine exakte Eintauchhaltung, das heisst: Die Arme umschliessen den Kopf, der Blick geht zum Wasser, der Körper befindet sich in einer sehr leichten C+-Position.

Material: Stange, Poolnudel, Tauchring

Sprünge rückwärts

Die Wasserspringer/-innen erleben verschiedene Absprunghaltungen rückwärts und üben gleichzeitig das sichere Eintauchen.



Am Beckenboden sind Markierungen fixiert. Die Wasserspringer/-innen springen vom Beckenrand rückwärts in ihre Richtung. Bei welcher Markierung gelingt der Sprung am besten?

Variation

- Beinhaltung variieren (z. B. gestreckt, gehockt, gegrätscht)
- Vom Sprungbrett über Stand und Anlauf bis zum Vorsprung
- Im Sprung einen Ball zuspiesen

schwieriger

- Von einem Böckli springen
- Vom Sprungbrett springen mit oder ohne Vorsprung auf dem Brett
- Einfacher Abfaller oder Kopfsprung

Bemerkung: Lass die Wasserspringer/-innen die Übung mehrfach durchführen. So sammeln sie Erfahrungen und erkennen, welche Markierung ihnen warum am geeignetsten erscheint. Achte darauf, dass die Absprungrichtung und die Eintauchhaltung exakt sind. Das heisst: Die Arme umschliessen den Kopf, der Blick ist zum Wasser gerichtet, der Körper befindet sich in einer sehr leichten C--Position.

Material: Tauchringe

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO