



Wasserspringtest

1

* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Absprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
1.1. Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Ausholbewegung*		Alle Übungen sind vom Bassinrand auszuführen	Minimaltiefe für alle Übungen 2,50 m	Die Sprünge 1.1. und 1.2. sind erfüllt, wenn der Springer kräftig abspringt, dabei die Arme gestreckt bis zur Hochhalte schwingt und wenn er senkrecht und gestreckt mit seitlich angelegten Armen eintaucht.
1.2. Fussprung rückwärts gestreckt mit Ausholbewegung*				
1.3. Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Gleitbrett*				Die Übungen 1.3. sind erfüllt, wenn der Springer in gestreckter Eintauchhaltung* den Bassinboden erreicht oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht. Hilfsmittel*: Tauchringe/-teller
oder Eintauchen kopfwärts vorwärts aus dem Fersensitz				
1.4. Eintauchen kopfwärts rückwärts vom Gleitbrett*				Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer in gestreckter Eintauchhaltung den Bassinboden erreicht oder auf mindestens 2 m Tiefe durchtaucht. Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer in vollkommener gestreckter Eintauchhaltung* bis zu einer (vom Lehrer gesetzten) Marke gleitet und dabei die Rumpf- und Beinmuskulatur vollständig gespannt bleiben.
oder Hechtschiessen in Rückenlage				
1.5. 3 m Hechtschiessen in Brustlage, Anhechten zum Abtauchen auf den Bassinboden				Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer aus dem gestreckten Gleiten deutlich anhechtet und ohne zu überschlagen abtaucht, um eine vom Lehrer bestimmte Marke auf dem Bassinboden mit beiden Händen gleichzeitig zu erreichen.
1.6. «Bombe» aus Stand rücklings				Die Übung ist erfüllt, wenn die Beine gestreckt bleiben und der Griff erst unter Wasser gelöst wird. Die Übung kann auch in der Gruppe durchgeführt werden: Alle Springer stehen eng nebeneinander, halten die Beine des nebenstehenden Partners und lassen sich gleichzeitig fallen.

----- ► Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur