

**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER- UND TRAINER*INNEN**

SCHWIMMEN



LERNEN

KOPFSPRUNG & CO.

Arbeitskarten für den Einsatz in der Schwimmhalle
Sprünge für Anfänger und Fortgeschrittene ab 4 Jahren



VA-Verlag • www.va-verlag.de • www.kinder-lernen-schwimmen.de

**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER- UND TRAINER*INNEN**

SCHWIMMEN



LERNEN

KOPFSPRUNG & CO.

Arbeitskarten für den Einsatz in der Schwimmhalle
Sprünge für Anfänger und Fortgeschrittene ab 4 Jahren



VA-Verlag • www.va-verlag.de • www.kinder-lernen-schwimmen.de

Inhaltsverzeichnis

Cover_Springen

Zum Inhalt

Vorwort

0 - Der Start - Popo-Platscher

1 - Kopfsprung 1

2 - Kopfsprung 2

3 - Kopfsprung 3

4 - Kopfsprung 4

5 - Kopfsprung 5

6 - Kopfsprung 6

7 - Kopfsprung 7

8 - Kopfsprung 8

9 - Kopfsprung 9

10 - Kopfsprung 10

11 - Kopfsprung 11

12 - Kopfsprung 12

13 - Kopfsprung 13

14 - Kopfsprung 14

15 - Kopfsprung 15

16 - Kopfsprung 16

17 - Kopfsprung 17

18 - Kopfsprung 18

19 - Kopfsprung 19

20 - Kopfsprung 20

21 - Reitersprung

22 - Fußsprung

23 - Brett anheben

24 - Zielsprung

25 - Hampelmann
26 - Akrobatik
27 - Tanzmariechen
28 - Kipp-um
29 - Vormachen - Nachmachen
30 - Fußballer
31 - Reitersprung
32 - Weitsprung
33 - Zielsprung
34 - In den Reifen springen
35 - Abfangen 1
36 - Abfangen 2
37 - In die Hände klatschen
38 - Brett übergeben
39 - Zuwerfen 1
40 - Zuwerfen 2
41 - Zuwerfen 3
42 - Zuwerfen 4
43 - Superwelle 1
44 - Superwelle 2
Weitere Themen
Impressum

SCHWIMMEN LERNEN 6: Kopfsprung & Co.

Veronika Aretz

2022 © VA-Verlag • www.va-verlag.de • digital-
swim-coach

Die Druckausgabe dieses eBooks sowie weitere Arbeitskarten zum Schwimmunterricht wie z.B. den Lehrer-/Trainer-Kartensatz "Technik" mit Brust-Kraul-Rücken erhalten Sie z. B. im [VA-Verlag](http://www.va-verlag.de).

ISBN laminiert: 978-3-944824-26-0

ISBN unlaminiert: 978-3-944824-25-3

Zum Inhalt:

Mit diesen einfachen Übungen bringen Sie Ihren Schwimmern den Kopfsprung bei. Anfängen von einzelnen Trockenübungen zur Stabilisierung und der Streckung, weitergeführt am Beckenrand und dem Startblock. Auch die Spiel- und Spaßübungen dazu sind wichtig, damit sich ängstlich Kinder überwinden und das Untertauchen lernen.

Kombinieren Sie diese Sprungübungen mit jeweils einer Bahn Schwimmen, damit die Kinder während der Zeit nicht auskühlen.

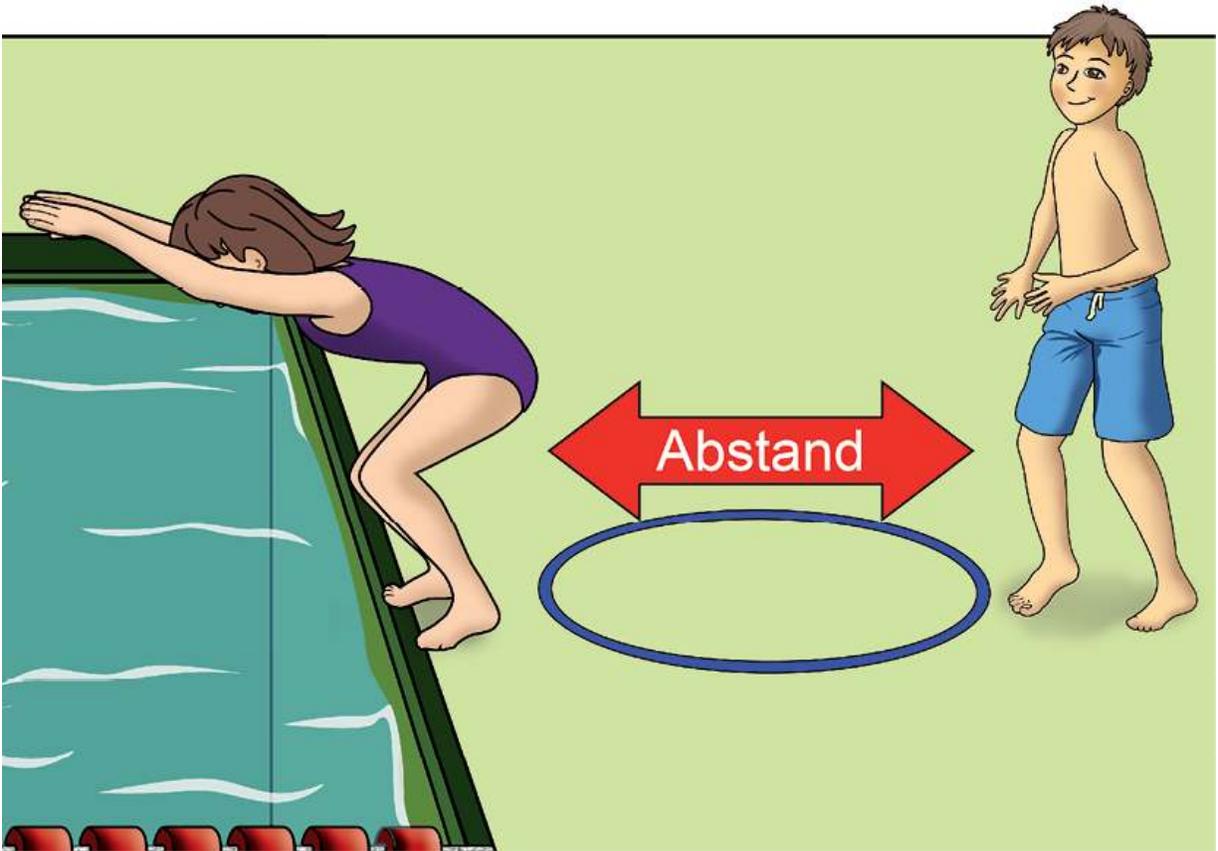
Nähere Infos unter www.va-verlag.de



Ein paar Tipps und Tricks vorweg

Um den Kopfsprung zu lernen, sollten dem Kind Wasserspritzer nichts mehr ausmachen und die Wassergewöhnung abgeschlossen sein. Es darf keine Angst vor tiefem Wasser haben und weitgehend schwimmen und tauchen können. Für einen guten Kopfsprung ist es besonders wichtig, dass sich das Kind streckt, daher zielen viele Übungen genau darauf ab. Sobald der Kopfsprung aus dem Stand geübt wird, ist eine Wassertiefe von 1,80 Metern zwingend erforderlich.

Gerade beim Springen bedarf es besonderer Vorkehrungen. Meist ist nur ein Kind beschäftigt, während die anderen warten müssen. Das verleitet sie oftmals zu Dummheiten, es wird geschubst, von hinten gedrängt oder sogar der Vordermann ins Wasser gestoßen. Abhilfe schaffen Reifen, Brett oder Pool-Nudel, welche im Abstand zum springenden Kind gelegt wird.



Achten Sie darauf, dass die Kinder nicht auskühlen, während sie darauf warten, ins Wasser zu springen. Deshalb sollte die Gruppe nicht zu groß sein und zügig hintereinander gesprungen werden. Natürlich muss auch der Abstand zum gesprungenen Kind gewahrt sein. Bringen Sie daher bei kleineren Kindern eine Markierung an der Wand oder der Leine an. Sobald diese überschritten ist, darf das nächste Kind springen.

Kombinieren Sie Springen und Schwimmen. Auch dadurch verhindern Sie das Auskühlen.

Grundsätzlich sollte der Fußsprung weit ins Becken hinein erfolgen, um der Gefahr entgegenzuwirken, sich an der Beckenkante zu verletzen. Daher stehen Übungen im

Vordergrund, die das Weitspringen fördern. Doch achten Sie bitte darauf, dass das Kind keinen Anlauf nimmt, denn auch auf nur einem Meter kann es ausrutschen und sich verletzen.

Bei Partnerübungen könnte das Kind im Wasser schnell frieren. Daher sollte der Wechsel zügig vonstatten gehen. Das im Wasser stehende Kind muss Bodenkontakt haben oder sich an einer Leine oder der Wand festhalten können. Auch ein Brett oder eine Pool-Nudel kann an dieser Stelle hilfreich sein.

Pool-Nudeln sind flexibel und daher bestens geeignet für einen Sprung ins Wasser. Sie geben dem Kind Sicherheit, da es sich nach dem Sprung daran festhalten kann. Mit ihr oder einem Brett überwindet es schnell die Angst vor dem Sprung. Das Untertauchen ist beim Springen und Schwimmen wichtig - es sollte so bald wie möglich geübt werden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Veronika Aretz