

Wasserspringen: Flüge ins pure Sommergefühl

Kinder und Jugendliche mögen Emotionen. Beim Wasserspringen sind diese garantiert. In fast jedem Schwimmbad gibt es ein Trampolin oder einen Sprungturm mit verschiedenen Höhen, von dem aus Jung und Alt den Sprung ins abkühlende Nass wagen können und diese Gefühle erleben: abspringen, fliegen, sich in der Luft drehen und ins kühle Nass eintauchen.



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.

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.

Vor dem Absprung

- [Sicherheitsvorkehrungen](#)
- [Körper- und Handstellungen](#)

Für Einsteiger/innen

- [Modul 1: Aufwärmen](#) (Trockentraining)
- [Modul 2: Basics](#) (Absprung/Eintauchen)
- [Modul 3: Sprünge](#)

Für Fortgeschrittene

- [Aufbau Salto rückwärts](#)
- [Aufbau Delphinkopfsprung](#)

Playlist Youtube

- [Alle Videos zum Thema](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO