

Wasserspringen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich realistisch einschätzen und situationsangepasst agieren

Diese Erscheinungsform beschreibt die Fähigkeit, seinen eigenen Körper realistisch – also wahrheitsgetreu – einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Durch die Vielfältigkeit im Wasserspringen stehen die Springerinnen und Springer immer wieder vor neuen Herausforderungen. Sie müssen sich der Situation und der Umgebung anpassen. Durch diesen stetigen Prozess lernen sie, sich besser einzuschätzen.

Kopie-Springen

Die Wasserspringer/-innen lernen, ihre Fähigkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen.

Ein/-e Wasserspringer/-in zeigt einen Sprung vom Beckenrand vor. Die anderen ahmen den Sprung nach.

Variation

- In Kleingruppen ausführen

schwieriger

- Wasserspringer/-innen wählen Absprungort selber (Beckenrand, Startblock, Sprungbrett)
- Leiter/-in gibt Absprungort vor
- Leiter/-in gibt Eintauchposition vor

Bemerkung: Besprich mit den Wasserspringer/-innen vorgängig, dass sie jeweils selbst entscheiden, welche Sprünge sie zeigen bzw. nachahmen.

Material: Musik, evtl. Bilder von Figuren, Buchstaben, Menschenpyramiden

Kopfsprünge

Die Wasserspringer/-innen erkennen ihre Fertigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen bei Kopfsprüngen und erlernen situationsangepasst zu reagieren.



Foto: BASPO / Ueli Känzig

Die Wasserspringer/-innen führen in Zweiergruppen Kopfsprünge aus. Ein/-e Wasserspringer/-in macht einen Kopfsprung, der/die Partner/-in beobachtet. Danach nennen beide einen Punkt, der gut gelungen ist, und einen, den der/die Springer/-in verbessern muss. Der/die Springer/-in springt nochmals und achtet darauf, den gut gelungenen Punkt beizubehalten und den zu optimierenden Punkt zu verbessern. Anschliessend vergleichen sie erneut, was sie beobachtet und wahrgenommen haben. Konnte der/die Springer/-in das Gelungene wiederholen? Konnte er/sie die Korrektur umsetzen? Dann wechseln sie: Der/die Springer/-in beobachtet, der/die Beobachtende springt.

Variation

- Zwei Beobachter/-innen; der/die eine meldet, was gelungen ist, der/die andere, was es zu verbessern gilt

schwieriger

- Eintauchhaltung definieren: mit ausgestreckten Armen oder Armen am Körper eintauchen
- Ausführung variieren: gehockt, gegrätscht, gehechtet
- Absprung erhöhen (z. B. Beckenrand, Startblock, Sprungbrett, Plattform)
- Absprung variieren
- Mindestens ganze oder kombinierte Drehung einbauen

Bemerkung: Achte auf die Selbst- und die Fremdeinschätzung. Thematisiere mit den Wasserspringer/-innen unterschiedliche Ansichten.

Material: Minibrett, Sprungbrett, Plattform

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO