

Der Kopfsprung vorwärts beim Sparteignungstest der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität-Bochum

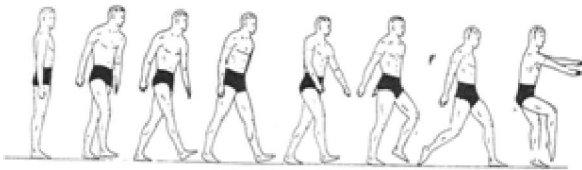
Zur besseren Bewegungsvorstellung:

Der Gesamteindruck der Sprungausführung muss der sportartspezifischen Struktur eines Kopfsprungs vorwärts entsprechen.

Wichtig: Der Kopfsprung ist kein Startsprung, sondern ein Technikelement aus dem Ausbildungsbereich Wasserspringen und folgt daher eigenen Regeln:

- Sprungvoraussetzungen: Mindestens drei Angehschritte + Aufsatzsprung + Absprunghase...
- Sprungbewegung nach vorne oben, mit dem geforderten Element, z.B. Kopfsprung vorwärts gehockt und
- eine kontrollierte Eintauchphase Richtung Beckenboden muss erkennbar sein.

Die Angeh- und Absprunghase mit dem Aufsatzsprung:



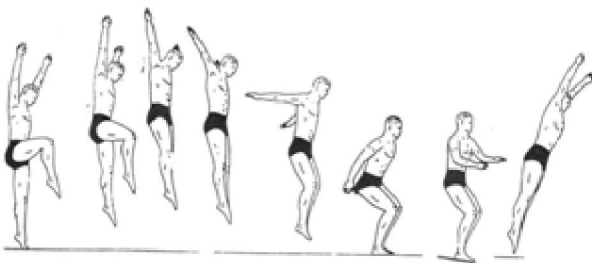
Das Angehen erfolgt kontrolliert und in einem regelmäßigen Bewegungsrhythmus. Es besteht aus mindestens drei Schritten und dem Aufsatzsprung.

Der Aufsatzsprung beginnt mit einem Schritt des Sprungbeines, dann werden die Arme und das Schwungbein hochgezogen.

Am höchsten Punkt wird das Schwungbein an das gestreckte Sprungbein heran geführt, die Arme werden seitwärts, abwärts geführt, dabei wird mit beiden Beinen auf das Brettende gesprungen.

Durch das Körpergewicht, den Druck der Beine und das Herabschwingen der Arme wird die Brettspitze heruntergedrückt.

Durch das schnelle wieder vorwärts Hochschwingen der Arme wird der beidbeinige Absprung nach vorne oben eingeleitet.



Gefordert sind hierbei:

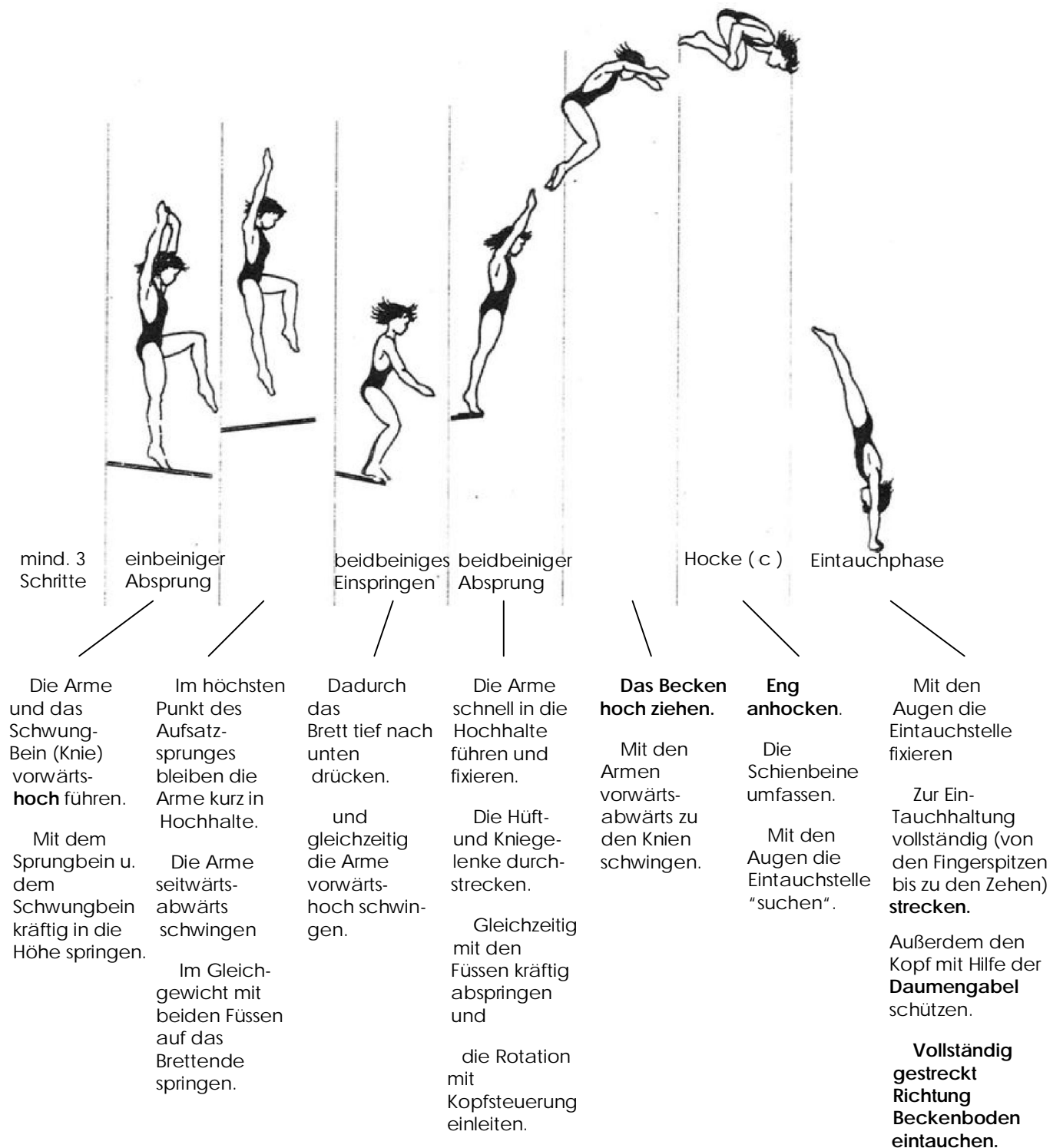
- **Rhythmisches Angehen**
- **Anpassungsverhalten an die Brettbewegungen**
- **hoher Aufsatzsprung**
- **Kopfsteuerung**
- **Körperspannung**
- **kräftiger, steiler Absprung.**

Um diese Bewegungssequenz zu koordinieren, ist es durchaus sinnvoll, diese [Abfolge von Schritten und Sprüngen zunächst auf festem Boden, als „Trockenübung“, zu erproben und zu festigen](#). Erst dann sollte sie auf das schwingende Brett übertragen werden.

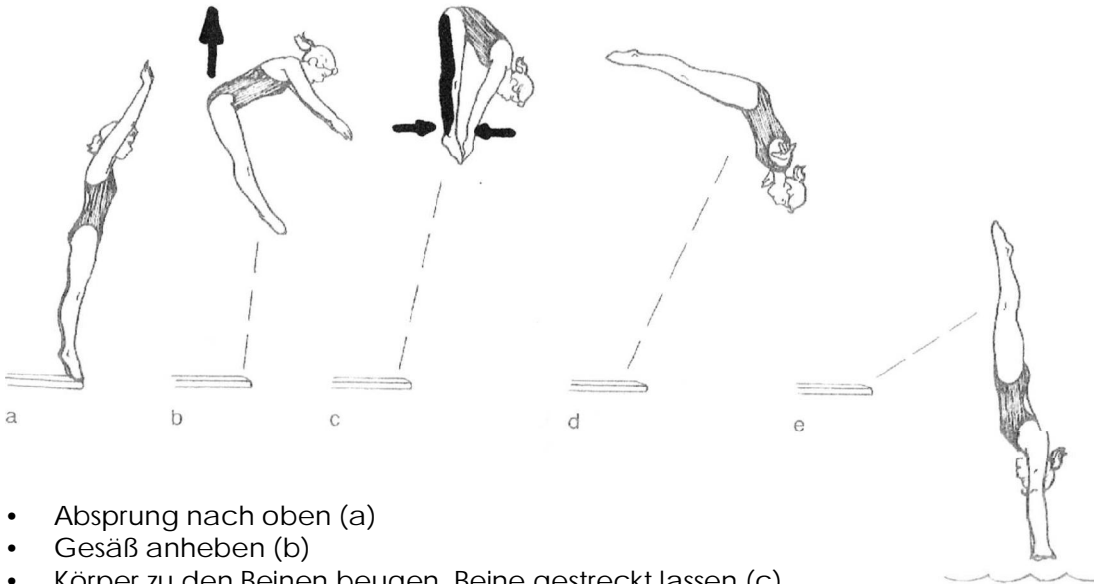
Es sind drei verschiedene Ausführungsvarianten des Kopfsprunges möglich:

1. **Kopfsprung vorwärts gehockt** (empfohlene Ausführungsvariante)

- Phasenbilder für den Aufsatzsprung, die Flugphase mit Hocke und die gestreckte Eintauchphase:



2. Kopfsprung vorwärts gehechtet

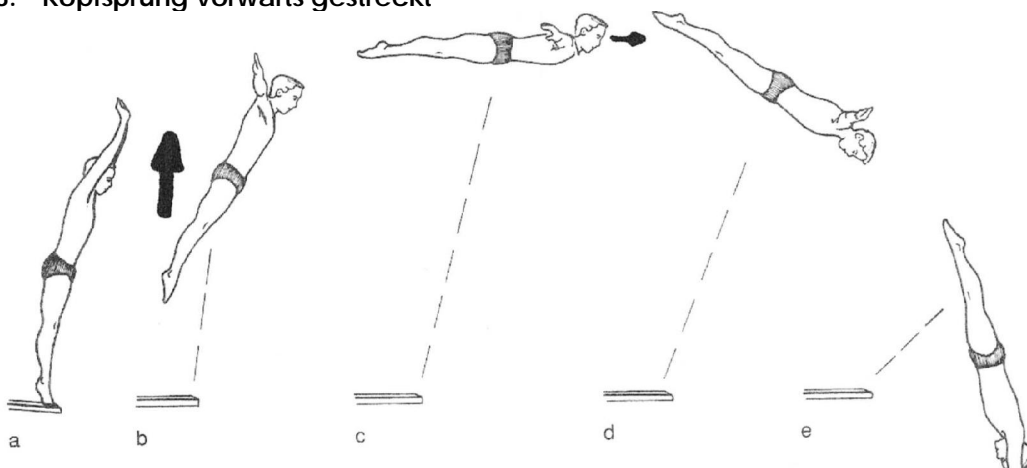


- Absprung nach oben (a)
- Gesäß anheben (b)
- Körper zu den Beinen beugen, Beine gestreckt lassen (c)
- Höchster Punkt: Hände berühren Füße
- Im Fallen Hüftwinkel langsam öffnen
- Arme über Seithalte zur Hochhalte führen (d)
- Blick auf Eintauchstelle richten
- Gestreckt eintauchen (e)

Mögliche Fehler:

- zu weit / zu flach gesprungen => zurück zum Aufsatzsprung
- Hechte unvollständig => zurück zu b
- Hechte oder Bücke nicht gestreckt => zurück zu a

3. Kopfsprung vorwärts gestreckt



- Absprung: Füße werden nach hinten oben gedrückt (a/b)
- Blick zum Beckenende (c)
- Arme von Hochhalte zur Seithalte führen (a)
- nach Kulminationspunkt: Arme wieder über Seithalte zur Hochhalte führen (d/e)
- Blick auf Eintauchstelle (e)
- Gestreckt eintauchen (e)

Mögliche Fehler:

- zu weit / zu flach gesprungen
- Einknicken
- Überschlagen => deutlicher den Kopf überstrecken
- „Bauchklatscher“ => zu geringer Impuls aus den Beinen