



# Wasserspringtest

## 2

\* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Absprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
2.1. Fussprung vorwärts gehockt mit Ausholbewegung*		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Sprünge 2.1. und 2.2. sind erfüllt, wenn sich der Springer beim Absprung vollständig streckt, dabei die gestreckten Arme in die Hochhalte schwingt und wenn er in der Hocke die Schienbeine fasst. Das Eintauchen kann gestreckt oder in enger Hockhaltung (Päckli) erfolgen.
2.2. Fussprung rückwärts gehockt mit Ausholbewegung*		Bassinrand	mindestens 2,50 m	
2.3. Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer mit geschlossenen und gestreckten Beinen eintaucht und wenn er vollständig gestreckt den Bassinboden erreicht.  Hilfsmittel*: Leine, Tauchringe/-teller
2.4. Eintauchen kopfwärts rückwärts aus der «Standwaage» rücklings (mit Partnerhilfe)		1-m-Brett oder 1-m-Plattform	mindestens 3,50 m	Die Übungen 2.4. sind erfüllt, wenn der Springer gespannt und <b>ohne</b> Hohlkreuz eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.
<b>oder</b>  Eintauchen kopfwärts rückwärts aus dem Langsitz (mit Partnerhilfe)		1-m-Brett oder 1-m-Plattform	mindestens 3,50 m	
2.5. Rolle vorwärts zum Eintauchen fusswärts		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer die Bewegungen fliegend ausführt und gestreckt den Bassinboden erreicht oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.
2.6. «Salto» vorwärts mit Absprung aus dem Stand vorlings		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn die Drehung in enger Hockhaltung mit gefassten Schienbeinen erfolgt und der Springer mit dem Gesäss oder mit den Füßen voran ins Wasser taucht.

--- ► Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur