

MERKBLATT

INFORMATIONEN
WASSERSPRINGEN

WASSERSPRINGEN

DIE SECHS SPRUNGGRUPPEN

Vorwärts-Sprünge

AUSGANGSPOSITION

- Blick Richtung Wasser
- Stabiler Körperschwerpunkt

LUFTPHASE

- Möglichst hoher Absprung noch oben und nicht nach vorne
- Vorwärtsrotation

EINTAUCHEN

- Vertikales Eintauchen
- Möglichst spritzerloses Eintauchen



Rückwärts-Sprünge

AUSGANGSPOSITION

- Rücken zeigt zum Wasser
- Stabile Standposition am Absprungpunkt

LUFTPHASE

- Aktiver Absprung nach oben (nicht nach hinten lehnen)
- Initiierung der Rückwärtsrotation mit Hilfe der Arme und aus der Körpermitte

EINTAUCHEN

- Vertikales Eintauchen
- Fuss- und Beinlinie vollständig gestreckt



Auerbach-Sprünge

AUSGANGSPOSITION

- Blick zum Wasser
- Stabiler Körperschwerpunkt

LUFTPHASE

- Absprung erfolgt vorwärts, Rotation erfolgt rückwärts
- Distanz zum Absprungpunkt kontrollieren

EINTAUCHEN

- vertikal
- weder zu nahe noch zu weit weg von der Absprungkante



Delfin-Sprünge

AUSGANGSPOSITION

- Rücken zum Wasser
- Stabiler Körperschwerpunkt

LUFTPHASE

- Aktiver Absprung nach oben (nicht nach hinten lehnen)
- Initiierung der Vorwärtsrotation mit Hilfe der Arme und aus der Körpermitte

EINTAUCHEN

- Eintauchen in gestreckter Linie
- Minimale Wasserverdrängung



Schrauben-Sprünge

AUSGANGSPOSITION

- Schraubensprünge sind mit allen Sprunggruppen kombinierbar

LUFTPHASE

- Explosiver Sprung nach oben
- Gleichzeitige Ausführung von Rotation + Schraube
- Körperspannung

EINTAUCHEN

- Rotation und Schraubenbewegung rechtzeitig stoppen
- Körper maximal gestreckt in die Vertikale bringen



Handstandsprünge

AUSGANGSPOSITION

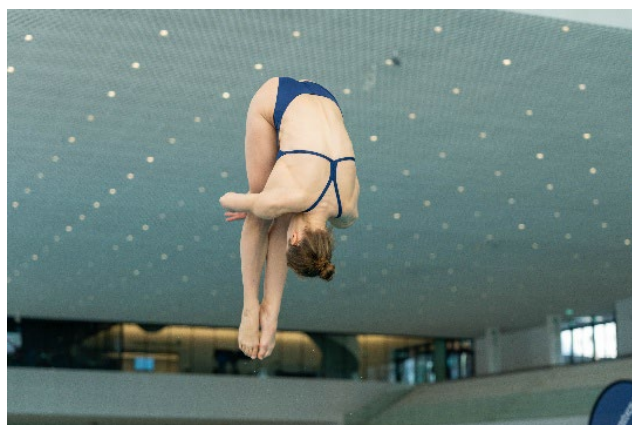
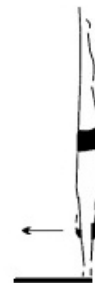
- Vollständiger Handstand auf dem Turm (nur vom 5, 7.5 oder 10 Meter)
- Arme gestreckt, Schultern stabil

LUFTPHASE

- Abdruck aus den Schultern und Armen
- Stabile Drehachse trotz Start aus dem Handstand

EINTAUCHEN

- Streckung der gesamten Körperl原因ie
- Kontrolle der Rotation für einen "spritzarmer" Eintritt ins Wasser



DIE VIER SPRUNGPOSITIONEN

Gestreckt

- Körper vollständig gestreckt
- Beine geschlossen, Füsse gestreckt

Gehecktet

- Beine gestreckt, Oberkörper nach vorne abgeknickt
- Hände greifen an die Waden oder die Fussgelenke

Gehockt

- Beine angewinkelt
- Arme umfassen die Schienbeine

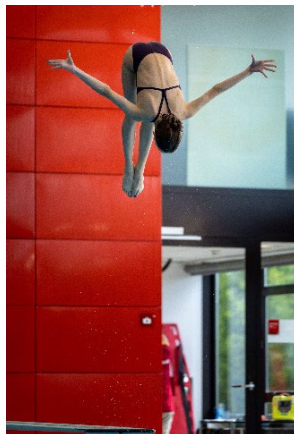
Frei

- Körperhaltung variiert während des Sprungs
- Kombination aus Streck-, Hecht- oder Hockelementen

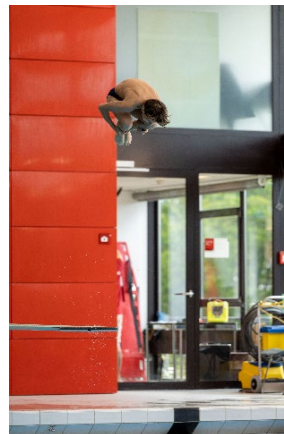
GESTRECKT



GEHECKTET



GEHOCKT



FREI

