

Merkliste – Monatsthema Wasserspringen Modul Aufwaermen

Diese Aufwärmübungen sind Bestandteil eines Wasserspringtrainings und stammen aus dem Monatsthema 06/2012 «Wasserspringen».

Wasserspringen – Aufwärmen: Trockentraining in der Turnhalle

Ein gutes Aufwärmen resp. ein Trockentraining lässt sich auch in der Turnhalle gestalten. Im Folgenden einige Ideen, die sich beim Wasserspring-Training bewährt haben.

Alle Übungen können als Trockentraining in der Turnhalle als Vorbereitung gemacht werden, bevor man später ins Bad geht. Diese Vorgehensweise ist sehr empfehlenswert, da man in der Turnhalle mehr Platz hat und dann im Bad bereits von der Vorarbeit profitieren kann.

Wenn im Bad wenig Platz zum Bewegen am Trockenen zur Verfügung steht, eignen sich Übungen wie z. B. der Hampelmann, Spannungsübungen oder auch Fussgymnastik zum Aufwärmen vor Ort.



Mattenbahn

Eine kleine Bahn mit mindestens 5 aneinanderhängenden Matten eignet sich hervorragend zum Aufwärmen. Zusätzlich können koordinative Übungen und Spannungsübungen darauf ausgeführt werden. Falls keine Matten zur Verfügung stehen, können einzelne Übungen davon auch am festen Boden ausgeführt werden.

Beispiele und Variationen

- Rennen vorwärts/rückwärts
- Rennen und Arme kreisen
- Rennen seitwärts, Beine kreuzen
- Rennen und Beine anfersen
- Rennen und Beine vorne hochziehen
- Hopserhüpfen und Arme vorne hochziehen (mit Video)
- Seitwärts hüpfen und Arme vorne hochziehen
- Beidbeinig hüpfen vorwärts, Arme in den Hüften fixiert (mit Video)
- Beidbeinig hüpfen rückwärts, Arme in den Hüften fixiert
- Beidbeinig hüpfen vorwärts/rückwärts mit halber Drehung, Arme in den Hüften fixiert
- Rolle vorwärts mit Strecksprung
- Drei Rollen vorwärts am Stück
- Rolle rückwärts
- Gespanntes Rollen seitwärts, Arme und Beine berühren den Boden nie (mit Video)

Material: 3-6 kleine Matten

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer

Wasserspringen – Aufwärmen: Hampelmann

Diese Übungen eignen sich hervorragend, wenn man das Aufwärmtraining auf nur kleinem Raum durchführen kann. Sie schulen die Koordination von Armen und Beinen.

Klassischer Hampelmann: Arme hoch, Beine auseinander und wieder zurück. Mehrfach wiederholen.



Variationen

schwieriger

Beine seitwärts, Arme vor den Kopf



Beine vorne/hinten, Arme seitwärts



weitere Formen (Videos)

[Beine normal, Arme halbes Tempo](#)

[Beine halbes Tempo, Arme normal](#)

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer

Wasserspringen – Aufwärmen: Fussgymnastik

Die Füsse und Fussgelenke sind beim Wasserspringen für den Absprung von zentraler Bedeutung. Die folgenden Übungen im Video zeigen ein sanftes aber intensives Aufwärmtraining.

Alle Übungen werden sitzend in Hockstellung ausgeführt.

Füsse kreisen (gegengleich/selbe Richtung)

Fersen und Zehen berühren abwechslungsweise den Boden

Fersen und Zehen berühren versetzt den Boden

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer

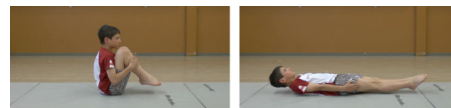
Wasserspringen – Aufwärmen: Reaktion und Schnelligkeit

Zwischen Absprung und Eintauchen liegen nur ein paar Sekunden. Die Lernenden müssen daher sehr schnell Bewegungsabläufe ausführen und auf Anweisungen von aussen reagieren können. Einige Übungen zum Trainieren dieser Fähigkeiten.

Die Lernenden sitzen mit geradem Rücken, die Arme locker auf der Seite des Oberkörpers. Auf ein akustisches Signal nehmen sie sofort die korrekte Position fürs Eintauchen auf den Kopf ein und spannen möglichst stark für zirka 3 Sekunden. Die Übung mehrere Male wiederholen.



Die Lernenden nehmen die Hockposition ein. Auf ein akustisches Signal strecken sie sich und spannen den ganzen Körper. Die Beine bleiben einige Zentimeter über dem Boden.



Die Lernenden liegen gespannt und gestreckt auf einer Matte. Auf das Signal sitzen sie sofort auf und kommen in die Hockposition.



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer

Wasserspringen – Aufwärmen: Spannung

Für ein optimales und möglichst spritzerloses Eintauchen ins Wasser ist eine gute Körperspannung äusserst wichtig. Die Übungen werden zu zweit ausgeführt.

Auf dem Rücken liegen, Arme am Körper angelegt, spannen. Eine Person hebt mit geradem Rücken die Beine auf Hüfthöhe. Die liegende Person bleibt gerade und gespannt.



Variationen

einfacher

Die gleiche Übung im Stehen.



schwieriger

- Leichtes Schütteln und/oder nur noch ein Bein halten.
- Die Gleiche Übung in Liegestützposition.
- Bauch nach oben.



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer