

## Lektion 2: Delphinkopfsprung (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Delphinkopfsprungs. Die Schüler beherrschen den Fussprung vorwärts und rückwärts, das Eintauchen auf den Kopf und den Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus Stand.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Alter: 8–15 Jahre

Schulstufe: Primarschule, Sek. I

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Anwenden

### Lernziele

- Voraussetzungen für den Delphinkopfsprung erarbeiten
- Grobform des Delphinkopfsprungs vom 1-m-Brett ausführen

### Merkliste

Alle Übungen dieser Lektion sind auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Modul Aufwärmen	10' Fussgymnastik		Matten
	Hampelmann mit Variationen		Matten
	Hüpfen rückwärts		Matten
	Spannungsübungen		Matten
	Reaktion/Schnelligkeit: Eintauchübungen		Matten
Modul Basics	15' Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom Rand		Gleitbrett
	Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom Rand		
	Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Fussprung rückwärts gestreckt ohne Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Fussprung rückwärts gehockt ohne Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Hechtschiessen/Eintauchübung mit Gleitbrett		Gleitbrett
	Eintauchübung aus der Neigehaltung vom Rand/1-m-Brett		1-m-Brett
Modul Sprünge	20' Auf einer erhöhten Stufe mit den Händen abstützen, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand		
	Zirkussprung aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch 2 Reifen tauchen		Reifen
	Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand ohne Armschwung mit den Armen in Hochhalte		1-m-Brett
	Grobform Delphinkopfsprung ohne Ausholbewegung mit den Armen in Hochhalte.		1-m-Brett