

# Wasserspringen – Bewegungsgrundformen im Wasser: Laufen, Springen – Schlangenbiss

Die Kinder erleben Springen und Laufen. Spielerisch üben sie ihre Reaktionsfähigkeit, ihre Sprungkraft und ihre Bewegungskoordination.



Der/die Leiter/-in legt ein langes Seil auf den Boden, sodass eine Schlangenlinie entsteht. Die Kinder springen frei über die Schlange (Seil), ohne diese zu berühren.

## Variationen

- Rhythmus vorgeben und variieren
- Untergründe variieren (z. B. harter Untergrund, Matte, Airtrackbahn)
- Ein- oder beidbeinige Sprünge
- Kinder zeigen Hüpf- oder Springformen oder kurze Sprungchoreo vor

## schwieriger

- Absprung- und Landeort definieren
- Seil bewegen (am Boden oder in der Luft)
- Tief- und Hochspünge integrieren (z. B. Kasten, Langbänke nutzen)

**Bemerkung:** Für grössere Kinder ist der «Schlagenbiss» auch geeignet als Aufwärmspiel. Achte darauf, dass sie die Beine und den Rumpf insbesondere beim Landen stabil halten.

**Material:** Seile (verschiedener Längen und Durchmesser), Langbank, Schwedenkasten, Matten, Airtrack, Reifen

---

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**