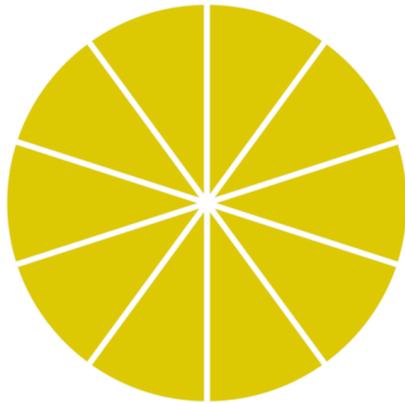


# Wasserspringen: Bewegungsgrundformen im Wasser

Die Bewegungsgrundformen sind von grosser Bedeutung, damit sich die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich entwickeln und vielseitige sportliche Fähigkeiten aufbauen. Lass dich auf mobilesport.ch von vielen sportartübergreifenden Trainingsformen inspirieren. Sie basieren auf den Bewegungsgrundformen.



## Bewegungsgrundformen

- ▶ **Laufen, Springen**
- ▶ **Balancieren**
- ▶ **Rollen, Drehen**
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ Rhythmisieren, Tanzen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ Ringen, Raufen
- ▶ **Rutschen, Gleiten**
- ▶ Weitere Formen

Zum Beispiel: Laufen und Springen bilden eine wichtige Grundlage für viele Sportarten. Sie schulen die Bewegungswahrnehmung und Steuerung. Zudem trainieren Kinder damit Ausdauer, Schnelligkeit und Explosivität. Intensives Laufen und Springen führen zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber die Belastbarkeit des Bewegungsapparates. So beugen sie langfristig Verletzungen vor.

## Bewegungsgrundformen im Wasserspringen

- Laufen, Springen
- Rollen, Drehen
- Rutschen, Gleiten
- Balancieren

---

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**