

J+S-Kids: Einführung ins Wasserspringen - Lektion 3

Wasserspringen : die ersten Sprünge mit Anlauf

Autorin

Carmen Stritt Burk, Expertin J+S / Verantwortliche Ausbildung Swiss Diving

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	4-8
Kursumgebung	Schwimm- oder Wasserspringbecken
Sicherheitsaspekte	Auch bei den Spielen ist es wichtig, dass sich die Kinder daran gewöhnen, beim Springen die gelernte Rumpfspannung und -position zu halten, um den Rücken zu schonen.



Zielsetzungen/Lernziele

Erste Sprünge (Eintauchen kopfwärts) mit Anlauf.

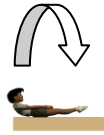
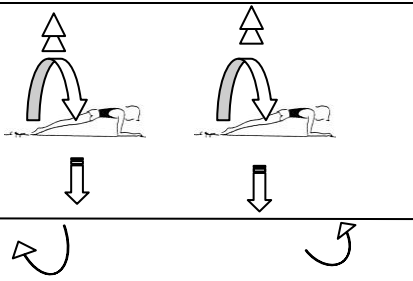
Delphinspiel: Körper-/Rumpfspannung und Kopfsprung mit kleinem Anlauf.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Wiederholung des Spiels der „Tiger und Löwen“ (siehe Lektion 1), aber dieses Mal in Positionen, die im Wasser gebraucht werden.	1.  2. 	2 grüne Matten, welche das Haus repräsentieren

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15-20'	a. <u>Im kleinen Becken</u> , Wiederholung des Delphinsprungs, Ausgangsposition: Arme klemmen Kopf/Ohren ein, Hände fassen b. <u>Im Sprungbecken</u> : Delphinsprung vom Bassinrand (mit kleinem Anlauf) c. Wiederholung des Eintauchens vorwärts aus der vorangehenden Lektion. d. b+c kombinieren e. Eintauchen mit kleinem Anlauf, über ein Objekt (Spaghetti oder etwas Anderes) f. Eintauchen mit kleinem Anlauf über eine/n Kollegen/in		Keines
12-15'	„Delphinspiel“: 2 Gruppen : Ein Kind jeder Gruppe platziert sich am Bassinrand in der Halteposition zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Die anderen Gruppenmitglieder machen eine Kopfsprung (Delphinsprung) mit einem kleinen Anlauf darüber ins Wasser, schwimmen zum gegenüber liegenden Beckenrand und rennen zurück. Sobald die ganze Gruppe zurück ist, nimmt das nächste Kind die Halteposition ein und danach jedes Folgende, bis alle einmal die Halteposition inne hatten. Ist dieser Moment erreicht, setzt sich die ganze Gruppe am Beckenrand hin. Die erste Gruppe, die sitzt, hat gewonnen. Das Gleiche in anderen Positionen.		Keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Vom Rand des Sprungbeckens macht jedes Kind einen Kopfsprung vorwärts mit Anlauf und versucht, so tief wie möglich zu tauchen. Anschliessend macht es ein Abstossen rückwärts und schwimmt auf dem Rücken zum gegenüber liegenden Rand, wo es die gleiche Übung wiederholt.	Die Gruppe ist auf einer Linie aufgestellt und macht die Übung gleichzeitig auf das Zeichen der/des Trainers/in.	Keines