Stufenmodelle für den inklusiven Sportunterricht

Einreichungsfassung vom 09.02.2023

Eingereicht von Ralf Laging & Reiner Hildebrandt-Stramann

**Inhaltsverzeichnis**

1. Grundthema C1 „Springen im und ins Wasser“ 2

1. Grundthema C1 „Springen im und ins Wasser“

Das Springen ins Wasser ist eine Form des Ins-Wasser-Hineinkommens. Weitere Formen sind das Ins-Wasser-Hineingehen, z. B. über Stufen, des Ins-Wasser-Hineinsteigens über eine Leiter, das Ins-Wasser-Hineinschwingen über ein an einem Sprungturm befestigtes Tau oder das Ins-Wasser-Hineinrutschen über eine Rutsche oder einer aus einer festen Badematte gestalteten schiefen Ebene. Das Springen ins Wasser übt dabei auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Aus der Möglichkeit des vielfältigen und erfinderischen Eintauchens können nach und nach kontrollierte Sprünge mit sicherem Eintauchen ins Wasser entstehen. Die Experimentierfreude entsteht meist dadurch, dass nach dem Kontaktverlust mit dem Boden bzw. Sprungbrett oder Startblock für einen Moment das Gefühl des Fliegens aufkommt und anschließend das kontrollierte und sichere Eintauchen ins Wasser gesucht wird. Dabei können zwei unterschiedlichen Bewegungsbedeutungen das Handeln leiten: Zum einen kann es darum gehen, widerstandsarm einzutauchen (schräg, spritzerlos und mit maximaler Körperspannung, wie beim Startsprung), so dass der Bewegungsimpuls aus dem Abdruck direkt in die Vortriebsbewegung beim Gleiten mit anschließender maximaler Schwimmgeschwindigkeit übertragen wird. Zum anderen kann es darum gehen, mit maximalem Widerstand einzutauchen, um möglichst viel Wasser zu verdrängen. Die Sprünge erfolgen in der Regel in einem 90-Grad-Winkel zur Wasseroberfläche, wobei mit dem Körper eine maximal große Widerstandsfläche gebildet wird. Die Folge sind ein dumpfes Eintauchgeräusch und mehr oder weniger große Wasserfontänen. Bei Kindern und vor allem bei Jugendlichen sind entsprechende „Paketsprünge“ ein Ausdruck von Mut und Präsentationsbedürfnis, weil auch diese Sprünge gekonnt sein müssen, um schmerzfrei einzutauchen.

Das Springen im Wasser dient der Wassergeschicklichkeit. Das Gespür von geschicktem Bewegen im Wasser können Lernende z. B. bei sog. Delfinsprüngen durch einen Gymnastikreifen oder bei Salti vorwärts und rückwärts über einen Stab, eine Nudel etc. ausbilden. Sie müssen nach dem kräftigen Abspringen vom Beckenboden geschmeidig, d. h. widerstandsarm, mit über den Kopf gestreckten Armen kopfwärts eintauchen und anschließend mit den Armen die beabsichtigte Bewegungsrichtung einleiten – entweder vorwärts nach oben (Delfinsprünge) oder nach rückwärts gerichtet mit anschließender Drehung um die Körperquerachse (Salto).

**Tabelle zu C1 in Excel**