

Wasserspringen: Lektion 2 – Aufbau Delphinkopfsprung (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Delphinkopfsprungs. Die Schüler beherrschen den Fussprung vorwärts und rückwärts, das Eintauchen auf den Kopf und den Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus Stand.

Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 45 Minuten
- **Alter:** 8–15 Jahre
- **Schulstufe:** Primarschule, Sek. I
- **Niveau:** Fortgeschrittene
- **Lernstufe:** Anwenden



Lernziele

- Voraussetzungen für den Delphinkopfsprung erarbeiten
- Grobform des Delphinkopfsprungs vom 1-m-Brett ausführen

Merkliste: [Übungen dieser Lektion](#)

[Wasserspringen: Lektion 2 – Aufbau Delphinkopfsprung](#)

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO