

## 06 | 2012

### Inhalt Monatsthema

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Facettenreich und herausfordernd   | 2  |
| Sicherheitsvorkehrungen            | 3  |
| Didaktische/Methodische Hinweise   | 4  |
| Körper- und Handstellungen         | 5  |
| Modul Aufwärmen/Trockentraining    | 6  |
| Modul Basics (Absprung/Eintauchen) | 10 |
| Modul Sprünge                      | 12 |
| Aufbau von Lektionen               | 16 |
| Lektionen                          | 17 |
| Hinweise                           | 19 |

### Kategorien

- 8–15 Jahre
- Primarschule, Sek. I
- Einsteiger, Fortgeschrittene
- Erwerben, Anwenden



## Wasserspringen

**Kinder und Jugendliche erleben den Nervenkitzel immer wieder gerne. Auch Ängstliche getrauen sich auf die Achterbahn, weil diese sicher und kontrolliert ist. Mit einem sorgfältigen Aufbau kann auch Wasserspringen diesen sicheren und kontrollierten Kick ermöglichen. Dieses Monatsthema weist den Weg.**

Wer an einem schönen und warmen Sommertag ins Freibad geht, wird eine Sprunganlage antreffen, bei der von allen Höhen Kinder und Jugendliche ins Wasser springen. Dieses Gefühl – abzuspringen, zu fliegen, sich in der Luft zu drehen und ins kühle Nass einzutauchen – wird von vielen Menschen gesucht. Die Waghalsigen darunter versuchen sich den Kick mit wilden Drehungen und Schrauben zu holen. Leider enden diese unkontrollierten Versuche oft mit einem schmerzhaften Klatscher ins Wasser. Doch diese negativen Erfahrungen können erspart bleiben, wenn man sich mit einem sorgfältigen und strukturierten Aufbau an die schwierigeren Sprünge herantastet.

### Voraussetzungen schaffen

Wasserspringen ist eine sehr vielseitige Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert. Körperspannung, Beweglichkeit und Schnellkraft werden gefördert. Konzentrationsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit und Vorstellungsvermögen sind mentale Eigenschaften, um nur eine Auswahl aufzuzählen, die fürs Wasserspringen entscheidend sind. Hat man sich diese Fähigkeiten angeeignet und geschult, steht dem Erlernen von neuen und auch schwierigen Sprüngen nichts mehr im Weg. Zwingend müssen die Kinder aber bereits ans Wasser gewöhnt sein. Der [Water-Safety Check](#) der bfu gibt dazu eine optimale Grundlage.

### Modular aufbauen

Da eine Lektion im Wasserspringen vorzugsweise aus drei Teilen zusammengesetzt ist (Aufwärmen/Trockentraining, Grundlagen Absprung/Eintauchen und spezifische Sprungvorbereitungen), sind die Übungen dieses Monatsthemas (ab Seite 6) in die entsprechenden Module aufgeteilt. Eine Lektion stellt man dann aus Übungen von allen drei Modulen zusammen.

Nebst Hintergrundwissen, didaktisch-methodischen Hinweisen finden sich zudem zu Beginn der Broschüre Informationen zu Sicherheitsvorkehrungen und technische Erklärungen zu Körper- und Handstellungen. Der Mittelteil ist den erwähnten Modulen gewidmet. Die beiden Lektionen am Schluss eignen sich für die Arbeit mit bereits fortgeschrittenen Jugendlichen. Auf [mobilesport.ch](#) ist ausserdem Videomaterial zu finden, das die verschiedenen Übungen in bewegten Bildern dokumentiert. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Facettenreich und herausfordernd

**Kunst- oder Turmspringen sind die Kür. Die Grundlagen sollen vorher solide erarbeitet werden. Bevor es in die Höhe geht, fängt man am Beckenrand an.**

Wasserspringen als Überbegriff umfasst das Kunst- und Turmspringen. Das Kunstspringen wird von Sprungbrettern auf der Höhe von 1 und 3 Metern, Turmspringen ab einer festen Plattform von 5, 7,5 und 10 Metern Höhe ausgeführt.

Der Absprung von einem festen Untergrund ist viel gleichmässiger und deshalb einfacher, daher werden viele Übungen für Anfänger zuerst vom Beckenrand aus ausgeführt. Wird bei den Übungen die gewünschte Stabilität erreicht, ist es Zeit, für den nächsten Schritt: den Wechsell aufs 1-Meter-Brett. Diese schmale federnde Unterlage kann eine Person bei richtiger und geübter Technik in die Höhe katapultieren, und genau diese Möglichkeit bietet einen grossen Reiz, ähnlich wie beim Sprung vom Minitrampolin.

Bevor man sich ans Kunst- oder Turmspringen wagen kann, muss man sich an das Sprungbrett gewöhnen. Bereits das stabile und ruhige Stehen rücklings ist eine nicht zu unterschätzende Herausforderung! Der Unterschied vom Beckenrand zum Sprungbrett ist gross, Übungen die vom Rand beherrscht werden, sind vom Brett plötzlich wieder fehlerhaft.

Trotzdem ist es sinnvoll, das Sprungbrett schon von Anfang an zu benutzen, damit sich die Kinder und Jugendlichen schrittweise daran gewöhnen können.

## Tipps 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).

# Sicherheitsvorkehrungen

**Um einen sicheren und optimalen Ablauf einer Lektion/eines Trainings gewährleisten zu können, müssen gewisse Vorkehrungen getroffen werden. Tipps für Trainerinnen und Lehrer.**

## Infrastruktur/Sicherheitsaspekt

Als Erstes sollte man sich als Lehrperson mit der Infrastruktur auseinandersetzen. Jedes Bad unterscheidet sich in Form, Grösse und Begebenheit des Beckens, wobei folgende Punkte zu beachten sind:

- **Beckentiefe:** Für Sprünge auf die Füsse und Eintauchübungen vom Rand mindestens 2,5 Meter, für Sprünge ab 1-Meter-Brett mindestens 3,5 Meter.
- **Beckenwand:** Bei Sprüngen vom Rand: Hat es unter Wasser vorstehende Elemente? Falls ja, Springerinnen und Springer darauf aufmerksam machen.
- **Distanz:** Falls das Becken noch von anderen Besuchern benutzt wird: mindestens 3 Meter Abstand zu den anderen Personen wenn möglich mit Leine abgrenzen.

## Material

Die Sprungbretter haben andere Eigenschaften als zum Beispiel ein Trampolin. Das Brett ist nur an einem Ende fixiert, bei einem geraden Absprung landet man nicht am selben Ort, sondern weiter vorne. Bei einem Absprung vom Brettende springt man also durch diese Eigenschaft von selbst ins Wasser. Daher ist ein Vom-Brett-Wegspringen unnötig und beeinflusst die Sprungkurve negativ. Springerinnen und Springer, die zu weit vom Brett wegspringen, können Sprünge technisch nicht richtig ausführen.

## Aufwärmen

Bevor man ins Wasser springt, muss der Körper darauf vorbereitet werden! Ein kurzes Aufwärmen, einige spezifisch koordinative Formen und einige Spannungsübungen am Trockenen sind Pflicht! Mehr dazu im Abschnitt Trockentraining/Aufwärmen (ab Seite 6).

## Eintauchen auf den Kopf

Wasserspringen ist eine Sportart mit sehr kleinem Verletzungspotential, da die Landung jeweils im Wasser endet. Einem Punkt muss aber spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden: dem Eintauchen auf den Kopf. Die Hände sind wie im Abschnitt Technik beschrieben fixiert, die Arme gestreckt und gespannt seitwärts des Kopfes angelegt, damit dieser beim Eintauchen geschützt ist. Der Körper ist in gestreckter Haltung und komplett gespannt. Drei Merkpunkte dazu:

- Hände korrekt verbunden
- Mit den Oberarmen die Ohren spüren
- Ganzer Körper gespannt in gestreckter Haltung

# Didaktische/Methodische Hinweise

Ein erfolgsversprechender, intensiver Übungsbetrieb erfordert speziell beim Wasserspringen eine gute Unterrichtsvorbereitung. Für grössere Gruppen genügen die Sprungbretter allein als Übungsstellen nicht!

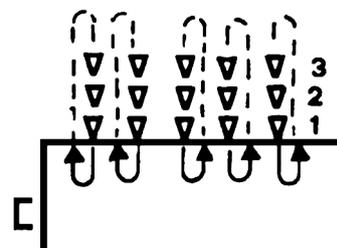
## Zwei Organisationsvorschläge

### Übungen vom Bassinrand im Klassenverband

- Aufsicht durch die Lehrperson (Position I)
- Einfache, für alle zu leistende Bewegungsaufgaben
- Gefährliche Formen vermeiden!
- Zwingende Organisationsformen wählen

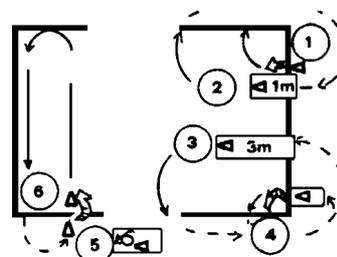
Beispiel: Springen in «Serie»

- 1 springt und wartet seitlich im Wasser
- 2 springt, 1 steigt auf Kommando aus und schliesst hinten wieder an
- 3 springt, wenn 2 aussteigt usw.



### Stationenbetrieb

- 6 Posten mit je 4 Personen
- Übungszeit je 3–4 Minuten oder z. B. 5 Wiederholungen
- Alle Übungen sind eingeführt und bekannt
- Leinen grenzen ab, Nummern und Skizzen orientieren
- Die Lehrperson beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert, unterstützt



### Hilfestellung

Ein wichtiger Punkt beim Wasserspringen: Sobald es um die Ausführung von Sprüngen geht, kann nicht mehr taktil gesichert oder geholfen werden. Im Gegensatz zum Geräteturnen und Trampolinspringen ist beim Wasserspringen vom Sprungbrett oder der Plattform keine Hilfestellung mehr möglich! Die Lehrperson hat aber zwei Möglichkeiten, die Springerinnen und Springer während dem Sprung zu unterstützen:

- **Auditiv:** Die Lehrperson gibt von aussen akustische Signale oder Hinweise.  
Beispiel. Kommando für die Grobform vom Salto rückwärts gehockt: Fallen lassen, Abstossen, Hocken.
- **Visuell:** Die Lehrperson kann mit Gegenständen (z. B. Tauchringe) oder Zeichen die Springer visuell leiten/begleiten.  
Beispiel: Beim Fussprung vorwärts/rückwärts steht die Lehrperson in der Verlängerung des Bretts und zeigt beim Absprung dem Springer eine gewisse Anzahl Finger. Der Springer versucht, diese zu sehen/zählen. Dadurch behält der Springer eine aufrechte Haltung. [Siehe Video.](#)

# Körper- und Handstellungen

Eine gute Technik ist das A und O des Wasserspringens. Im Folgenden einige Hinweise zu den verschiedenen Körper- und Handstellungen.

## Körperstellungen

Im Wasserspringen gibt es drei Körperstellungen. Die Bilder sind selbsterklärend.



**Gehockt:** Die kompakteste Stellung. So lässt sich am schnellsten Drehen (z. B. beim Salto).



**Gehechtet:** Der Körper darf nur in der Hüfte gebeugt werden.



**Gestreckt:** Der Körper bleibt während des Sprunges vollkommen gestreckt.

## Handstellungen

Um auf den Kopf einzutauchen, gibt es zwei mögliche Handstellungen. Wichtig dabei ist, dass die Hände fest verbunden sind, damit sie dem Druck standhalten können, der beim Auftreffen aufs Wasser entsteht.



**Daumen halten:** Für Anfänger geeignet, da sie einfacher auszuführen ist und die Handgelenke schont.



**Handfläche halten:** Für Fortgeschrittene geeignet, ermöglicht beim Wettkampfspringen ein spritzerloses Eintauchen.

# Modul Aufwärmen/Trockentraining

**Mit klassischen Sprungübungen, dem Hampelmann und der Fussgymnastik lässt sich ein gutes Aufwärmen resp. ein Trockentraining gestalten. Im Folgenden einige Ideen, die sich beim Wasserspring-Training bewährt haben.**

Alle Übungen können als Trockentraining in der Turnhalle als Vorbereitung gemacht werden, bevor man später ins Bad geht. Diese Vorgehensweise ist sehr empfehlenswert, da man in der Turnhalle mehr Platz hat und dann im Bad bereits von der Vorarbeit profitieren kann.

Wenn im Bad wenig Platz zum Bewegen am Trockenen zur Verfügung steht, eignen sich Übungen wie z. B. der Hampelmann (siehe Seite 7), Spannungsübungen oder auch Fussgymnastik (siehe Seite 7) zum Aufwärmen vor Ort.

## **Mattenbahn**

Eine kleine Bahn mit mindestens 5 aneinanderhängenden Matten eignet sich hervorragend zum Aufwärmen. Zusätzlich können koordinative Übungen und Spannungsübungen darauf ausgeführt werden. Falls keine Matten zur Verfügung stehen, können einzelne Übungen davon auch am festen Boden ausgeführt werden.

## **Beispiele und Variationen**

- Rennen vorwärts/rückwärts
- Rennen und Arme kreisen
- Rennen seitwärts, Beine kreuzen
- Rennen und Beine anfersen
- Rennen und Beine vorne hochziehen
- [Hopserhüpfen und Arme vorne hochziehen](#)
- Seitwärts hüpfen und Arme vorne hochziehen
- [Beidbeinig hüpfen vorwärts, Arme in den Hüften fixiert](#)
- Beidbeinig hüpfen rückwärts, Arme in den Hüften fixiert
- Beidbeinig hüpfen vorwärts/rückwärts mit halber Drehung, Arme in den Hüften fixiert
- Rolle vorwärts mit Strecksprung
- Drei Rollen vorwärts am Stück
- Rolle rückwärts
- [Gespanntes Rollen seitwärts, Arme und Beine berühren den Boden nie](#)

**Material:** 3–6 kleine Matten

## Hampelmann (Aufwärmen/Koordination)

Diese Übungen eignen sich bestens, wenn man auf kleinem Raum ein Aufwärmen machen und dazu die Koordination von Armen und Beinen schulen möchte.



Klassischer Hampelmann



Schwieriger: Beine seitwärts, Arme vor dem Kopf



Schwieriger: Beine vorne/hinten, Arme seitwärts

### Weitere Formen (Videos)

- [Beine normal, Arme halbes Tempo](#)
- [Beine halbes Tempo, Arme normal](#)

---

## Fussgymnastik

Die Füße und Fussgelenke sind beim Wasserspringen für den Absprung von zentraler Bedeutung, daher ist ein intensives Aufwärmen entscheidend.

### Sitzend in Hockstellung (Videos):

- [Füsse kreisen \(gegengleich/selbe Richtung\)](#)
- [Fersen und Zehen berühren abwechslungsweise den Boden](#)
- [Fersen und Zehen berühren versetzt den Boden](#)

## Spannung

Eine gute Körperspannung ist wichtig für ein optimales und möglichst spritzerloses Eintauchen ins Wasser.



Auf dem Rücken liegen, Arme am Körper angelegt, spannen. Eine Person hebt mit geradem Rücken die Beine auf Hüfthöhe. Die liegende Person bleibt gerade und gespannt.



**Einfacher:** Die selbe Übung im Stehen



**Schwieriger:** Leichtes Schütteln und/oder nur noch ein Bein halten



**Noch schwieriger:** Die selbe Übung in Liegestützposition



**Variation:** Bauch nach oben

## Reaktion/Schnelligkeit

Zwischen Absprung und Eintauchen liegen nur ein paar Sekunden. Die Lernenden müssen daher sehr schnell Bewegungsabläufe ausführen und auf Anweisungen von aussen reagieren können.



Die Lernenden sitzen mit geradem Rücken, die Arme locker auf der Seite des Oberkörpers. Auf ein akustisches Signal nehmen sie sofort die korrekte Position fürs Eintauchen auf den Kopf ein und spannen möglichst stark für zirka 3 Sekunden. Die Übung mehrere Male wiederholen.



Die Lernenden nehmen die Hockposition ein. Auf ein akustisches Signal strecken sie sich und spannen den ganzen Körper. Die Beine bleiben einige Zentimeter über dem Boden.



Die Lernenden liegen gespannt und gestreckt auf einer Matte. Auf das Signal sitzen sie sofort auf und kommen in die Hockposition.

# Modul Basics (Absprung/Eintauchen)

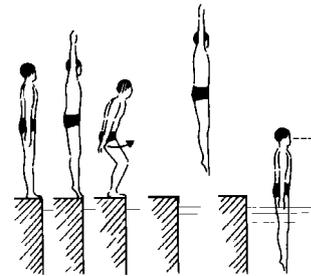
In diesem ersten Modul wird die Basis gelegt. Dabei sollen verschiedene Arten von Absprüngen und das Eintauchen ins Wasser trainiert werden.

## Absprung (Fussprung) vorwärts und rückwärts

Auf der Schulstufe ist es sinnvoll, alle Sprünge aus Stand zu machen, dadurch wird schneller ein stabiler Absprung erreicht. Zuerst am Trockenen, dann vom Rand ins Wasser und anschliessend vom 1-m-Brett.

### Trockenübungen

- Sprung aus Stand: Erarbeiten der Absprungbewegung aus den Beinen («Hoch-tief-Sprung») ohne Armbewegung (Arme angelegt oder in Hochhalte)
- Dito, Armschwung aus der Hochhalte seitwärts tief – vorwärts hoch.
- Dito, mit vollständiger Ausholbewegung
- Fusssprünge aus Stand
  - vom Bassinrand
  - von den Brettern und den Plattformen.

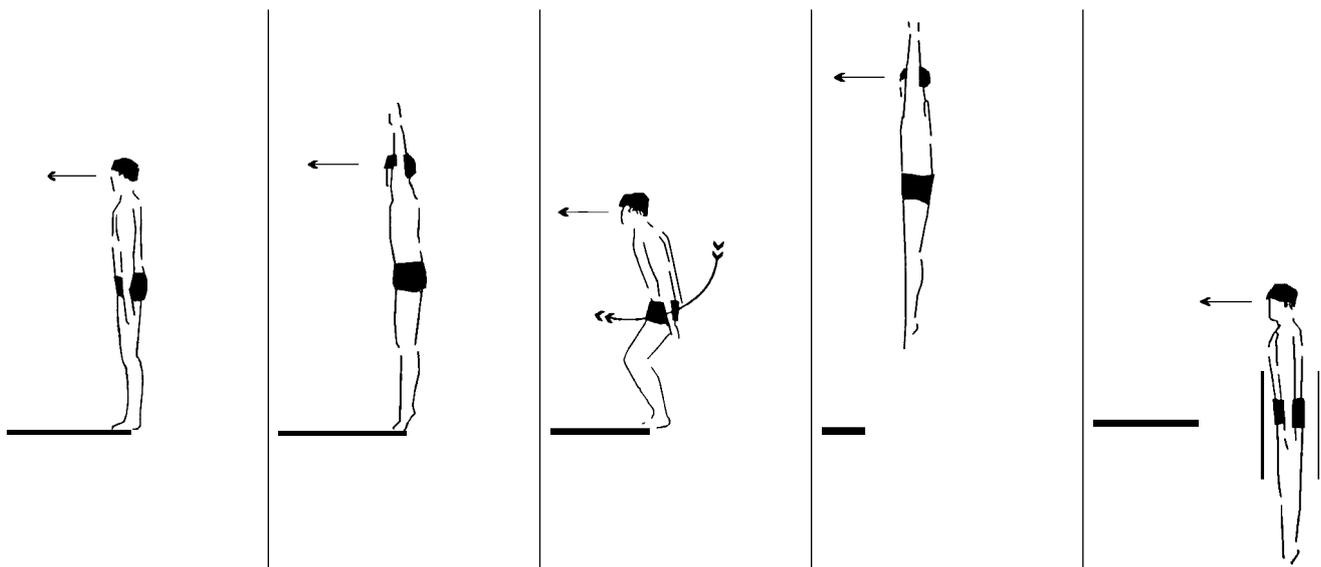


### Schwieriger:

- Fussprung vorwärts gehockt
- Fussprung vorwärts gehechtet

## Fussprung rückwärts

Wird genau wie Fussprung vorwärts durchgeführt. Unterschied: Der Springer steht auf den Fussballen und mit dem Rücken zum Wasser.



| Wasser  |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Ausgangsstellung  | Ausholbewegung  | Armschwung  | Absprung/Flugphase  | Eintauchen   |
| Blick zum Brettende, Körper aufrecht, Arme an den Oberschenkeln angelegt. | Armschwung seitwärtsaufwärts; Füsse strecken, Knie bleiben durchgedrückt. | Armschwung rückwärts-(seitwärts)abwärts; der Oberkörper bleibt aufrecht, Blick zum Brettende. | Armschwung vorwärtsaufwärts bis zur Hochhalte; Füsse und Knie rasch ganz strecken, Blick unverändert zum Brettende; Bauchmuskulatur gespannt. | Arme seitwärtsabwärts an die Oberschenkel legen, gespannt, gestreckt, aufrecht eintauchen. |

### Videos

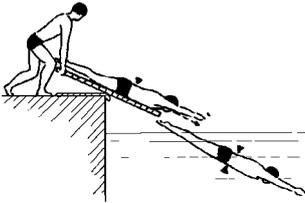
[Fussprung rückwärts gestreckt](#)

**Variation:** [Fussprung rückwärts gehockt](#)

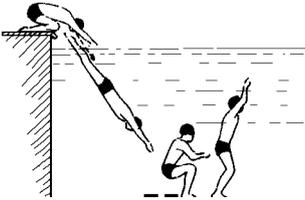
## Eintauchen

Das Eintauchen auf den Kopf ist sehr präzise zu instruieren und zu üben. Wichtig ist, dass dabei immer an die drei Hauptpunkte (siehe «Eintauchen auf den Kopf», Seite 3) erinnert und dass die Handstellung korrekt eingenommen wird.

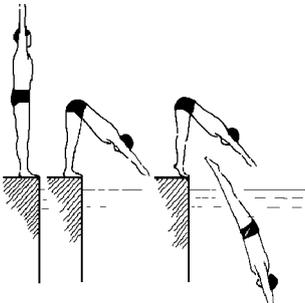
Hechtschiessen in Eintauchhaltung (während des Gleitens spannen und zu den Händen «schielen»).



Eintauchen vom Gleitbrett



Eintauchen aus dem Fersensitz



Eintauchen aus der Neigehaltung

**Material:** Matten, Gleitbrett

# Modul Sprünge

Sprünge wie der Salto rückwärts gehockt oder der Delphinkopfsprung müssen sorgfältig aufgebaut werden. Mit folgenden Übungen lässt sich die Kür erarbeiten.

## Salto rückwärts gehockt

Voraussetzungen: Fussprung rückwärts gestreckt und gehockt

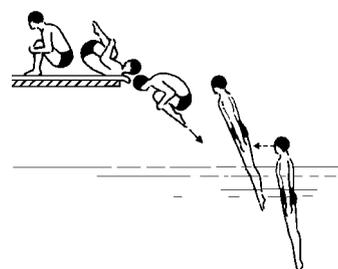
### Aufbauende Übungen

#### Am Bassinrand

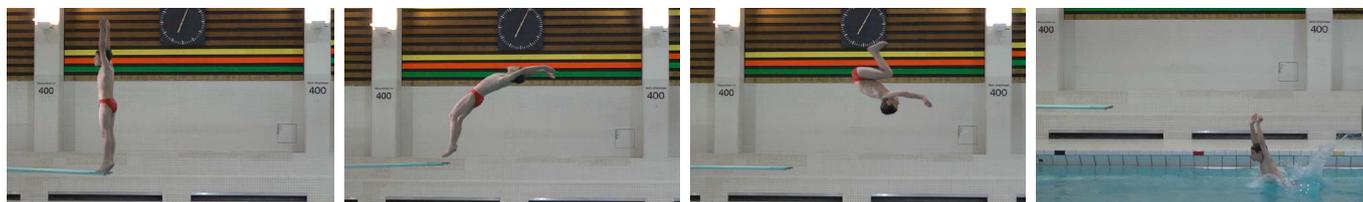
- Kauerstand rücklings in enger Hocke, die Hände fassen die Schienbeine: rückwärts fallen lassen und im «Päckli» eintauchen.

#### Aus 1 m Höhe

- Hocksitz auf einer Matte ca. 80cm vom Brettende entfernt, eng hocken, rückwärts rollen, bis zum Eintauchen bleibt der Körper eng gehockt.
- Gleiche Übung aus Kauerstand: Durch die erhöhte Ausgangsstellung und indem die Hände an den Schienbeinen «ziehen», entsteht eine höhere Drehgeschwindigkeit; nach dem Überrollen am Brettende werden die Beine energisch rückwärts-abwärts gestossen und der Oberkörper aufgerichtet.



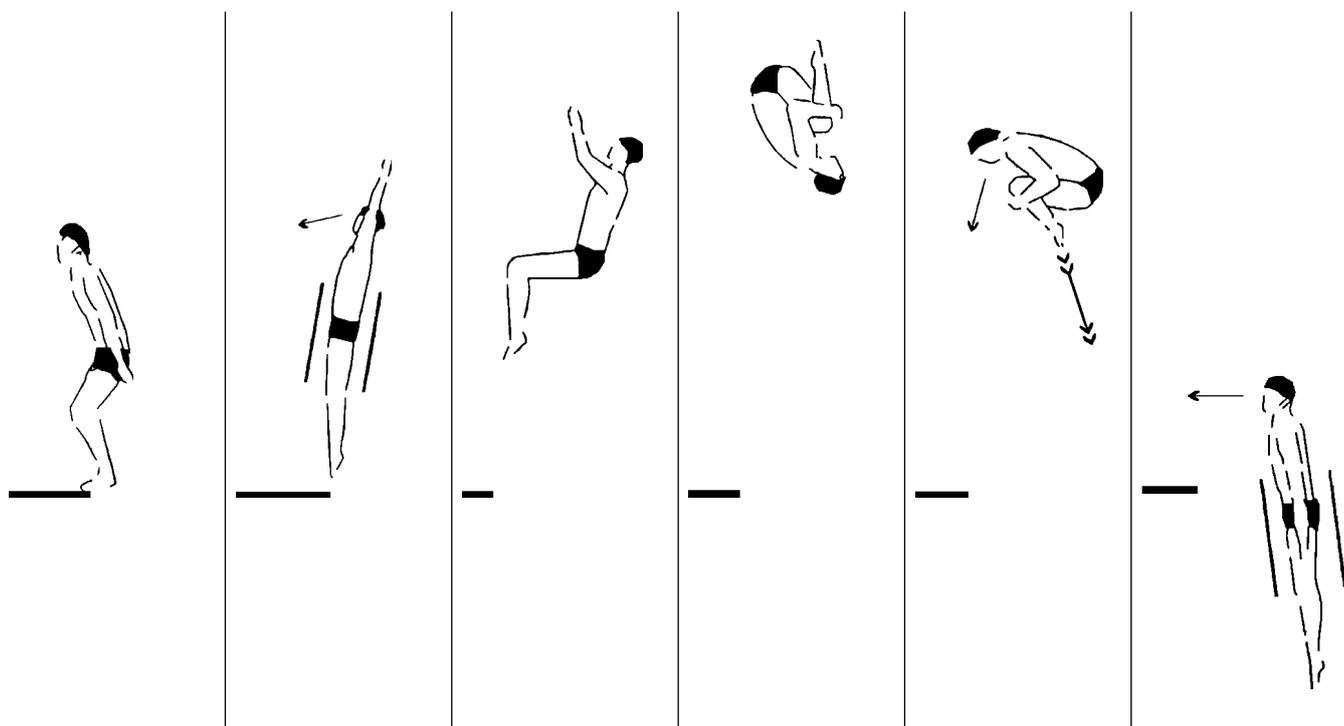
### Grobform Salto rückwärts



Arme in Hochhalte, Fallen lassen, Abspringen, Hocken

→ [Zum Video](#)

## Endform Salto rückwärts



| Wasser   |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| Ausholbewegung   | Absprung   | Auslösung   | Flugphase   | Öffnung   | Eintauchen   |
| Während der Arm-bewegung bleibt der (Ober-)Körper aufrecht (nicht nach hinten fallen). | Beim Verlassen des Brettes ist der Körper leicht überstreckt; der Kopf bleibt gerade, der Blick zum Brettende. | Nach einem kräftigen Absprung Fuss- und Kniegelenke strecken) werden die Knie nach oben gezogen und der Oberkörper kippt (ohne Kopfbewegung) in die Drehrichtung. | Der Körper dreht in den Kulminationspunkt; die Hände umfassen die Schienbeine; der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers. | Blick zum Orientierungspunkt (Brettspitze); die Beine werden energisch rückwärts-abwärts gestossen; die Arme bleiben seitlich am Körper angelegt. | Der Oberkörper wird aufgerichtet, Blick horizontal, Körper gestreckt und gespannt; bis zum Bassinboden durchtauchen. |

**Material:** Matten, Gleitbrett

→ [Zum Video](#)

## Kopfsprung vorwärts

Voraussetzungen: Fussprung vorwärts und Eintauchen auf den Kopf.

### Aufbauende Übungen

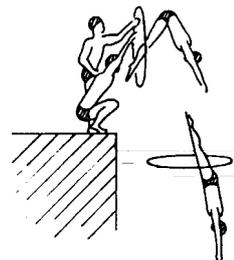
#### Trockenübung

Auf einem Kasten oder einer Treppenstufe abgestützt, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand.

#### Vom Bassinrand

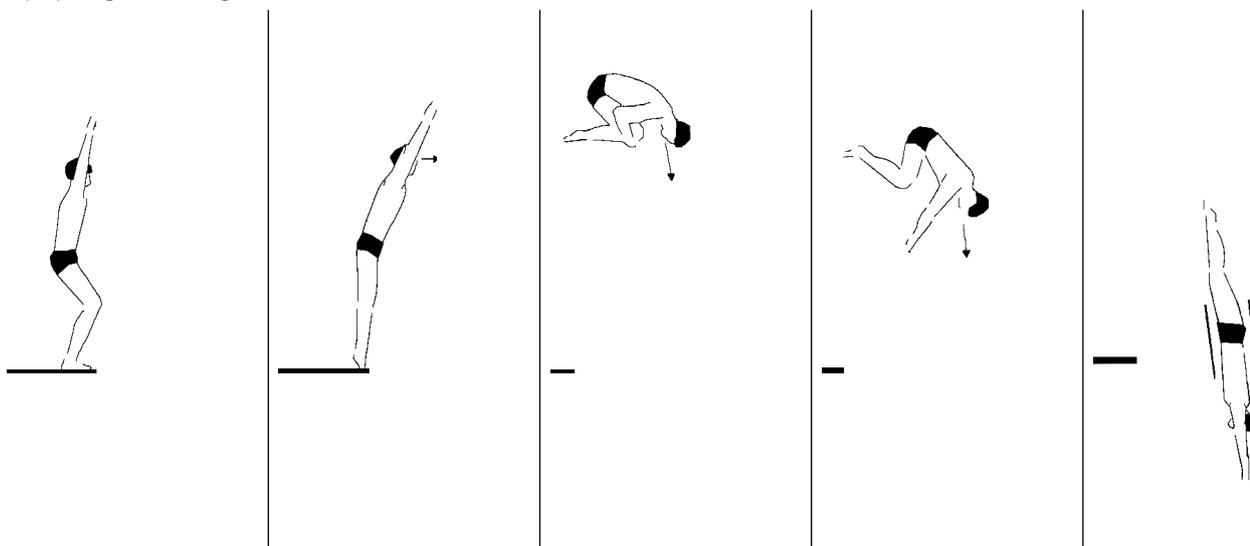
Eintauchen aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch einen Reifen tauchen.

**Material:** Reifen



#### Vom 1-m-Brett

Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand mit den Armen aus der Hochhalte.



| Wasser  |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Anlauf und Aufsatzsprung  | Absprung  | Auslösung  | Öffnung   | Eintauchen  |
| Die Arme erreichen die Hochhalte bevor das Sprungbein ganz gestreckt ist. | Der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet, Füsse und Knie ganz gestreckt. | Gesäss heben, Beine anziehen, Arme vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen schwingen, die Hände umfassen die Beine.<br>Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt. | Arme seitwärts- oder vorwärts-hoch, den Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen. | Körper gestreckt, Arme in der Verlängerung des Körpers; Muskulatur gespannt, Kopf zwischen den Armen eingeschlossen; gespannt und gestreckt bis zum Bassinboden durchtauchen. |

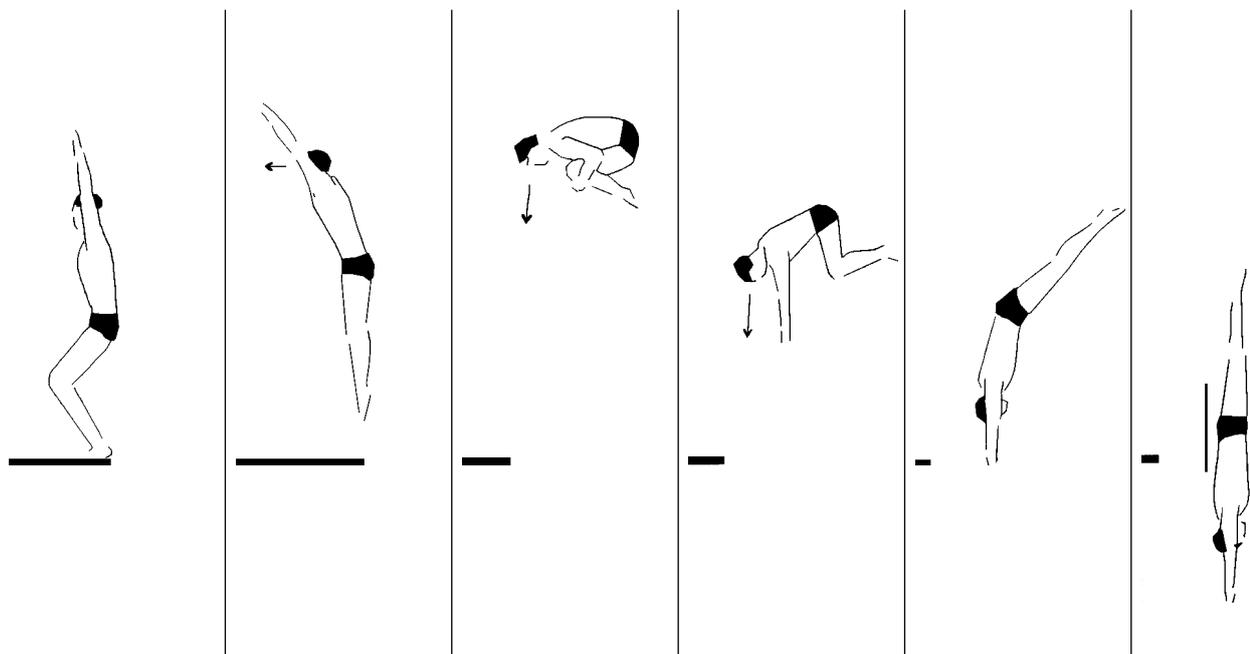
→ [Zum Video](#)

## Delphinkopfsprung

Voraussetzungen: Fussprung vorwärts und rückwärts, Eintauchen auf den Kopf, Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus Stand.

**Hinweis:** Aufbauende Übungen Kopfsprung vorwärts (siehe Seite 11) ausführen.

### Delphinkopfsprung



| Wasser  |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| Ausholbewegung und Absprung   | Auslösung   | Flugphase  | Öffnung  | Öffnung   | Eintauchen   |
| Die Arme erreichen die Hochhalte, bevor die Füße und Beine gestreckt sind; Blick zum Brettende. | Mit dem Absprung wird das Gesäss steil nach oben gestossen; die Arme ziehen vorwärtsabwärts zu den Schienbeinen, Beine/Fersen anhocken. | Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, die Hände umfassen die Schienbeine; der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt. | Arme seitwärts oder vorwärts zur Hochhalte führen. | Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen, Kopf zwischen den Armen einklemmen, angelegt. | Die Arme in der Verlängerung des gestreckten und gespannten Körpers; bis zum Bassinboden durchtauchen. |

→ [Zum Video](#)

# Aufbau von Lektionen

**Sobald Voraussetzungen wie Wassergewöhnung, Körperspannung etc. erfüllt sind, wird Wasserspringen möglich. Gewisse weitere Punkte zum Aufbau sind aber dennoch zu beachten.**

Für einen optimalen Einstieg ins Wasserspringen werden mindestens drei Lektionen à 45 Minuten benötigt. Falls mehr Zeit vorhanden ist, werden die einzelnen Übungen intensiver wiederholt. Ein möglicher Aufbau:

**1. Lektion:** Trockenübungen in der Turnhalle, möglichst alle Übungen aus dem Modul Trockentraining/Aufwärmen. Der Schwerpunkt liegt bei der Technik des Absprungs, den Übungen fürs Eintauchen auf den Kopf und der Körperspannung.

**Material:** mindestens 5 Matten    Stufe: Einsteiger    Alter: Alle

---

**2. Lektion:** Durch die Vorarbeit in der Turnhalle sind die Technik/Bewegungen des Absprungs und des Eintauchens auf den Kopf bereits verinnerlicht, daher ist eine schnellere Vorgehensweise im Wasser möglich. Nach 15 Minuten Aufwärmen/Repetieren am Trockenen folgen 30 Minuten im Wasser. Aus dem Modul Basics zuerst Absprünge vom Rand, dann vom 1-m-Brett, anschliessend Eintauchübungen.

**Material:** Matten, Gleitbrett    Stufe: Einsteiger    Alter: Alle

---

**3. Lektion:** 10 Minuten aus dem Modul Trockentraining/Aufwärmen, 15 Minuten aus dem Modul Basics und anschliessend 20 Minuten aus dem Modul Sprünge.

**Material:** Matten, Gleitbrett    Stufe: Fortgeschrittene    Alter: Alle

---

Ab der 3. Lektion wird eine Lektion immer aus allen drei Modulen zusammengesetzt. Grundsätzlich gilt, dass die Schüler erst dann zu den Sprüngen weitergehen, wenn sie die Voraussetzungen dafür beherrschen. Ein zu rasches Weitergehen, bevor die Übungen beherrscht werden, kann zu Misserfolgen führen.

Ab Seite 17 in dieser Broschüre finden sich zwei Beispiel-Lektionen zum Aufbau des Salto rückwärts sowie für den Delphinkopfsprung. Beide können z. B. als 3. Lektion eingesetzt werden.

[Weitere Lektionen](#)

# Lektion 1: Aufbau Salto rückwärts (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Saltos rückwärts. Die Schüler beherrschen den Absprung rückwärts bereits und kommen nun vom Überrollen rückwärts zum Salto, unterstützt von auditiver Hilfe.

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Alter: 8–15 Jahre

Schulstufe: Primarschule, Sek. I

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Anwenden

## Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto rückwärts erarbeiten
- Grobform Salto rückwärts vom 1-m-Brett ausführen

## Merkliste

Alle Übungen dieser Lektion sind auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

|                 | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform  | Organisation / Skizze | Material          |
|-----------------|--|-----------------------|-------------------|
| Modul Aufwärmen | 10' Fussgymnastik  | → Seite 7             | Matten            |
|                 | Hampelmann mit Variationen   | → Seite 7             | Matten            |
|                 | Hüpfen rückwärts   | → Seite 6             | Matten            |
|                 | Spannungsübungen   | → Seite 8             | Matten            |
|                 | Reaktion/Schnelligkeit: Hockübungen  | → Seite 9             | Matten            |
| Modul Basics    | 15' Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom Rand  | → Seite 10            |                   |
|                 | Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom Rand   | → Seite 10            |                   |
|                 | Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom 1-m-Brett   | → Seite 10            | 1-m-Brett         |
|                 | Fussprung rückwärts gestreckt ohne Armschwung vom 1-m-Brett  | → Seite 10            | 1-m-Brett         |
|                 | Fussprung rückwärts gehockt ohne Armschwung vom 1-m-Brett  | → Seite 10            | 1-m-Brett         |
|                 | Hechtschiessen auf dem Rücken gestreckt  | → Seite 11            | 1-m-Brett         |
| Modul Sprünge   | 20' Überrollen rückwärts vom 1-m-Brett aus dem Sitz, eng gehockt bleiben bis zum Eintauchen  | → Seite 12            | Matten, 1-m-Brett |
|                 | Überrollen rückwärts vom 1-m-Brett aus dem Kauerstand, gestreckt eintauchen. Zuerst mit auditiver Hilfe (Hopp) strecken, später alleine                                  | → Seite 12            | 1-m-Brett         |
|                 | Grobform Salto rückwärts ohne Ausholbewegung mit den Armen in Hochhalte. Auditive Hilfe: (leicht) fallen lassen, Absprung, Hocken, Strecken. Später ohne auditive Hilfe. | → Seite 12            | 1-m-Brett         |

# Lektion 2: Delphinkopfsprung (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Delphinkopfsprungs. Die Schüler beherrschen den Fussprung vorwärts und rückwärts, das Eintauchen auf den Kopf und den Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus Stand.

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Alter: 8–15 Jahre

Schulstufe: Primarschule, Sek. I

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Anwenden

## Lernziele

- Voraussetzungen für den Delphinkopfsprung erarbeiten
- Grobform des Delphinkopfsprungs vom 1-m-Brett ausführen

## Merkmale

Alle Übungen dieser Lektion sind auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

|                 | Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation/ Skizze | Material   |
|-----------------|--|----------------------|------------|
| Modul Aufwärmen | 10' Fussgymnastik  | → Seite 7            | Matten     |
|                 | Hampelmann mit Variationen   | → Seite 7            | Matten     |
|                 | Hüpfen rückwärts   | → Seite 7            | Matten     |
|                 | Spannungsübungen   | → Seite 8            | Matten     |
|                 | Reaktion/Schnelligkeit: Eintauchübungen  | → Seite 11           | Matten     |
| Modul Basics    | 15' Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom Rand  | → Seite 10           | Gleitbrett |
|                 | Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom Rand   | → Seite 10           |            |
|                 | Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom 1-m-Brett  | → Seite 10           | 1-m-Brett  |
|                 | Fussprung rückwärts gestreckt ohne Armschwung vom 1-m-Brett  | → Seite 10           | 1-m-Brett  |
|                 | Fussprung rückwärts gehockt ohne Armschwung vom 1-m-Brett  | → Seite 10           | 1-m-Brett  |
|                 | Hechtschiessen/Eintauchübung mit Gleitbrett  | → Seite 11           | Gleitbrett |
|                 | Eintauchübung aus der Neigehaltung vom Rand/1-m-Brett  | → Seite 11           | 1-m-Brett  |
| Modul Sprünge   | 20' Auf einer erhöhten Stufe mit den Händen abstützen, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand    | → Seite 14           |            |
|                 | Zirkussprung aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch 2 Reifen tauchen | → Seite 14           | Reifen     |
|                 | Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand ohne Armschwung mit den Armen in Hochhalte                               | → Seite 14           | 1-m-Brett  |
|                 | Grobform Delphinkopfsprung ohne Ausholbewegung mit den Armen in Hochhalte.                                     | → Seite 15           | 1-m-Brett  |

# Hinweise

## Literatur

- Fricke, B., Köthe, T. (2009): [Wasserspringen: Einblicke in die Sporttechnik und ihre Vermittlung](#). Aachen : Meyer & Meyer Verlag

## Links

- [Grundlagen des Wasserspringens](#)
- [bfu: Water safety check](#)

## Tests

[Wasserspringtests 1 bis 4](#)

[Wasserspringtests 5 bis 8](#)

## Playlist Youtube

[Alle Videos zum Monatsthema](#)

### Partner



### Impressum

#### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

#### Autor

Lorenz Geissbühler

#### Redaktion

mobilesport.ch

#### Titelbild und Fotos

René Hagi, Matthias Zurbriggen,  
Lernmedien EHSM

#### Layout

Lernmedien EHSM