

# J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 1 – «Eintauchen auf die Füsse»

In dieser Lektion üben die Kinder den Fussprung vorwärts mit den Armen in Hochhalte. Der Schwerpunkt liegt auf Koordination und Körperspannung.



## Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 60 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 10 Jährige
- Gruppengrösse: 4-8
- **Kursumgebung:** Schwimmbecken / Erhöhter Bassinrand oder Startblock
- **Sicherheitsaspekte:** Die Kinder müssen schwimmen können und selbständig den Bassinrand erreichen können (siehe [WSC](#))

## Zielsetzungen/Lernziele

- Fussprung vw mit Armen in Hochhalte / Koordination und Körperspannung

### J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 1 – «Eintauchen auf die Füsse»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**