

J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 3 – «Sprünge mit Anlauf»

Eine Lektion, um die ersten Erfahrungen mit Sprüngen mit Anlauf zu sammeln. Die Kinder üben schwermüchtig die Körper- und Rumpfspaltung sowie den Kopfsprung mit kleinem Anlauf.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 60 Minuten
- **Niveau:** mittel
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 10 Jährige
- **Gruppengrösse:** 4-8
- **Kursumgebung:** Schwimm- oder Wasserspringbecken
- **Sicherheitsaspekte:** Auch bei den Spielen ist es wichtig, dass sich die Kinder daran gewöhnen, beim Springen die gelernte Rumpfspaltung und -position zu halten, um den Rücken zu schonen.

Zielsetzungen/Lernziele

- Erste Sprünge (Eintauchen kopfwärts) mit Anlauf.
- Delphinspiel: Körper-/Rumpfspaltung und Kopfsprung mit kleinem Anlauf.

J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 3 – «Sprünge mit Anlauf»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO