

Wasserspringen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Emotionen gezielt steuern

Sieg oder Niederlage, gelungene oder misslungene Sprünge: Die Emotionen könnten kaum unterschiedlicher ausfallen. Emotionen spornen zu guten Leistungen an, sie motivieren sowohl in schwachen wie auch in erfolgreichen Momenten. Achte darauf, dass sich die Springerinnen und Springer gegenseitig motivieren, sich mit- und füreinander freuen sowie Erfolge gemeinsam feiern. So förderst du den Teamgeist und den Selbstwert aller.

Synchronspringen

Die Wasserspringer/-innen setzen sich mit den eigenen Grenzen und denen ihrer Teamkolleg/-innen auseinander. Sie lernen, diese zu respektieren.

Der/die Leiter/-in bildet Zweier- oder Dreiergruppen. Die Wasserspringer/-innen definieren gemeinsam, welchen Sprung sie synchron ausführen.

Variationen

- Wasserspringer/-innen bilden selbstständig Teams
- Absprungstelle variieren
- Gruppengrösse variieren

schwieriger

- Absprunghöhe variieren
- Unterschiedliche Absprunghöhen für dasselbe Team definieren
- Drehungen, Kopfsprünge, rückwärts abgesprungene Sprünge einbauen
- Gruppengrösse variieren

Bemerkung: Achte auf positive und negative Emotionen, wenn du die Übung veränderst oder erschwerst. Thematisiere diese mit den Wasserspringer/-innen. Hinweise zu diesem Thema findest du im Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern» bei den Vertiefungslisten «Selbstwert stärken» und «Vielfalt leben».

Material: Beckenrand, Sprungbrett, Plattformen

Handball mit verstecktem Rollenspiel

Die Wasserspringer/-innen lernen, sich mit unterschiedlichen Charakteren auseinanderzusetzen.



Der/die Leiter/-in bildet zwei Teams, sie spielen gegeneinander Handball. Er/sie ordnet einzelnen Teilnehmer/-innen bestimmte Rollen zu, die diese während 10 bis 15 Minuten spielen. Die Teamkolleg/-innen kennen diese nicht. Wie reagieren die Teilnehmer/-innen auf den jeweiligen Charakter? Welche Emotionen erleben sie? Im Anschluss an das Spiel moderiert der/die Leiter/-in einen Austausch. Er/sie fokussiert auf die erlebten Emotionen und die Schlüsselstellen im Spielverlauf.

Variationen

- Mehr/andere Charaktere (z. B. hat negative Emotionen nicht im Griff, spricht andauernd, Anführertyp, setzt sich für Schwächere ein, sorgt für gute Stimmung, hat es mit allen gut)
- Andere Spielvarianten (z. B. Brennball, Flagfootball, Minivolley) oder Spiele (z. B. Basketball, Fussball, Rugby)

schwieriger

- Druck durch komplexere Spiele erhöhen

Bemerkung: Achte bei der Übung auf positive oder negative Emotionen, wenn du die Übung veränderst oder erschwerst. Thematisiere diese mit den Wasserspringer/-innen. Hinweise findest du auch im Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern» bei den Vertiefungslisten «Selbstwert stärken» und «Vielfalt leben».

Material: Ball, Reifen, Bänder

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO