

Bewegungskatalog Wasserspringen - Absprung mit Stemmschritt – 1 m / 3 m

Name: _____

Bewegungsvorgaben erfüllt?				Bemerkungen
Abstand zum Absprungpunkt –Brettkante- sicher eingenommen				
Aufbau von Körperspannung				
Angehen mit dem Nicht-Sprungbein				
Wechselseitiges Armschwingen beim Vorgehen				
Drei Angehschritte plus einem Stemmschritt				
Schwungvolles Hochziehen des Schwungbeines				
<ul style="list-style-type: none"> • Beugung des Schwungbeines kleiner 90° 				
<ul style="list-style-type: none"> • Beugung des Schwungbeines größer 90° 				
<ul style="list-style-type: none"> • Maximales Hochziehen des Schwungbeines 				
Gleichzeitiges schwungvolles Hochschwingen der parallel geführten Arme				
<ul style="list-style-type: none"> • Arme bleiben unterhalb der Schulterachse 				
<ul style="list-style-type: none"> • Arme sind oberhalb der Schulterachse 				
<ul style="list-style-type: none"> • Arme gehen bis zur maximalen Streckung 				
Gleichzeitiges Auftreffen der Füße auf dem Brett zum Absprung				
Gleichzeitiges paralleles Herunterführen beider Arme zum erneuten Schwungholen				
Schwungvolles Abspringen vom Brett				
Erneutes schwungvolles Hochführen der Arme				
Erreichen einer maximalen Sprunghöhe				
Sprungausführung Abstand vom Brett ca. 1 m				
Erhalten der Körperspannung bis zum Eintauchen				
Rechtwinkliges, spritzarmes Eintauchen				
<ul style="list-style-type: none"> • Eintauchwinkel kleiner 90° 				
<ul style="list-style-type: none"> • Eintauchwinkel größer 90° / Überschlagen 				
Betontes Ausgleiten unter Wasser				