



Turmspringen



1. Zeige die folgenden Sprünge:

- a) Schwan
- b) Back dive
- c) Klappmesser rückwärts
- d) Back jack
- e) Salto vorwärts
- e) Salto 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 mindeste Wassertiefe unter einem 1-m-Brett, einem 3-m-Brett und einem Turm.

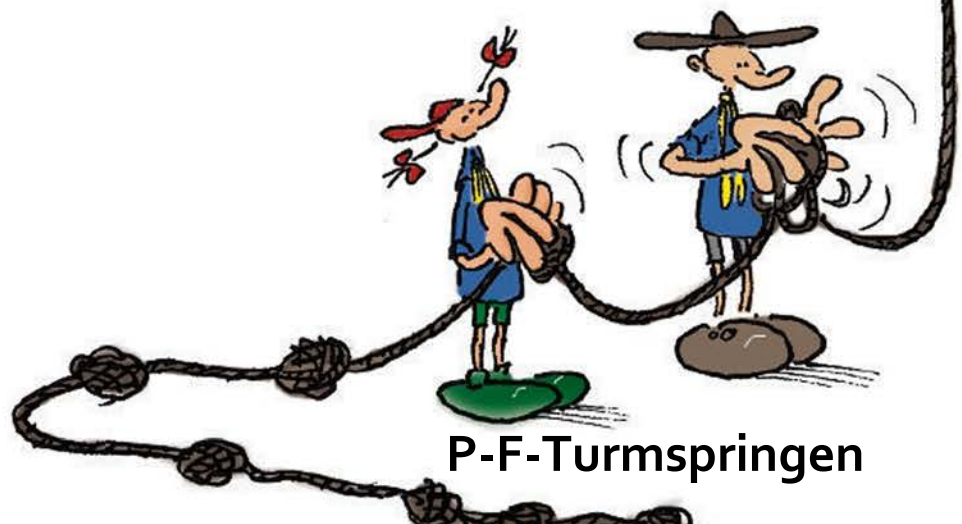
4. Wie weit sollte ein Brett über das Becken hinausragen?

5. Welche Sprungbretter sind zu empfehlen?

Gewertet wird:

Die Haltung beim Anlauf oder beim Stehen

- a) der Bewegungsablauf
- b) der Absprung
- c) die Bewegung in der Luft
- d) das Eintauchen ins Wasser



P-F-Turmspringen