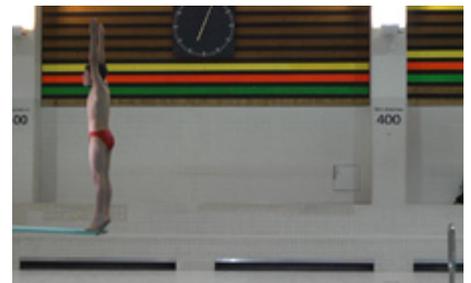


# Wasserspringen: Facettenreich und herausfordernd

**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.



## Vorbereitungen ab festem Untergrund

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 Wechsel 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.

## Schon früh ans Sprungbrett

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.

### 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).

---

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**