

Ausführungen im Wasserspringen

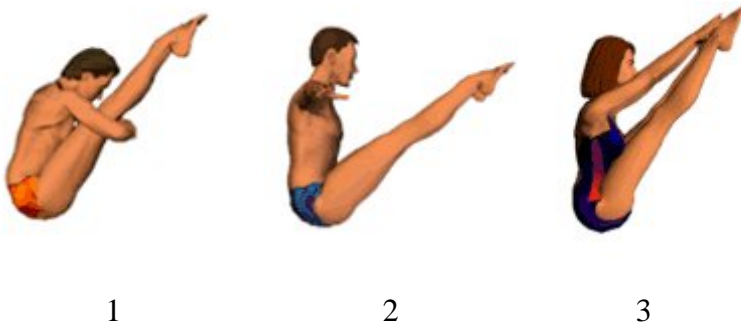
Es gibt sechs verschiedene Sprunggruppen. Die Sprünge können in drei bzw. vier verschiedenen Haltungen ausgeführt werden. Vor dem Wettkampf muss man sich festlegen, welche Sprünge man am Wettkampf zeigt. Dort muss unter anderem angegeben werden, in welcher Position der Sprung gezeigt wird (dies hat Einfluss auf den Schwierigkeitsgrad).

Gestreckt (A)



Sprünge in gestreckter Ausführung sind sehr schwer zu kontrollieren. Außerdem ist die Rotation sehr langsam und man sieht gestreckte Sprünge eigentlich nur in der Pflicht (Sprünge mit eingeschränktem Schwierigkeitsgrad), z. B. Auerbachkopfsprung gestreckt!

Gehechtet (B)



In der gehechteten Ausführung gibt es je nach Sprung verschiedene Ausführungen. Bei einem Kopfsprung rückwärts berührt man z.B. die Füße, wie auf dem Bild 3 sichtbar. Eineinhalb-Salto vorwärts wird oft in offener Hechtlage gesprungen, wie auf dem Bild 2 sichtbar. Zweieinhalb Salto vorwärts oder rückwärts usw. werden eigentlich immer in geschlossener Hechtlage gesprungen, wie auf dem Bild 1 sichtbar!

Sprünge in gehechteter Position sind schwerer zu springen (die Rotation ist langsamer) und haben demzufolge auch mehr Schwierigkeitsgrad.

Gehockt (C)



In gehockter Position ist die Rotation am schnellsten, daher aber auch der Schwierigkeitsgrad am "tiefsten". In der gehockten Ausführung müssen die Knie mit beiden Händen gehalten werden und die Beine sollten schön geschlossen sein (wenn die Sprungrichter sehen, dass die Knie auseinander sind, wird dies bei der Benotung abgezogen)!

Frei (D)

Schraubensprünge sind meistens mit der Position "Frei" gekennzeichnet. Das heißt, man ist frei, ob man den Sprung in gehockter oder gehockter Position springen möchte, der Schwierigkeitsgrad bleibt gleich.