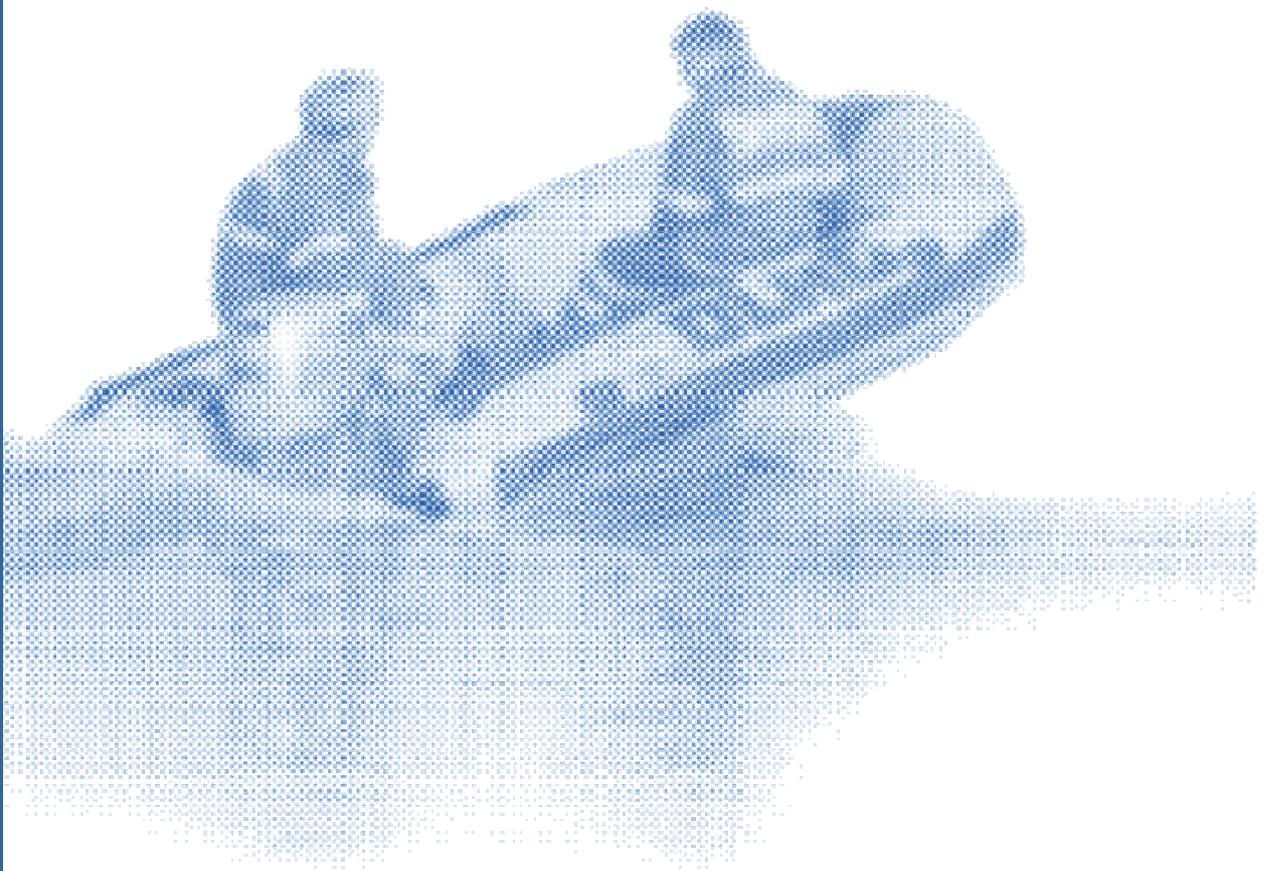


Lehrscheinarbeit

-Einfache Sprünge -



Stefanie Merz
Lindenweg 18
72290 Lossburg



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.**

Inhaltverzeichnis

Inhaltverzeichnis	2
Abkürzungen	4
Aufgabenstellung	5
Einführung.....	6
DLRG	7
Sicherheitsregeln	8
Allgemeine Regeln.....	8
Offene Gewässer wie Baggersee, Meer	8
Hallenbäder, Freibäder	9
Generelle Hinweise zum Springen in Gewässer	9
Allgemeines.....	9
Vor dem Sprung	9
Nach dem Sprung	9
wichtig für Ausbilder	10
Verletzungen durch nicht beachten der Regeln.....	10
Verschiedene Unterrichtsmöglichkeiten	11
Methode 1 Theoretisch am Beckenrand vormachen.....	11
Methode 2 Schautafeln und Bilder benutzen.....	11
Methode 3 Selber vormachen	11
Methode 4 Ausbildungshelfer oder Teilnehmer einbeziehen	12
Trainingsplan (insgesamt 6-8 Stunden).....	12
Voraussetzungen:	12
1. Stunde Fußsprung	13
2. Stunde Wiederholung/ Fußsprung	13
3. Stunde Abfaller.....	13
4. Stunde Abfaller vom Startblock	14
5. Stunde Kopfsprung	14
6. Stunde Abrenner – Anlauf und Kopfsprung	14
7. Stunde Paketsprung	14
8. Stunde Wiederholung/ Prüfung	15
Kurzreferenz zur Schwimmausbildung.....	15
Sicherheitsregeln	15
Allgemeine Regeln	15
Sprungarten	16
Fußsprung.....	16
Abfaller.....	16
Kopfsprung.....	17
Startsprung	17
Paketsprung	18

Sprungarten	18
Paketsprung	20
Paketsprung aus dem Stand.....	21
Paketsprung mit Anlauf.....	22
Fußsprung.....	24
Rollbombe	26
Kippbombe	28
Abfaller.....	29
Abfaller vom Beckenrand/Kniestand	29
Abfaller aus der Rumpfbeuge bzw. gehechteter Abfaller	31
Gestreckter Abfaller vom 1-3 m-Brett	33
Kopfsprung.....	35
Kopfsprung aus dem Stand	35
Kopfsprung mit Anlauf	37
Abrenner.....	38
Startsprung	39
Schrittsprung	40
Tabellenverzeichnis.....	42
Abbildungsverzeichnis	42
Literatur.....	42

Abkürzungen

evtl.	eventuell
z. B.	zum Beispiel
Sek.	Sekunde
m	Meter
DLRG	Deutsche Lebens Rettungs Gesellschaft
bzw.	beziehungsweise
usw.	und so weiter
->	daraus folgt
etc.	lateinisch: et cetera, und so weiter
d. h.	das heißt
DJSA	Deutsches Jugend Schwimm Abzeichen
o. ä.	oder ähnliches
u. ä.	und ähnliches

Aufgabenstellung

In Ihrem Lehrgang zum Jugendschwimmabzeichen in Gold steht das Thema einfache Sprünge auf der Tagesordnung.

Stellen Sie Sicherheitsregeln und Organisationsformen in einer Ausbildungshilfe zusammen.

Planen Sie eine Schulung Ihrer Teilnehmer in der Ausbildung ein und formulieren Sie den entsprechenden Ausbildungsablauf

aus.

Einführung

Wenn es im Sommer richtig heiß ist, genießt man es doch ins kalte Wasser zu springen, ja genau kopfüber in die Fluten zu tauchen. Durch diesen Leichtsinn entstehen oft tragische Unfälle. Jährlich verursachen Kopfsprünge in seichtes Wasser schwere und schwerste Verletzungen bis hin zu Querschnittslähmungen.

An der Spitze der Gefahrenskala liegen Swimmingpools, ausgelassene – meist feucht-fröhliche Stimmung verführt zu unüberlegten Handlungen. Man nimmt Anlauf und springt einfach ab, ohne dass man sich davor überlegt hat, dass ja jemand im Wasser sein könnte.

Des Weiteren ist es doch auch „cooler“ in ein natürliches –meist trübes- Gewässer zu springen, anstatt über eine Treppe einzutauchen. Es sieht doch viel sportlicher aus, wenn man sein Schwimmen mit einem Kopfsprung einleitet. Da jedoch das Wasser evtl. nicht tief genug ist oder sich irgendwelche Gegenstände im Wasser befinden können, können neben den schon erwähnten Querschnittslähmungen auch Schädelverletzungen und Knochenbrüche der Extremitäten entstehen.

Gerade in trüben offenen Gewässern kann man nie hundertprozentig sagen, wie tief das Wasser an jener Stelle ist. Man kann auch nicht berechnen, wie tief man nach dem Springen ins Wasser eintaucht, da zu viele Faktoren, wie z. B. Körpergröße und Körpergewicht, Sprungtechnik, Sprunghöhe und Eintauchwinkel eine Rolle spielen.

Vor allem die Absprunghöhe ist oft schwer festzustellen, da im Freien Bezugspunkte eindeutiger Höhe wie „z.B. 3-m-Brett“ als Anhaltspunkt fehlen. Fakt ist jedoch, dass ein normalgewichtiger Springer, der von der Seite in ein Schwimmbecken springt, in einer Reaktionszeit von 0,25 – 0,5 Sek. bereits eine Tiefe von etwa 1,80 m erreicht.

Dieser gefährliche Leichtsinn kann dann unter Umständen zu einem weiteren Leben im Rollstuhl führen.

Am häufigsten davon betroffen sind hier Jugendliche und junge Männer im Alter zwischen 15 und 25 Jahren.

DLRG

Da in der DLRG Sprünge gelehrt werden, um schneller an den Unglücksort zu gelangen, setzt man voraus, dass sich die Jugendlichen im Klaren sind, dass Sprünge nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Da die Anzeichenanwärter des Rettungsschwimmabzeichens Gold mindestens 9 Jahre alt sind, verstehen sie den „Sinn“ der Sprünge. Sie werden darüber aufgeklärt, was alles passieren kann, aber auch wie man Gefahrensituationen vermeidet, außerdem lernen sie, in welcher Situation man am besten welchen Sprung anwendet.

Zum Absolvieren der Prüfung des Rettungsschwimmabzeichens in Gold gehört, dass sie zu Beginn ihrer Schwimmleistung einen Startsprung machen. Vorausgesetzt, wird allerdings, dass sie drei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe machen können

(Abrenner, Paketsprung, Start-, Kopf- und Fußsprung) und dass sie sich trauen aus 3 m Höhe zu springen.

Folgende Leistungen sind für das DJSA Gold zu erfüllen:

1. 600m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
2. 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sek.
3. 25 m Kraulschwimmen
4. 50 m Rückenschwimmen
5. 15 m Streckentauchen
6. Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m
innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
7. Sprung aus 3 m Höhe
8. 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

9. Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln, Selbstrettung und einfache Fremdrettung

Sicherheitsregeln

Ein Rettungsschwimmer soll eine Reihe von Sprüngen kennen, um somit schnell an den Unglücksort gelangen zu können. Die Entscheidung ob Springen nötig ist und welche Art von Sprung man benutzen sollte, bzw. auch sinnvoll ist, ist immer von der jeweiligen Situation abhängig. Der Retter muss als erstes einschätzen, wie der Zustand des Gewässers bzw. das Ufer ist, bevor er anfängt zu handeln, denn zu viele Verletzungen (des Kopfes, der Beine und der Wirbelsäule) gehen durch zu geringe Wassertiefe und von Unterwassergegenständen aus.

Allgemeine Regeln

- niemals in unbekannte Gewässer springen
- Gefahren durch Selbstüberschätzung bzw. Gesundheit (Trommelfellperforation)
- alle Teilnehmer haben die gleiche Sprungrichtung
- Eintauchstelle sofort verlassen
- nur Springen, wenn die Sprungstelle auch unter Wasser frei ist
- nur 1 Person springt
- 1 Aufpasser sollte mindestens dabei sein, ab gewisser Höhe auch mit auf der Absprungplattform stehen
- Kleinkinder niemals unbeaufsichtigt vom Rand springen lassen (mit oder ohne Schwimmflügel)

Offene Gewässer wie Baggersee, Meer

- niemals in trübe, unbekannte Gewässer springen;
wenn keine andere Möglichkeit zum üben vorhanden ist, dann möglichst risikoarme Sprünge üben: z. B. Paketsprung
- Sprünge mit Anlauf vermeiden
- Unbeschaffenheit des Ufers bedenken, könnte steil abfallen, steinig, Glassplitter usw.

-
- große Gefahr bilden nicht nur Gegenstände im Wasser, ausreichende Wassertiefe, sondern auch das Ufer

Hallenbäder, Freibäder

- beim Springen vom Sprungbrett/Sprungblock Abrutschgefahr
- keine Sprünge mit Anlauf
- beim rutschigen Boden evtl. rutschfeste Matte unterlegen
- genügend seitlichen Abstand der Schwimmer zum Beckenrand
- Auf Startblock/-brett steht nur der Springer -> Sicherheitsabstand
- in Hallenbädern kommt es vor allem zu Kollisionsproblemen zwischen Schwimmern, Tauchern und Springern

Generelle Hinweise zum Springen in Gewässer

Allgemeines

- Sprünge mit Anlauf vermeiden
- Unbeschaffenheit des Ufers bedenken
- Wassertiefe beachten

Vor dem Sprung

- überzeugen, dass Eintauchstelle frei ist
- Zeichen des Unterrichtenden abwarten

Nach dem Sprung

- von Absprungstelle wegschwimmen, um nicht von nachfolgenden Springern gefährdet zu werden
- nicht zu lange Tauchen, so dass die Eintauchstelle zügig frei wird

wichtig für Ausbilder

- Ausbildungshelfer beauftragen
- Niemals ins Wasser gehen mit den Kindern
- Ausbildungshelfer oder Schwimmer soll vormachen
- Niemals Kinder zwingen
- Kindgerecht erklären

Verletzungen durch nicht beachten der Regeln

- Brüche der Extremitäten
- Kopfverletzungen
- Gefährdung anderer Menschen

Deshalb beachte immer:

- Vermeide unnötige Gefahren!
- Erst denken, dann handeln!
- Wähle, wenn überhaupt nötig, möglichst risikoarme Sprünge!

Verschiedene Unterrichtsmöglichkeiten

Methode 1 Theoretisch am Beckenrand vormachen

Der Ausbilder erklärt, wie man beim Sprung vorzugehen hat, d. h. er erklärt die Haltung, zeigt

die Sprungrichtung, gibt an mit welcher Sprungtechnik man springen und wie die Flugphase

gestaltet werden sollte.

Methode 2 Schautafeln und Bilder benutzen

Viele Kinder lernen schneller und können sich Sachen besser vorstellen, wenn sie es bildlich vor

Augen sehen. Deshalb benützt man Bilder und zeigt den Kindern, in welche Phasen ein Sprung unterteilt

ist und wie man sich in den einzelnen Phasen verhalten sollte.

Methode 3 Selber vormachen

An einem guten Beispiel kann man viel demonstrieren, so nützt es viel, wenn der Ausbildungshelfer

bzw. ein junger Schwimmer, welcher den jeweiligen Sprung schon beherrscht, diesen Sprung vormacht.

Dabei beachten, wenn der Ausbilder selber im Wasser ist, sollte ein Ausbildungshelfer auf die

Kinder aufpassen.

Methode 4 Ausbildungshelfer oder Teilnehmer einbeziehen

Die vielleicht beste Methode. Die Kinder sehen bildlich vor sich, wie der Sprung absolviert wird und

bekommen gleichzeitig vom Ausbilder kommentiert, was der Springer gerade macht. Ausbilder kann

gleichzeitig Tipps geben. Fehlt ein Ausbildungshelfer, lässt man jedes Kind einmal Springen und sucht

sich den besten Springer heraus. Dieser wird dann den jeweiligen Sprung nochmals vormachen, wobei

dann evtl. Fehler bzw. der Ablauf den anderen Kindern erklärt werden kann. Alle Kinder die zuschauen,

nach dem Sprung eines anderen Kindes zur Fehlerdiskussion anregen und sie dann auffordern es ohne

die besprochenen Fehler zu versuchen.

Trainingsplan (insgesamt 6-8 Stunden)

Voraussetzungen:

- Gesundheitsabfrage
- Mindestalter 9 Jahre für DJSA Gold
- Gruppe nicht größer als 10 Kinder
- Ohne Ausbildungshelfer niemals selber (Ausbilder) ins Wasser gehen
- Ausbildungshelfer oder Kamerad höherer Altersstufe dazunehmen
- Übungen von leicht bis schwer

1. Stunde Fußsprung

- Aufklärung über Gefahren
- Anwendungshinweise geben (wann und warum)
- Springen vom Beckenrand fußwärts nach Belieben (in mind. ca. 1,20 m Wassertiefe) aus dem Stand – Wassergewöhnung
- Erklärung des „Fußsprungs“ ohne Anlauf
- Vorzeigen eines Fußsprungs durch den Ausbildungshelfer
- Nachmachen des Fußsprungs vom Beckenrand (im Stand)
- Fehlerkorrekturen
- Absprunghöhe hinführend trainieren (Beckenrand, Startblock, Meterbrett, 3m-Brett)
- Fehlerkorrektur

2. Stunde Wiederholung/ Fußsprung

- Wiederholung vom letzten Mal
- Fußsprung vom Sprungbrett 1 m Höhe aus dem Stand mit Wippen
- Erklärung und Demonstration des Fußsprungs mit Anlauf (durch Ausbildungshelfer)
- Üben vom Rand aus
- Auf Sprungbrett mit Anlauf
- Üben und Fehlerkorrektur

3. Stunde Abfaller

- Aufklärung über Gefahren
- Beckenrand Abfaller demonstrieren und erklären
- Abfaller aus dem Kniestand
- Probieren und korrigieren
- Gehechteter Abfaller demonstrieren und erklären
 - erst vom Beckenrand
 - Korrektur
- gehechteter Abfaller von 1-m Sprungbrett

4. Stunde Abfaller vom Startblock

- Gehechteter Abfaller vom Sprungbrett
- Erklären und demonstrieren des Abfallers vom 1-m-Sprungbrett (gestreckte Haltung)
- Versuchen lassen und korrigieren
- Wiederholung und trainieren des Fußsprungs

5. Stunde Kopfsprung

- Aufklärung über Gefahren
- Anwendungshinweise geben (wann und warum)
- Erklärung und demonstrieren Kopfsprung vom Beckenrand (aus dem Stand)
- Probieren lassen und Hilfestellung
- Nach dieser Übung, Wiederholung vom Startblock
- Kindern die Angst nehmen, indem man ihnen hilft und gut zuredet, viel Übungszeit geben, nicht hetzen.
- Fußsprung und Abfaller wiederholen

6. Stunde Abrenner – Anlauf und Kopfsprung

- Startsprung erklären und demonstrieren
- Übungszeit
- Evtl. Hilfsmittel zum Erlangen eines sauberen Stiles
- Wiederholung von Fußsprung, Abfaller, Kopfsprung, Abrenner, Startsprung

7. Stunde Paketsprung

- Aufklärung über Gefahren
- Anwendungshinweise geben (wann und warum)

-
- Erläutern und demonstrieren
 - Zuerst aus dem Stand
 - dann mit Anlauf
 - Probephase

8. Stunde Wiederholung/ Prüfung

- Wiederholung aller gelernter Sprünge
- Das Wann und Warum der Sprünge von den Teilnehmern abfragen bzw. erklären lassen
- Gegen Ende der Stunde wird ein Teil der Prüfung abgenommen

Kurzreferenz zur Schwimmbildung

Sicherheitsregeln

Allgemeine Regeln

- im Schwimmbad
- im offenen Gewässer
- Hinweise zum Springen in Gewässern
- Baderegeln
- Voraussetzungen für Ausbilder

Sprungarten

Fußsprung

Anwendung	Der Sprung dient dazu möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen. Er kann bei undurchsichtigen, aber bekannten Gewässern angewandt werden.
Trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen steigern von leicht nach schwer - Aufklären über Gefahren - Erklärung und Demonstration <ul style="list-style-type: none"> - Fußsprung vom Beckenrand (evtl. Hilfestellung durch Handhalten aus dem Wasser) - Fußsprung vom Startblock (wenn sich die Kinder trauen, niemals zwingen) - Fußsprung vom Sprungbrett mit Wippen - Fußsprung vom Sprungbrett mit Anlauf - Feedback und Vorausschau auf das nächste Mal

Tabelle 1, Fußsprung

Abfaller

Anwendung	Vorübung zum Kopfsprung
Trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen von leicht nach schwer - Aufklären über Gefahren - Erklärung und Demonstration <ul style="list-style-type: none"> - Abfaller aus Kniestand (mit Hilfestellung) - Gehechteter Abfaller vom Beckenrand, dann vom Startblock (Hilfestellung, an der Hüfte halten)

	<ul style="list-style-type: none"> - Gehechteter Abfaller vom 1-m-Brett - Für die Mutigen: Abfaller vom 3-m-Brett (nicht prüfungsrelevant) - Feedback und Vorausschau auf das nächste Mal
--	--

Tabelle 2, Abfaller

Kopfsprung

Anwendung	Der Kopfsprung dient dazu, kopfwärts schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen. Diesen Sprung nützt man zum Beispiel um nach Ringen zu tauchen.
Trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen von leicht nach schwer - Aufklären über Gefahren - Erklärung und Demonstration <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung vom Beckenrand (Hilfestellung an der Hüfte) - Kopfsprung vom Startblock - Kopfsprung vom Sprungbrett - Kopfsprung mit Anlauf - Feedback und Vorausschau auf das nächste Mal

Tabelle 3, Kopfsprung

Startsprung

Anwendung	Der Startsprung dient dazu, flach und weit zu springen. Dieser Sprung leitet das Schwimmen ein.
Trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen von leicht nach schwer - Aufklären über Gefahren - Erklärung und Demonstration <ul style="list-style-type: none"> - Startsprung von der Treppe im Wasser aus, probieren

	<p>lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startsprung vom Beckenrand (Hilfestellung an der Hüfte) - Startsprung vom Startblock - Hilfsmittel zum Stil verbessern: z. B. über eine Stange o. ä. springen lassen - Durch einen Ring (in der Luft) springen lassen - Startsprung vom 1-m Brett - Feedback und Vorausschau auf das nächste Mal
--	---

Tabelle 4, Startsprung

Paketsprung

Anwendung	Der Paketsprung in flaches Wasser und bei steilem Ufer angewandt. Der Rettungsschwimmer versucht dabei mit einer möglichst geringen Eintauchtiefe ins Wasser zu springen.
Trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen von leicht nach schwer - Aufklären über Gefahren - Erklärung und Demonstration <ul style="list-style-type: none"> - Paketsprung vom Beckenrand - Paketsprung vom Startblock - Paketsprung vom Sprungbrett - Vom Sprungbrett mit Anlauf - Feedback und Vorausschau auf das nächste Mal

Tabelle 5, Paketsprung

Sprungarten

Das Wasserspringen in einfacher, nicht verfeinerter Form gehört zu den grundlegenden Wassergewöhnungsübungen

und sollte somit von Anfang an mit dem eigentlichen Anfangsschwimmunterricht Hand in Hand gehen.

Die Schulung im Springen umfasst zunächst einfache Sprünge von der Treppenstufe, vom Beckenrand und vom Sprungbrett.

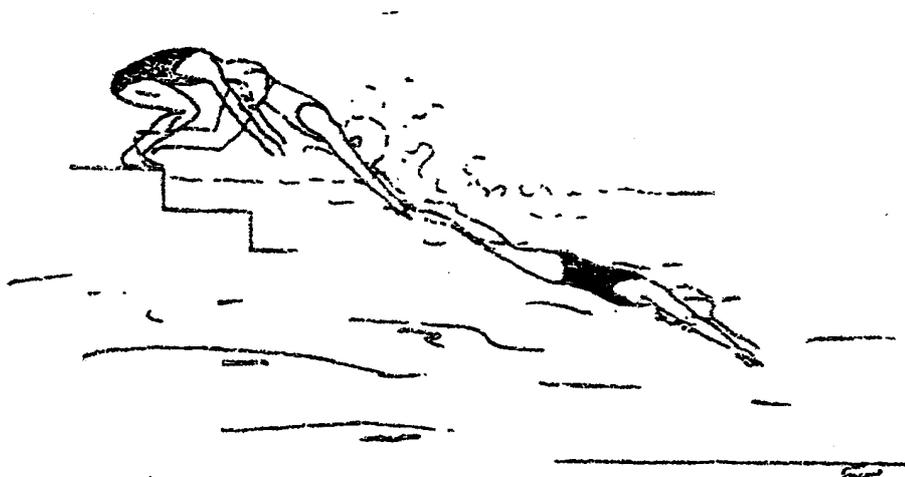


Abbildung 1, Einfache Sprünge von der Treppe

Wie bereits erwähnt, werden in der DLRG mehrere Sprungarten gelehrt.

Es gibt Sprünge, die für gewisse Situationen besonders geeignet sind.

Diese Sprünge gliedert man in:

➔ risikoarme Sprünge

- Paketsprung
- Schrittsprung

➔ risikoreiche Sprünge

- tief-nah Sprünge
 - Fußsprung
 - Bombe
 - Abfaller
 - Kopfsprung

- flach-weit Sprünge
 - Startsprung
 - Abrenner

- tief-weit Sprünge
 - Kopfsprung mit Anlauf

Im Folgenden werde ich sämtliche Sprungarten und deren Technik darstellen:

Paketsprung

Der Paketsprung wird in flaches Wasser und bei steilen Ufern angewandt.

Er gilt als relativ risikoarmer Sprung und sollte deshalb dann angewandt werden, wenn man unbedingt in unbekanntes Gewässer springen muss.

Paketsprung aus dem Stand

Der Rettungsschwimmer versucht beim Paketsprung eine möglichst geringe Eintauchtiefe ins Wasser zu erlangen. Der Körper ist beim Sprung fest zusammengehockt. Die Fußspitzen werden nach oben gezogen, so dass die Fußsohlen zusammen mit dem Gesäß eine breite Auftreff-Fläche bilden. Durch die große Auftreff-Fläche soll die Eintauchgeschwindigkeit gebremst und die Eintauchtiefe verringert werden.

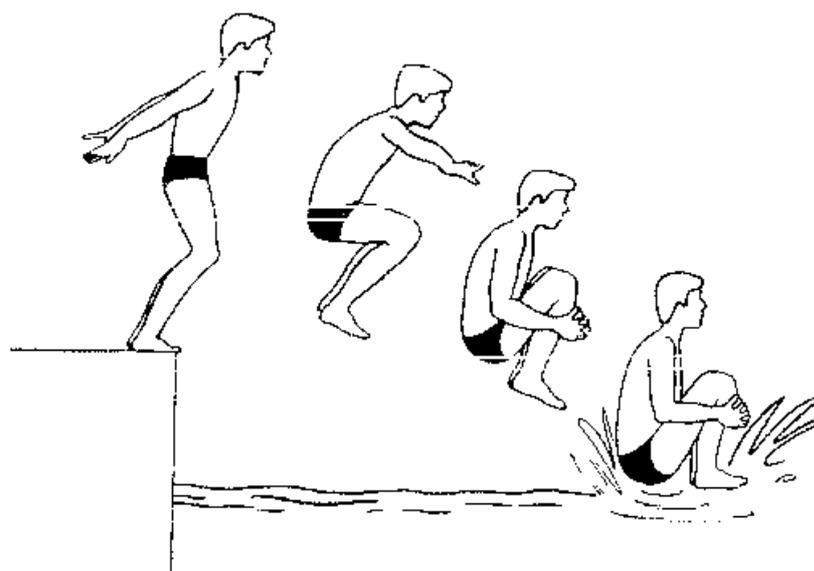


Abbildung 2, Paketsprung aus dem Stand

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - Hände schwingen von untern nach vorne -> dadurch wird Schwung geholt zum Abspringen
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - die Hände werden zur Balance zur Seite gestreckt -> Stabilisierung des Körpers - die Knie werden zur Brust gezogen, Fußspitzen werden nach oben gezogen - die Arme umschlingen die Beine - Blickrichtung nach vorne -> Sprungrichtung
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - Auftreff-Fläche bilden die Fußsohlen und das Gesäß - Blickrichtung immer noch nach vorne - Hände lösen sich erst unter Wasser aus der Umklammerung von den Beinen

Tabelle 6, Paketsprung aus dem Stand

Paketsprung mit Anlauf

Wird der Paketsprung aus dem Anlauf gemacht, so muss der Übende nach dem Absprung die Schultern zurücknehmen, damit er durch den Schwung nicht nach vorn dreht und auf das Gesicht fällt. Es ist empfehlenswert, die Hockstellung erst unmittelbar vor dem Auftreffen auf das Wasser einzunehmen.

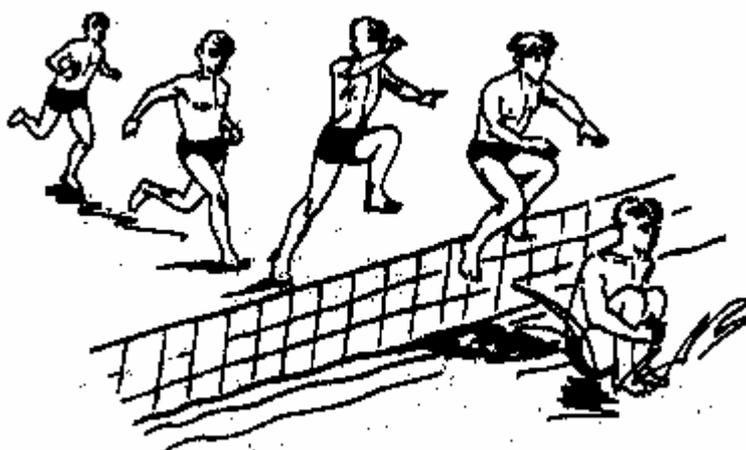


Abbildung 3, Paketsprung nach Anlauf

3 Phasen

Phase	Erklärung
-------	-----------

Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf nehmen - Hände und Arme schwingen von unten nach vorn - Absprung mit einem Bein
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern zurücknehmen um Balance zu gewinnen, ansonsten Übergewicht, -> fällt aufs Gesicht - erst unmittelbar vor dem Auftreffen im Wasser die Beine anhocken und die Arme darum schlingen - Blickrichtung nach vorn
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - wie bei Paketsprung aus dem Stand: Auftreff-Fläche bilden die Fußsohlen und das Gesäß - Hände lösen sich erst unter Wasser - Blickrichtung nach vorne

Tabelle 7, Paketsprung nach Anlauf

Gefahren:

- zu wenig Schwung, Übergewicht nach hinten
 -> Kopf am Beckenrand anschlagen
- keine Flugstabilisation -> Drehung nach vorn -> Landung auf der Nase
 -> Nasenbluten u. ä.

Fußsprung

Der Fußsprung dient dazu, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen. Er kann bei undurchsichtigen, aber bekannten Gewässern angewandt werden.

Man stellt sich an die Brettkante oder an den Beckenrand. Danach schwingt man die Arme vorn unten nach vorn oben und drückt sich in gestreckte Haltung mit einem Fuß oder beiden Beinen ab. Kurz vor dem Eintauchen legt man dann wiederum die Hände seitlich an die Oberschenkel und streckt die Fußspitzen nach unten. Der ganze Körper bleibt gestreckt, wie ein Bügelbrett.

Wendet man den Fußsprung mit Anlauf an, so wird nur mit einem Fuß abgesprungen.

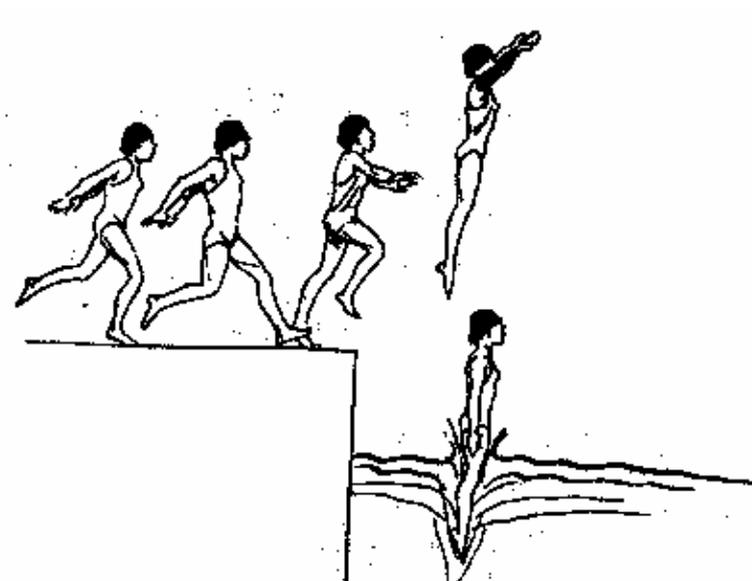


Abbildung
Anlauf

4, Fußsprung mit

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - Hände von unten nach vorne oben durchschwingen - Füße abdrücken

Fugphase	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Haltung -> steif wie ein Bügelbrett - Blickrichtung nach vorn in Sprungrichtung - Fußspitzen nach unten strecken - Hände liegen an den Oberschenkeln an
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - Zehenspitzen nach Möglichkeit als erstes ins Wasser eintauchen - gestreckte Haltung erst unter Wasser lösen

Tabelle 8, Fußsprung

Gefahren:

- Kopfanschlagen am Beckenrand
 - > zu geringe Sprungweite
- Gleichgewichtsstörung
 - > man kommt schräg auf

Rollbombe

Die Rollbombe kann man auch aus Rolle rückwärts beschreiben. Der Rettungsschwimmer setzt sich in die Hocke.

Die Fersen schließen mit dem Beckenrand ab. Der Rücken zeigt zum Wasser -> Blickrichtung vom Wasser weg.

Die Arme umschlingen die Beine. Man macht sich also ganz klein. Nun rollt man langsam in dieser Stellung nach hinten ab.



Abbildung 5, Rollbombe

Kippbombe

Die Kippbombe ist eine weitere Abwandlung der „Bombe“. Man stellt sich wieder an den Beckenrand so dass man mit den Fersen abschließt. Die Blickrichtung ist also vom Wasser weg. Der Übende steht mit durchgedrückten Knien und mit dem Rücken zum Wasser am Beckenrand, die Hände fassen die Fußgelenke, dann lässt er sich gesäßwärts ins Wasser fallen. Dabei werden Knie- und Handhaltung beibehalten, sowie das Kinn auf die Brust gezogen.

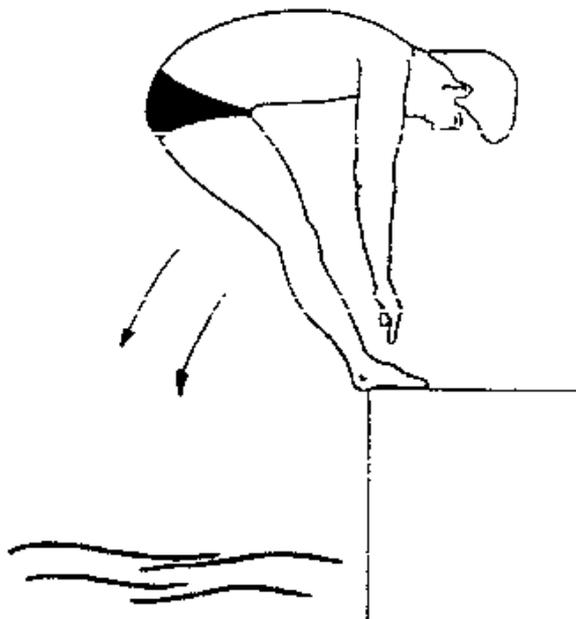


Abbildung 6, Kippbombe

Gefahren

- Man kann nicht wie geplant im Wasser aufkommen, so dass man sich weh tut
- Hat man zuviel Schwung, kann es geschehen, dass man sich unter Wasser den Kopf an den Beckenrand stößt
- Bei der Rollbombe kann es vorkommen, dass man beim Üben die Knie auf die Nase schlägt
-> evtl. Nasenbluten etc.

Abfaller

Diese Sprungformen sind Vorübungen für den Kopfsprung. Bei allen Sprüngen kopfwärts sind die Augen grundsätzlich auf die Eintauchstelle zu richten. Dies dient zur Orientierung.

Abfaller vom Beckenrand/Kniestand

Die rechtwinklig gebeugten Knie schließen mit dem Beckenrand ab. Nun hebt man die Arme hoch. Die Handflächen zeigen bei geschlossenen Fingern nach vorn. Nun sollten die Arme so platziert werden, dass sie rechts und links am Kopf anliegen, danach macht man eine Rumpfbeugung nach vorne und lässt sich mit gestreckten Armen nach vorne fallen. Der Blick ist auf die Eintauchstelle gerichtet.

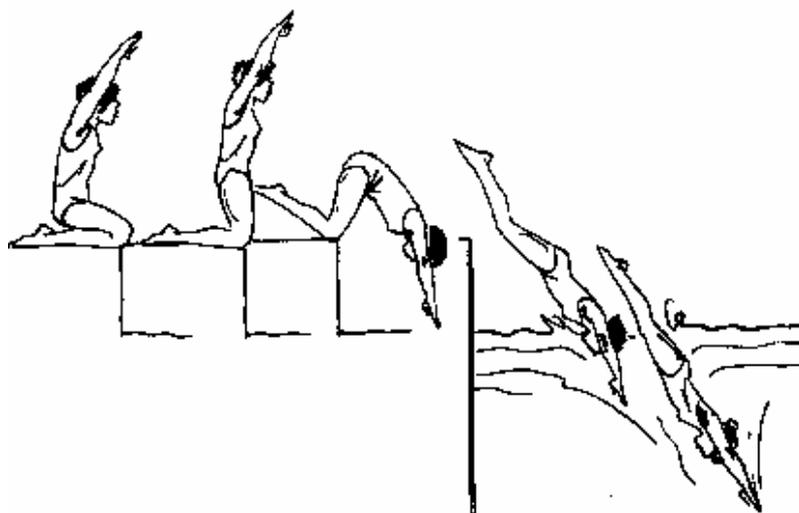


Abbildung 7, Abfaller vom Beckenrand

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - man sitzt im Kniestand - Arme noch oben strecken - Oberkörper strecken - Blickrichtung nach vorne
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - man macht eine Rumpfbeuge nach vorne - lässt sich gestreckt ins Wasser fallen - ist man im Flug, so streckt man den ganzen Körper - Blickrichtung ins Wasser
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - in gestreckter Haltung ins Wasser eintauchen, wobei die Hände die Wasseroberfläche als erstes berühren - Körperspannung beibehalten

Tabelle 9, Abfaller vom Beckenrand

Beachte:

Die Kante des Brettes sollte mit einem Handtuch bzw. dünner Schaumgummimatte gepolstert werden, um mögliche Schienbeinabschürfungen zu vermeiden.

Abfaller aus der Rumpfbeuge bzw. gehechteter Abfaller

Man stellt sich auf einen Startblock oder auf ein 1-m-Sprungbrett. Die Zehenspitzen stehen über das Brett hinaus. Nun werden die Arme nach oben gestreckt. Danach beugt man seinen Rumpf nach vorn. Die Arme werden so gestreckt, dass sie rechts und links am Kopf anliegen. Das Kinn ist eingezogen. Die Beine sind voll durchgestreckt. Nun beugt man sich möglichst weit nach vorn und lässt sich fallen. Während diesem Vorgang streckt man seinen ganzen Körper und macht sich wieder einmal ganz steif. Die Hände landen als erstes im Wasser.

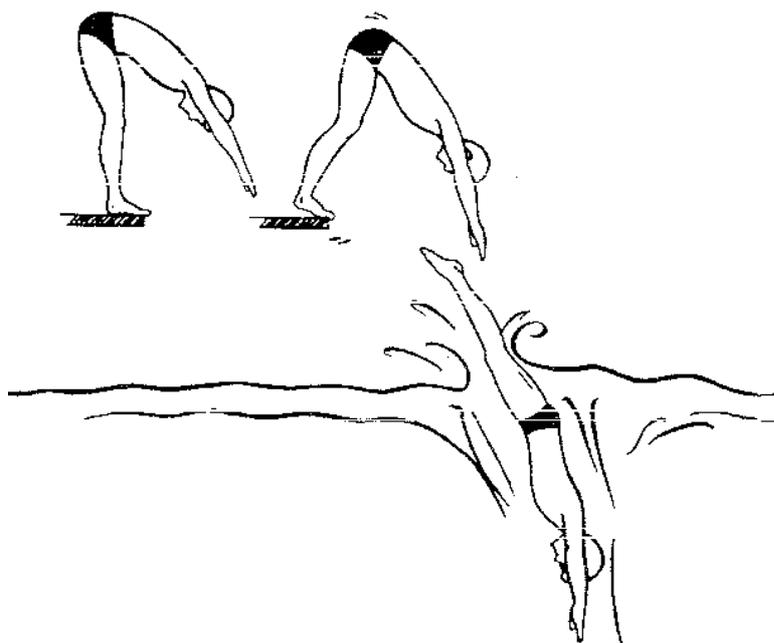


Abbildung 8, gehechteter Abfaller

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none">- in Grundstellung auf dem 1-m-Brett aufstellen- Arme nach oben strecken, liegen am Kopf an- Rumpfbeuge nach vorn und fallen lassen
Flugphase	<ul style="list-style-type: none">- man nimmt die gestreckte Haltung an- Kopf liegt zwischen den Armen- Kinn ist angezogen
Landung	<ul style="list-style-type: none">- zuerst mit den Händen, dann mit dem Kopf ins Wasser eintauchen

Tabelle 10, gehechteter Abfaller

Gestreckter Abfaller vom 1-3 m-Brett

Man stellt sich in Grundstellung auf das Brett. Die Zehen schneiden mit der Brettkante ab. Die Arme werden aufwärts gestreckt und die Handflächen zeigen nach vorn. Das Kinn wird angezogen, d. h. zur Brust hingedrückt und die Knie sind durchgedrückt. Der Körper bleibt gestreckt und man lässt sich fallen. Während des Fallens ist es wichtig, den Körper gestreckt zu halten.

Besonders beim 3-m-Brett muss darauf geachtet werden, dass der Körper die ganze Zeit über gestreckt wird.

Während der Flugphase gibt es ein Problem, nämlich dass der Oberkörper nach oben gedrückt wird. Mit etwas Schwung jedoch gelangt man relativ einfach in die richtige gestreckte Haltung und landet somit richtig.

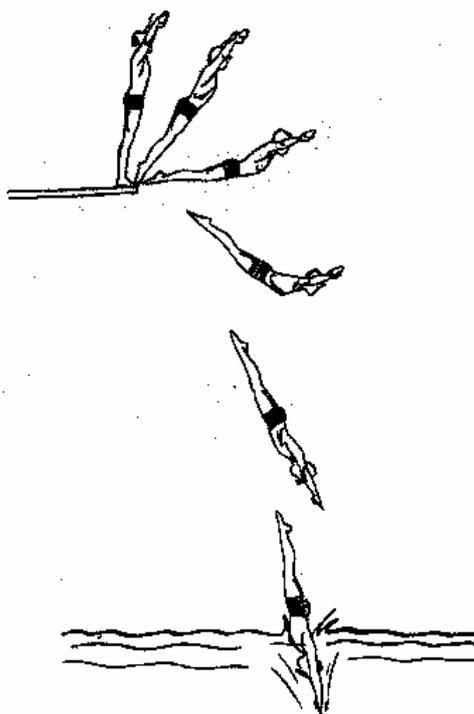


Abbildung 9, Abfaller vom 3-m-Brett

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - in Grundstellung auf das Brett stehen (Zehen an Brettkante, Arme gestreckt am Kopf anliegend) - das Kinn wird angezogen -> auf die Brust gedrückt - Knie sind durchgedrückt - Körperspannung - nach vorne fallen lassen in gestreckter Haltung
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - versuchen so gut wie möglich in gestreckter Haltung zu bleiben - versuchen möglichst im 90 ° Winkel ins Wasser einzutauchen - Körperspannung wichtig
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - Fingerspitzen tauchen als erstes ins Wasser, danach sofort der Kopf

Tabelle 11, Abfaller vom 3-m Brett

Gefahren:

- zu große/kleine Drehung kann zu einer Landung auf dem Bauch oder Rücken führen
-> eventuell kann einem die Luft wegbleiben oder Verletzungen
- man kann sich den Nacken verdrehen, wenn man ungeschickt aufkommt, dies ist der Fall, wenn man sein Kinn nicht angezogen hat
- je höher die Absprungsfläche, desto höher die Gefahr, dass etwas passiert

Kopfsprung

Der Kopfsprung dient dazu, kopfwärts schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen.

Kopfsprung aus dem Stand

Das kopfwärtige Eintauchen wird zunächst aus dem Abfaller entwickelt. Für den Kopfsprung drückt sich der Übende vom Becken- oder Brettrand mit den Füßen ab. Die Bewegung darf nicht mehr ein Fallen sein, sondern muss über eine Sprung- oder Federbewegung leicht aufwärts und dann abwärts führen.

Man stellt sich an den Beckenrand, auf den Startblock oder das Brett, die Zehen sind über den Rand gebeugt. Nun hebt man sich in den Zehenstand und drückt sich ab.

Der Körper wird nach dem Absprung gestreckt.

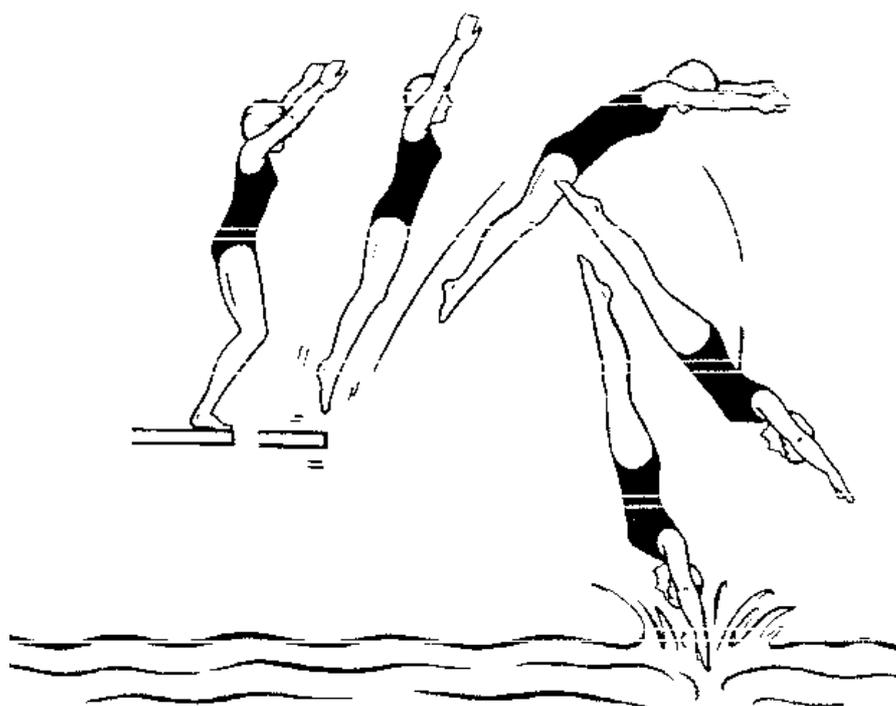


Abbildung 10, Kopfsprung aus dem Stand

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - in Grundstellung auf das Brett stehen - Zehen über den Rand beugen - in den Zehenstand heben und abdrücken
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - man spring nach oben ab und dreht sich in der Luft, damit die Beine nun nach oben und die in Richtung Wasser zeigen - Kinn anziehen -> Körperspannung
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - zuerst landen die Fingerspitzen und dann der Kopf im Wasser

Tabelle 12, Kopfsprung aus dem Stand

Kopfsprung mit Anlauf

Der Kopfsprung mit Anlauf funktioniert genau gleich wie der Kopfsprung aus dem Stand. Man nimmt Anlauf und springt mit beiden Beinen nach oben ab.

Durch den Anlauf bekommt man eine größere Höhe und fliegt somit mit einer größeren Geschwindigkeit ins Wasser. Daraus folgt, dass man eine größere Tiefe erreichen kann.

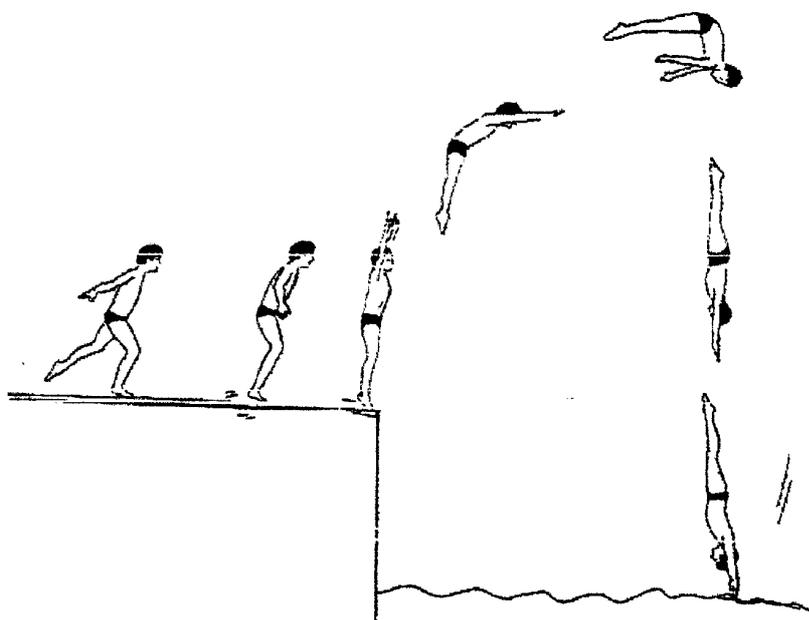


Abbildung 11, Kopfsprung mit Anlauf

Abrenner

Beim Abrenner springt man nach schnellem Anlauf mit einem Bein, wie beim Kopfsprung ab. Dadurch, dass die Arme nach vorn gerissen werden und man nicht nach oben sondern nach vorn abspringt, wird ein relativ flachen Eintauchwinkel erzeugt.

-> man bekommt einen flachen – weiten Sprung.

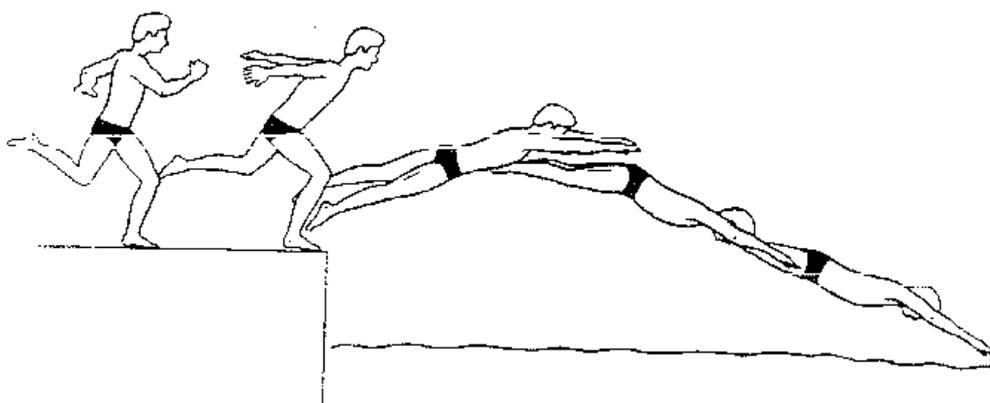


Abbildung 12, Abrenner

Sind niedrige Hindernisse am Ufer zu überwinden, kann bei bekannten Gewässern der Barrierensprung angewendet werden.

D. h. im Moment des Absprungs stützen die Hände/Arme an einem vorhandenen Geländer (Mauer o. ä., meist nicht mehr

als hüfthoch) ab und geben dem Springer eine zusätzliche Fluggeschwindigkeit. Zum Eintauchen werden die Arme wieder vor

den Kopf gestreckt.

Startsprung

Der Startsprung dient dazu, flach und weit zu springen.

Man stellt sich auf den Starblock, die Füße parallel handbreit voneinander, die Zehen vorn übergekrallt, die Knie gebeugt, den Körper zum Sprung nach vorn geneigt, die Arme zurück. Nun schwingt man die Arme zur Körperstellung nach vorn und drückt sich aus dem Fußgelenk kräftig ab. Danach streckt man im Absprung den Körper und taucht ein. Anschließend wird gelehrt.

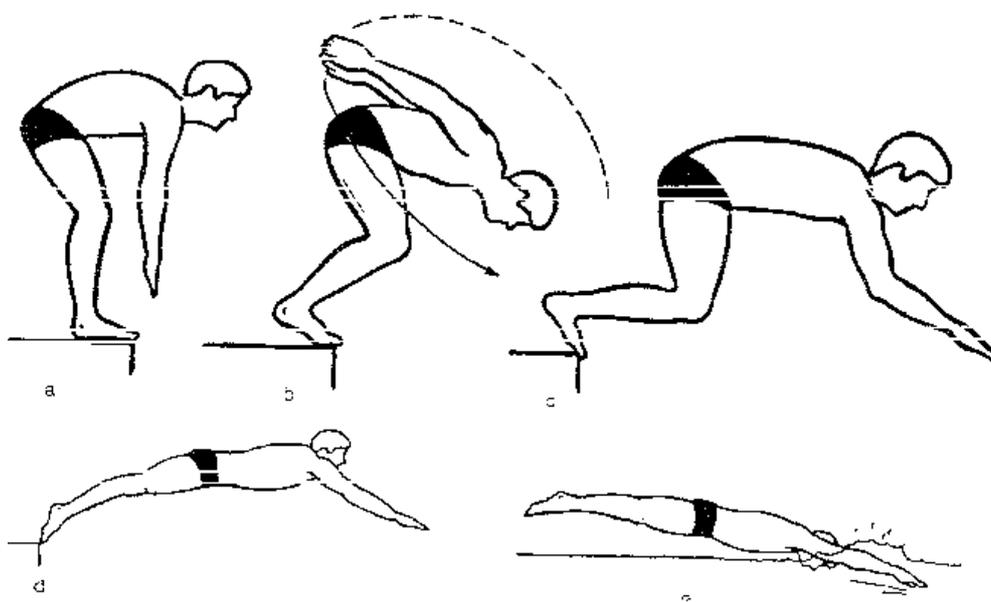


Abbildung 13, Startsprung

3 Phasen

Phase	Erklärung
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - Füße stehen handbreit voneinander - Zehen von übergekrallt - Knie sind gebeugt - Blickrichtung nach vorn - Arme schwingen nach vorn -> Schwung - Fußgelenk drückt sich kräftig ab
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> - Körper wird gestreckt - Arme liegen am Kopf an
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - zuerst treffen Fingerspitzen, dann Kopf im Wasser auf

Tabelle 13, Startsprung

Gefahr:

- Landung auf dem Bauch

Schrittsprung

Der Schrittsprung dient ähnlich wie der Paketsprung dazu, mit gestrecktem Körper ins Wasser zu springen, ohne dabei sehr tief einzutauchen. Hierzu werden die Beine in Schrittstellung gegrätscht und

die Arme in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Beim Sprung ins Wasser wird der Oberkörper leicht nach vorne geneigt, um den Wasserwiderstand zu vergrößern. Gleichzeitig mit dem Eintauchen bewegen sich die Arme vor der Brust, um so die Eintauchbewegung zu bremsen.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1, Fußsprung
Tabelle 2, Abfaller
Tabelle 3, Kopfsprung
Tabelle 4, Startsprung
Tabelle 5, Paketsprung
Tabelle 6, Paketsprung aus dem Stand
Tabelle 7, Paketsprung nach Anlauf
Tabelle 8, Fußsprung
Tabelle 9, Abfaller vom Beckenrand
Tabelle 10, gehechteter Abfaller
Tabelle 11, Abfaller vom 3-m Brett
Tabelle 12, Kopfsprung aus dem Stand
Tabelle 13, Startsprung

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1, Einfache Sprünge von der Treppe
Abbildung 2, Paketsprung aus dem Stand
Abbildung 3, Paketsprung nach Anlauf
Abbildung 4, Fußsprung mit Anlauf
Abbildung 5, Rollbombe
Abbildung 6, Kippbombe
Abbildung 7, Abfaller vom Beckenrand
Abbildung 8, gehechteter Abfaller
Abbildung 9, Abfaller vom 3-m-Brett
Abbildung 10, Kopfsprung aus dem Stand
Abbildung 11, Kopfsprung mit Anlauf
Abbildung 12, Abrenner
Abbildung 13, Startsprung

Literatur

- | | | |
|-----|-----------------------------|--|
| /1/ | Dr. Klaus Wilkens/Karl Löhr | Praxis der Leibeserziehung, Rettungsschwimmen, Band 81 |
| /2/ | DLRG e.V.
Präsidium | Handbuch Rettungsschwimmen
Neuaufgabe 2002 |
| /3/ | Internet | www.DLRG.de |
| /4/ | DLRG Präsidium | Springen für den Rettungsschwimmer
2. Auflage 1991 |