Körper- und Handstellungen

Eine gute Technik ist das A und O des Wasserspringens. Im Folgenden einige Hinweise zu den verschiedenen Körper- und Handstellungen.

Körperstellungen

Im Wasserspringen gibt es drei Körperstellungen. Die Bilder sind selbsterklärend.

Gehockt: Die kompakteste Stellung. So lässt sich am schnellsten Drehen (z. B. beim Salto).

Gehechtet: Der Körper darf nur in der Hüfte gebeugt werden.

Gestreckt: Der Körper bleibt während des Sprunges vollkommen gestreckt.

Handstellungen

Um auf den Kopf einzutauchen, gibt es zwei mögliche Handstellungen. Wichtig dabei ist, dass die Hände fest verbunden sind, damit sie dem Druck standhalten können, der beim Auftreffen aufs Wasser entsteht.

Daumen halten: Für Anfänger geeignet, da sie einfacher auszuführen ist und die Handgelenke schont.

Handfläche halten: Für Fortgeschrittene geeignet, ermöglicht beim Wettkampfspringen ein spritzerloses Eintauchen.