



TURMSPRINGEN



1. Zeige die folgenden Sprünge:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| a) Schwan | d) Salto vorwärts |
| b) Rückwärtssprung | e) Salto rückwärts |
| c) Klappmesser rückwärts | f) halbe Drehung |

2. Wähle 2 aus den folgenden Sprüngen: half gainer (tuck, pike oder lay-out), cutaway, somersault front one und one-half.

3. Nenne die Mindest-Wassertiefe unter einem 1-m-Brett, einem 3-m-Brett und einem Turm.

4. Wie weit sollte ein Brett über das Becken hinausragen?

5. Welche Sprungbretter sind zu empfehlen?

Basis für die Sprungbewertung:

Die Haltung beim Anlauf oder beim Stehen

- der Bewegungsablauf
- der Absprung
- die Bewegung in der Luft
- das Eintauchen ins Wasser



P-F-Turmspringen