

Wasserspringen: 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.

Lektionen für Einsteiger (J+S-Kindersport)

- [Lektion 1 – «Eintauchen auf die Füsse»](#)
- [Lektion 2 – «Eintauchen kopfwärts»](#)
- [Lektion 3 – «Sprünge mit Anlauf»](#)

Lektionen für Fortgeschrittene

- [Lektion 1 – Aufbau Salto rückwärts](#)
- [Lektion 2 – Aufbau Delphinkopfsprung](#)

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO