Kunstspringen : Probleme des Anlaufens und Aufsatzsprunges

Autor(en): **Metzener, André**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994597

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

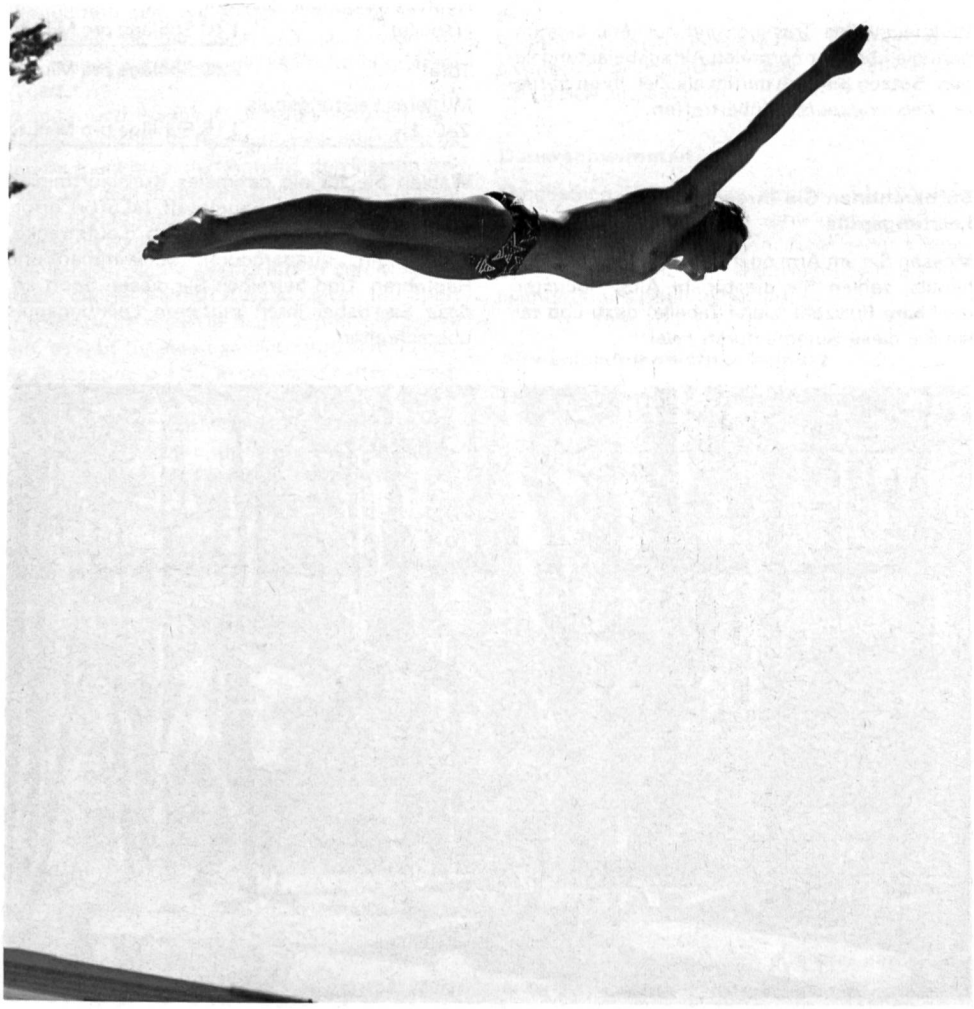
Kunstspringen Probleme des Anlaufes und Aufsatzsprunges

André Metzener
(Übersetzung: Phil Balsiger)

Auszug aus dem Reglement FINA 1976–1980

Regel D 34

1. Die Grundstellung soll frei und ungezwungen sein.
3. Der Körper soll gestreckt, Kopf hoch und die Arme gestreckt, an der Seite des Körpers oder über dem Kopf sein.
6. Die Grundstellung bei Anlaufsprüngen gilt als eingenommen, wenn der Springer bereit ist, den ersten Anlaufschritt zu tun.
7. Vorwärtssprünge vom Sprungbrett können aus dem Stand oder mit Anlauf, je nach Belieben des Springers, ausgeführt werden.
8. Eine vorherige Bekanntgabe der Art des Absprunges ist nicht vorgeschrieben.
11. Der Anlauf soll fliessend, gerade und ohne Zögern sein.
12. Bei einem Anlaufsprung muss der Springer sowohl vom Sprungbrett als auch von der Plattform mindestens 4 Schritte, einschliesslich des Absprunges ausführen.
13. Macht ein Springer weniger als 4 Schritte, muss der Schiedsrichter von der Sprungrichterwertung 2 Punkte abziehen.
15. Bei Anlaufssprüngen muss vom Federbrett mit beiden Füssen gleichzeitig abgesprungen werden oder der Schiedsrichter muss den Sprung als missglückt erklären, doch vom Turm kann auch mit einem Fuss abgesprungen werden.
17. Wenn bei Ausführung eines Anlaufsprunges der Springer vor dem Ende des Brettes stoppt oder mehr als einen Sprung am selben Platz vor dem endgültigen Absprung ausführt, so muss der Schiedsrichter den Sprung als missglückt bezeichnen.



Einleitung

Seit Jahrzehnten erzählen die deutschen Trainer und Wasserspringer folgende Wahrheit:
«Anlauf und Aufsatzsprung machen 90 Prozent des gesamten Sprunges aus.»
Diese Behauptung, so übertrieben sie scheint, ist tatsächlich grundsätzlicher Natur. Um eine möglichst hohe Regelmässigkeit in der Sprungausführung zu garantieren, ist es unerlässlich, dass der Anlauf und der ihm folgende Aufsatzsprung immer gleichbleiben.

Inhaltsverzeichnis

- Auszug aus dem Reglement der FINA
- Terminologie (Fachausdrücke)
- Über die Schrittzahl beim Anlauf
- Der Vier-Schritt-Anlauf
- Die Schrittlänge, das Schrittempo, Rhythmus der Schritte und der Stemmschritt
- Armführung während des Anlaufes (symmetrisches oder asymmetrisches Schwingen der Arme? Stellung der Handflächen)
- Körperhaltung während des Anlaufes
- Körperhaltung während des Anlaufes
- Der Aufsatzsprung
- Gesamtlänge des Anlaufes

Die Terminologie, Fachausdrücke

Im Reglement werden nur die beiden Ausdrücke: «Schritte» und «Absprung» aufgeführt. Die Wasserspringtrainer dagegen sprechen eine technische umfassende und feiner differenzierende Sprache, da sie sich mit allen Einzelheiten der Ausführung auseinander zu setzen haben. Leider ist die Fachsprache alles andere als einheitlich und man findet verschiedene Ausdrücke für die gleiche Bewegung oder, was viel schlimmer ist, der gleiche Ausdruck wird für verschiedene Bewegungen gebraucht.

Im Laufe der letzten Jahre sind in französischer Sprache drei hervorragende Werke zum Thema «Wasserspringen» erschienen:

- Le plongeon — P.R. Guilbert
- L'enseignement — Michel Boussard/ Bernhard Pierre
- Le plongeon — Monique Meyer-Masson

In deutscher Sprache empfehlen wir das Werk:

- Sportliches Wasserspringen — Jan Beyer

Guilbert verwendet die Ausdrücke: Anlauf, Schritt, Vorkippen, Aufsatzsprung und Absprung, Ausdrücke welche von Boussard + Pierre auch verwendet werden. Monique Meyer-Masson dagegen differenziert noch genau und führt folgende Ausdrücke an: Anlauf, Schritt, Vorkippen, Aufsatzsprung, Brettfassen, Absprungstellung, Druck auf das Brett, Absprung.
In diesem Artikel werden wir die Ausdrücke: Anlauf, Schritt, Aufsatzsprung und Absprung verwenden, wobei letzterer die Momente des Brettfassens nach dem Aufsatzsprung und den eigentlichen Absprung selbst umfasst.

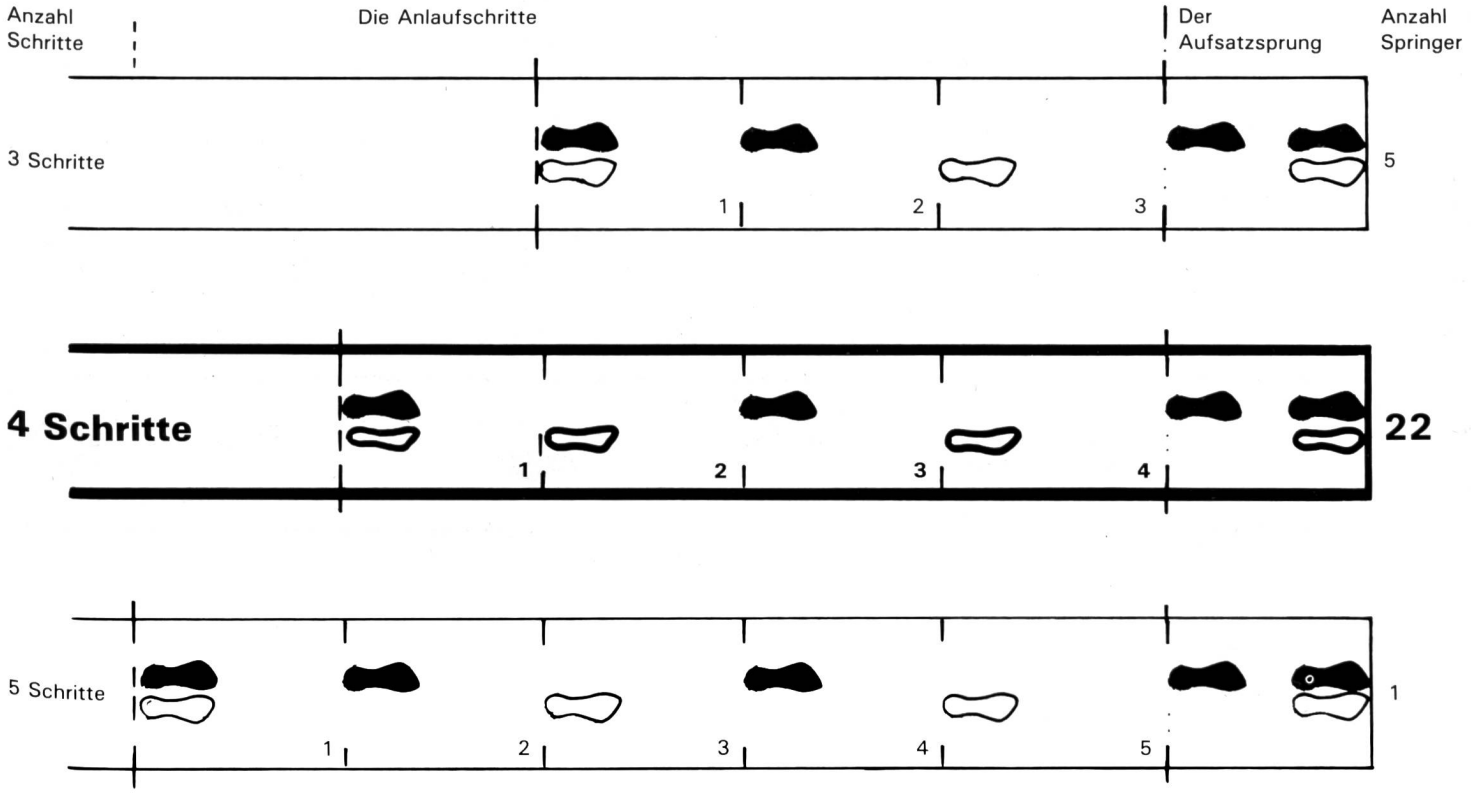
Über die Anzahl der Schritte im Anlauf

Das Reglement der FINA enthält folgende Definition des Anlaufes: im Minimum vier Schritte, inklusive Absprung.
Die Trainer unterscheiden aber jedoch zwischen «Schritten» und «Aufsatzsprung» und interpretieren das Reglement folglich so: drei Schritte und ein Aufsatzsprung. Hierbei handelt es sich jedoch um den kürzest möglichen Anlauf. Einige Trainer empfehlen vier Schritte und den darauf folgenden Aufsatzsprung, andere empfehlen sogar fünf Schritte, gefolgt vom Aufsatzsprung. Was haben diese Unterscheidungen auf sich?

Guilbert empfiehlt als Minimum, die reglementarisch vorgeschriebene Anzahl Schritte auszuführen. Boussard und Pierre empfehlen ebenfalls drei Schritte vor dem darauffolgenden Aufsatzsprung auszuführen, ihre Erklärungsskizze zeigt jedoch einen Anlauf mit vier Schritten.
Bei Monique Meyer-Masson werden drei Schritte als Minimum vorgeschlagen, jedoch vier oder fünf Schritte (je nach persönlicher Bevorzugung) empfohlen.

Der Vier-Schritt-Anlauf

Persönlich empfehle ich einen Anlauf mit vier Schritten, gefolgt von einem Aufsatzsprung.
Durch verschiedene Beispiele aus dem Leichtathletikunterricht (Hürdenlauf, Hochsprung) und aus dem Basketballspiel, habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine gerade Anzahl Schritte von der grossen Mehrheit der Sportler bevorzugt wird. Besonders im Wasserspringen «führen» vier Schritte am besten zu einem Aufsatzsprung. Meine These wurde erhärtet anlässlich der Olympischen Spiele in Montreal 1976, wo 80 Prozent aller Wasserspringer einen Vier-Schritt-Anlauf ausführten, das heisst einen Schritt mehr, als das Reglement vorschreibt.



Die Schritte: Länge, Geschwindigkeit, Rhythmus, der Stemmschritt

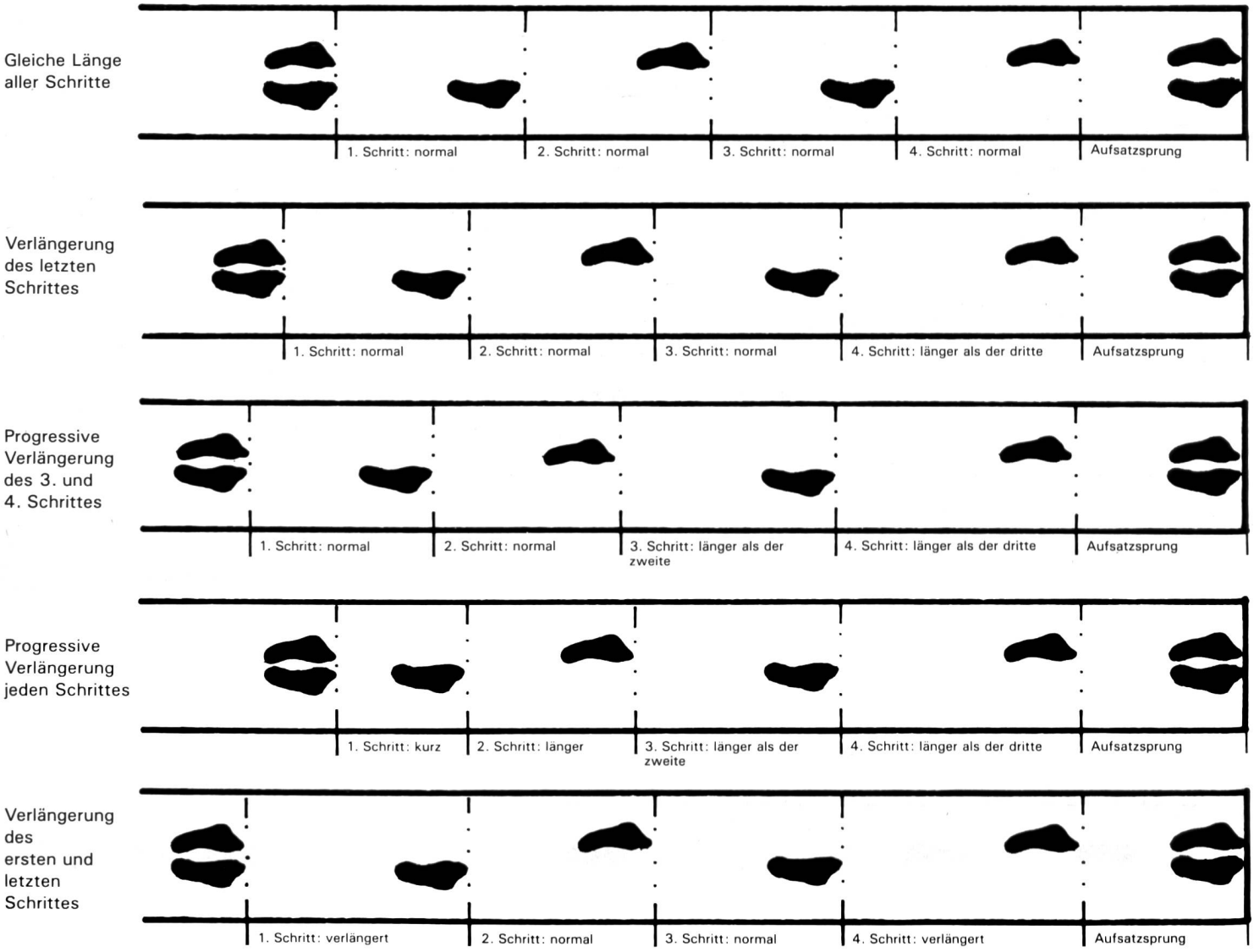
In einem Punkt sind sich alle Autoren einig: Der Anlauf darf auf keinen Fall einem Schnellauf oder Trab gleichen, sondern er soll von gemächlicher Art sein, wobei die Geschwindigkeit durch die hohe Elastizität der modernen Sprungbretter diktiert wird.
Der Anlauf soll ein natürliches Aussehen haben. Der Gang des Springers soll nicht demjenigen einer Ballett-Tänzerin oder demjenigen einer Kunstturnerin gleichen. Er soll würdig, ausgeglichen und in Harmonie mit den Schwingungen des Sprungbrettes sein.
Diese Gangart wird durch ein normales Aufsetzen der Füsse erreicht: Abrollen des Fusses von der Ferse her zur Fussspitze. Dies gilt auch für den Stemmschritt vor dem Aufsatzsprung.
Ist man sich normalerweise einig, dass sich die Schrittlänge proportional zur Körpergrösse verhält, so muss man hier einwenden, dass eine Harmonie mit den Brettschwingungen eher durch kürzere Schritte erreicht wird (Guilbert).

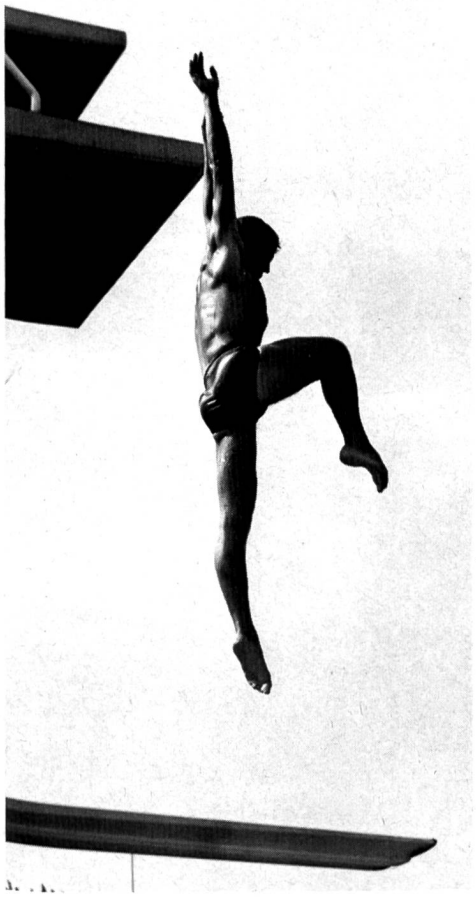
Andererseits gehen die Meinungen betreffend Länge und Rhythmus der Schritte je nach Herkunft der Trainer stark auseinander. Die wichtigsten verschiedenen Meinungen sollen hier aufgeführt werden:

- Alle Schritte sind gleich lang
- Nur der letzte Schritt wird verlängert.
- Progressive Verlängerung des 3. und 4. Schrittes
- Progressive Verlängerung jeden Schrittes
- Der erste und der letzte Schritt werden verlängert
- Leichte Beschleunigung des vorletzten Schrittes
- Leichte Steigerung der Beschleunigung, verbunden mit einer zunehmenden Verlängerung der Schritte
- Bei jedem Schritt nimmt der Druck des Fusses auf das Brett zu
- Nur das Stemmen des letzten Schrittes vor dem Aufsatzsprung wird stärker betont.

Während des gesamten Anlaufes, Aufsatzsprung mitgerechnet, muss die Hauptsorge des Springers und des Trainers darauf gerichtet sein, dass der Körper des Springers in einer vertikalen Position gehalten wird und diese möglichst nicht verlässt.

Um diese Körperstellung zu garantieren, muss jedes Schwingen oder Rotieren mit den Schultern verhindert werden und die Füsse müssen gleichmässig links und rechts neben der Mittellinie des Sprungbrettes aufgesetzt werden, (siehe Zeichnungen). «Slalomläufe» auf dem Sprungbrett, Aufsetzen der Füsse *auf* der Mittellinie des Sprungbrettes oder ein Abweichen während des Aufsatzsprunges, müssen von ihrem ersten Erscheinen an bekämpft werden. Was die Vorla-





ge oder die Rücklage des Körpers während des Anlaufes betrifft, so sind diese stark mit der Länge der Schritte verbunden. Ist die Stellung des Körpers auch leicht nach vorne geneigt (diese Körperstellung ist natürlich während des Gehens), so sprechen wir gleichwohl von einer vertikalen Körperstellung. Welche Art der Ausführung des Anlaufes auch immer gewählt wird, eine vertikale Ausrichtung des Körpers bleibt das grundlegendste Element und die ganze Sorgfalt des Trainers und des Springers muss darauf gerichtet sein.

Um dem Problem der Vor- oder Rücklage während des Anlaufes am besten begegnen zu können, empfiehlt es sich, einen Anlauf zu wählen, bei dem alle Schritte gleich lang sind. Dick Smith, der Philosoph unter den Wasserspringtrainern, hat diese Art von Anlauf gewählt, um eben diese vertikale Körperstellung am besten garantieren zu können.

Die Erfahrung hat uns jedoch gelehrt, dass Wasserspringer, die sich vollständig dieser Art von Anlauf angepasst haben, einige Schwierigkeiten mit der Höhe des Aufsatzsprunges bekunden.
Alle anderen Anlaufarten haben einen letzten Schritt (derjenige *vor* dem Aufsatzsprung), der länger ist. In bezug auf diesen Schritt, sind alle Ausführungs-Varianten der vorangehenden drei Schritte nur verschiedene Möglichkeiten, die Verlängerung dieses vierten Schrittes herbeizuführen, um den höchst möglichen Aufsatzsprung zu erlauben.
Der Aufsatzsprung bedarf immer grösserer Kraftaufwendung (Druck auf das Sprungbrett) als die vorangehenden Schritte. Dieser gesteigerte Druck wird (von fast allen Wasserspringern) durch eine stärkere Beugung des Sprungbeines erzielt. Diese Beugung des Sprungbeines wird durch die Verlängerung des Schrittes und einem gleichzeitigen Absenken des Körperschwerpunktes erleichtert. Doch aufgepasst: Die Gefahr ist gross, dass die Verlängerung des Schrittes von einer Neigung des Körpers nach vorne begleitet wird und so alle Vorteile wieder aufgehoben werden.
Die relative Schrittlänge beeinflusst fast automatisch die Vertikalität des Körpers durch Vorlage oder Rücklage. Die Wahl der Schrittlänge muss also genau überdacht werden, um einen möglichst optimalen Nutzen aus dem Anlauf ziehen zu können.

Die Geschwindigkeit des Anlaufes verdient eine ebenso grosse Beachtung.
Als besonders geeignet können bezeichnet werden:

- Gleichbleibende Geschwindigkeit während des ganzen Anlaufes, oder
- Leichte Steigerung der Geschwindigkeit während des Anlaufes, (die beim 2., 3. oder 4. Schritt beginnen kann).

Eine Erhöhung der Geschwindigkeit nur bei dem dritten Schritt, ist dagegen sehr diskutabel. Ja, sie ist sogar zu verbieten, wenn sie eine Verkürzung dieses Schrittes zur Folge hat, denn diese Verkürzung hat einen katastrophalen Einfluss auf die Vertikalität des Körpers.
Zusammengefasst muss wiederholt werden, dass individuelle Besonderheiten in der Geschwindigkeit, im Rhythmus und in der Schrittlänge sofort und ohne Rücksicht eliminiert werden müssen, wenn sie die Vertikalität des Körpers im Anlauf auch nur im geringsten beeinflussen.

Armhaltung während des Anlaufes – symmetrisches/asymmetrisches Armschwingen

Die Armhaltung spielt nur im Aufsatzsprung eine grosse Rolle, dort jedoch eine entscheidende. Während des Anlaufes soll der Springer weder einen militärischen Armschwung, noch den künstlerischen Ausdruck einer Ballett-Tänzerin oder einer Eiskunstläuferin nachahmen. Es ist viel besser, sich an den folgenden Grundsatz zu halten:
«Keine Armbewegung ist besser, als eine Armbewegung, die Fehler hervorruft.»
Allerdings ist es bei der grossen Anzahl verschiedener Varianten dem Springer oder auch dem Trainer möglich, neue Elemente beizufügen, die zu Fehlern führen.
Der Oberkörper des Springers muss stets vertikal und im Gleichgewicht bleiben. Ruft ein asymmetrisches Schwingen der Arme eine Rotation in den Schultern hervor, so ist dies der vertikalen Körperhaltung schädlich und falsch. Ruft ein symmetrisches Schwingen der Arme eine Bewegung des Körpers in der horizontalen Ebene hervor (Vorlage des Oberkörpers zum Beispiel) ist dies ebenso falsch, wie wenn keine Armbewegung zu einer Verkrampfung des gesamten Körpers führt.
Es ist die Aufgabe des Trainers die Art der Fehlerkorrektur zu wählen: Entweder wird der Fehler (Rotation der Schulter oder Neigung des Oberkörpers) eliminiert und nur ein leichtes Ausbalancieren mit den Armen beibehalten, oder der Ursprung des Fehlers wird eliminiert, das heisst jegliches Balancieren der Arme wird verboten. Dies würde die wirksamere Lösung darstellen.
Wenn schon ein Schwingen der Arme vorhanden ist, so muss dieses so schwach sein, dass es die Körperstellung nicht beeinflusst.
Mit oder ohne Armschwingen, der Springer muss auf eine gewisse Straffheit der Armmuskulatur achten, um eine gute Körperhaltung zu sichern. Ein übertriebener Muskeltonus wird zur Verkrampfung, ein zu schwacher wird zur unangebrachten Entspannung.
Die sicherste Lösung der Probleme ist diese, die Arme unbeweglich am Körper angelegt zu halten und darauf zu achten, dass keine Verkrampfung auftritt.

Bei einem leichten symmetrischen Armschwingen ist es vergleichsweise einfach, eine ausgleichende Körperbewegung, wie Vorlage oder Rücklage zu verhindern, sofern man von allem Anfang an auf diese Fehler achtet.
Bei einer asymmetrischen Armbewegung dagegen, ist das Risiko gross, dass jede Art von unerwünschten Bewegungen mit dem Körper und den Schultern gemacht wird, insbesondere wenn vor dem Aufsatzsprung wieder auf ein symmetrisches Armschwingen umgestellt werden soll.
Beim Abwägen aller Vor- und Nachteile kommen wir zum Schluss, dass eine «symmetrische Lösung» die am besten geeignete ist. Also: Entweder kein Schwingen der Arme oder ein leichtes Schwingen, welches beim ersten oder beim dritten Schritt einsetzt.

Orientierung der Handflächen während des Anlaufes

Die Handflächen müssen bereits in der Ausgangsstellung und während des gesamten Anlaufes so gerichtet sein, wie sie im Armschwung während des Aufsatzsprunges gerichtet sind. Die Erklärung ist einfach, aber wichtig: Man versucht dadurch eine Rotation der Hände (folglich auch der Arme und der Schultern) im Moment des Aufsatzsprunges zu verhindern.

Die gesamte Haltung

Wenn das Reglement vorschreibt, dass der Anlauf des Springers ungezwungen sein soll, heisst dies in keinem Fall locker oder nachlässig. Im Gegenteil: Der Springer soll eine straffe (nicht steife!) Körperhaltung einnehmen. Neben der bereits angeführten Vertikalität des Körpers, muss auf einen eingezogenen Bauch und auf gesenkte, nicht verkrampfte Schultern geachtet werden.
Der Kopf, dessen Stellung für den Gesamteindruck wichtig ist, muss in der Verlängerung des Oberkörpers sein. Der Wasserspringer muss das Ende des Sprungbrettes sehen, ohne den Kopf oder den Oberkörper nach vorne zu neigen (siehe schematische Darstellung: «Armarbeit während des Anlaufes» auf der nächsten Seite).

Der Aufsatzsprung

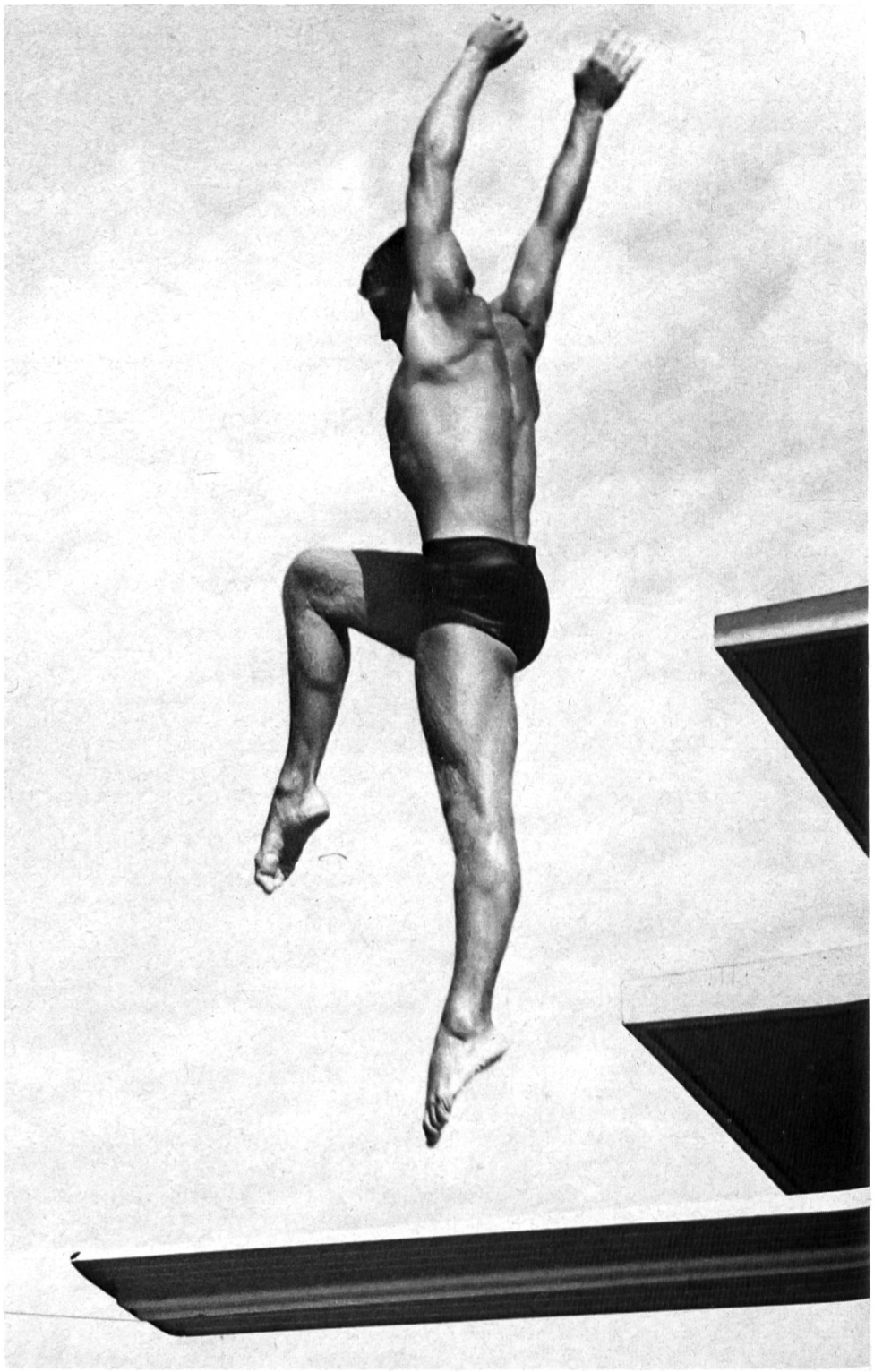
«Je höher dein Aufsatzsprung, um so höher dein Sprung», hört man oft die Trainer zu ihren Wasserspringern sagen.
Nichts anderes als dies sagt die Physik mit der Formel:

$$Ec = M.h.$$

$$\text{Kinetische Energie} = \text{Masse} \times \text{Höhe}$$

Das Gewicht des Wasserspringers ist gegeben, die kinetische Energie, um das Sprungbrett zu drücken ist jedoch eine direkte Funktion der Höhe, die der Springer mit seinem Aufsatzsprung erreicht.
Aber... (denn es gibt ein Aber): diese kinetische Energie muss noch so mit der Brettschwingung koordiniert werden, damit sie zu ihrer optimalen Wirksamkeit gelangt. Dieser Moment des Brettfassens verlangt gute athletische Voraussetzungen und ein gutes Gefühl für den Rhythmus des Sprungbrettes.
Auf welche Weise man zu einer maximalen Höhe im Aufsatzsprung gelangt, sehen wir bei der Beschreibung der auszuführenden Technik:
Am Ende des vierten Schrittes setzt der Springer das Sprungbein auf (durch Abrollen des ganzen Fusses von der Ferse her!). Die Aufgabe des Sprungbeines ist es, durch einen erhöhten Druck auf das Sprungbrett einen Sprung in die Höhe und nicht nur einen einfachen Schritt auszuführen. Dies wird durch das Absenken des Körperschwerpunktes nach einer stärker betonten Beugung des Knies und einer eventuellen Verlängerung des vierten Schrittes erreicht.
Der Sprung in die Höhe, der folgt, setzt sich aus drei Faktoren zusammen:

- Der explosiven Streckung des Sprungbeines
- Dem Schwung des andern Beines, das mit gebeugtem Knie gehoben wird (Schwungbein)
- Dem Schwung der Arme



Schematische Darstellung: Armarbeit während des Anlaufes

	Ausgangsstellung Gestreckte Arme, am Körper angelegt	1. Schritt: Abrollen des rechten Fusses	2. Schritt: Abrollen des linken Fusses	3. Schritt: Abrollen des rechten Fusses	4. Schritt: Abrollen des linken Fusses	Aufsatzsprung Ausstrecken des Sprungbeines (linkes Bein) Schwung des rechtwinklig gebeugten Beines nach oben
	Stellung der Handflächen	**Bewegung der Arme**				
1	Gegen die Oberschenkel	unbewegt	unbewegt	unbewegt	unbewegt	symmetrischer Armschwung seitwärts hoch
2	Nach hinten gerichtet	unbewegt	unbewegt	unbewegt	unbewegt	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch
3	Nach hinten gerichtet	unbewegt	unbewegt	leichte symmetrische Armbewegung nach hinten	symmetrische Armbewegung nach vorne	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch
4	Nach hinten gerichtet	symmetrischer Armschwung nach hinten	symmetrischer Armschwung nach vorne	symmetrischer Armschwung nach hinten	symmetrischer Armschwung nach vorne	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch
5	Nach hinten gerichtet	asymmetrischer Armschwung rechter Arm nach hinten linker Arm nach vorne	asymmetrischer Armschwung rechter Arm nach vorne linker Arm bleibt vorne	symmetrischer Armschwung der beiden Arme nach hinten	symmetrischer Armschwung nach vorne	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch
6	Nach hinten gerichtet	asymmetrischer Armschwung linker Arm nach vorne rechter Arm nach hinten	asymmetrischer Armschwung linker Arm nach hinten rechter Arm nach vorne	asymmetrischer Armschwung l Arm nach vorne r Arm bleibt vorne	symmetrischer Armschwung nach hinten / symmetrischer Armschwung nach vorne	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch
7	Nach hinten gerichtet	asymmetrischer Armschwung rechter Arm nach hinten linker Arm nach vorne	asymmetrischer Armschwung rechter Arm nach vorne linker Arm nach hinten	asymmetrischer Armschwung rechter Arm nach hinten linker Arm bleibt hinten	symmetrischer Armschwung nach hinten	symmetrischer Armschwung vorwärts hoch

Es ist von grösster Bedeutung, dass sich diese drei Bewegungen nicht nur auf wirksamste Weise ergänzen, sondern auch noch bei vertikaler Körperhaltung ausgeführt werden.
Die Streckung des Sprungbeines ist eine Frage der Technik und der Athletik eines Springers.
Der Schwung des Schwungbeines muss beim Erreichen der horizontalen Stellung des Oberschenkels (oder etwas darüber) enden, der Unterschenkel, im rechten Winkel zum Oberschenkel, zielt auf die Brettspitze.
Der Schwung der Arme, die in Schulterbreite oder etwas breiter geführt werden, bringt diese in die Verlängerung des Oberkörpers. Bei diesem Armschwung können verschiedene Varianten beobachtet werden:

- Beim dritten oder zwischen dem dritten und vierten Schritt geht ein leichter Schwung oder Druck der Arme nach hinten
- Kein Schwung nach hinten
- Armschwung vorwärts hoch (in Schulterbreite)
- Armschwung seitwärts hoch
- Armschwung vorwärts – seitwärts hoch, in einem Winkel von zirka 45°.

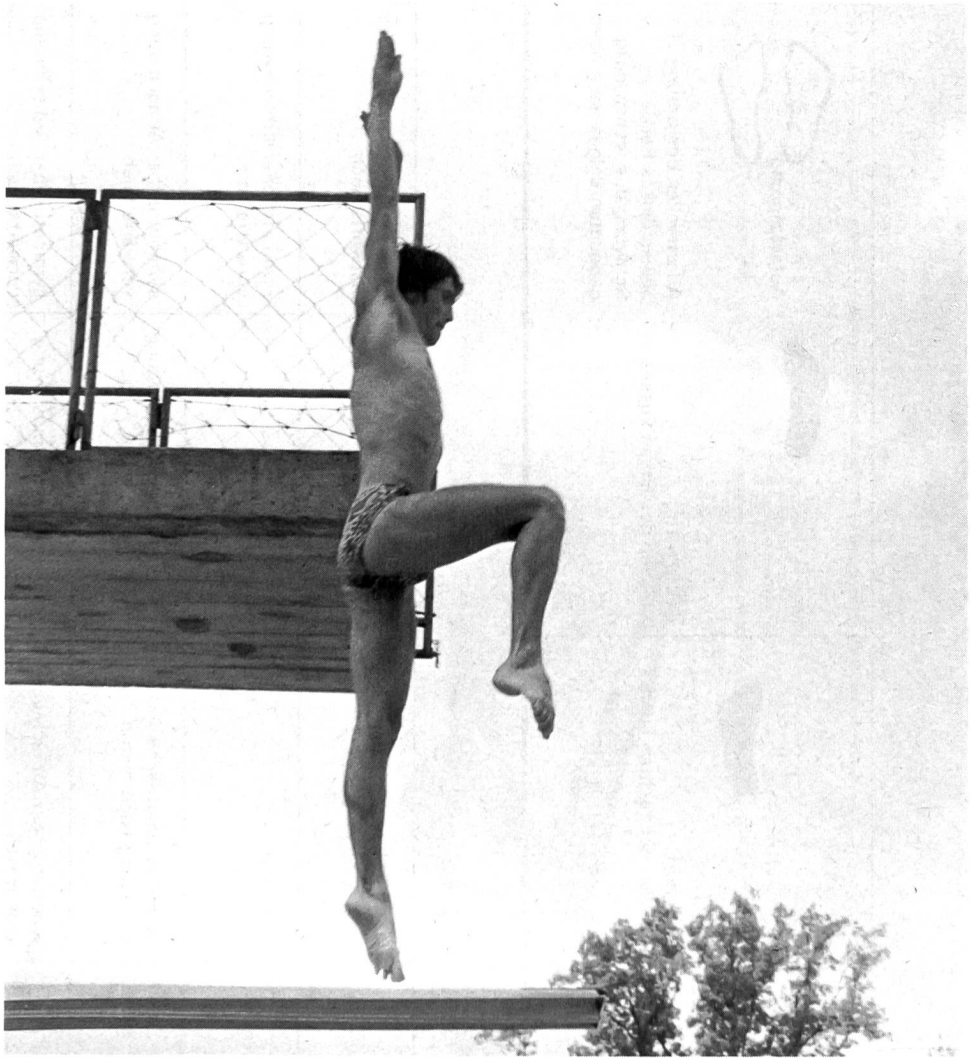
Jede dieser Varianten hat ihre Vor- und Nachteile und beeinflusst mehr oder weniger stark die Vertikalität des Oberkörpers. Alle Trainer sind jedoch in einem Punkt, in der Frage der Armhaltung, einverstanden: Die Arme müssen gestreckt sein, um dadurch eine möglichst starke Hebelwirkung und eine bessere Stabilität zu erreichen.
Der Aufsatzsprung sieht einer Ballettfigur ähnlich:
Arme in der Höhe, Schwungbein im rechten Winkel gebeugt. In dieser Stellung bleibt der Springer einen kurzen Moment «fixiert» (guter Augenblick für die Photographen), bis der Kulminationspunkt erreicht oder sogar ein wenig überschritten wird.
Jetzt beginnt der Springer wieder, der Schwerkraft gehorchend, mit geschlossenen Füssen, auf das Brettende zu fallen und springt von dort für den Sprung ab. Während dieser ganzen Fallphase ist die vertikale Haltung des Körpers besonders wichtig.

Zwischen dem Kulminationspunkt des Aufsatzsprunges und dem erneuten Brettfassen, schwingen die Arme seitwärts nach unten, Handflächen nach unten gerichtet. Dabei können zwei verschiedene Techniken mit dem Schwungbein beobachtet werden:

- Unmittelbar nach dem Kulminationspunkt wird das Schwungbein neben das gestreckte Sprungbein gestossen. Diese Technik wird besonders in den USA verwendet. Das Ziel, das damit verfolgt wird ist, dass die beiden Beine so lange als möglich gestreckt nebeneinander gehalten werden, bevor das Brett wieder gefasst wird. Die Gefahr bei dieser Technik ist jedoch gross, dass der Oberkörper nach vorne fällt
- Beim Nach-Unten-Fallen nach dem Kulminationspunkt wird das Schwungbein auf natürliche Weise wieder ausgestreckt, so dass die beiden Beine unmittelbar vor dem Aufsetzen auf dem Brett nebeneinander zu stehen kommen (Dibiasi–Cagnotto).

Im folgenden werden die einzelnen Phasen des Absprunges beschrieben:

- Die geschlossenen Beine werden kurz vor der Brettberührung leicht gebeugt
- Das Brett wird zuerst mit den Fussspitzen gefasst



- Die Beine werden jetzt stärker gebeugt (Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel zirka 45°) und gleichzeitig wird der ganze Fuss auf das Sprungbrett aufgesetzt. Die Arme sind in diesem Augenblick im tiefsten Punkt ihres Schwunges
- Das Sprungbrett wird maximal gedrückt durch eine entschlossene, kräftige Streckung der beiden Beine und einem gleichzeitigen Vorwärts-Hoch-Schwingen der Arme.

Dieses Vorwärts-Hoch-Schwingen der Arme geschieht genau im selben Augenblick, wie die kräftige Streckung der Beine, um mit maximaler Kraft auf das Sprungbrett zu drücken. Die Arme müssen wieder in der Hochhalte (verlängerte Körperlinie) sein, sobald die Streckung der Beine beendet ist oder besser noch, bevor die Streckung der Beine beendet ist (besonders bei schnellen Vorwärts-Rotationen). Jeder Rückstand der Arme (auf die Beine) in dieser Phase schadet der Ausführung des Sprunges.

Für die Festlegung der Länge des Aufsatzsprunges gibt es drei praktische Anhaltspunkte:

- Die Länge des Aufsatzsprunges = Höhe des Aufsatzsprunges
- Die Länge des Aufsatzsprunges = Länge des Oberschenkels (siehe Fotos).
- Zwischen der Zehenspitze des Sprungbeines nach dem vierten Schritt und der Ferse des Sprungbeines nach dem Aufsatzsprung sollte ungefähr für eine Fusslänge Platz sein.

Etwas ist sicher, welchen Vorschlag für die Festlegung der Länge des Aufsatzsprunges auch immer man wählt, wenn die Proportion zwischen der Länge des Aufsatzsprunges und dessen Höhe nicht beachtet wird, beeinflusst der Aufsatzsprung die Vertikalität des Körpers beim Absprung und somit den ganzen Sprung.

Gesamtlänge des Anlaufes

Die Gesamtlänge des Anlaufes und damit auch die Ausgangsposition des Anlaufes müssen genau abgemessen werden.
Der Ort, wo der Fuss des Sprungbeines aufgesetzt wird, wird durch die oben erwähnten Kriterien betreffend Schrittlänge bestimmt.
Bleibt noch das Problem der Gesamtlänge der ersten vier Schritte. Die Schrittlänge und die Art der Schrittausführung bestimmen dieses Problem. Es genügt, die Länge der vier Schritte zu messen, auf dem Boden zum Beispiel, und die gemessene Länge auf das Brett zu übertragen. Aber Achtung: diese Länge kann sich verändern. Sie verändert sich zum Beispiel je nach Neigung des Sprungbrettes oder je nach der Tagesform des Springers. Der Springer soll sich jedoch nicht davor fürchten, die Länge des Anlaufes den veränderten Umständen anzupassen.