



# 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

