

Sport und Inklusion – Ins Wasser springen und tauchen: Kopfsprung

Die Schülerinnen und Schüler lernen mit dieser Übung kopfwärts ins tiefe Wasser zu springen (BS.6 B.13g).

Drei bis vier Jugendliche tauchen gleichzeitig kopfwärts aus der Hocke oder dem Stand ins Wasser ein und gleiten anschliessend gegen den Boden (Wassertiefe ab 1.80 m). Sie haben seitlich zueinander und zum Beckenrand genügend Abstand.



Praxisbeispiel: In der Klasse ist auch eine Schülerin mit Trisomie 21 (kognitive Beeinträchtigung) und zusätzlicher Bindegewebschwäche mit Instabilität im Halswirbelbereich. Anstelle des Kopfsprungs macht sie einen Fussprung. Anschliessend schwimmen alle nach vorne weg. Sobald die Jugendlichen am gegenüberliegenden Beckenrand sind, taucht die nächste Gruppe ein.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

im Sehen: ein Kind im Wasser gibt dem sehbehinderten Kind akustisch die Richtung an und begleitet es danach an den Rand.

im Bewegen: Kopfsprung aus dem Sitz/Unterstützung im Stehen. • im Hören: Signal zum gemeinsamen Start sichtbar machen.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Erhöhung des Augeninnendrucks vermeiden – Achtung beim Luftanhaltens und Tauchen!
- **im Hören:** Bei Trommelfellschädigung nicht Tauchen!
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Verunsicherung durch die veränderte akustische und optische Wahrnehmung über und unter Wasser ist verstärkt.
- **Kognition:** grosse Ablenkung durch Licht-/Wassereffekte, sowie Lärm.
- **im Bewegen:** Die Wasserlage wird durch grössere Körperasymmetrien erschwert; schnelleres Auskühlen durch weniger Bewegung; Socken oder Badeschuhe verhindern Verletzungen an den Füessen; bei Hydrocephalus Vorsicht beim Tauchen (Druckausgleich).
- **Epilepsie:** Lärm und Lichtreflexion können Anfall auslösen – Begleitung/Beobachtung gewährleisten.

Quelle: Kathrin Heitz Flucher, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO