

# Spielen – Freies Spiel: Wassersport – Springen – Kunststücke

Bei dieser Übung springen die Kinder auf verschiedene Arten vom Bassinrand ins Wasser. Nach einem guten Absprung versuchen sie zu zweit verschiedene Kunststücke auszuführen.

Voraussetzung für diese Übung ist eine gute Unterrichtsorganisation. Sowohl das Einspringen ins Wasser wie auch das Aussteigen muss klar geregelt sein. Gleichzeitiges Einspringen kann beispielsweise durch ein Kommando geregelt werden, welches anfangs von der Leiterperson, später aber auch von den betroffenen Kindern selbst, gegeben wird.



- Zu zweit werden nach dem Absprung unterschiedliche Kunststücke ausprobiert:
- Nebeneinander stehen, die nähere Hand des Partners fassen und gleichzeitig ins Wasser springen.
- Nähere Arme gegenseitig einhängen und ins Wasser springen.
- Rücken an Rücken stehen und seitwärts ins Wasser springen.
- Kind A zeigt ein eigenes Kunststück vor, Kind B versucht es nachzumachen.
- Kind A wirft ein Spielobjekt (z. Bsp. einen Ball) hoch. Kind B versucht dieses nach dem Absprung in der Luft zu fangen.
- Kind A springt ab und während der Flugphase ruft Kind B einen Auftrag zu, welchen Kind A auszuführen hat. Z. Bsp. «Kopf drehen», «klatschen» oder «Päckli».

## Variationen

- Absprung ab Startblock

## einfacher

- Vereinfachen: alleine verschiedene Kunststücke ausführen.

## schwieriger

- Absprung rückwärts
- wenig Anlauf (Achtung Rutschgefahr bei nassem Boden!)

Quelle: Quelle: Lehrmittel Schwimmen (6. Auflage 2002), Eidgenössische Sportkommission ESK.  
Angepasst durch Corina Wilhelm, J+S Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**