

# Wasserspringen: Kontrolliert abheben und eintauchen

Kinder und Jugendliche erleben den Nervenkitzel immer wieder gerne. Auch Ängstliche getrauen sich auf die Achterbahn, weil diese sicher und kontrolliert ist. Mit einem sorgfältigen Aufbau kann auch Wasserspringen diesen sicheren und kontrollierten Kick ermöglichen. Dieses Monatsthema weist den Weg.



Wer an einem schönen und warmen Sommertag ins Freibad geht, wird eine Sprunganlage antreffen, bei der von allen Höhen Kinder und Jugendliche ins Wasser springen. Dieses Gefühl – abzuspringen, zu fliegen, sich in der Luft zu drehen und ins kühle Nass einzutauchen – wird von vielen Menschen gesucht.

Die Waghalsigen darunter versuchen sich den Kick mit wilden Drehungen und Schrauben zu holen. Leider enden diese unkontrollierten Versuche oft mit einem schmerzhaften Klatscher ins Wasser. Doch diese negativen Erfahrungen können erspart bleiben, wenn man sich mit einem sorgfältigen und strukturierten Aufbau an die schwierigeren Sprünge herantastet.

## 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.

## Modular aufbauen

Da eine Lektion im Wasserspringen vorzugsweise aus drei Teilen zusammengesetzt ist (Aufwärmen/

Trockentraining, Grundlagen Absprung/Eintauchen und spezifische Sprungvorbereitungen), sind die Übungen dieses Monatsthemas (ab Seite 6) in die entsprechenden Module aufgeteilt. Eine Lektion stellt man dann aus Übungen von allen drei Modulen zusammen.

Nebst Hintergrundwissen, didaktisch-methodischen Hinweisen finden sich zudem zu Beginn der Broschüre Informationen zu Sicherheitsvorkehrungen und technische Erklärungen zu Körper- und Handstellungen. Der Mittelteil ist den erwähnten Modulen gewidmet. Die beiden Lektionen am Schluss eignen sich für die Arbeit mit bereits fortgeschrittenen Jugendlichen. Ausserdem dokumentiert das Videomaterial die verschiedenen Übungen in bewegten Bildern.

### [Das Monatsthema als pdf](#)

#### **Berichte**

- [Facettenreich und herausfordernd](#)
- [Sicherheitsvorkehrungen](#)

#### **Hilfsmittel**

- [Didaktische/Methodische Hinweise](#)
- [Körper- und Handstellungen](#)
- [Auditive und visuelle Hilfestellung](#)

#### **Übungen**

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

#### **Lektionen**

- [Aufbau von Lektionen](#)
- [Aufbau Salto rückwärts](#)
- [Aufbau Delphinkopfsprung](#)
- [J+S-Kids - Wasserspringen](#)

#### **Playlist Youtube**

- [Alle Videos zum Monatsthema](#)

---

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent, Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**