

J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 2 – «Eintauchen kopfwärts»

Erste Erfahrungen mit Kopfsprüngen vorwärts werden in dieser Lektion gesammelt. Eine korrekte Körperhaltung ist dabei besonders wichtig.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 60 Minuten
- **Niveau:** einfach, mittel
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 10 Jährige
- **Gruppengrösse:** 4-8
- **Kursumgebung:** Schwimmbecken mind. 180cm / Erhöhter Bassinrand oder Startblock
- **Sicherheitsaspekte:** Die Kinder müssen schwimmen können und den Rand selbständig erreichen können (siehe [WSC](#)). Die Kinder müssen immer unter Beobachtung sein.

Zielsetzungen/Lernziele

- Erste Kopfsprünge (mit Eintauchen kopfwärts) und korrekter Körperhaltung.
Delphinspiel : Training der Rumpfmuskulatur und Kopfsprung mit kleinem Anlauf.

[J+S-Kids – Wasserspringen: Lektion 2 – «Eintauchen kopfwärts»](#)

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO