

Wasserspringen: Auditive und visuelle Hilfestellung beim Sprung

Im Gegensatz zum Geräteturnen und Trampolinspringen ist beim Wasserspringen vom Sprungbrett oder der Plattform keine Hilfestellung mehr möglich. Hinweise für Lehrpersonen.

Ein wichtiger Punkt beim Wasserspringen: Sobald es um die Ausführung von Sprüngen geht, kann nicht mehr taktil gesichert oder geholfen werden. Im Gegensatz zum Geräteturnen und Trampolinspringen ist beim Wasserspringen vom Sprungbrett oder der Plattform keine Hilfestellung mehr möglich!

Die Lehrperson hat aber zwei Möglichkeiten, die Springerinnen und Springer während dem Sprung zu unterstützen:

Auditiv: Die Lehrperson gibt von aussen akustische Signale oder Hinweise. Beispiel. Kommando für die Grobform vom Salto rückwärts gehockt: Fallen lassen, Abstossen, Hocken.

Visuell: Die Lehrperson kann mit Gegenständen (z. B. Tauchringe) oder Zeichen die Springer visuell leiten/ begleiten. Beispiel: Beim Fussprung vorwärts/rückwärts steht die Lehrperson in der Verlängerung des Bretts und zeigt beim Absprung dem Springer eine gewisse Anzahl Finger. Der Springer versucht, diese zu sehen/ zählen. Dadurch behält der Springer eine aufrechte Haltung. Siehe im Video.

Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO