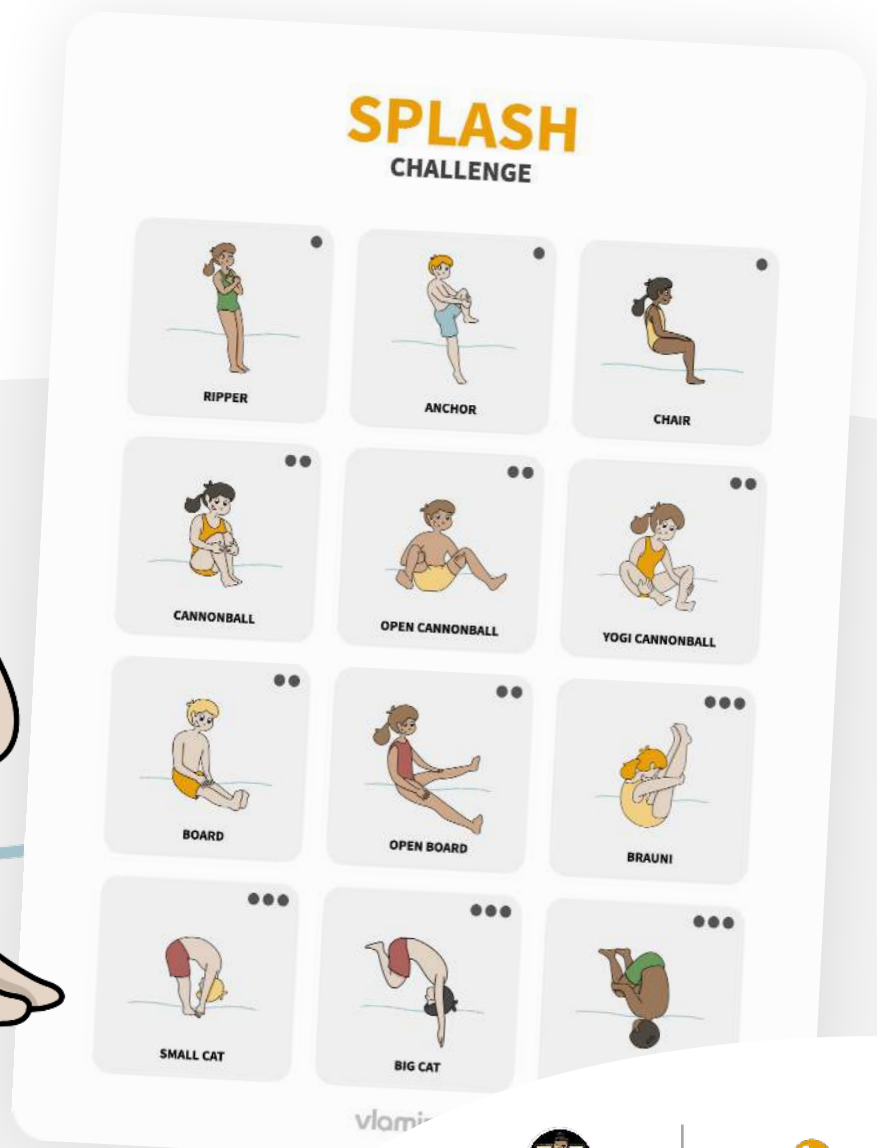


ARSCH- BOMBEN

Challenge



ARSCBOMBEN-CHALLENGE

Henrik Lühr, Ramy Azrak & Florian Schwarzlose

Arschbomben-Challenge: 13 Sprungkarten für den Schwimmunterricht
1. Auflage - Wesel, 2024

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

Illustratorin: Alina Schlegel (@alina.illus)

Nutzungshinweise:

Die in diesem Material dargestellten Sprungkarten sind mit großer Sorgfalt verfasst. Wir legen einen hohen Stellenwert auf eine strukturierte und möglichst anschauliche Darstellung. Grundsätzlich gilt jedoch: Es liegt in der Verantwortung der Nutzer*innen, die von uns zur Verfügung gestellten Informationen auf ihre Sicherheit zu überprüfen und für eine sichere Übungsumgebung zu sorgen.

Zusammenarbeit von:



@digitalerlehrer



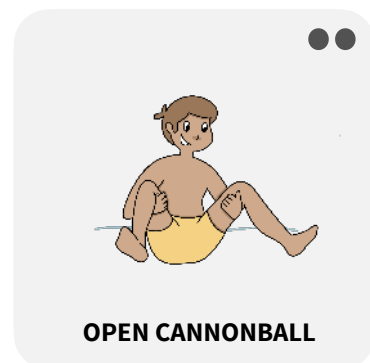
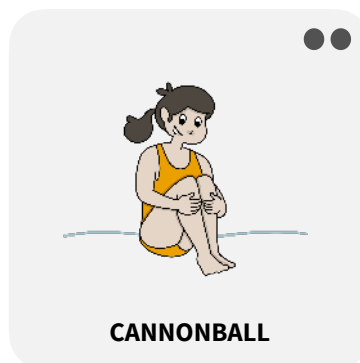
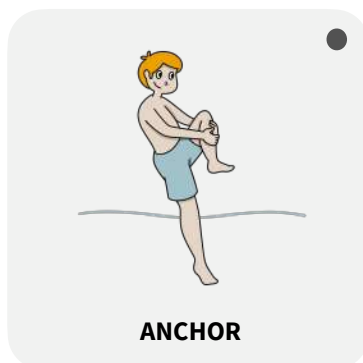
VORWORT

Hast du schonmal etwas von einem Arschbomben-Wettbewerb gehört? Nein? Dann wird es Zeit! Beim Arschbomben-Wettbewerb dreht sich alles um kreative Sprünge ins Wasser, und zwar so, dass eine möglichst hohe Wasserfontäne entsteht. Das ist auch schon der wesentliche Unterschied zum normgebundenen traditionellen Turmspringen, bei dem das saubere Eintauchen im Vordergrund steht.

Mittlerweile werden in immer mehr Ländern auf der ganzen Welt sogenannte Splashdiving-Wettbewerbe durchgeführt und auch hierzulande ist der Trend angekommen. Warum also nicht mal einen Arschbomben-Wettbewerb im Schwimmunterricht durchführen?

In diesem Paket findest du zahlreiche Sprungkarten, Übersichtsplakate, mögliche Bewertungsbögen und passende Urkunden. Das Materialpaket kann flexibel im Schwimmunterricht eingesetzt werden und eignet sich sowohl für die Grundschule als auch für die Sekundarstufe.

Auf die Plätze, fertig, Splash!
Euer vlamingo-Team x @digitalerlehrer



DURCHFÜHRUNG

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Arschbomben-Challenge im Schwimmunterricht durchgeführt werden kann, zum Beispiel:

Einzelwettbewerb

Die Schüler*innen üben 3 verschiedene Sprünge und präsentieren diese anschließend. Anhand der vorgegebenen Kriterien kann eine Bewertung der Sprünge erfolgen (siehe Bewertungsbögen: Einzelsprünge).

Partner- und Gruppenwettbewerb

Die Schüler*innen bilden Kleingruppen und üben 3 verschiedene Sprünge. Sie sollen die Sprünge nach dem Üben möglichst sicher und synchron präsentieren. Anhand der vorgegebenen Kriterien kann eine Teambewertung erfolgen (siehe Bewertungsbögen: Partner- oder Gruppensprünge).

Alternativ können die Sprungkarten auch anderweitig im Unterricht eingesetzt werden, beispielsweise als Inspiration für die „Freispiel“-Phase oder zur visuellen Unterstützung für die Lehrkraft.

Visuelle Unterstützung:

Mithilfe der Sprungkarten kann die Lehrkraft bzw. die Schwimmleitung den Schüler*innen schnell aufzeigen, worauf es bei der Sprungtechnik ankommt. Die laminierten Karten können die Lehrkraft bei der Erläuterung des Arbeitsauftrags visuell unterstützen: Einfach die Karte hochhalten und die Schüler*innen wissen, was sie machen sollen.

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.



@digitalerlehrer



vlamingo

SICHERHEITSHINWEISE

Wassertiefe beachten

Bevor man in 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.

Weitere Informationen liefert die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2024). Es gelten unterschiedliche Wassertiefen für folgende Sprünge:

Sprünge vom:	Wassertiefe:
Beckenrand	mindestens 1,80 m
Startblock bzw. Startsockel	bei flachen Sprüngen mindestens 1,80 m; bei kurzen und tiefen Sprüngen reichen 1,80 m nicht aus
Sprungturm 1 bis 3 m	3,40 m bis 5 m

Quelle: Gesetzliche Unfallversicherung (2024). Beckenmaße. Online unter: <https://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/becken/beckenmae>. Stand: 28.02.2024. Angaben ohne Gewähr.

Verhaltensregeln

Insbesondere in der Grundschule ist es sinnvoll, dass die Lehrkraft die Sprünge durch eindeutige Kommandos freigibt. Bei Partner*innen-Sprüngen sollte genügend Abstand zu den Teammitgliedern gehalten werden. Nach einem Sprung muss die nächste Person an der Reihe warten, bis die gesprungene Person aus dem Wasser gestiegen ist.

Langsam herantasten

Es empfiehlt sich, mit niedrigen Sprunghöhen zu beginnen und sich allmählich zu steigern. Alle Sprünge können vom Beckenrand, vom Startblock oder vom Sprungturm aus durchgeführt werden. Schüler*innen mit wenig Sprungerfahrung hilft es erfahrungsgemäß oft, geradeaus nach vorne zu schauen und zunächst mit leicht angewinkelten Beinen zu springen.



REGELN

BEIM SPRINGEN

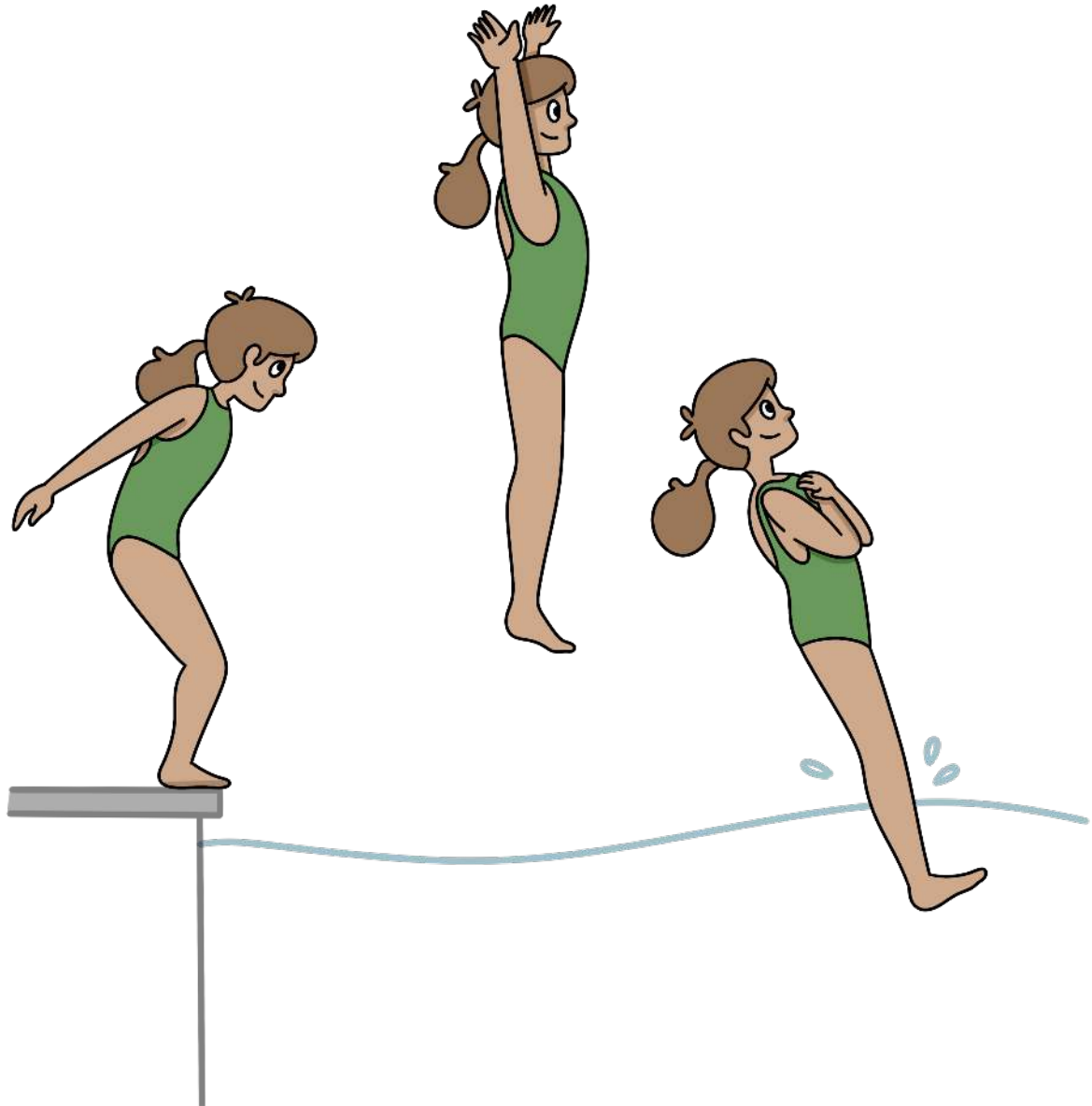
- 1** Achte vor dem Sprung darauf, dass das Becken frei ist!
- 2** Nutze den Startblock, das 1 m-Brett und das 3 m-Brett nur nach Rücksprache mit der Sportlehrkraft!
- 3** Es ist immer nur 1 Person auf der Absprunganlage.
- 4** Dränge niemanden zur Eile oder zum Sprung!
- 5** Mache keine Mutproben! Springe nur von der Höhe, die du dir zutraust!
- 6** Halte beim Sprung ausreichend Abstand zu den anderen Personen!
- 7** Springe erstmal nur aus dem Stand!
- 8** Springe immer nach vorn!
- 9** Schwimme nach dem Sprung aus dem Sprungbereich!



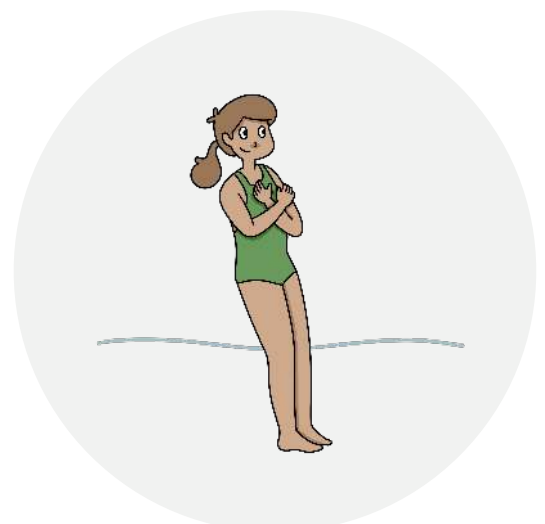
ÜBUNGSKARTEN

SPLASH-CHALLENGE

RIPPER



Springe ab, strecke deinen Körper und lege deine Arme auf den Oberkörper! Tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein!



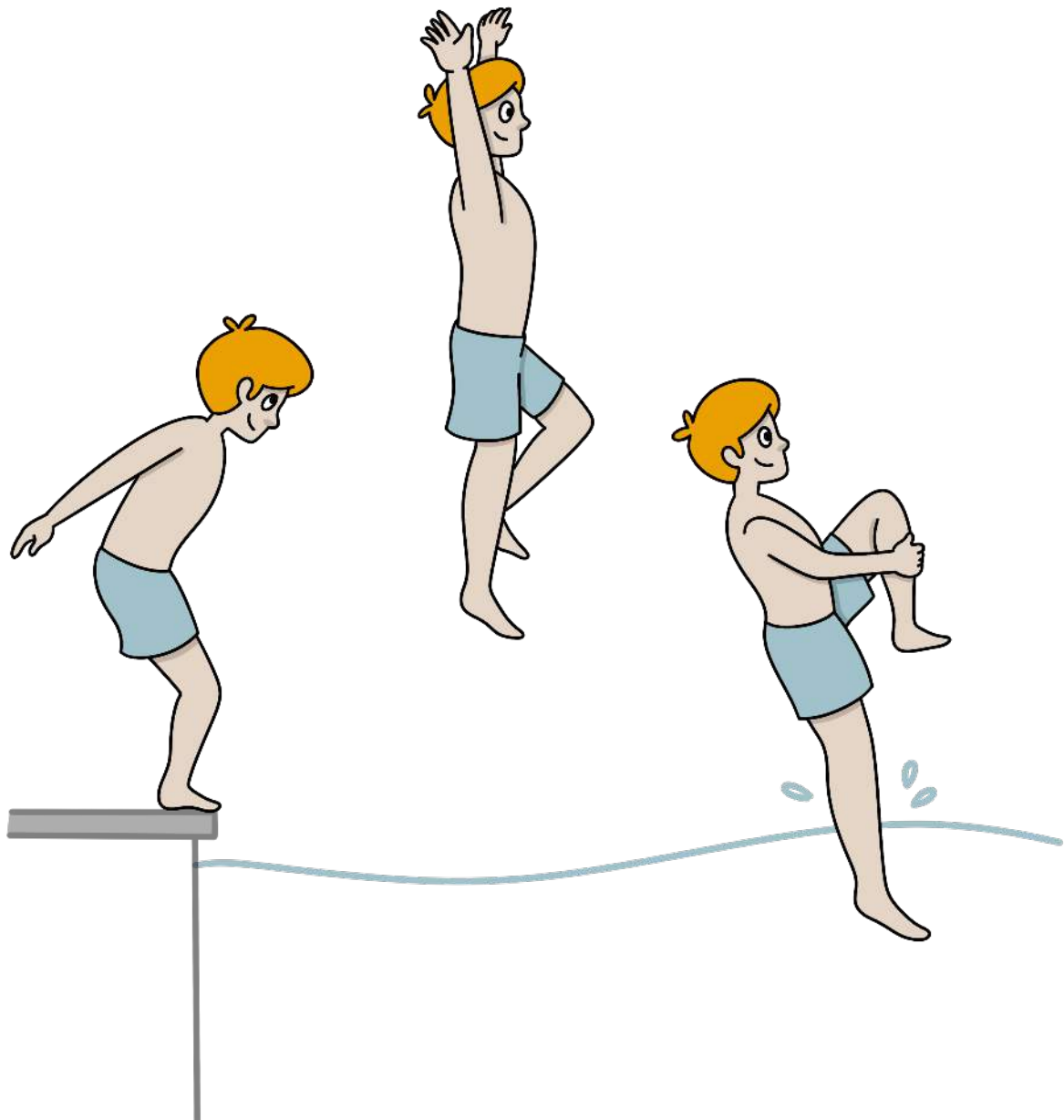
@digitalerlehrer



vlamingo

SPLASH-CHALLENGE

ANCHOR



Springe ab, strecke deinen Körper und umfasse mit deinen Händen dein Schienbein! Tauche mit einem Fuß zuerst ins Wasser ein!



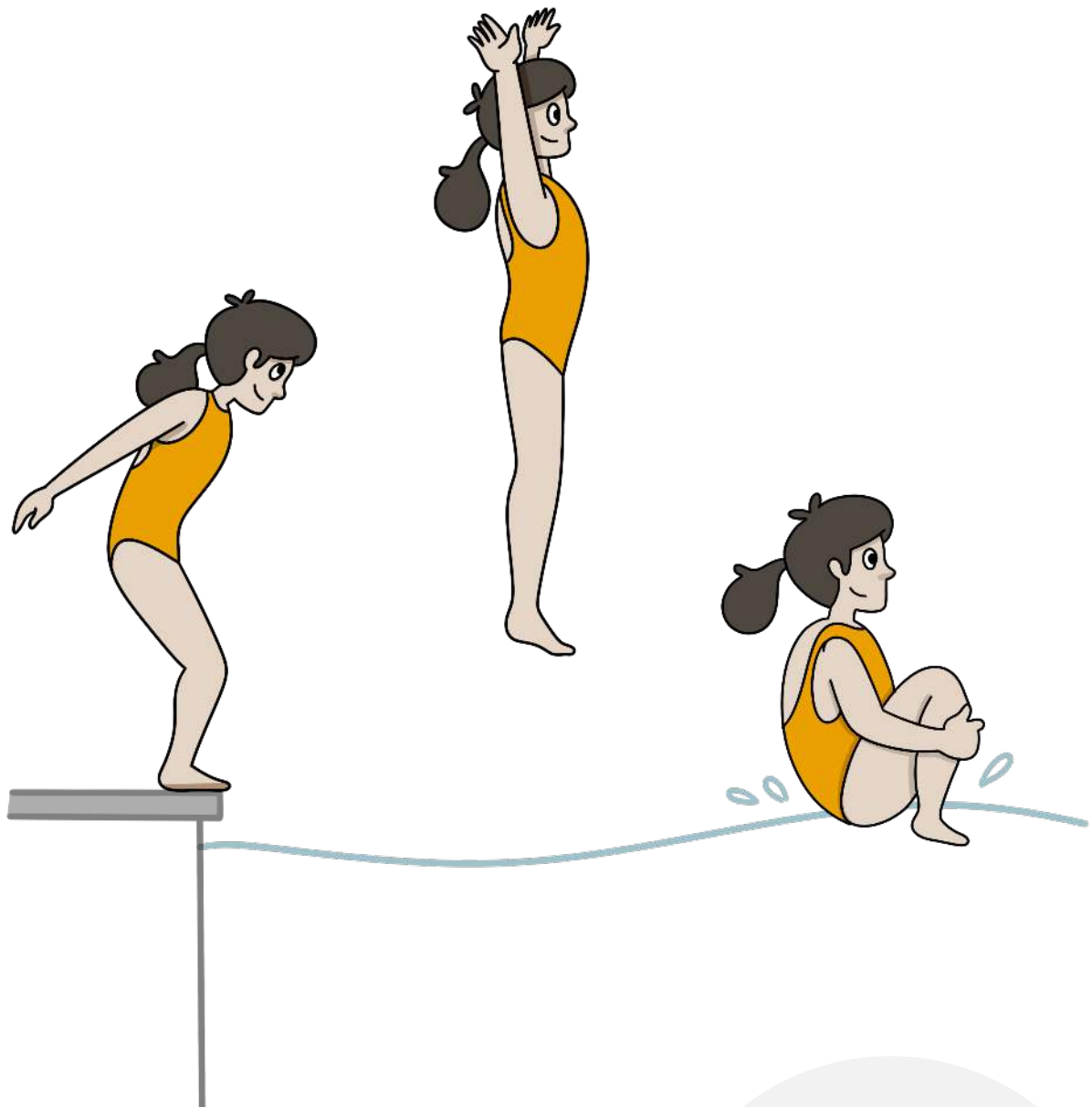
@digitalerlehrer



vlamingo

SPLASH-CHALLENGE

CANNONBALL



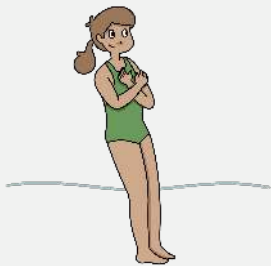
Springe ab, strecke deinen Körper und umfasse deine Schienbeine! Tauche mit dem Gesäß zuerst ins Wasser ein!



ÜBERSICHT

ARSCHBOMBEN

CHALLENGE



RIPPER



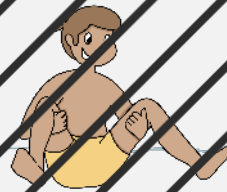
ANCHOR



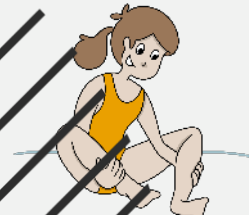
CHAIR



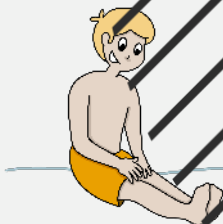
CANNONBALL



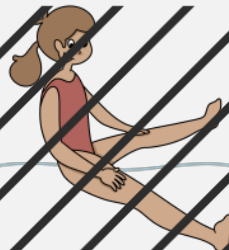
OPEN CANNONBALL



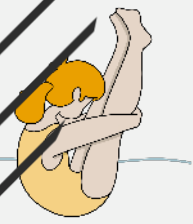
YOGI CANNONBALL



BOARD



OPEN BOARD



SMALL CAT



OPEN L-VIS

- Leicht
- Mittel
- Schwer

vlamingo

MÖGLICHE ARBEITSAUFTRÄGE

EINZEL-WETTBEWERB

- 1 Probiere verschiedene Sprünge vom Beckenrand und vom Startblock aus!
- 2 Wähle 3 verschiedene Sprünge aus, die du zeigen möchtest!
- 3 Präsentiere die einstudierten Sprünge!

EINZEL-WETTBEWERB

- 1 Probiere verschiedene Sprünge vom Beckenrand und vom Startblock aus!
- 2 Wähle 3 verschiedene Sprünge aus, die du zeigen möchtest!
- 3 Präsentiere die einstudierten Sprünge!

vlamingo

EINZEL-WETTBEWERB

- 1 Probiere verschiedene Sprünge vom Beckenrand und vom Startblock aus!
- 2 Wähle 3 verschiedene Sprünge aus, die du zeigen möchtest!
- 3 Präsentiere die einstudierten Sprünge!

URKUNDEN



ARSCHBOMBEN CHALLENGE

AUSZEICHNUNG
BESTER SPRUNG
FÜR:

Ort, Datum

Unterschrift

WERTUNGS- SCHILDER

1

2

3

4

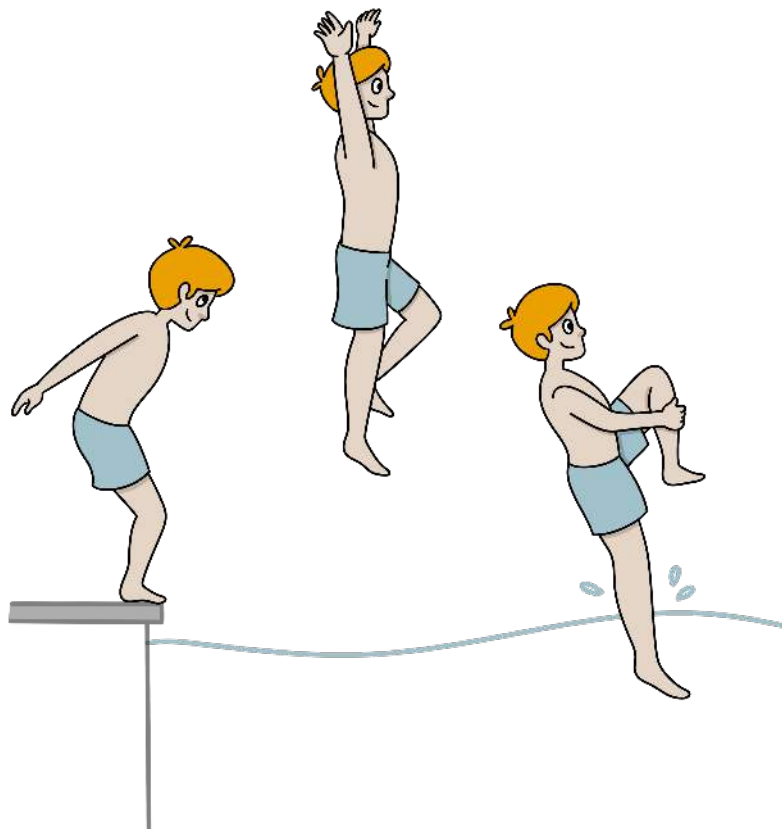
INFOS & EMPFEHLUNGEN

INFOS & EMPFEHLUNGEN

Auf der Website splashdiving.com findest du zahlreiche Informationen rund um das **Arschbomben-Event**. Wenn du Lust hast selbst einmal an einem Splashdiving-Wettbewerb teilzunehmen, dann schau doch mal auf deren [Website](#) vorbei. Wir haben uns bei der Gestaltung der Sprungkarten am offiziellen Splashdiving-Jumpchart orientiert.

Weitere Beiträge zum Arschbomben-Wettbewerb findest du beispielsweise hier:

- Beitrag von PUR+ (ZDF): <https://www.zdf.de/kinder/purplus/arschbombe-100.html>
- Beitrag von Radio Essen: <https://www.radioessen.de/artikel/arschbomben-contest-im-werksschwimmbad-auf-zollverein-290164.html>
- Splashdiving-Crew Sindelfingen: <https://splashdiving-sindelfingen.de/>



Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema **Schwimmen, Tauchen & Wasserspringen**

BADE- REGELN

Sparpaket



**REGELN
IM SCHWIMMUNTERRICHT**

Tauche andere nicht unter!

vlamingo

SPIELESAMMLUNG

30+ SPIELE IM WASSER

FÜR DEN **SCHWIMMUNTERRICHT**



Schwimm- & Tauchspiele

vlamingo

ÜBUNGSKARTEN



WASSERGEWÖHNUNG
20+ ÜBUNGSKARTEN
FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

vlamingo

ÜBUNGSKARTEN



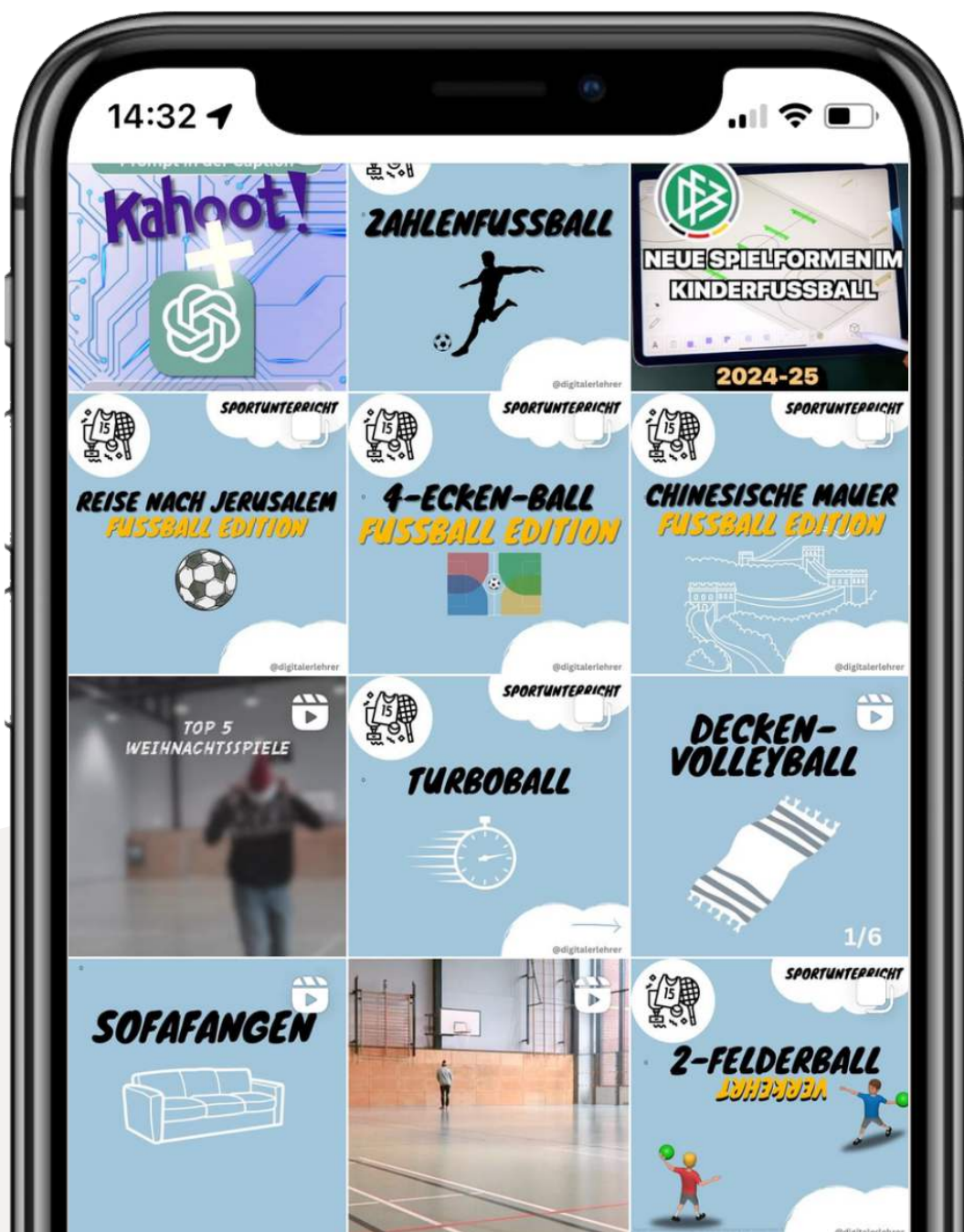
TAUCHEN
20+ ÜBUNGSKARTEN
FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

vlamingo

Material, Ideen und Einblicke zur **digitalen** Unterrichtsvorbereitung und -durchführung:



@digitalerlehrer



ARSCHBOMBEN CHALLENGE

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](#).

