

DER ERSTE KOPFSPRUNG

Methodische Übungsreihe und Stationenlernen

Behutsam Sicherheit aufbauen

Der erste Kopfsprung kostet manche Schülerinnen und Schüler viel Überwindung. Eine kleinschrittige methodische Übungsreihe und ein Stationenlernen ermöglichen einen behutsamen Aufbau von Sicherheit und Bewegungserfahrung. Dieses kostenlose Materialpaket enthält Vorübungen und Stationskarten mit klaren Bewegungsaufgaben, Sicherheitshinweisen und Beobachtungsaspekten.

Methodische Unterstützung durch sichtbare Ziele

Die Bewegungsaufgaben lassen sich durch gut sichtbare Zielmarkierungen unterstützen. Eine Poolnudel kann knapp über der Wasseroberfläche gehalten werden, sodass sich die Kinder darüber hinweg nach vorn strecken. Bei Stationen, an denen ein gezieltes Eintauchen angestrebt wird, eignen sich Tauchringe oder andere deutlich erkennbare Markierungen auf dem Beckenboden.

Alternativ hält eine zweite Person vom Beckenrand aus eine Poolnudel locker über die Wasseroberfläche. Sie muss bei einer Berührung sofort nachgeben und darf den Eintauchbereich niemals blockieren.

Für den Einsatz im Schwimmbad

Laminieren Sie die Karten nach Möglichkeit. So bleiben sie gegen Spritzwasser geschützt und können direkt am Beckenrand mehrfach verwendet werden.

Sicherheit

Nur in ausreichend tiefem Wasser, bei freiem Eintauchbereich und unter unmittelbarer Aufsicht einsetzen. Auswahl und Organisation liegen in der Verantwortung der Lehrkraft.

Kostenlose Nutzung für nicht kommerzielle Bildungszwecke

Dieses Material darf kostenlos im Unterricht und für andere nicht kommerzielle Bildungszwecke verwendet, ausgedruckt und innerhalb einer Lerngruppe vervielfältigt werden. Voraussetzung ist, dass die Quellenangabe „Sportunterricht.eu - Design by StraightXEdge Media - © 2026“ vollständig sichtbar bleibt.

Nicht gestattet sind Verkauf, entgeltliche Weitergabe, kommerzielle Nutzung, Entfernung der Kennzeichnung sowie die erneute Veröffentlichung oder Bereitstellung auf anderen Websites, Plattformen oder öffentlichen Cloud-Sammlungen ohne vorherige schriftliche Zustimmung. Bearbeitete Fassungen dürfen nicht öffentlich weitergegeben werden.

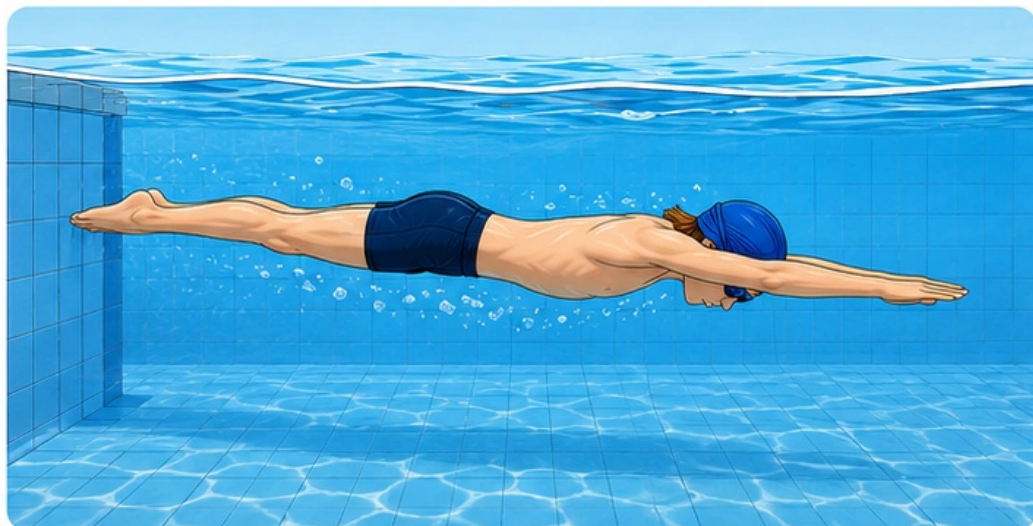
VORÜBUNG 1

PFEILHALTUNG



Ziel

Eine gestreckte, stromlinienförmige Körperposition im Wasser halten.



So geht's

- 1 Schiebe dich vom Beckenrand ab.
- 2 Strecke deine Arme über den Kopf. Hände übereinander.
- 3 Kopf zwischen die Arme. Blick nach unten.
- 4 Spanne den Körper an und strecke die Beine.
- 5 Gleite so weit wie möglich in Pfeilhaltung.



Achte darauf

- Arme, Kopf und Beine sind in einer Linie.
- Rücken und Beine sind gestreckt.
- Nicht mit den Beinen schlagen.



Material

Keines

VORÜBUNG 2

RUTSCHEN INS WASSER



Ziel

Kopfwärts und gestreckt ins Wasser gleiten und die Wasserlage erleben.



So geht's

- 1 Falls vorhanden: große Schaumstoffmatte nahe an den Beckenrand legen.
- 2 Zwei Personen heben die Matte hinten langsam an und erzeugen eine schräge Ebene.
- 3 Das Kind liegt bäuchlings. Kopf voraus. Arme gestreckt nach vorne.
- 4 Das Kind rutscht kopfwärts und gestreckt ins Wasser.



Achte darauf

- Matte langsam anheben – keine ruckartigen Bewegungen.
- Kind bleibt gestreckt.
- Nur geeignet bei ebenerdigem Wassereinstieg ohne Kante und Höhenunterschied.



Material (falls vorhanden)

Große Schaumstoffmatte



Sicherheit: nur im tiefen Wasser • nur mit Aufsicht •
Matte rutschfest platzieren • langsam anheben

STATION 1

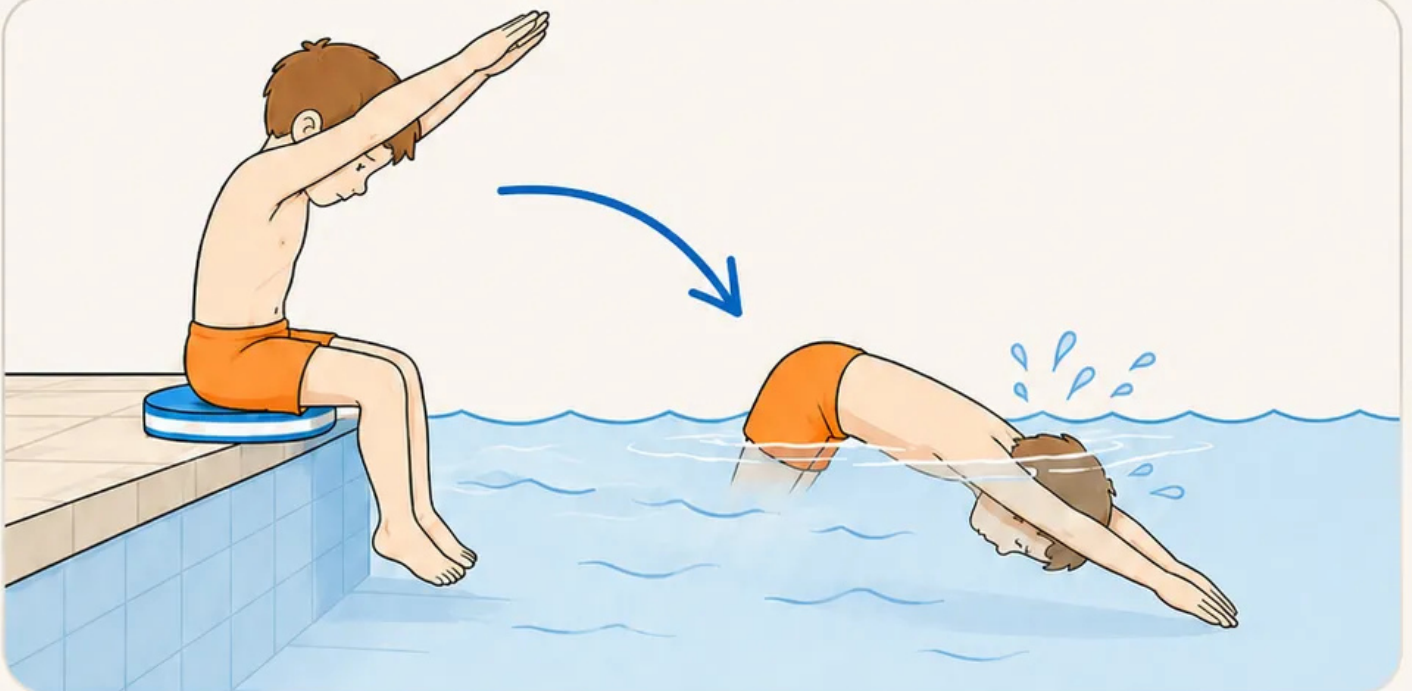
Aus dem Sitz kippen

Kopfsprung lernen



Ziel

Ich tauche ruhig kopfwärts ins Wasser ein.



So geht's

- 1 Setz dich auf ein Schwimmbrett am Beckenrand.
- 2 Nimm die Pfeilhaltung ein.
- 3 Kinn zur Brust.
- 4 Kippe langsam nach vorne – nicht springen.
- 5 Die Hände tauchen zuerst ein.



Achte darauf

- Der Kopf bleibt zwischen den Armen.
- Nach dem Eintauchen nach vorne wegschwimmen.



Material

Schwimmbrett



Beobachte

- Was ist zuerst im Wasser?
- Bleibt der Kopf zwischen den Armen?



Sicherheit: nur im tiefen Wasser • Eintauchbereich frei • immer einzeln

STATION 2

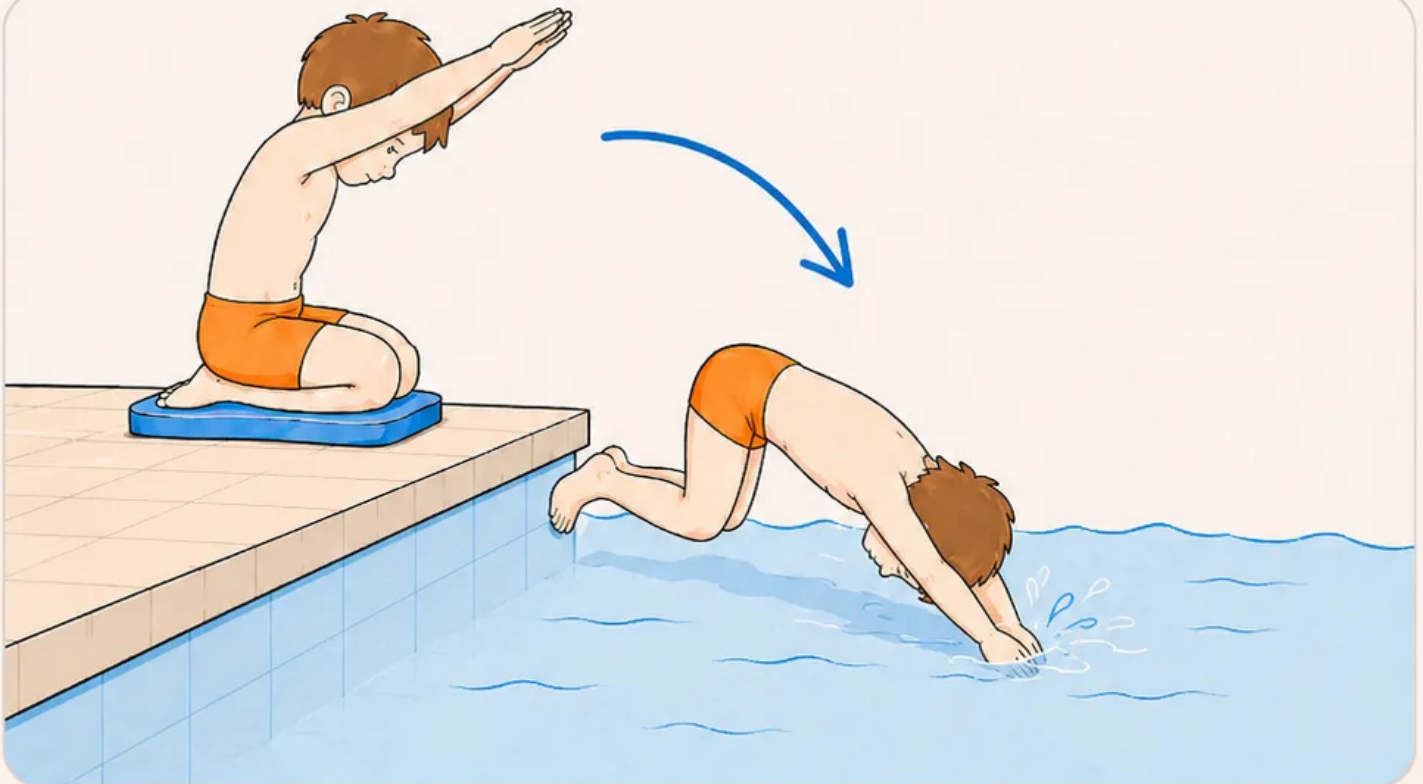
Aus dem Kniesitz kippen

Kopfsprung lernen



Ziel

Ich kippe ruhig aus dem Kniesitz ins Wasser.



So geht's

1. Lege das Brett knapp über den Rand.
2. Knie dich im Kniesitz ganz an den Rand.
3. Pfeilhaltung. Körper erst gerade.
4. Kinn zur Brust. Kippe nach vorn.
5. Hände zuerst ins Wasser, dann strecken!



Achte darauf

- Die Hände führen die Bewegung an.
- Die Oberarme bleiben an den Ohren.



Material

Schwimmbrett



Beobachte

- Sind die Hände zuerst im Wasser?
- Bleibt der Kopf zwischen den Armen?



Sicherheit: nur im tiefen Wasser • Eintauchbereich frei • immer einzeln

RÜCKSEITE

STATION 2 – PROGRESSION

Vom Kniesitz zum Kniestand



Progression: Von Versuch zu Versuch wird immer weiter in die Beinstreckung gegangen.
Vom Kniesitz zum Kniestand.

Kniesitz



Kniestand



Beobachte

- Wird die Spannung in deinen Beinen von Mal zu Mal größer?

STATION 3

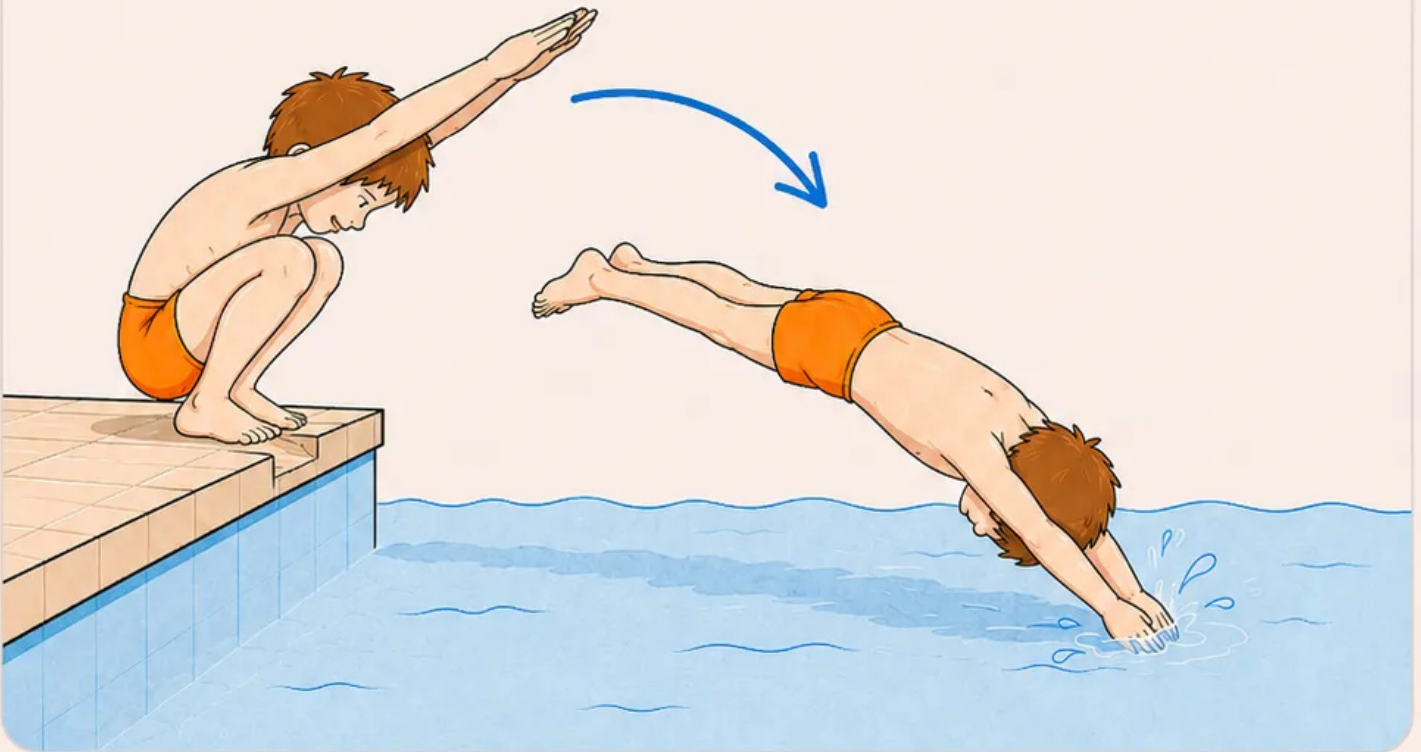
Aus der Hocke kippen

Kopfsprung lernen



Ziel

Ich kippe ruhig aus der Hocke ins Wasser.



So geht's

1. Gehe in die Hocke am Rand. Pfeilhaltung.
2. Rolle langsam nach vorne.
3. Stoße dich leicht ab.
4. Streck dich und tauche direkt vor dir durch ein "Loch" ins Wasser.



Achte darauf

- Der Kopf bleibt die ganze Bewegung über zwischen den Armen.
- Der Körper wird am Ende gestreckt.



Material

Keines



Beobachte

- Sind die Hände zuerst im Wasser?
- Taucht der Körper durch dasselbe Loch ein?



Sicherheit:

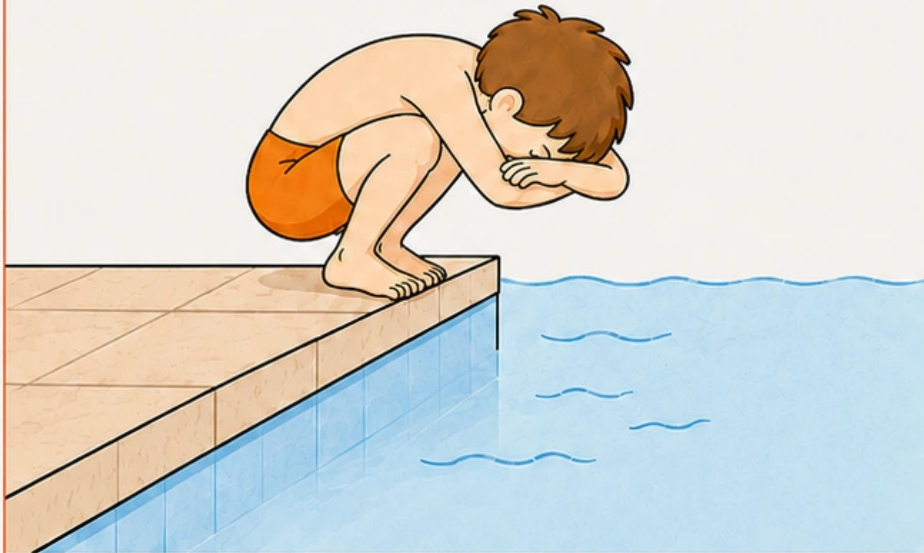
nur im tiefen Wasser • Eintauchbereich frei • immer einzeln

RÜCKSEITE

STATION 3 – ÜBUNGEN FÜR PROFIS

Aus der Hocke kippen

Reinrollen



Kurz erklärt

- Arme vor den Kopf.
- Ruhig nach vorn einrollen.

Beobachte

- Bleibst du rund und klein?

Rückwärtsrollen



Kurz erklärt

- Klein machen und rückwärts rollen.
- Arme schützen den Kopf.

Sicherheit

- Unbedingt prüfen: Hinter dir ist frei!
- Nur einzeln üben.

STATION 4

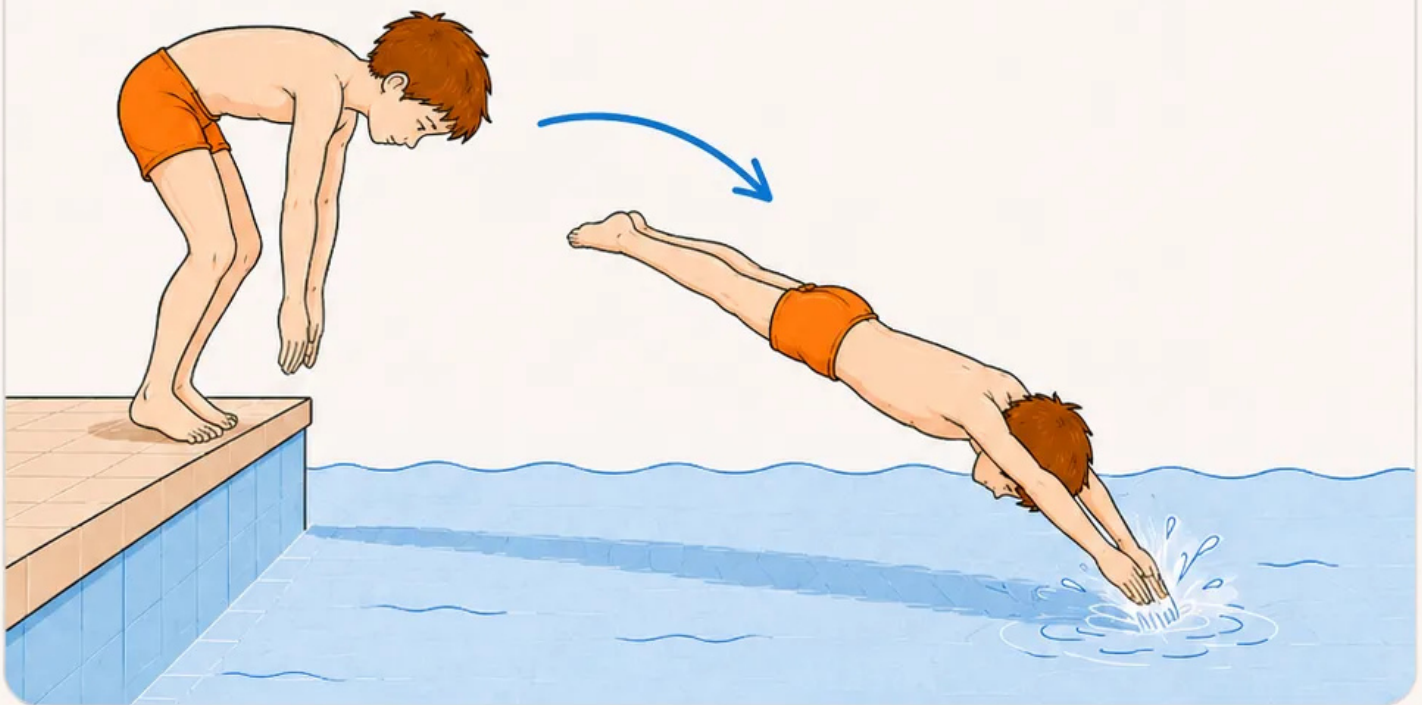
Aus dem Stand vom Beckenrand

Kopfsprung lernen



Ziel

Mein erster Sprung aus dem (Halb-)Stand.



So geht's

1. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.
2. Die Arme hängen zum Beckenrand herunter.
3. Nun kippt der Körper nach vorne.
4. Arme nach vorne schwingen.
5. Die Hände durchbrechen die Wasseroberfläche.
6. Der vollständig gestreckte Körper folgt durch dasselbe Loch.

Torpedoposition auch unter Wasser beibehalten.



Achte darauf

- Beine in der Ausgangsposition bei jedem Versuch weiter strecken – bis hin zum richtigen Stand.



Material

Keines



Beobachte

Tauchen die Körperteile nacheinander ein? Füße zuletzt?



Sicherheit:

nur im tiefen Wasser • Eintauchbereich frei • immer einzeln

STATION 5

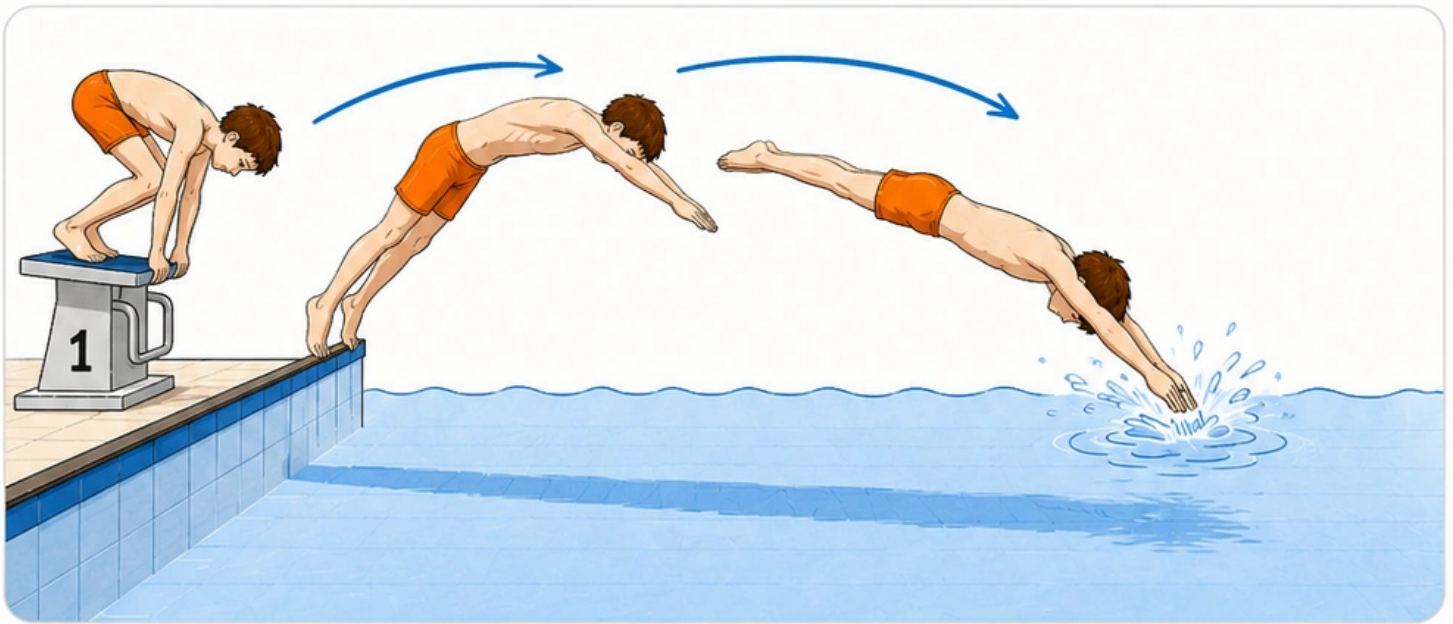
KOPFSPRUNG VOM STARTBLOCK

Kopfsprung lernen



Ziel

Mein erster Kopfsprung vom Startblock.



So geht's

1. In die Hocke auf den Startblock – Zehen greifen an der Kante.
2. Blick nach unten, Kopf zwischen den Armen, Arme in Pfeilhaltung.
3. Leicht nach vorne verlagern und explosiv abspringen.
4. Körper in der Luft strecken – Kopf bleibt zwischen den Armen.
5. Hände zuerst ins Wasser, dann strecken!
6. Gestreckt durch dasselbe Loch eintauchen.

Torpedoposition auch unter Wasser beibehalten.



Achte darauf

- Kopf bleibt die ganze Bewegung über zwischen den Armen.
- Körper vollständig strecken – Fußspitzen anziehen.
- Nicht nach vorne schauen.
- Ruhig und gerade durch das Eintauchloch.



Material

Startblock



Beobachte

Tauchen die Körperteile nacheinander ein?
Hände zuerst, Füße zuletzt?



Sicherheit: nur im tiefen Wasser • Eintauchbereich frei • immer einzeln

© 2026

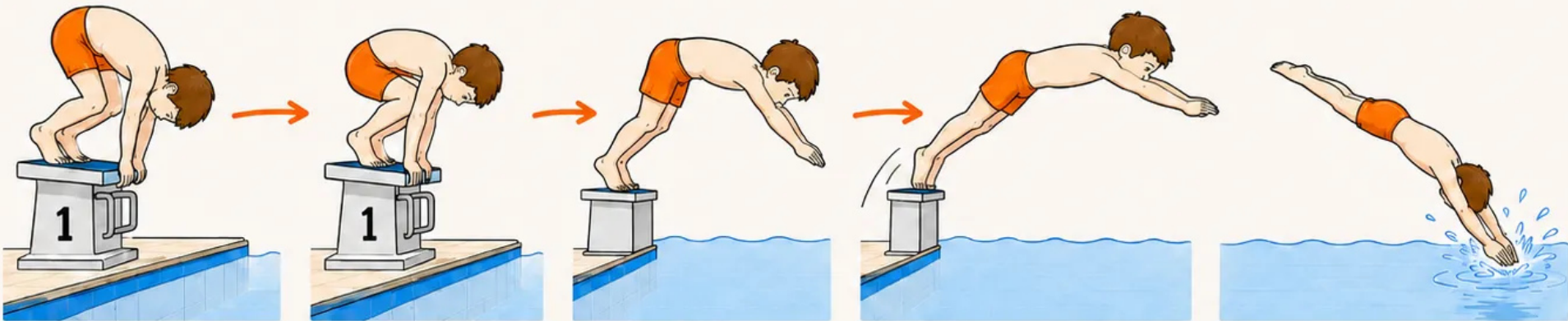
**STRAIGHT
EDGE
MEDIA**

KOPFSPRUNG PROFIVARIANTE

vom Startblock

Pfeilhaltung:

Hände
übereinander,
Oberarme an
den Ohren.



- 1 Greife mit den Zehen die Kante. Kopf zwischen die Arme.
- 2 Gehe in die Hocke und nimm das Kinn zur Brust.
- 3 Verlagere das Gewicht nach vorn.
- 4 Drücke dich kräftig vom Block ab.
- 5 Strecke dich lang und tauche mit den Händen zuerst ein.



Nicht nach vorn schauen – der Kopf bleibt zwischen den Armen!



Füße zuletzt – unter Wasser in Torpedoposition bleiben.