

# *Heimtrainingsprogramm*

EINE ANLEITUNG FÜR WASSERSPRINGER



## In Schwung kommen ---

## Gut erwärmen zum Trainingsstart

Seilspringen, seid dabei kreativ und springt in verschiedenen Varianten

3 bis 6 mal 1min

Oder:

Treppen laufen  
und springen im  
Hausflur für 10 min



Oder:

Aerobic/  
Bewegen nach  
Musik  
Jeder wie er/sie  
kann und will



***Krafttraining, Spannungsübungen und  
technische Grundlagen  
– eine Auswahl von Übungen  
für kleine und große Wasserspringer***





**Käfer**  
3 mal 20" bis 40" halten

**Springen über ein Hindernis**  
3 mal 10 bis 20



**Handstand**  
3 mal 20" bis 60"



**„Stuhl“**  
3 mal 30" bis 1 min halten



**„Scheibenwischer“**  
3 mal je 8 bis 12



**Ballenstand**  
3 mal 20 bis 40

**Rumpfaufrichten**  
3 mal 15 bis 25



**Winkelstütz**  
3 mal 5" bis 20"

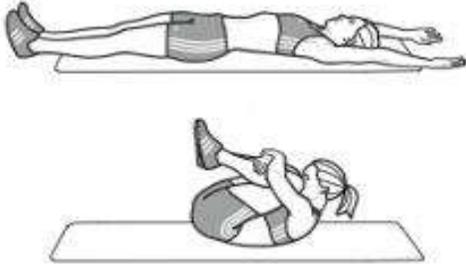


**Liegestütze**  
3 mal 10 bis 30

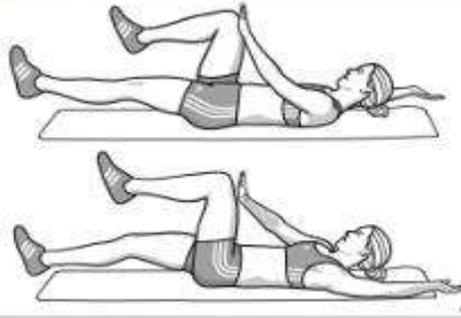


**Spitzwinkelsitz**  
3 mal 8" bis 20" halten

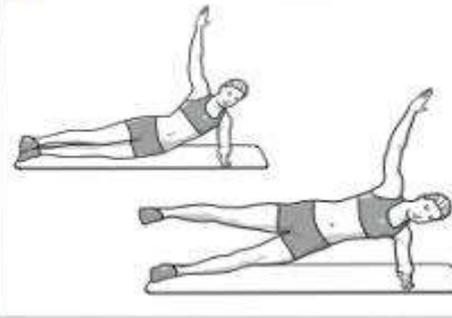
1 Mobilisation Wirbelsäule (Kugel)



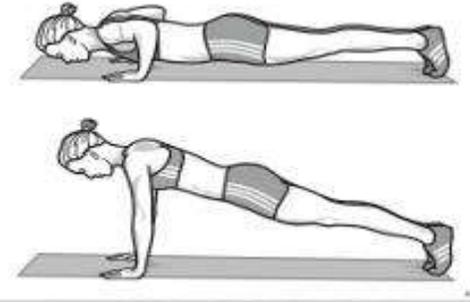
2 Rumpf Stabilisation



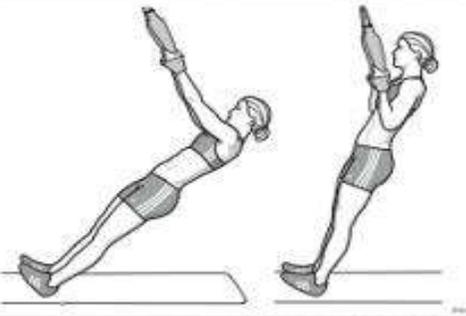
3 Lateralextension und Beinabduktion



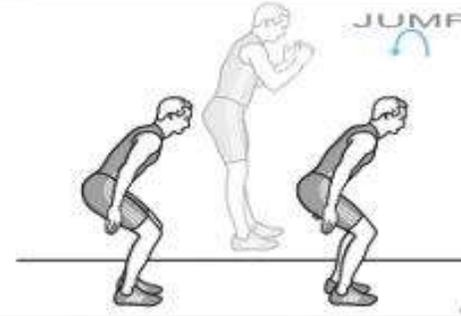
4 Liegestütz



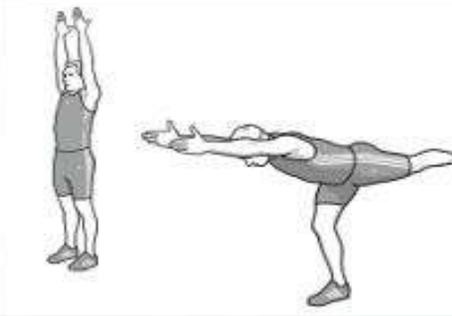
5 Rudern beidarmig Schlingen Stand



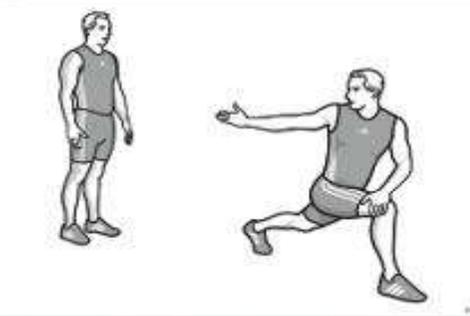
6 Sprung rückwärts



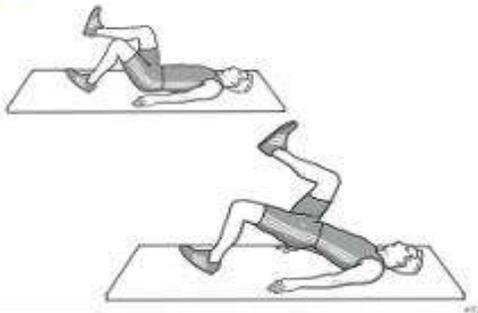
7 Standwaage (Arme über Kopf)



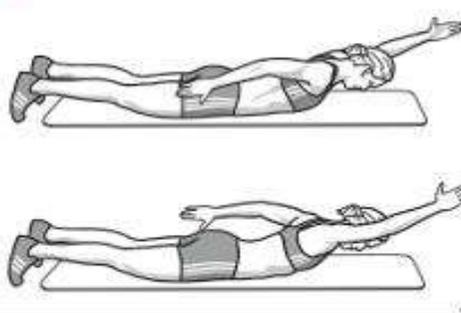
8 Ausfallschritt vorwärts plus Rotation



9 Beckenlift einbeinig



10 Rücken strecken mit Armbewegung



11 Arm- und Beinheben



12 Bodyweight Circuit

Der Bodyweight Circuit bietet die perfekt Kombination für ein effizientes und abwechslungsreiches Workout!  
 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und ein Circuit Training auf Zeit (60 Sekunden Belastung - 30 Sekunden Pause) erlauben es, jede Übung individuell zu dosieren und jedem Leistungsniveau anzupassen.  
 Viel Spass und gutes Training  
 Ihr Team von planet-sport

# „Schiffchen“

## Mittelkörperspannung



Jede Position 3 mal 45“  
halten

# Kopfstand



In der Hockposition  
stehen für 5" bis 15"



1.Klasse übt an der Wand,  
2.-4. Klasse sollte diese Übung  
auch frei beherrschen

**1** anhocken – **2** in die  
Hechte strecken - **3** Hüfte  
strecken



3 mal 5 Wiederholungen

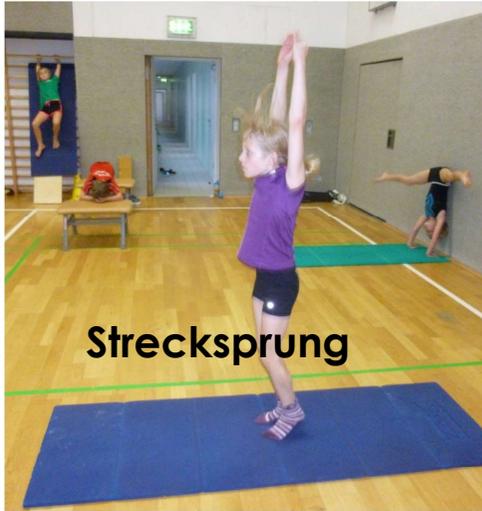
1+2+3 in dynamischer Abfolge 10 mal wiederholen  
ohne die Arme abzulegen, übe davon 3 Serien (3x10)

**Stark zum Eintauchen vorwärts-kopfwärts**



10 mal 20" halten

# Strecktechnik vorwärts gehockt



**Blick schräg vor (zum „Eintauchloch“)**

**Kniestreckung, Arme in die Seithalte führen**

**Hüftstreckung, Blickrichtung halten**

**Hände schließen zur Tauchhalte, Ganzkörperspannung**

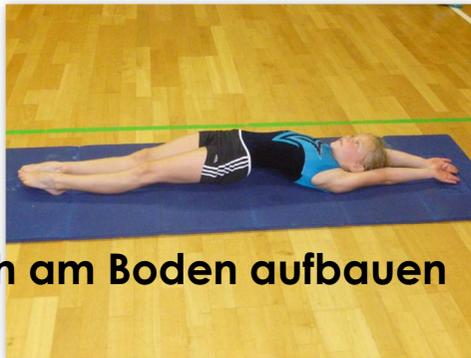
# Stark zum Eintauchen rückwärts

10 mal für 20" halten



Statt Turnhockern können auch Stühle verwendet werden

# Strecktechnik rückwärts gehockt



Spannung flach am Boden aufbauen



Hocke holen und fest in der Mitte vom Schienbein fassen



Zum „Schiffchen“ aufschieben und dabei den Blick zu den Füßen halten



Straff zum Schwebesitz strecken



Blickwechsel



Spannungswechsel zum kleinen „Mäusetunnel“ und Arme eng am Körper zur Tauchhalte rollern



# Beweglichkeit



die folgende Dehnpositionen für  
30" bis 60" halten und mindestens  
5 mal wiederholen



**Fußdehnung**



# Schulterdehnung

# Hüftbeweglichkeit



# Spagat



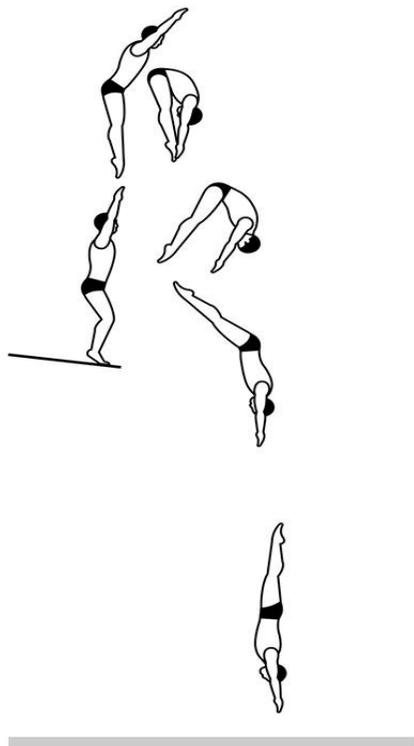
- vorwärts stehen
- vorwärts springen
- vorwärts drehen

# Sprunggruppe 1

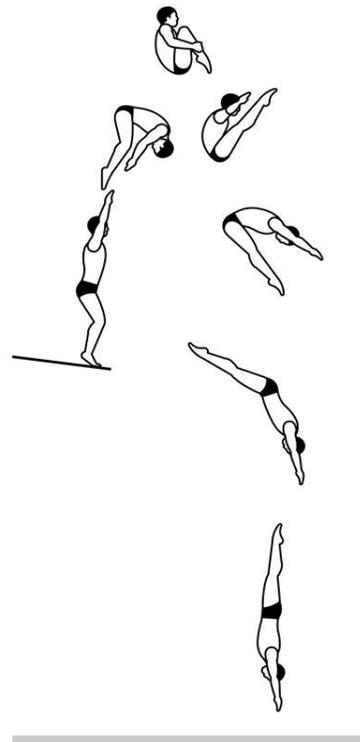
## Vorwärts Sprünge



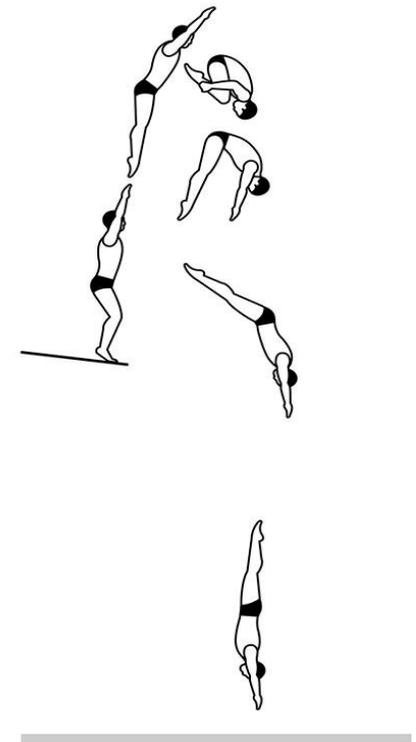
101 (b)



103 (c)



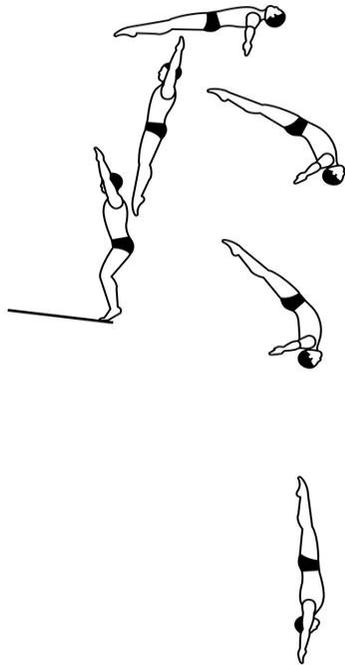
101 (c)



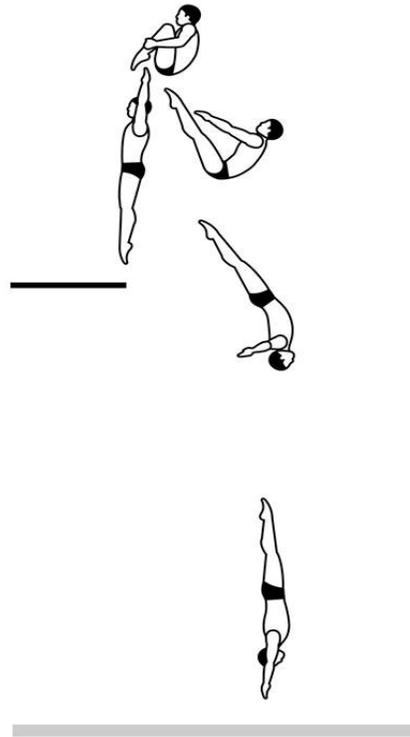
# Sprunggruppe 2 Rückwärts

- rückwärts stehen
- rückwärts springen
- rückwärts drehen

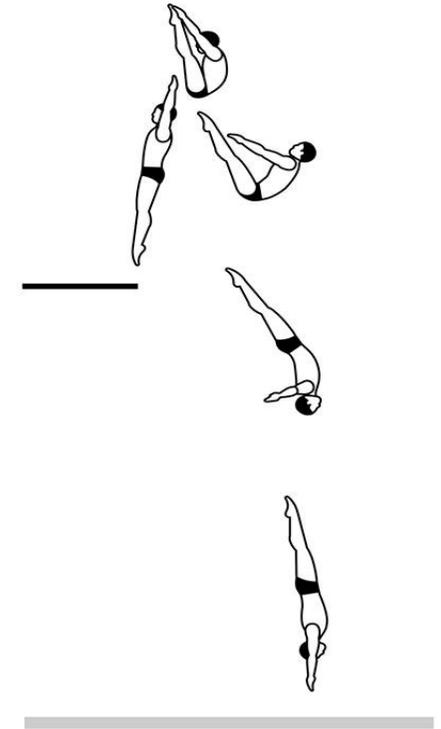
201 a



201 c



201 b



## Ausführungsarten

**a** steht für gestreckt

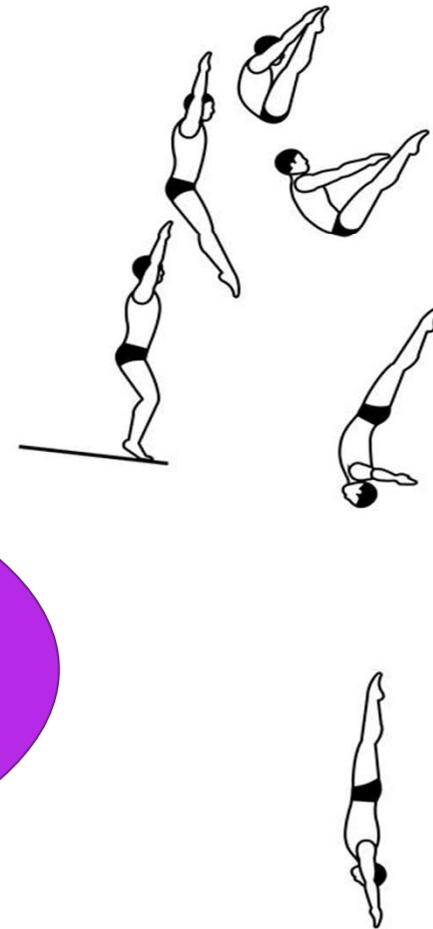
**c** steht für gehockt

**b** steht für gehecktet

# Sprunggruppe 3 Auerbachsprünge

- . Vorwärts stehen
- . Vorwärts springen
- . Rückwärts drehen

301 b



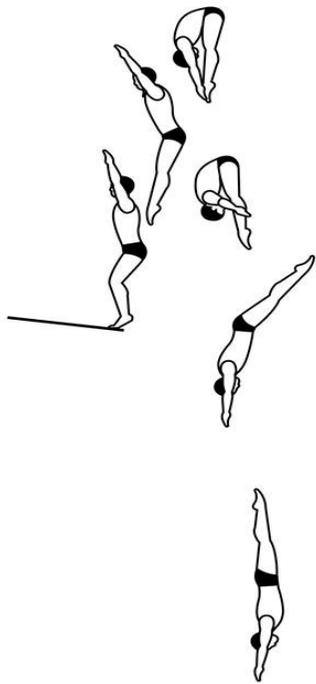
# Sprunggruppe 4 Delphin

rückwärts stehen

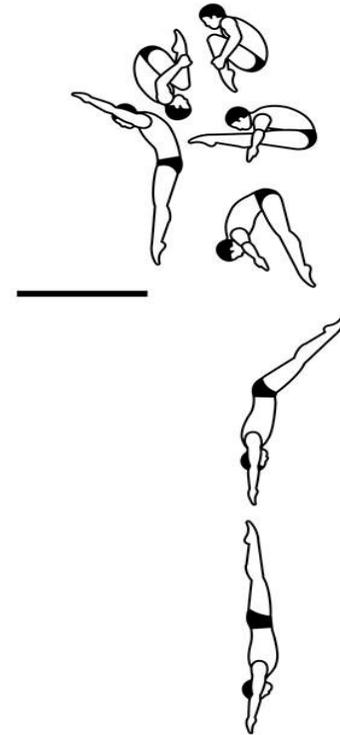
rückwärts springen

vorwärts drehen

401 b



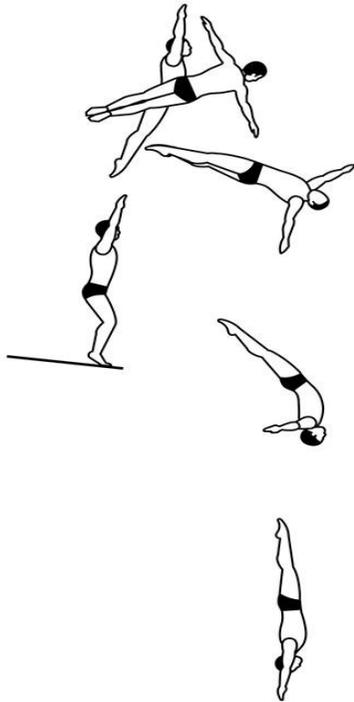
403 c



## Sprunggruppe 5 Schraubensprünge

- Drehungen nur um die *Körperlängsachse* sind Fußsprungschrauben
- auch in Verbindung mit Drehungen um die Breitenachse (Kopfsprung- und Saltoschrauben)
- die Sprungnummer besteht aus 4 Zahlen (5101, 5231, ...)
- die Ausführungsart von Schraubensprüngen kann auch d – freie Ausführung sein

5111 a



Patrick Hausding aus Berlin ist derzeit Deutschlands bester Wasserspringer und auf diesem Bild beim Öffnen eines Schraubensprungs zu sehen.

# Sprunggruppe 6 Handstandsprünge

- werden nur vom Turm gezeigt, wegen der festen Absprungstelle
- auch Handstandsprünge können vorwärts, rückwärts und Auerbach sowie mit und ohne Schrauben gezeigt werden

612 b

