



Absprung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung
 Der Körper kippt zu weit nach unten.
 Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

Folgen:

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



Flippersprünge über und durch Hindernisse.

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Absprung aus der halbhohen Hocke:

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!



Der Standweitsprung (Schlusssprung):

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung (Pfiff, Zuruf) ausgeführt werden!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
 finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
 der Schwimmhalle der sicheren Schule.