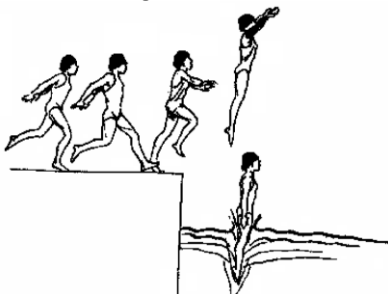


Sprungtechniken im Schwimmen und Rettungsschwimmen

Fußsprung ¹⁾

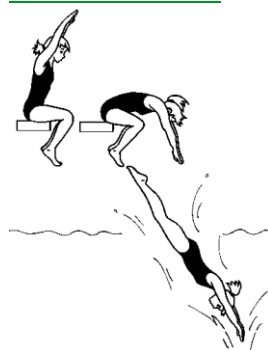
- Springe mit gestreckter Körperhaltung aus dem Stand oder einbeinig mit einem Schritt hoch ab und schwinde die Arme dabei nach oben.
- Lege die Arme vor dem Eintauchen seitlich an die Oberschenkel. Drücke die Fußspitzen dabei nach unten.
- Achte darauf möglichst gerade (ohne Schräglage) ins Wasser zu springen.
- Löse die gestreckte Haltung erst unter Wasser auf.



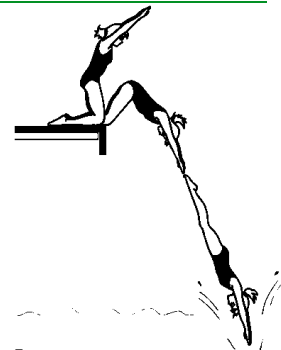
Abfaller ¹⁾

- Setze, knie oder stelle dich direkt an den Beckenrand und beuge den Oberkörper (Gesäß hoch) mit gestreckten Armen nach unten. Ziele einen festen Punkt auf der Wasseroberfläche an und lasse dich auf diesen nach vorne ins Wasser kippen.
- Drücke dabei das Kinn in Richtung Brust, sodass du den Bauchnabel ansehen kannst.
- Umklammere mit einer Hand den abgespreizten Daumen der anderen Hand.
- Klemme mit deinen Oberarmen deinen Kopf fest ein.
- Strecke während des Fallens die Beine nach oben.

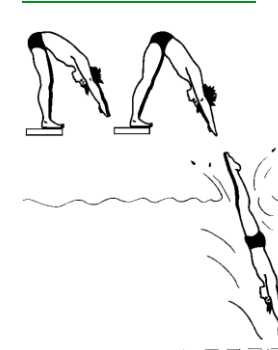
Variante aus dem Sitz



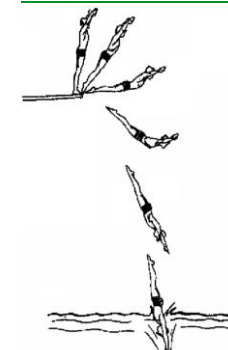
Variante aus dem Kniestand



Variante aus dem Stand

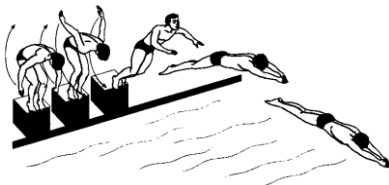


Variante vom 1 bis 3m-Brett



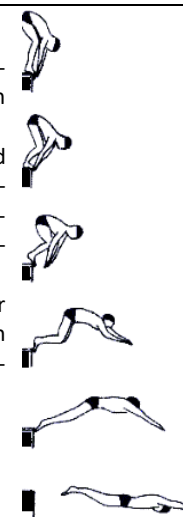
Startsprung mit Armschwung ("Armkreistechnik") ¹⁾

- Stelle dich so an den Beckenrand, dass die Zehen die Vorderkante umkrallen.
- Beuge die Knie, neige den Oberkörper nach vorne und nimm die Arme zurück.
- Schwinde die Arme zur Körperstreckung nach vorne und drücke dich gleichzeitig mit den Füßen kräftig ab.
- Strecke im Sprung den Körper, sodass du beim Eintauchen ohne großen Wasserwiderstand ins Wasser gleitest. Achte dabei auf folgende Merkmale:
 - Oberarme befinden sich an den Ohren.
 - Fingerspitzen zeigen zum Eintauchbereich.



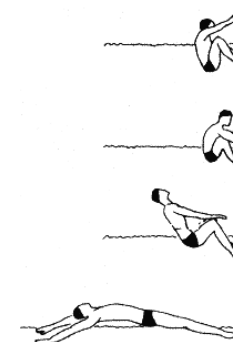
Startsprung mit Grabtechnik ("Greifstart") ²⁾

- Die Hände befinden sich an der Startblockkante (entweder zwischen oder seitlich von den Füßen).
- Nach dem Startsignal ("auf die Plätze") wird der Körper nach vorn verlagert. Die Beine werden im Kniegelenk gebeugt, die Arme schwingen ohne Ausholbewegung nach vorn und werden in dieser Stellung gehalten.
- Mit der Herunternahme des Kopfes taucht der gestreckte Körper flach (in einem Winkel von etwa 10-20° zur Wasseroberfläche) in das Wasser ein.



Rückenstart ²⁾

- Gehe in's Wasser.
- Halte dich mit dem Gesicht zur Startwand mit beiden Händen an den Startgriffen, wenn vorhanden fest.
- Stelle beide Füße nebeneinander an der Wasseroberfläche an die Wand des Beckens (die Zehen dürfen dabei nicht in, auf oder über der Überlaufrinne stehen).
- Ziehe dich mit beiden Armen an die Wand heran.
- Springe mit beiden Beinen gleichzeitig nach hinten ab.
- Hebe nach dem Loslassen der Hände, die Arme mit Schwung nach hinten, um eine gebogene Flugphase zu erhalten.
- Tauche mit den Händen zuerst in überstreckter Körperhaltung in's Wasser ein.

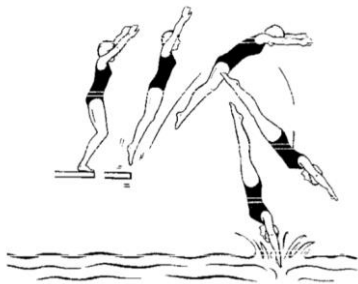


Sprungtechniken im Schwimmen und Rettungsschwimmen

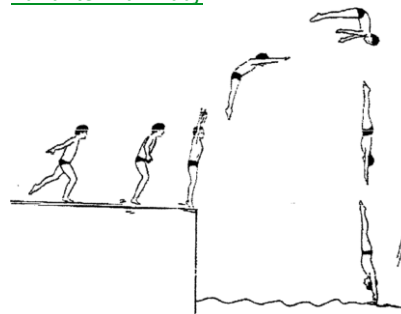
Kopfsprung ¹⁾

- Drücke dich mit den Füßen vom Startblock, Becken- oder Brettrand ab, die Zehen greifen dazu über den Rand.
- Springe nach vorne und leicht aufwärts ab.
- Kippe dabei nach vorne.
- Strecke den Körper nach dem Absprung.
- Mit Anlauf erzielt man eine größere Sprunghöhe und eine höhere Fluggeschwindigkeit und kann so eine größere Eintauchtiefe erreichen.

Variante aus dem Stand

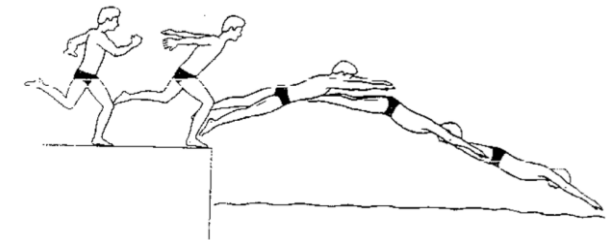


Variante mit Anlauf



Abrenner ¹⁾

- Laufe schnell an die Absprungkante an.
- Springe mit einem Bein nach vorne ab.
- Schwinge die Arme nach vorn, so kann ein flacher Eintauchwinkel und ein weiter Sprung erzielt werden.



Bombe (Paketsprung aus dem Stand) ¹⁾

- Springe mit Unterstützung der Arme aus dem Stand ab und hocke die Beine an.
- Umfasse mit den Armen fest die Beine.
- Lande mit dem Gesäß und Fußsohlen gleichzeitig auf dem Wasser. Die breite Auftrefffläche bremst die Eintauchgeschwindigkeit und verringert die Eintauchtiefe.
- Löse die Umklammerung der Hände erst unter Wasser!



Rollbombe (Rolle rückwärts) ¹⁾

- Setze dich mit dem Rücken zum Wasser und den Fersen am Beckenrand in die Hocke.
- Umschlinge die Beine mit den Armen.
- Rolle langsam, in der Stellung und ganz klein gemacht, nach hinten ab.



Kippbombe ¹⁾

- Stelle dich mit dem Rücken zum Wasser und mit den Fersen an den Beckenrand.
- Drücke die Knie durch und umfasse mit den Händen deine Fußgelenke, lege das Kinn dabei auf die Brust.
- Lasse dich rückwärts ins Wasser fallen, die Knie bleiben währenddessen durchgestreckt, die Hände an den Fußgelenken und das Kinn auf der Brust.

