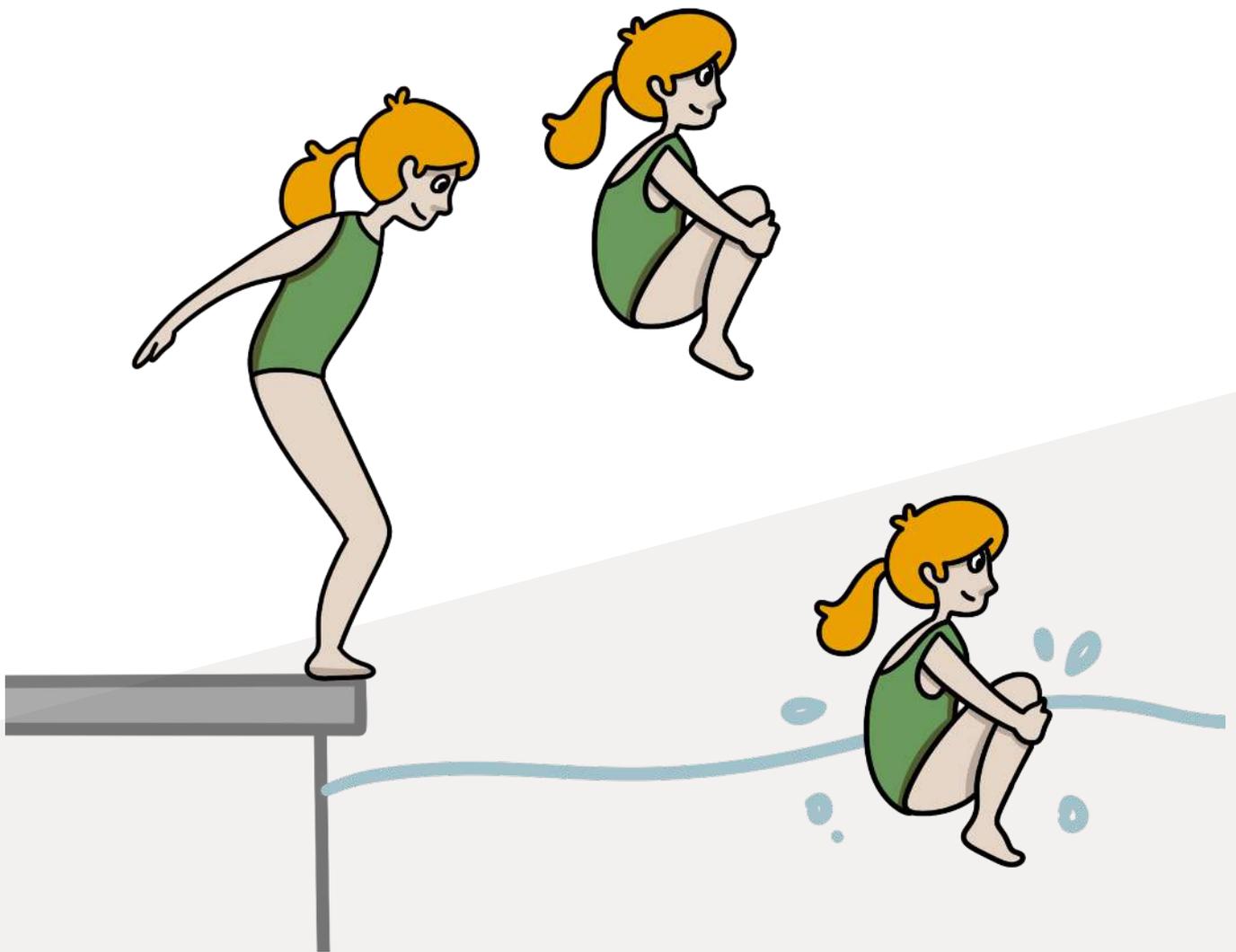


# ÜBUNGSKARTEN



## SPRÜNGE INS WASSER 30+ ÜBUNGSKARTEN FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

# SPRÜNGE INS WASSER

## FÜR ANFÄNGER\*INNEN

**Henrik Lühr, Alina Schlegel & Ramy Azrak**

Sprünge ins Wasser: 30+ Übungskarten für den Schwimmunterricht

1. Auflage - Wesel, 2023

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

**Illustratorin: Alina Schlegel**

# VORWORT

Professionelle Wasserspringer\*innen zeigen beeindruckende akrobatische Figuren wie Saltos, Schrauben und kerzengrades Eintauchen ins Becken. Für viele Anfänger\*innen wäre es jedoch schon ein Erfolg, sich zu einem Kopfsprung zu überwinden. Nicht jede\*r hat sofort den Mut dafür.

In diesem Paket findest du zahlreiche Tipp- und Übungskarten für den Schwimmunterricht. Neben unterschiedlichen Fußsprüngen, Paketsprüngen und Kopfsprüngen wurden in das Paket auch vielseitige Spaßsprünge aufgenommen. Beim Einsatz der Übungen sind der Leistungsstand und die Vorerfahrungen der Schüler\*innen zu berücksichtigen. Es empfiehlt sich, mit niedrigen Sprunghöhen zu beginnen und sich allmählich zu steigern. Die meisten Übungen können vom Beckenrand, vom Startblock oder vom Sprungturm aus durchgeführt werden.

Für viele der Übungen wird kein bzw. wenig Material benötigt. Sie eignen sich sowohl für die Grundschule als auch für die Sekundarstufe.

Wir wünschen viel Spaß mit den Übungs- und Tippkarten!

Euer vlamingo-Team

# HINWEISE ZUM ERLERNEN DER SPRÜNGE INS WASSER

## Langsam herantasten

Es gibt leider kein Patentrezept für den ersten Sprung ins Wasser. Es empfiehlt sich jedoch, mit niedrigen Sprunghöhen zu beginnen und sich allmählich zu steigern. Anfänger\*innen hilft es oft, geradeaus nach vorne zu schauen und mit leicht angewinkelten Beinen zu springen. Während erfahrene Springer\*innen mit den Armen zusätzlichen Schwung holen, können Anfänger\*innen den Bewegungsablauf zunächst langsam und ohne Armschwung üben. Beim Erlernen der Sprünge kann es zusätzlich hilfreich sein, ein imaginäres Ziel (z. B. Bretter, Schwimnudeln oder Reifen) auf der Wasseroberfläche zu platzieren (siehe Übungskarten).

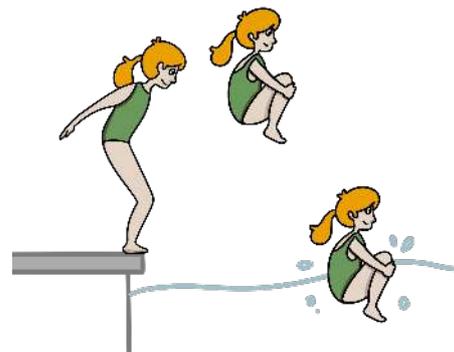
## Der Kopfsprung

Der Kopfsprung erfordert noch mehr Mut, ist aber beispielsweise für die Erfüllung der [Deutschen Schwimmabzeichen](#) in Bronze, Silber und Gold eine Voraussetzung. Ein fehlerhafter Sprung kann jedoch zu Unsicherheiten und womöglich zu einer inneren Blockade führen. Aber sobald der erste Sprung gemeistert wurde, wollen viele Schüler\*innen immer wieder springen.

Beim Kopfsprung taucht man mit dem Kopf und gestreckten Armen voran ins Wasser ein. Dieser Sprung kann grundsätzlich aus einer beliebigen Höhe ausgeführt werden, z.B. vom Beckenrand oder vom Sprungturm. Anfänger\*innen haben oft weniger Angst, wenn sie den Kopfsprung vom Beckenrand aus ausprobieren. Die technische Ausführung fällt oft leichter, wenn man von einer erhöhten Position, wie dem Startblock, springt. Beim Erlernen können auch hier visuelle Markierungen im Wasser hilfreich sein.

## Wassertiefe beachten

Bevor man in freie Gewässer springt, sollte man sich unbedingt über die Wassertiefe informieren, um Verletzungen zu vermeiden. In öffentlichen Schwimmbädern gibt es ausgewiesene Sprungbereiche, in denen die verschiedenen Sprungtechniken durchgeführt werden können.



# EINSATZMÖGLICHKEITEN DER TIPP- UND ÜBUNGSKARTEN

## 1 Visuelle Unterstützung

Mithilfe der Tippkarten kann die Lehrkraft bzw. die Schwimmleitung den Schüler\*innen schnell aufzeigen, worauf es bei der Sprungtechnik ankommt. Die Tipp- und Übungskarten können bei der Erläuterung des Arbeitsauftrags visuell unterstützen: Einfach die Karte hochhalten und die Schüler\*innen wissen, was sie machen sollen. Gerade in der Schwimmhalle kann die Lehrkraft bzw. Schwimmleitung so entlastet werden und ihre Stimme schonen.

## 2 Stationsbetrieb im Sportunterricht

Die Übungskarten können ausgedruckt, laminiert und anschließend für ein Stationsbetrieb im Schwimmunterricht genutzt werden. Dabei können verschiedenen Sprungübungen jeweils zu zweit oder in einer Kleingruppe absolviert werden.

## 3 Inspiration für die „Freispiel“-Phase

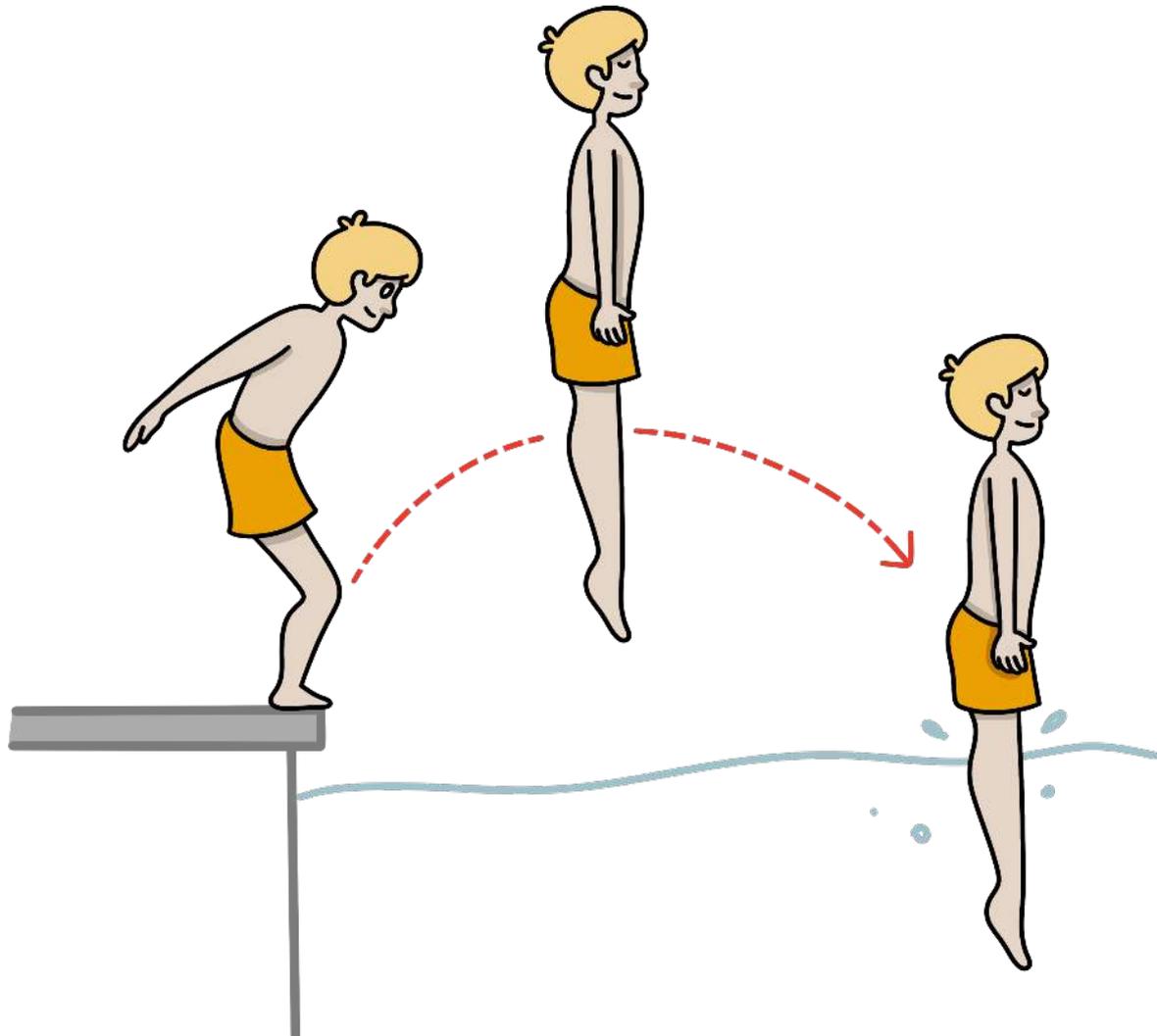
Es kann das Ritual eingeführt werden, dass die Schüler\*innen am Ende der Schwimmstunde die letzten Minuten zur freien Verfügung nutzen können. Die Karten können ausgelegt bzw. aufgehängt werden und als Inspiration für mögliche Bewegungsaufgaben dienen.

# ÜBUNGSKARTEN

# FUßSPRÜNGE

# SPRÜNGE INS WASSER

## FUßSPRUNG



### AUFGABE:

Springe ab und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!

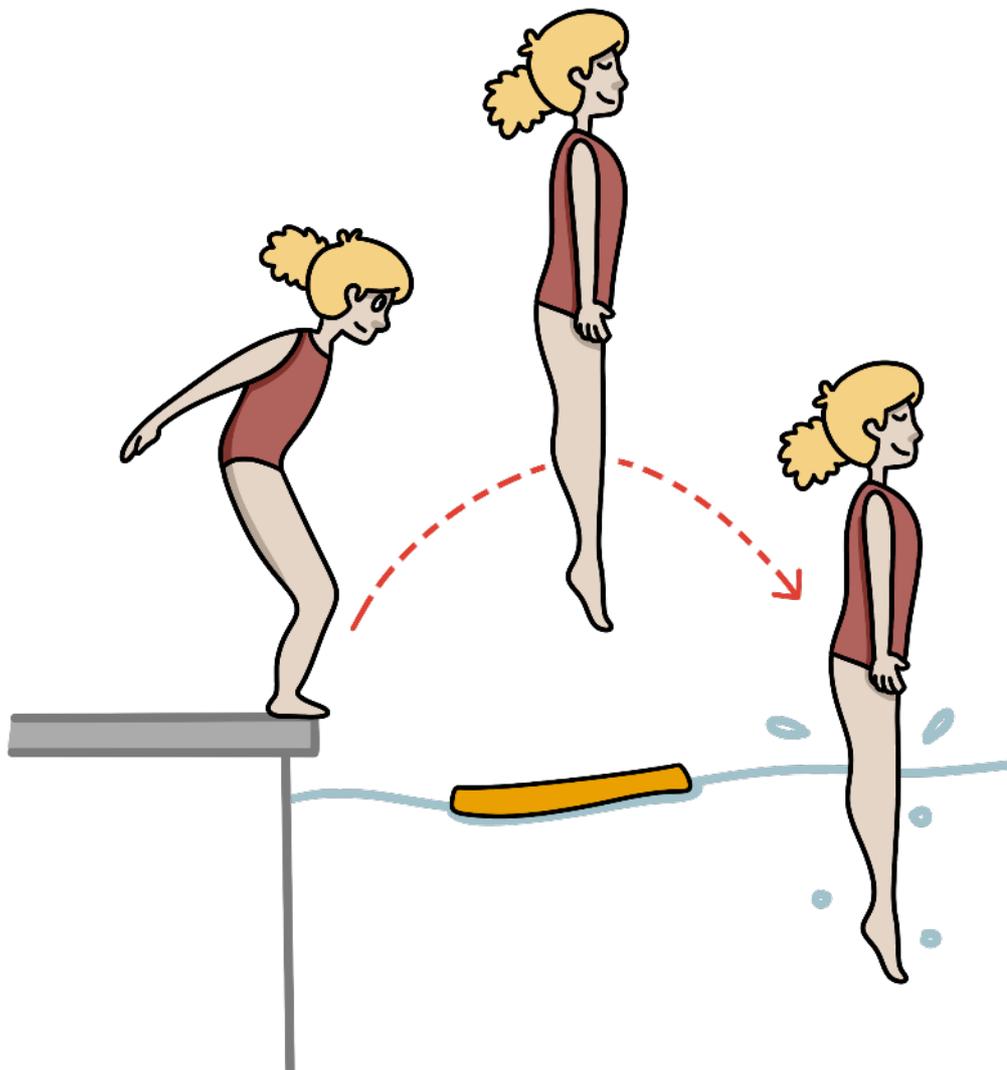


### ZU EINFACH?

Springe möglichst hoch und weit! Hole mit deinen Armen Schwung und halte deinen Körper beim Sprung gestreckt!

# SPRÜNGE INS WASSER

## FUßSPRUNG ÜBERS BRETT



### AUFGABE:

Springe über das Schwimmbrett und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!



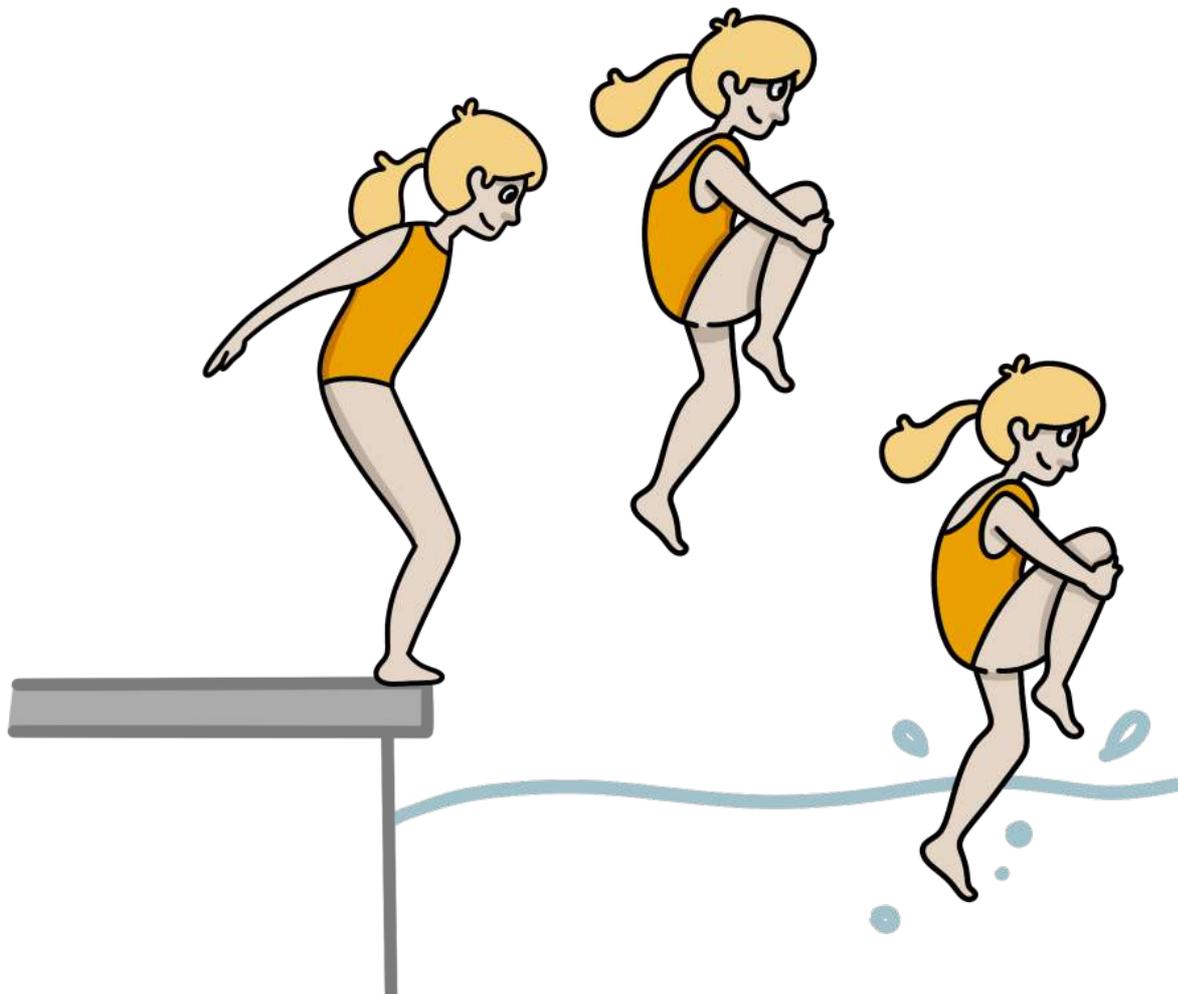
### ZU EINFACH?

Lasse das Brett weiter vom Beckenrand entfernt auf dem Wasser treiben und springe über das Brett!

# PAKETSPRÜNGE

## SPRÜNGE INS WASSER

# PAKETSPRUNG EINBEINIG



### AUFGABE:

Springe beidbeinig ab, umfasse mit deinen Händen eines deiner Schienbeine und tauche so ins Wasser ein!



### ZU EINFACH?

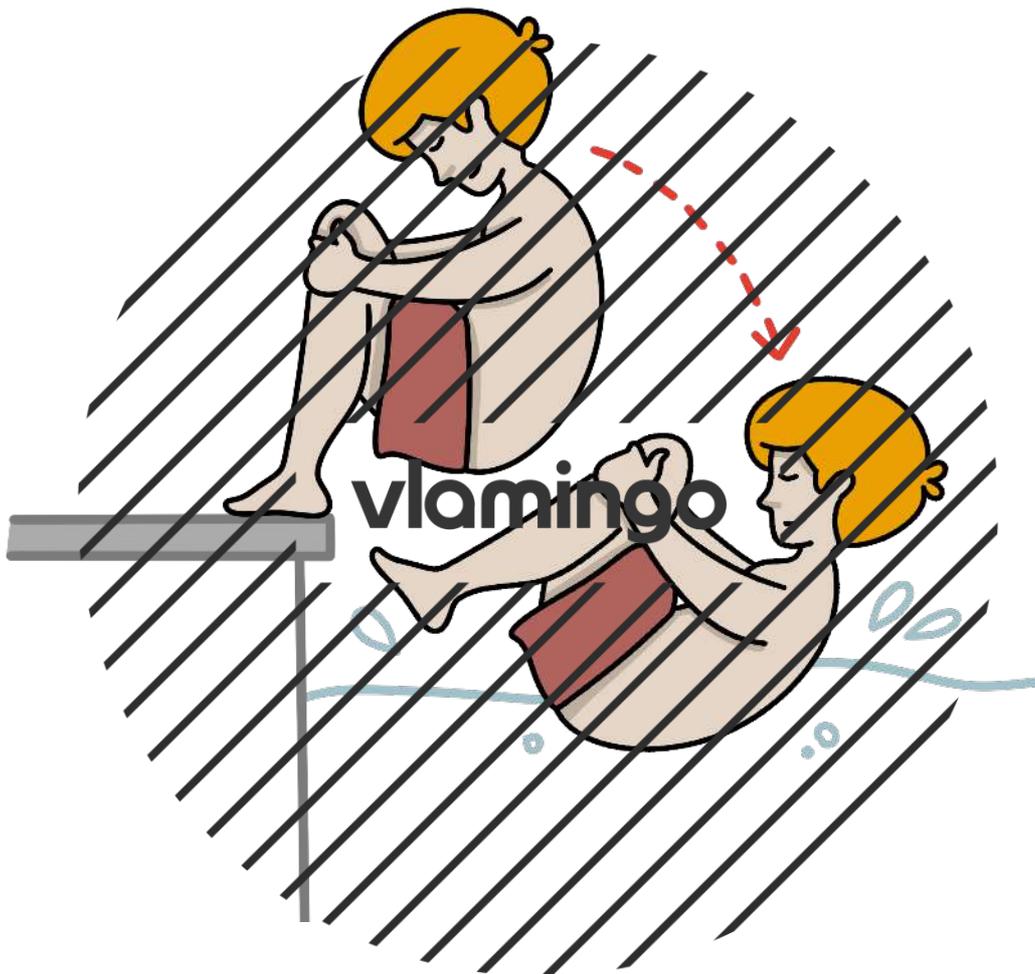
Springe möglichst hoch und weit! Hole hierfür mit deinen Armen kräftig Schwung!

# KOPFSPRÜNGE

# ROLLEN & KIPPBOMBEN

# SPRÜNGE INS WASSER

## ROLLBOMBE RÜCKWÄRTS



### AUFGABE:

Hocke dich rückwärts an den Beckenrand! Umfasse deine Schienbeine, führe dein Kinn zur Brust und lasse dich nach hinten ins Wasser fallen!



### ZU EINFACH?

Umfasse deine Fußsohlen und lasse dich nach hinten fallen!

# SALTO

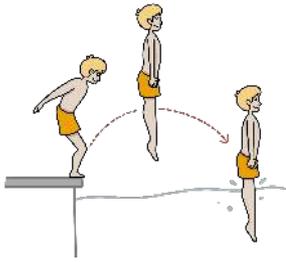
# **VIELSEITIGE SPAßSPRÜNGE**



**vlamingo**

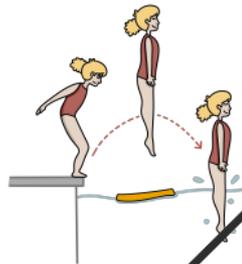
# ÜBERSICHT

# FUßSPRÜNGE



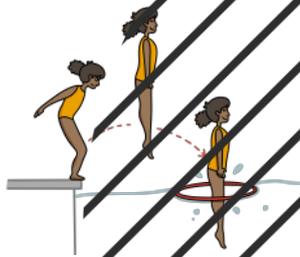
## Fußsprung

Springe ab und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!



## Fußsprung über das Brett

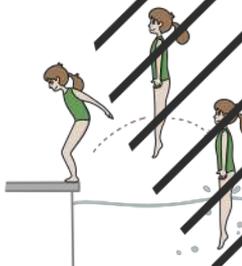
Springe über das Schwimmbrett und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!



## Fußsprung durch den Reifen

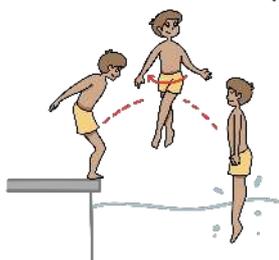
Springe in den Reifen und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!

vlamingo



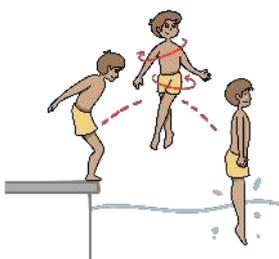
## Fußsprung rückwärts

Springe rückwärts ab und tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!



## Halbe Schraube

Springe ab, mache in der Luft eine halbe Drehung um die eigene Achse und lande mit den Füßen zuerst im Wasser!



## Ganze Schraube

Springe ab, mache in der Luft eine ganze Drehung um die eigene Achse und lande mit den Füßen zuerst im Wasser!

# WETTBEWERB



# MINI-WETTBEWERB

## SPRÜNGE INS WASSER

- 1 Wer kann am weitesten springen?
- 2 Wer kann am höchsten springen?
- 3 Wer kann am lustigsten springen?
- 4 Wer kann am elegantesten springen?
- 5 Wer macht die höchsten & meisten Spritzer?
- 6 Wer macht die wenigsten Spritzer?



# DOKUMENTATION



**vlamingo**



# SPRÜNGE INS WASSER

## FÜR ANFÄNGER\*INNEN

## NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).

