



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Wasserspringen

Autorin

Carmen Stritt Burk, Expertin J+S / Verantwortliche Ausbildung Swiss Diving

Rahmenbedingungen

Alter	5 - 10 Jahre
Gruppengrösse	4-8
Kursumgebung	Hallen- oder Freibad / Schwimmbecken und / oder Springbecken
Sicherheitsaspekte	→ Wassertiefe min. 2.50 m → Die Teilnehmenden müssen den Druckausgleich machen können (bei tieferem Wasser) → Die Teilnehmenden müssen so gut schwimmen können, dass sie den Beckenrand auch im tiefen Becken erreichen

Anderes

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Fusssprünge: Eintauchen auf die Füsse	Fussprung vw. mit Armen in Hochhalte / Koordination und Körperspannung	Die Kinder müssen schwimmen können und selbständig den Bassinrand erreichen können Gute Koordination und Körperspannung	einfach
2	Eintauchübungen: Eintauchen kopfwärts	Erste Kopfsprünge (mit Eintauchen kopfwärts) und korrekter Körperhaltung	Die Kinder müssen schwimmen und selbständig den Bassinrand erreichen können Gutes Körpergefühl	einfach/mittel
3	Wasserspringen: Erste Sprünge mit Anlauf	Erste Sprünge (Eintauchen kopfwärts) mit Anlauf	Die Kinder müssen schwimmen und selbständig den Bassinrand erreichen können Gutes Körpergefühl	mittel

Spielregeln

Da das Wasserspringen im Wasser stattfindet, muss die Sicherheit gewährleistet werden:

- Schon bei der 1. Lektion ein Versammlungsritual einführen (z.B. sobald der Leiter den Arm hochhält kommen alle Kinder schnellstmöglich zum Leiter).
- Klar definierte Ausstiegswege und Springregeln einführen, um zu vermeiden, dass die Kinder aufeinander springen.
- Die Kinder müssen bei jeder Übung bzw. jedem Spiel den Ausstiegs weg kennen (ev. aufzeichnen)
- Springen nur auf Kommando des Leiters

Materialbedarf

Individuell: Badekleid oder Badehose

Allgemein:

- Poolnudeln, Gymnastikmatten, Schwimmbretter, diverses Kleinmaterial (je nach Fantasie)
- Schweizer Springtests 1-4
- Wasserspringordner: Einführung ins Wasserspringen mit Spielformen

Tips und Tricks

- Wasserspringen ist ein technischer Sport, der mehr akrobatische als schwimmerische Aspekte beinhaltet. Darum ist es wichtig, die Kinder schon von Beginn weg an ein Aufwärmen an Land zu gewöhnen, welches sie auf diese akrobatischen Elemente vorbereitet.
- Die Lektionen sind so aufgebaut, dass die Kinder durch zielgerichtete Spiele lernen und eine grosse Anzahl von Wiederholungen ermöglicht wird.
- Durch Spielformen wird die Angst abgebaut und oder sogar vergessen
- Ängstliche Kinder im Auge behalten und sie immer wieder motivieren, die Übung trotzdem zu versuchen, indem Lernhilfen gegeben werden, die ein positives Erlebnis ermöglichen (differenzieren).