

Modul D – Sprünge ins Wasser

Ein Rettungsschwimmer muss, um sicher an den Unglücksort zu gelangen, verschiedene Sprünge ins Wasser beherrschen. Dabei entscheiden der Kenntnisstand über das Gewässer, sein Zustand, die Sichttiefe, die Uferbeschaffenheit und die Sinnhaftigkeit des Springens, ob ein Sprung überhaupt angeraten erscheint und bei positiver Beurteilung dieser Aspekte über die Sprungart (vgl. WILKENS/LÖHR 2010, 85).

Zielsetzung

Ziel dieses Moduls ist es daher, vielfältige Sprungerfahrungen zu eröffnen und verschiedene Sprünge im Zusammenhang mit deren Funktion für eine reflektierte, verantwortungsbewusste Anwendung bei einem Rettungseinsatz zu erlernen. Die Auseinandersetzung mit herausfordernden Sprüngen fördert vor allem volitive Persönlichkeitseigenschaften, aber auch das soziale Verhalten der Schüler untereinander. Das drückt sich sowohl in der sicherheitsgerechten Kooperation als auch in der Empathie mit ängstlichen Mitschülern und in der anerkennenden Beurteilung gelungener Versuche aus. Damit werden die Bewegungshandlungen mit den beiden akzentuierten Inhaltsfeldern des Unterrichtsvorhabens „Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen“ und „Kooperation und Konkurrenz“ verknüpft.

Inhalte – Methodik

Bei der Auswahl der Sprünge stellt sich für die Lehrkraft die didaktische Frage: Welche Sprungarten sollen vermittelt werden? Generell gibt es zwei Sprungtechniken für das „Ins-Wasser-kommen“: Fußwärts und kopfwärts ins Wasser springen. Mögliche rettungsspezifische Sprünge sind:

| Fußwärts-Sprünge | Kopfwärts-Sprünge |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Paketsprung • Fußsprung • Schrittsprung | <ul style="list-style-type: none"> • Kopfsprung • Abfaller • Abrenner • Startsprung |

Für die eigenverantwortliche Sprungauswahl in der Rettungssituation ist es sinnvoll den Schülern ein breites Repertoire an Sprungerfahrungen mit möglichst vielen Sprungarten für unterschiedliche Anwendungssituationen zu eröffnen. Es wird Wert darauf gelegt, dass sich die Schüler bewusst von einer freien Eintauchstelle überzeugen. Der begrenzte Zeitrahmen in der Unterrichtseinheit macht jedoch eine Reduktion erforderlich:

- Bei den risikoarmen Fußsprüngen wird der Paketsprung ausgewählt. Er ist universell und schmerzarm einsetzbar. Er wird angewendet bei einem flachen Gewässer, einem unbekanntem Gewässer, höheren Absprungstellen und bei einem steilen Ufer.
- Da der Schrittsprung nicht so universell einsetzbar ist und nicht in jedem Fall ein schmerzarmes Eintauchen garantieren kann, wird er nicht in das Übungsrepertoire aufgenommen.
- Der Fußsprung und der Abfaller kopfwärts vom Block werden in den Blick genommen, da sie die Möglichkeiten repräsentieren schnell eine große Wassertiefe zu erreichen.
- Der Startsprung (mit Armschwung) mit seiner motorischen Aufgabenstellung, möglichst schnell flach und weit zu springen, wird erprobt, weil er jeden Schwimmwettkampf mit den Schwimmarten Kraul- und Brustschwimmen einleitet.
- Auf Sprünge mit Anlauf wird aufgrund der durch Rutschgefahr auf nassen, rutschigen Schwimmbadfliesen begründeten Unfallgefährdung verzichtet. Darüber hinaus wird die Gefahr des unkontrollierten Überschlagens und Eintauchens minimiert.

Sprünge ins Wasser sind für viele Schüler mit großem Spaß verbunden. Für Einige ist das Springen jedoch mit angstbesetzten, negativen Emotionen wie Überforderung, Schmerzen und Blamage verbunden. Dabei ist die Angst vor einem Sprung ins Wasser weniger durch eine harte Landung auf dem Wasser begründet. Neben diesem Aspekt beruht sie vielmehr auf dem langem vollständigen Untertau-

chen. (vgl. UNFALLKASSE NRW: Sichere Schule – Schwimmhalle).

Die Gestaltung des Übungsprozesses berücksichtigt diese unterschiedlichen Emotionen beim Springen ins Wasser und die Individualität der Schüler. So können sie am Stundenbeginn bei den drei Übungsschwerpunkten (Hindernis-, Partner- und Kunstsprünge) selbst bestimmen, welche Aufgabenstellung sie ausführen wollen. Die Bewältigung der durch sie selbst entwickelten Aufgaben soll das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken und die Lernenden sollen Mut, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit beim Springen gewinnen. Unterstützt werden soll dies durch einen sozialen Rahmen, in dem Lernprozesse angeregt werden. Er ist durch Zugehörigkeit zur und Akzeptanz in der Gruppe charakterisiert. Die Gewissheit Fehler machen und Unterstützung erfragen zu dürfen (vgl. SYGUSCH 2007, 106), befördert die Motivation, sich den Bewegungsaufgaben des Springens zu stellen. Die Schüler wählen dazu eigenverantwortlich einen oder mehrere Partner für die Erprobungsphase aus. Eine Differenzierung durch eine eigenverantwortliche Sprungauswahl erfolgt auch bei der Erprobung der Kopfsprünge (Abfaller oder Startsprung) und bei Demonstration bzw. Überprüfung der Sprungfertigkeiten am Stundenende.

Die herausfordernden und auf den handelnden Umgang mit Wissen hin ausgerichteten Materialien und Aufgabenformate sind insgesamt so angelegt, dass alle Schüler Erfahrungen mit den grundlegenden, rettungsspezifischen Sprungtechniken sammeln. Die Lernkarten (M51-M54) im Hauptteil der Stunde werden entsprechend des methodischen Prinzips „Vom Leichten zum Schweren“ in der Reihenfolge Paketsprung, Fußsprung, Kopfsprung eigenverantwortlich bearbeitet. Dieses systematische Üben schafft motorische Voraussetzungen, die nachhaltige Könnenserlebnisse ermöglichen und helfen ein realistisches Selbstkonzept zu entwickeln. Die Lernkarten enthalten verschiedene Perspektiven zur Erweiterung rettungsspezifischer Bewegungskompetenzen und sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: Zuerst wird die jeweilige Technikanwendung genannt und die Sinnbezüge des Bewegungshandelns als ent-

scheidende Voraussetzung für eine verantwortliche Übernahme des eigenen Lernens und Arbeitens entfaltet. Dann werden die Aufgabenstellungen und Hinweise für eine sichere Umsetzung aufgeführt. Zunächst sollen die Schüler Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie die jeweilige Sprungtechnik entsprechend der Abbildung und der Bewegungsbeschreibung ausführen. Die Lehrkraft soll anregen, dass die Sprungtechniken mehrfach auszuführen sind. Die Forschungsaufträge verstehen sich als Zusatzaufgaben für Schüler mit erhöhtem Lerntempo und ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Ausführung und Wirkung der Bewegung. Für diese Arbeitsphase werden die Gruppen von den Schülern wieder eigenständig gebildet, wodurch auch hier ein Beitrag zur Erziehung zur Selbstständigkeit und der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung geleistet wird. Für die Bearbeitung der beiden Wahlangebote zum Kopfsprung könnte auch eine Umgestaltung der Gruppen vorgenommen werden. Dies hätte den Vorteil, dass in leistungshomogenen Teams gesprungen wird und jeder problemlos im passenden Schwierigkeitsgrad arbeitet.

In der anschließenden Unterrichtsphase werden die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen auf konkrete rettungsspezifische Einsatzmöglichkeiten übertragen. Bei der Erläuterung der Auswahl der Sprungtechnik in verschiedenen Fallbeispielen schulen die Schüler ihre Urteilskompetenz.

In der Schlussphase präsentieren die Schüler ihre motorischen Sprungfertigkeiten, indem sie eigenverantwortlich Sprünge auswählen, die sie unter Beachtung der erarbeiteten Parameter aus selbst gewählten vergrößerten Absprunghöhen (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) absolvieren. Die Ausführungsqualität wird von der Lehrkraft auf dem Sprung-Dokumentationsblatt (M55) protokolliert. Dabei wird mithilfe einer einfachen dreistufigen Bewertungsskala (+, 0, -) der jeweilige Sprung beurteilt und in der Sprunghöhenspalte (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) notiert. Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze sind drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe vorgeschrieben.

Organisation - Sicherheit

Springen in das Wasser gilt als besonderer Gefahrenbereich im schulischen Schwimmunterricht und wird deshalb durch ministerielle Erlasse geregelt. Bei der Durchführung des Unterrichts mit besonderen Risikosituationen gilt es insbesondere die Hinweise zur Organisation und Aufsicht zu berücksichtigen.

Zu Beginn der Stunde werden deshalb grundlegende Sicherheitshinweise (M48) entfaltet. Aus zeitökonomischen Gründen werden diese Regeln nicht gemeinsam erarbeitet, sondern von der Lehrkraft vorgegeben. Dadurch, dass die Schüler für die präsentierten Verhaltensweisen jedoch Begründungen liefern müssen, soll das Verständnis für die Sicherheitsregeln erhöht und ein Beitrag zum Aufbau eines Sicherheitsbewusstseins geleistet werden. Die Sicherheitshinweise sind systematisch unterteilt in das Verhalten vor dem Sprung, beim Sprung und nach dem Sprung.

Zur Erhöhung der Übungsintensität bei größeren Lerngruppen werden die Fußsprünge von den Längsseiten des Schwimmbeckens aus gesprungen. Für die Kopf- und Startsprünge muss ein gesonderter Sprungbereich festgelegt werden, um den rechtlichen Vorgaben zu entsprechen: Für die Ausführung von Startsprüngen muss die Wassertiefe des Beckens mindestens 1,80m betragen. Zudem dürfen keine gleichzeitigen Startsprünge von den Längs- und Stirnseiten des Beckens und keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Seiten des Beckens durchgeführt werden (vgl. MSW NRW 2015, S. 26). In der Vertiefungsphase erfolgt dann eine Steigerung hinsichtlich der Sprunghöhe und damit eine Verlagerung zum Sprungbecken mit den Sprunganlagen.

Stundenthema

Ins Wasser springen mit Köpfchen – Erproben und Analysieren unterschiedlicher rettungsspezifischer Wassersprünge

Schwerpunktziel

Die Schüler lernen vor dem Hintergrund ihrer individuellen Möglichkeiten ausgewählte rettungsspezifische Sprünge ins Wasser anwendungsbezogen einzusetzen. Die Sprünge sind funktionsgerecht unter

Zuhilfenahme von Arbeitskarten eigenverantwortlich zu erproben.

Weiteres Teillernziel

Die Schüler demonstrieren ausgewählte rettungsspezifische Sprünge in selbst bestimmten Absprunghöhen.

Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Im Vorraum der Schwimmstätte vor der eigentlichen Schwimmzeit: Im gelenkten Unterrichtsgespräch begründen die Schüler die vom Lehrer auf der Übersicht Sprungregeln (M49) präsentierten grundlegenden Verhaltensweisen.
2. In der Schwimmhalle: Die Lehrkraft sorgt für Transparenz und legt die zentralen Lernziele und Verfahren offen. Das Unterrichtsvorhaben beinhaltet eine durchgängige Leitidee: Ziel dieser ist es, jeden Schüler entsprechend seiner Fähigkeiten handeln zu lassen. Damit soll der Angst Springen zu müssen entgegengewirkt werden.
3. Zur Einstimmung erproben die Schüler eigenverantwortlich die Sprungaufgaben der Arbeitskarten (M50). Zuvor muss betont werden, dass nur die auf den Karten aufgeführten Sprünge ausgeführt werden sollen und stets die Möglichkeit besteht, die Bewegungsaufgabe nicht auszuführen.

Die drei Kategorien (Hindernissprünge, Partnersprünge, Kunstsprünge) bieten Möglichkeiten für selbstverantwortete, motivierende Sprungerlebnisse. Ziel ist es, eine positive Lernatmosphäre zu schaffen und die Selbstmotivation der Schüler zu stärken. Der Lehrer kommuniziert in dieser Phase, insbesondere bei misserfolgsorientierten Schülern, ermutigend und positiv verstärkend.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

4. Im Unterrichtsgespräch werden Entscheidungsmerkmale für die Sprungauswahl gesammelt.

LEITFRAGE: Welche Faktoren beeinflussen die Auswahl eines Sprungs ins Wasser?

Erwartete Schülerbeiträge:

- persönliche Fähigkeiten
- eigene körperliche Verfassung (Gesundheitszustand)
- bekanntes/unbekanntes Gewässer
- Sichttiefe/Tiefe des Gewässers
- Beschaffenheit und Höhe der Absprungstelle
- Entfernung vom Opfer/erzielte Weite des ausgewählten Sprunges

Im Anschluss an die Sammlung akzentuiert die Lehrkraft erneut das bereits angesprochene grundsätzliche Prinzip des Unterrichtsvorhabens: Jeder rettet (springt) nur im Rahmen seiner Fähigkeiten.

5. Die Schüler setzen sich anhand der Lernkarten (M51 bis M54) in selbstbestimmten Kleingruppen in Partnerarbeit mit grundlegenden, rettungsspezifischen Sprungtechniken auseinander, indem sie nacheinander die Arbeitsaufträge erledigen. Der Lehrer fungiert in dieser Unterrichtsphase als Lernprozessbegleiter. In einer dialogischen Gesprächsführung führt er mit einzelnen Lernenden und Kleingruppen Gespräche, löst mögliche Lernschwierigkeiten auf und berät und unterstützt bei der Bewegungsausführung.
6. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen (M56) werden im Unterrichtsgespräch die Sprungtechniken bezüglich ihrer rettungsspezifischen Einsatzmöglichkeiten beurteilt. Die Lehrkraft sollte abschließend auf folgende Aspekte hinweisen:
- Wähle risikoarme Sprünge (Paket- und Fußsprünge)!
 - Springe möglichst nicht in unbekannte Gewässer!

- Nutze andere Einstiegsmöglichkeiten oder Rettungsmöglichkeiten
 - Hineinklettern und Hineinwaten
 - Hinstrecken oder Werfen von Gegenständen

SCHLUSS: SCHLUSSPHASE

Die Schüler präsentieren ihre Sprungfertigkeiten, indem sie eigenverantwortlich Sprünge auswählen, die sie aus vergrößerten Absprunghöhen (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) absolvieren.

Der Lehrer erklärt hierfür zunächst die genaue Organisationsform und protokolliert dann die Ausführungsqualität und die Absprunghöhe (Startblock, 1-Meter-Brett, 3-Meter-Brett) der Sprünge auf dem Sprung-Dokumentationsblatt (M55).

LITERATUR:

- MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (2015) (Hrsg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Düsseldorf.
- RHEKER, UWE (2002): Alle ins Wasser, Bd. 3. Kreativ und spielerisch trainieren. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- SYGUSCH, RALF (2007): Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- UNFALLKASSE NRW: sichere Schule – Schwimmhalle unter http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/06_wasserspringen/01_02.htm abgerufen am 28.07.2013
- WILKE, KURT & DANIEL, KLAUS (2007): Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren. Limpert Verlag, Wiebelsheim.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Sicherheitsmaßnahmen beim Springen

Für die Durchführung und Organisation Springen ins Wasser im Rahmen von Schwimmunterricht in NRW gelten folgende Rechtsgrundlagen:

- Vor Beginn des Unterrichts muss die Lehrkraft die Sprunganlage auf ihre Betriebssicherheit überprüfen.
- Sprünge sind nur dort zulässig, wo die Wasserfläche vom dafür zuständigen Badbetreiber für diesen Zweck freigegeben ist.
- Beim Springen ist u. a. darauf zu achten, dass die jeweilige Absprunghöhe erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.
- Die Lehrkraft hat sicherzustellen, dass immer nur ein Schüler das Sprungbrett oder die Absprunghöhe betritt und ins Wasser springt. Als Ausnahme von dieser Regel gelten nur Partnersprünge vom Ein-Meter-Brett.
- Bei der Übungsorganisation muss auf Folgendes geachtet werden:
 - nur nach vorn abspringen (nicht seitlich),
 - nur von einer Sprunghöhe abspringen (nicht gleichzeitig aus unterschiedlichen Sprunghöhen, z. B. 1m und 3m),
 - Startsprünge immer nur von einer Seite des Beckens ausführen (keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Stirn- oder einer Stirn- und Längsseite ausführen),
 - keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Seiten des Beckens,
 - nach dem Sprung müssen die Schüler das Becken in der vorgegebenen Richtung zügig verlassen.
 - Kopfwärtige Sprünge sind nur ab einer Wassertiefe von 1,80 m zulässig.

(vgl. MSW NRW 2015, S. 25f.)

VERHALTENSREGELN

VERHALTEN VOR DEM SPRUNG

- Achte vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist.
- Der Startblock, das 1-m-Brett oder das 3-m-Brett darf nur nach Rücksprache mit dem Sportlehrer genutzt werden.
- Bei Sprüngen von Absprunganlagen steht immer nur ein Schüler auf dem Startblock, auf dem Sprungbrett oder dem Turm.
- Niemand drängt den Springer zur Eile.
- Springe nur nach vorheriger Verständigung mit dem Lehrer oder mit den anderen Gruppenmitgliedern (Springe nur nach Aufforderung).

VERHALTEN BEIM SPRUNG

- Halte ausreichend Abstand zu den anderen Springern.
- Springe nur aus dem Stand.
- Springe immer nur nach vorn.
- Bei Sprüngen von Sprunganlagen (Startblock, 1m- und 3m-Brett, 5m-Turm) springst du nur mit dem Sprung und von der Höhe, die du dir selbst zutraust.

VERHALTEN NACH DEM SPRUNG

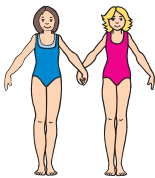
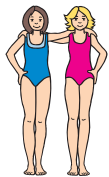
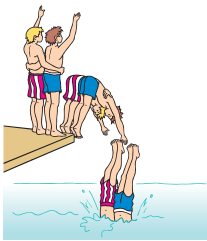
- Schwimme nach dem Springen nach vorn weg vom Sprungbereich.
- Auf keinen Fall zum Sprungbereich zurückschwimmen!

SPRUNGAUFGABEN

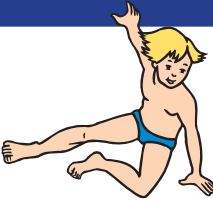
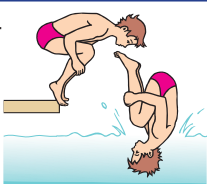
Hindernis-Sprünge

| | |
|---------------------------|---|
| Grundform | Springe aus dem Stand an oder auf ein weiches Schwimmbrett. |
| Variation 1 | Springe aus dem Stand über eine Poolnudel. |
| Variation 2 | Springe aus dem Stand mit 1/2-Drehung über die Poolnudel. |
| Hinweise auf alle Sprünge | <ul style="list-style-type: none"> Den Abstand zum Hindernis bestimmst du selbst. Umklammere mit den Zehen für einen besseren Absprung die Beckenkante. |

Partner-Sprünge

| | | |
|-------------|---|---|
| Grundform | Springt gleichzeitig zu zweit mit einem Fußsprung ins Wasser mit Handfassung. |  |
| Variation 1 | Springt gleichzeitig zu zweit mit einem Fußsprung ins Wasser mit gegenseitigem Griff an die Schulter. |  |
| Variation 2 | <p>Stellt euch nebeneinander und umfasst mit einem Arm die Hüfte des Partners. Der andere Arm wird über Kopf nach oben gestreckt.</p> <p>Beugt den Oberkörper nach vorn und kippt dann ins Wasser (Kinn zur Brust).</p> |  |

Kunst-Sprünge

| | | |
|-------------|---|---|
| Grundform | Springe aus dem Stand mit einem Kung-Fu-Sprung (siehe Abbildung) ins Wasser. |  |
| Variation 1 | Gehe am Beckenrand in die Hocke. Mache dich klein und kippe vorwärts mit einer Rolle ins Wasser (Kinn zur Brust). |  |
| Variation 2 | <p>Springe mit einem Kopfsprung durch einen von deinem Partner gehaltenen Reifen ins Wasser.</p> <p>Achtung: Diese Aufgabe darf nur in dem Beckenbereich mit mindestens 1,80m Wassertiefe durchgeführt werden!</p> | |

Lernkarte 1: Fußwärts ins Wasser

PAKETSPRUNG

Wann wird die Technik eingesetzt?

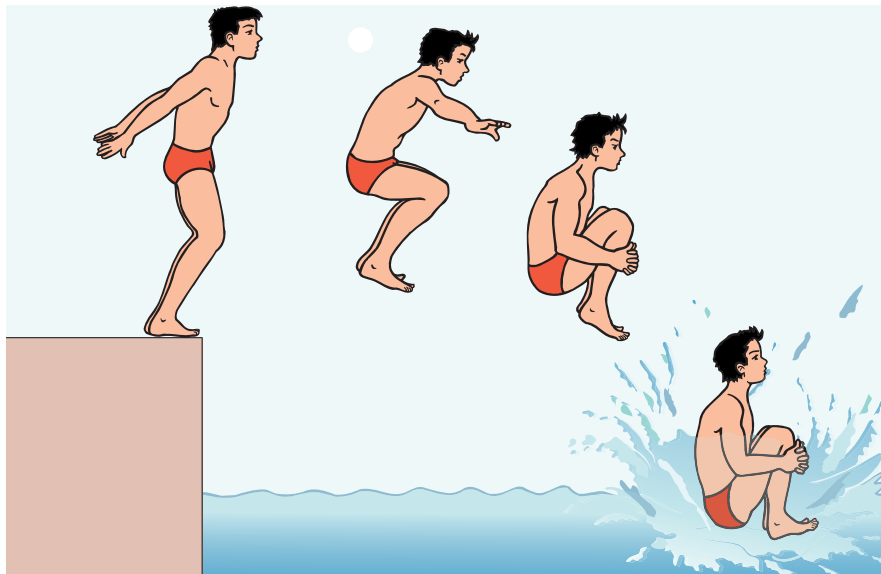
Bei flachem Wasser und bei steilem Ufer sowie bei unbekanntem Gewässern.

Was soll geübt werden?

1. **Übungsphase:**
Übt zuerst den Paketsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
2. **Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)
Erprobt, wie man noch ins Wasser springen kann, ohne tief einzutauchen.

Wie soll geübt werden?

- Springt einzeln aus dem Stand!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Springe mit Unterstützung der Arme aus dem Stand ab und hocke die Beine an.
- Umfasse mit den Armen fest die Beine.
- Lande mit dem Gesäß und Fußsohlen gleichzeitig auf dem Wasser. Die breite Auftrefffläche bremst die Eintauchgeschwindigkeit und verringert die Eintauchtiefe.
- Löse die Umklammerung der Hände erst unter Wasser!

Lernkarte 2: Fußwärts ins Wasser

FUß-SPRUNG

Wann wird die Technik eingesetzt?

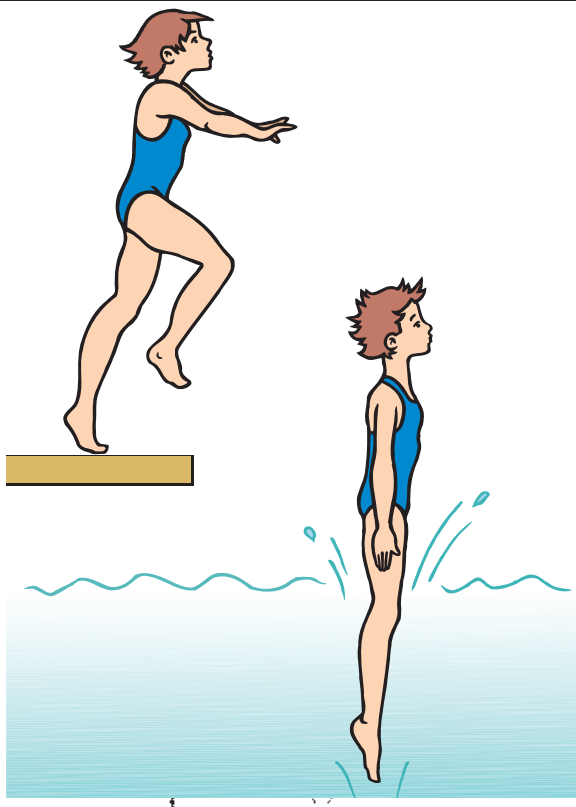
Um in undurchsichtigen, aber bekannten Gewässern, in denen keine Unterwasserhindernisse zu erwarten sind, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen.

Was soll geübt werden?

1. **Übungsphase:**
Übt zuerst den Fußsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
2. **Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)
Findet heraus, was passiert, wenn die Fußstellung verändert und/oder die Arme nicht an den Körper gelegt werden.

Wie soll geübt werden?

- Springt einzeln aus Stand oder aus der Schrittbewegung mit einem Schritt!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Springe mit gestreckter Körperhaltung aus dem Stand oder einbeinig mit einem Schritt hoch ab und schwinde die Arme dabei nach oben.
- Lege die Arme vor dem Eintauchen seitlich an die Oberschenkel. Drücke die Fußspitzen dabei nach unten.
- Achte darauf möglichst gerade (ohne Schräglage) ins Wasser zu springen.
- Löse die gestreckte Haltung erst unter Wasser auf.

Abb. aus WILKENS/LÖHR 2010

Lernkarte 3a: Kopfwärts ins Wasser

ABFALLER

Wann wird die Technik eingesetzt?

Um in klaren Gewässern, kontrolliert ohne die Gefahr des Überschlagens, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen

Was soll geübt werden?**1. Übungsphase:**

Übt zuerst den Abfaller mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.

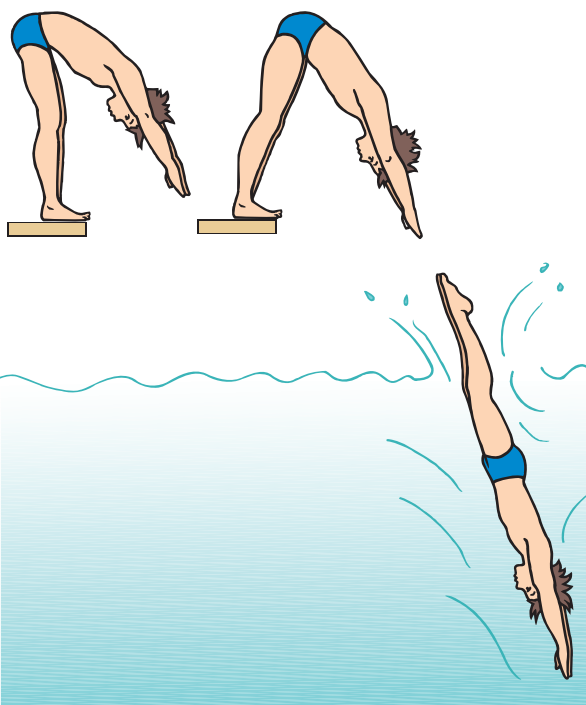
Dabei könnt ihr auch eine der beiden Varianten auswählen.

2. Forschungsauftrag: (Zusatzaufgabe)

Findet heraus, was passiert, wenn ihr die Kopfstellung verändert.

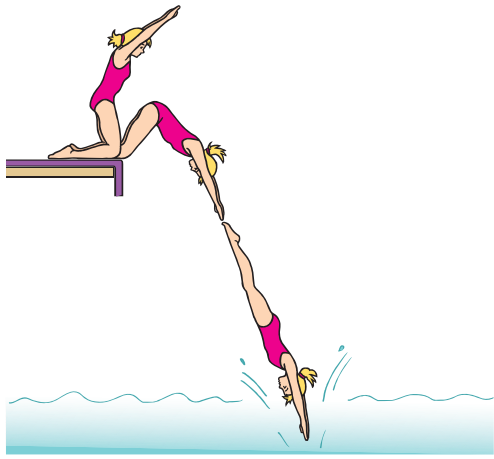
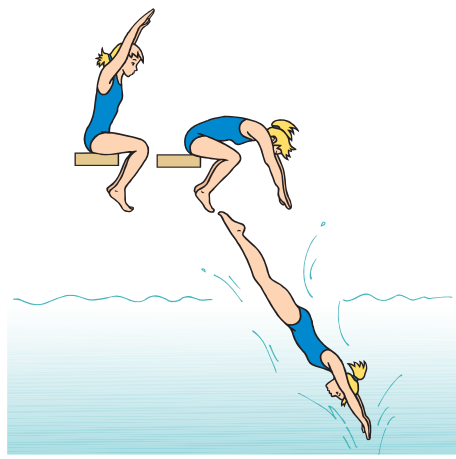
Wie soll geübt werden?

- Lasst euch einzeln aus der jeweiligen Ausgangsposition mit dem Kopf zuerst ins Wasser fallen!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

Stelle die Füße direkt an den Beckenrand und beuge den Oberkörper (Gesäß hoch) mit gestreckten Armen nach unten. Ziele einen festen Punkt auf der Wasseroberfläche an und lasse dich auf diesen zu nach vorne ins Wasser kippen.

- Drücke dabei das Kinn in Richtung Brust, sodass du den Bauchnabel ansehen kannst.
- Umklammere mit einer Hand den abgespreizten Daumen der anderen Hand.
- Klemme mit deinen Oberarmen deinen Kopf fest ein.
- Strecke während des Fallens die Beine nach oben.

| Lernkarte 3a: Kopfwärts ins Wasser | | ABFALLER | |
|---|---|---|--|
| <p>Variante 1: Aus dem Kniestand</p> | <p>Variante 2: Aus dem Sitz</p> |  |  |
| <p>Hinweis: Die Kante mit einem weichen Schwimmbrett polstern, um mögliche Schienbeinabschürfungen zu vermeiden.</p> | <p>Hinweis: Die Füße in die Überlaufrinne stellen.</p> | | |

Lernkarte 3b: Kopfwärts ins Wasser

STARTSPRUNG

Wann wird die Technik eingesetzt?

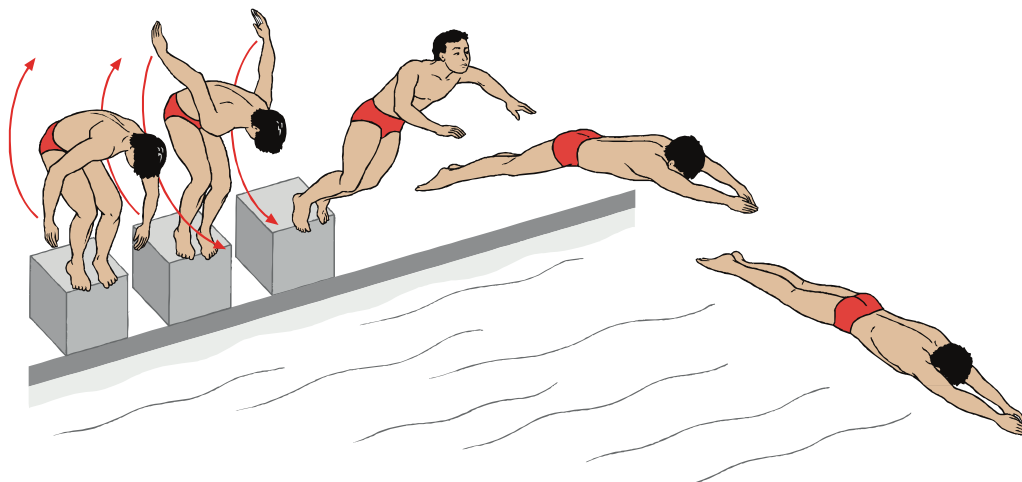
Um möglichst flach und weit zu springen und so schnell zu einer verunglückten Person zu gelangen.

Was soll geübt werden?

- Übungsphase:**
Übt zuerst den Startsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
- Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)
Findet heraus, was passiert, wenn ihr den Absprungwinkel (hohe Flugkurve) oder den Armschwung verändert.

Wie soll geübt werden?

- Springt nacheinander einzeln aus dem Stand!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Stelle dich so an den Beckenrand, dass die Zehen die Vorderkante umkrallen.
- Beuge die Knie, neige den Oberkörper nach vorne und nimm die Arme zurück.
- Schwinge die Arme zur Körperstreckung nach vorne und drücke dich gleich-zeitig mit den Füßen kräftig ab.
- Strecke im Sprung den Körper, sodass du beim Eintauchen ohne großen Wasserwiderstand ins Wasser gleitest.

Achte dabei auf folgende Merkmale:

- Oberarme befinden sich an den Ohren
- Fingerspitzen zeigen zum Eintauchbereich

Sprung-Dokumentationsblatt

| Name | Paketsprung | | | Fußsprung | | | Kopfsprung | | | Startsprung | | |
|------|-------------|----------|----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
| | Start-block | 1m-Brett | 3m-Brett | Start-block | 1m-Brett | 3m-Brett | Start-block | 1m-Brett | 3m-Brett | Start-block | 1m-Brett | 3m-Brett |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Fallbeispiele für Sprungtechniken

WELCHER SPRUNG?

Szenarium 1: Du stehst am ca. 1m hohen Ufer eines unbekanntes Gewässers. Die Sichttiefe in dem trüben Wasser ist gering.

Szenarium 2: Du stehst am Badestrand eines Sees. Ein Schwimmer befindet sich ca. einhundert Meter entfernt mitten auf dem See und droht zu ertrinken.

Szenarium 3: Du stehst auf einer ca. vier Meter hohen Brücke und siehst unter dir im Kanal einen Schwimmer, der unterzugehen droht.

Szenarium 4: Ein bewusstloser Schwimmer im Schwimmbad sinkt im Sprungbecken zu Boden.

Szenarium 5: Du stehst auf einem Bootssteg eines dir gut bekannten Gewässers. Ein Schwimmer befindet sich ca. einhundert Meter entfernt mitten auf dem See und droht zu ertrinken.

Erwartungen zu den Szenarien

Szenarium 1:

- Paketsprung um Eigengefährdung zu reduzieren
- Sprung mit geringerer Eintauchtiefe

Szenarium 2:

- Unbekanntes, trübes Gewässer: hineinwaten, kein Sprung
- Bekanntes Gewässer, klares Wasser: hineinrennen ins Wasser und aus der Bewegung Kopfsprung (ähnlich dem Startsprung), um möglichst schnell beim Opfer zu sein

Szenarium 3:

- Paketsprung, um Eigengefährdung zu reduzieren
- Sprung mit geringerer Eintauchtiefe

Szenarium 4:

- Kopfsprung mit steilem Eintauchwinkel, um schnell Tiefe zu gewinnen

Szenarium 5:

- Startsprung bei klarem Wasser von der Stegkante: Kopfsprung in der Startsprungvariante, um möglichst schnell beim Opfer zu sein

Arbeitsplan Paketsprung

Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt abwechselnd jeden Sprung nacheinander gemäß den nachfolgend aufgeführten Arbeitsschritten:
 - Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
 - Springt einzeln aus dem Stand!
 - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
 - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Erprobt, wie man noch ins Wasser springen kann, ohne tief einzutauchen.

Arbeitsplan Fußsprung

Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
 - Springt einzeln aus dem Stand oder aus der Schrittbewegung mit einem Schritt!
 - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
 - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn die Fußstellung verändert und/oder die Arme nicht an den Körper angelegt werden.

Arbeitsplan Abfaller

Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
 - Springt nacheinander aus **dem Stand!**
 - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
 - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn ihr die **Kopfstellung verändert**.

Arbeitsplan Startsprung

Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
 - Springt nacheinander einzeln aus **dem Stand!**
 - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
 - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn ihr **den Absprungwinkel** (hohe Flugkurve) oder den Armschwung verändert.