

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

Eine Lektion, um die ersten Erfahrungen mit Sprüngen mit Anlauf zu sammeln. Die Kinder üben schwerpunktmässig die Körper- und Rumpfspannung 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 Rumpfspannung und -position zu halten, um den Rücken zu schonen.

## Zielsetzungen/Lernziele

- Erste Sprünge (Eintauchen kopfwärts) mit Anlauf.
- Delphinspiel: Körper-/Rumpfspannung 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**