

# Wasserspringen: Methodische Hinweise Manual

## Wasserspringen

Hier findest du Ideen zum Training der sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen (F1/2) sowie den Erscheinungsformen (F2/3) im Wasserspringen.

### Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen zum Training der sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen (F1/2) sowie den Erscheinungsformen (F2/3) im Wasserspringen. Es handelt sich dabei um exemplarische Übungen, die sich in der Praxis bewährt haben. Die gewählten Formen

- sind in verschiedenen Settings einsetzbar.
- sind leicht verständlich und kommen mit wenig Anleitung aus.
- benötigen kaum Material.
- kannst du erschweren oder erleichtern und so auf die jeweilige Zielgruppe adaptieren.

### Vielseitig fördern

Sei dir bewusst, welchen Stellenwert die Bewegungs- und Spielgrundformen im Training haben. Integriere diese Formen nach Möglichkeit in jede Aktivität und stell so eine nachhaltige und vielseitige Förderung sicher. Dabei lassen sich viele Übungen im Aufwärmteil durchführen.

Fördere die Kinder und Jugendlichen vielseitig. Versuch daher bei deiner Trainingsgestaltung, möglichst viele Bewegungs- und Spielgrundformen zu berücksichtigen. Je nach Sportart kannst du gewisse Übungen stärker gewichten (z. B. rückt der Leiter Wasserspringen die Bewegungsgrundform Springen, Balancieren und Rollen ins Zentrum, während die Leiterin Schwimmen das Gleiten als Schwerpunkt setzt).

### Wiederholung macht die Meisterin und den Meister

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Arbeite daher vorwiegend mit den gleichen, bewährten Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Kindern und Jugendlichen ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

Als Leiterin oder Leiter Wasserspringen bist du für die Sicherheit deiner Kinder und Jugendlichen verantwortlich. Schau dir darum den Lehrbaustein «Helfen und Sichern» an. Die Inhalte helfen dir, dein Training sicher zu gestalten und durchzuführen.

### Good Practice: Aufbau

Der Übungskatalog gliedert sich wie folgt:

1. Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen
2. Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen
3. Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

---

Quelle: swiss swimming



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**