



Mutschulung

Erste Fußsprünge vom Beckenrand

Einzelübung im brusttiefen Wasser

- Erzieher/in reicht dem Kind die Hände zum Springen
- Nach treibenden Reifen springen und bewusst untertauchen

Kunstsprünge

Einzelübung

- **Bombe:** Beine in Flugphase anhocken
- **Kerze:** Körper strecken in Flugphase und Landung (Arme am Oberschenkel)
- **Hocksprung:** Hände umklammern die angehockten Beine in Flugphase und zur Landung den Körper wieder strecken
- **Grätschsprung:** In Flugphase die Beine seitlich weg strecken; Landung wie die Kerze

Fantasiesprünge

Einzelübung

- Freie Aufgabenauswahl in Flugphase
- Beispiele: Hände klatschen, Frosch, Flamingo, o.Ä.

Kopfsprungvorschule

Einzelübung mit Aufsicht

- Kind hockt sich an den Beckenrand und nimmt die Arme über den Kopf in Körper-Position
- Kind beugt sich mit Armen und Oberkörper nach vorne und lässt sich einfach ins Wasser fallen
- Tipp: Viel Zeit auf richtige Haltung im Trockenen verwenden