

## **Teilnehmer\_innen-Unterlagen – GP 17**

### **Spaß am Wasserspringen**

Ein Sprung ins Wasser ermöglicht das Eintauchen in eine andere Welt. Das Springen gehört auch deshalb mit zu den sieben Grundfertigkeiten, die in einem guten Schwimmunterricht vermittelt werden sollten.

Aus pädagogischer Perspektive ermöglicht das Springen nicht nur das Erbringen und das Einschätzen einer eigenen Leistung, es eignet sich insbesondere auch dazu, dass Kinder lernen, etwas zu wagen und Wagnisse zu bewältigen. Ideen für neue, eigene Sprungkreationen entwickeln zu können und sich bewusst zu entscheiden, einen Sprung auszuprobieren oder ihn auszulassen, trägt in bedeutendem Umfang mit zur Persönlichkeitsentwicklung der Mädchen und Jungen bei.

Und schließlich erweitern die vielfältigen Optionen mit einem Sprung ins Wasser zu gelangen, die vestibulären und kinästhetischen Sinnes-Wahrnehmungen und ermöglichen es Kindern, Erfahrungen mit und über den eigenen Körper sammeln.

Für das Sportschwimmen ist es bei allen Schwimmmarten (auch dem Rückenschwimmen) unerlässlich, einen Startsprung zu beherrschen und das zu den technisch-kompositorischen (akrobatischen) Sportarten zählende Wasserspringen ist mit Wettbewerben vom 3m-Brett und 10m-Turm sowohl bei den Frauen wie bei den Männern fester Bestandteil des olympischen Programms.

Verhältnismäßig jung sind die Wettbewerbe des Klippenspringens (Cliff-Diving), bei dem zum Teil Sprünge aus großen bis sehr großen Höhen (13m - 28m) künstlerisch gestaltet und ausgeführt werden.

Sportmotorisch erfordert das Wasserspringen sowohl konditionelle Fertigkeiten wie die Kraft und die Schnelligkeit, als auch koordinative Fertigkeiten wie das Gleichgewicht, die kinästhetische Differenzierung und die räumliche Orientierung. Außerdem erfordert es ein hohes Maß an Flexibilität (Beweglichkeit).

Jeder Sprung lässt sich in (mindestens) drei verschiedene Phasen unterteilen:

- a. dem Absprung
- b. der Flugphase und
- c. der Eintauchphase

Durch Variationen bei den Übungsbedingungen und Bewegungsausführungen kann das Springen lernen abwechslungsreich und entwicklungsgerecht gestaltet werden:

- die Absprunghöhe (aus dem Wasser, auf Höhe der Wasseroberfläche, oberhalb der Wasserfläche)
- die Absprungsfläche (starr z.B. Turm, variabel z.B. Brett)
- die Absprunghaltung (sitzend, hockend, stehend-vorwärts/rückwärts, aus der Bewegung)
- die Art der Drehungen in der Flugphase (Schrauben, Salti, Kombinationen aus Schrauben und Salti)
- die Anzahl der Drehungen in der Flugphase
- das Eintauchen ins Wasser (fußwärts, kopfwärts, ...)

## **Übungsvorschläge**

### **Ich kann im Wasser Springen**

- ich kann ... auf der Stelle im Wasser hüpfen (mit beiden Beinen, auf einem Bein)
- ich kann ... vorwärts, seitwärts, rückwärts durch das Wasser hüpfen (mit beiden Beinen gleichzeitig oder im Wechsel, auf einem Bein = links und rechts ausprobieren)
- ich kann ... mich beim Hüpfen drehen (viertel Drehung, halbe Drehung, ganze Drehung um die Körperlängsachse - rechts/links herum)
- ich kann ... hoch aus dem Wasser springen und auf dem Bauch landen
- ich kann ... wie ein Delphin über das Wasser springen und mit dem Kopf ins Wasser eintauchen (ich kann Kunststücke machen und über eine Poolnoodle springen oder durch einen Reifen springen oder über den Rücken einer/eines Mitschülerin/Mitschülers springen = Bocksprung)

### **Ich kann ins Wasser springen**

- ich kann ... mit einer Poolnoodle in den Händen ins Wasser springen
- ich kann ... im Stehen vom Beckenrand abspringen (auch als **Partner- oder Gruppenübung**: zwei oder mehr Kinder halten sich an den Händen fest und springen gemeinsam - versuche mit geschlossenen Augen zu springen)
- ich kann ... mich beim Sprung so groß wie ein Riese machen (Strecksprung)
- ich kann ... mich beim Sprung ganz klein machen und die Arme um meine Knie legen (Paketsprung)
- ich kann ... abspringen und im Flug drei Mal in die Hände klatschen (**erweiterbar** um: zweimal "Hopp" rufen und/oder einmal die Beine anhocken)
- ich kann ... beim Sprung wie ein Flamingo im Wasser landen (ein Bein gestreckt, ein Bein angezogen - mal auf dem rechten/linken Bein landen)
- ich kann ... beim Eintauchen unterschiedliche Geräusche im Wasser erzeugen
- ich kann ... mit dem linken (rechten) Fuß und der rechten (linken) Hand zuerst ins Wasser eintauchen
- ich kann ... wie Münchhausen über das Wasser fliegen (auf einer Kanonenkugel/ einem Ball)
- ich kann ... mit meinem fliegenden Teppich auf dem Wasser landen (auf einem Brett sitzend)
- ich kann .... im Sprung einen Ball fangen (**Erschweren**: den Ball noch im Sprung in ein Ziel z.B. einen Reifen oder einen Poolnoodlering werfen)
- ich kann .... vom Beckenrand über eine Poolnoodle springen (als **Partnerübung**: ein Kind hält die Poolnoodle fest, das andere springt darüber; die zu überspringende Höhe ist variabel)
- ich kann mich beim Springen drehen (Starte mit einer viertel Drehung und steigere dich dann erst auf eine halbe Körperdrehung, später auf eine ganze Drehung - Schaffst du die Drehung rechts und links herum?)
- ich kann .... rückwärts ins Wasser springen (Probiere es auch mal mit geschlossenen Augen, dein Partner hilft dir)
- ich kann ... wie ein Clown ins Wasser springen
- ich kann ... so ins Wasser springen, dass es möglichst wenig / möglichst viel spritzt (auch als **Wettbewerb**: Wer kann die meisten Wasserspritzer erzielen? oder Wer kann mit den wenigsten Wasserspritzern ins Wasser eintauchen?)
- ich kann ... ganz leise / ganz laut ins Wasser springen
- Denkt euch ein Tier aus, das ihr gern sein würdet. Springt wie das Tier ins Wasser und

lasst die Gruppe raten, welches Tier ihr darstellt! Gewinner ist, wer die meisten Tiere erraten hat / dessen Tier nicht erraten wurde!)

- **Partnerübung:** Eine(r) von euch denkt sich ein Wort aus und die/der andere stellt im Sprung den ersten Buchstaben des Wortes da.

**Erschweren:** Das Wort wird erst nach dem Absprung gerufen!!

- Schätz mal wie weit du springen kannst? Achtung es gilt nicht die größte Weite sondern die Genauigkeit der Schätzung!! (**Wettbewerb:** Welches Kind kann sich am besten einschätzen?)

### **Organisatorisches:**

Das Springen ins Wasser birgt zusätzliche Risiken, für die entsprechende Sicherheitsregeln gelten:

1. Die Wassertiefe bei Sprüngen vom Beckenrand oder vom Startblock muss mindestens 1,80 Meter betragen!
2. Beim Springen ins Wasser ist immer auf ausreichend Abstand zu anderen Schwimmbadbesuchern zu achten. Der Sprungbereich kann durch Abtrennung zusätzlich gekennzeichnet werden.
3. Sprünge vom Beckenrand mit Anlauf sind untersagt (Rutschgefahr!)
4. Bei Kopfsprüngen sind die Hände und Arme als Schutz einzusetzen. Die gestreckten Oberarme bedecken die Ohren. Kopfsprünge mit angelegten Armen („Seemannskörper“) sind verboten.
5. Die Schülerinnen/Schüler sollten vor dem Springen den Druckausgleich unter Wasser beherrschen.
6. Bei den Sprungübungen ist auf das Tragen von Schwimm- oder Taucherbrillen zu verzichten!

Um die Warte- und Pausenzeiten zu minimieren, bedarf das Wasserspringen eine gute Unterrichts Vorbereitung. Für größere Gruppen müssen neben dem Becken selber vor allem der Beckenrand, Startblöcke und Matten für mögliche Trockenübungen eingeplant werden.

#### - Üben mit der ganzen Gruppe

Nur einfache, für alle zu leistende Bewegungsaufgaben; Springen in Serie (1 springt und wartet seitlich im Wasser; 2 springt, 1 steigt auf Kommando aus und schließt sich hinten wieder an; 3 springt, wenn 2 aussteigt, usw.

#### - Stationsbetrieb

z.B. Kleingruppen mit jeweils 4 Kindern, Übungszeit jeweils 4-5 Minuten oder 5 Wiederholungen, dafür sind alle Aufgaben eingeführt und bekannt; Stationskarten zur Unterstützung – die Lehrkraft beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert und unterstützt

### **Ein abschließender Hinweis zum Springen in unbekannte Gewässer.**

Solange nicht bekannt ist, wie tief das Wasser unter der Wasseroberfläche ist, sollte immer nur ein „Paketsprung“ durchgeführt werden. Dabei wird der Wasserfläche eine möglichst große Körperfläche gegenüber gebracht. Die Körperfläche bremst beim Auftreffen auf die Wasseroberfläche die Geschwindigkeit und verringert die Tiefe des Eintauchens.