

Wasserspringen: Sicherheitshinweise

Um einen sicheren und optimalen Ablauf einer Lektion/eines Trainings gewährleisten zu können, müssen gewisse Vorkehrungen getroffen werden. Tipps für Trainerinnen und Lehrer.

Infrastruktur/Sicherheitsaspekt

Als Erstes sollte man sich als Lehrperson mit der Infrastruktur auseinandersetzen. Jedes Bad unterscheidet sich in Form, Grösse und Begebenheit des Beckens, wobei folgende Punkte zu beachten sind:

- **Beckentiefe:** Für Sprünge auf die Füsse und Eintauchübungen vom Rand mindestens 2,5 Meter, für Sprünge ab 1-Meter-Brett mindestens 3,5 Meter.
- **Beckenwand:** Bei Sprüngen vom Rand: Hat es unter Wasser vorstehende Elemente? Falls ja, Springerinnen und Springer darauf aufmerksam machen.
- **Distanz:** Falls das Becken noch von anderen Besuchern benutzt wird: mindestens 3 Meter Abstand zu den anderen Personen wenn möglich mit Leine abgrenzen.

Material

Die Sprungbretter haben andere Eigenschaften als zum Beispiel ein Trampolin. Das Brett ist nur an einem Ende fixiert, bei einem geraden Absprung landet man nicht am selben Ort, sondern weiter vorne. Bei einem Absprung vom Brettende springt man also durch diese Eigenschaft von selbst ins Wasser. Daher ist ein Vom-Brett-Wegspringen unnötig und beeinflusst die Sprungkurve negativ. Springerinnen und Springer, die zu weit vom Brett wegspringen, können Sprünge technisch nicht richtig ausführen.

Aufwärmen

Bevor man ins Wasser springt, muss der Körper darauf vorbereitet werden! Ein kurzes Aufwärmen, einige spezifisch koordinative Formen und einige Spannungsübungen am Trockenen sind Pflicht! Mehr dazu im Modul Trockentraining/Aufwärmen.

Eintauchen auf den Kopf

Wasserspringen ist eine Sportart mit sehr kleinem Verletzungspotential, da die Landung jeweils im Wasser endet. Einem Punkt muss aber spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden: dem Eintauchen auf den Kopf. Die Hände sind wie im Abschnitt Technik beschrieben fixiert, die Arme gestreckt und gespannt seitwärts des Kopfes angelegt, damit dieser beim Eintauchen geschützt ist. Der Körper ist in gestreckter Haltung und komplett gespannt. Drei Merkmale dazu:

- Hände korrekt verbunden
- Mit den Oberarmen die Ohren spüren
- Ganzer Körper gespannt in gestreckter Haltung

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO