

Splashdiving im Sportunterricht?

Anregungen zu einem ungewöhnlichen Unterrichtsvorhaben

Peter Neumann

Splashdiving ist der englische Ausdruck für das im Deutschen vulgär klingende Wort „Arschbomben“. Weil dieses Wort, das im Übrigen auch nicht im Duden (1996) zu finden ist, womöglich Anstoß erregen könnte, nutze ich die englische Bezeichnung.

Was ist Splashdiving?

„Splashdiving“ oder auch „pool-bombing“ steht für eine besondere Form des Brett- oder Turmspringens, bei der es darum geht, bei der Landung möglichst viel Wasser zu verdrängen. Dies gelingt vor allem dann, wenn eine möglichst große Kontaktfläche zwischen Wasser und Körper gebildet wird. Jeder Schwimmbadbesucher hat vermutlich schon springende Mädchen und Jungen dabei beobachtet, wie sie aus Freude am Springen Formen des „Splashdivings“ ausführen. In der Regel sind dies mehr Jungen und junge Männer als Mädchen und junge Frauen, die mit ihren Sprüngen hohe Wasserfontänen produzieren (wollen).

Als Eventsportart wird „Splashdiving“ im Rahmen von Veranstaltungen wie Weltmeisterschaften (z. B. die mentos® splashdiving™ world championship für Erwachsene und Junioren) oder Ausscheidungswettkämpfe zur Rekrutierung der deutschen Nationalmannschaft (die German Masters Rounds) vermarktet. Darüber hinaus finden weitere Tourstopps und lokale Events statt. Die Vermarktung schließt auch Rechte der Lizenzierung ein. So können



unter dem Label „Freestyle-Bombing-Bounce“ Interessierte verschiedene Lizenzen erwerben (*Hopper; Jumper; Diver; Master; Champion*). Die Vergabe dieser Lizenzen ist gekoppelt an die gekonnte Demonstration vorgegebener und unterschiedlich schwieriger Sprünge von verschiedenen hohen Sprungtürmen, Fragen zur Sicherheit und an eine Prüfungsgebühr.

Für den *Hopper* muss ein 5–7 Jahre alter Prüfling beispielsweise vom Beckenrand oder vom Startblock folgende Sprünge zeigen: Arschbombe (cannonball), offene Arschbombe (open cannonball), Reißer (ripper), Anker (anchor) und Brett (board). Die offiziellen Sprünge beim Splashdiving tragen englische Bezeichnungen, und auf der so genannten Jumpchart sind derzeit

13 Sprungfiguren abgebildet (s. Abb. oben)

Bei Wettkämpfen wird in verschiedenen Disziplinen gesprungen. Neben Einzelsprüngen kann auch synchron gesprungen werden. Darüber hinaus gibt es das offene Freestyle-Springen und das Turnier-Freestyle-Springen. Im Gegensatz zum offenen Freestyle werden in der Turnierform dem Schiedsgericht verschiedene Sprünge gezeigt, die vom Springer vorher bekannt gegeben werden müssen. Gewertet werden vom Schiedsgericht die Bewegungsausführungen in den Phasen des Absprungs (Jump IT), des Flugs (Move IT) und des Eintauchens (Splash Down).

Um eine möglichst hohe Punktzahl zu bekommen, werden vom Springer in der Flugphase die Sprungfiguren mit einer Vielzahl an Schrau-



ben, Salti oder anderweitigen Bewegungen kombiniert. Wie auch bei anderen Trendsportarten besteht das Ziel darin, den eigenen individuellen Stil (Style) möglichst gekonnt zu präsentieren.

Rekorde werden beim „Splashdiving“ momentan auf zweierlei Weise erzielt: Zum einen gibt es einen

- Höhenrekord (Sprung aus möglichst großer Höhe, 22 m),
- zum anderen gibt es den Wertungsrekord mit dem Ziel, möglichst komplizierte und schwierige Sprungelemente, die eine hohe Wasserfontäne zur Folge haben, zu zeigen.

Warum sollte „Splashdiving“ im Sportunterricht angeboten werden?

Ich möchte fünf Gründe benennen, die für ein Angebot des Splashdivings sprechen:

(1) Im Gegensatz zum herkömmlichen Wasserspringen im Rahmen des schulischen Schwimmunterrichts werden beim „Splashdiving“ jene Sprungformen erlernt, die viele Kinder und Jugendliche auch freiwillig in ihrer Freizeit ausprobieren oder ausführen. Viele Schülerinnen und Schüler kennen und können schon verschiedene Sprünge. „Splashdiving“ ist also ein Element des Schwimmens und Springens, das aus der Lebens- und Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler stammt und das nach der

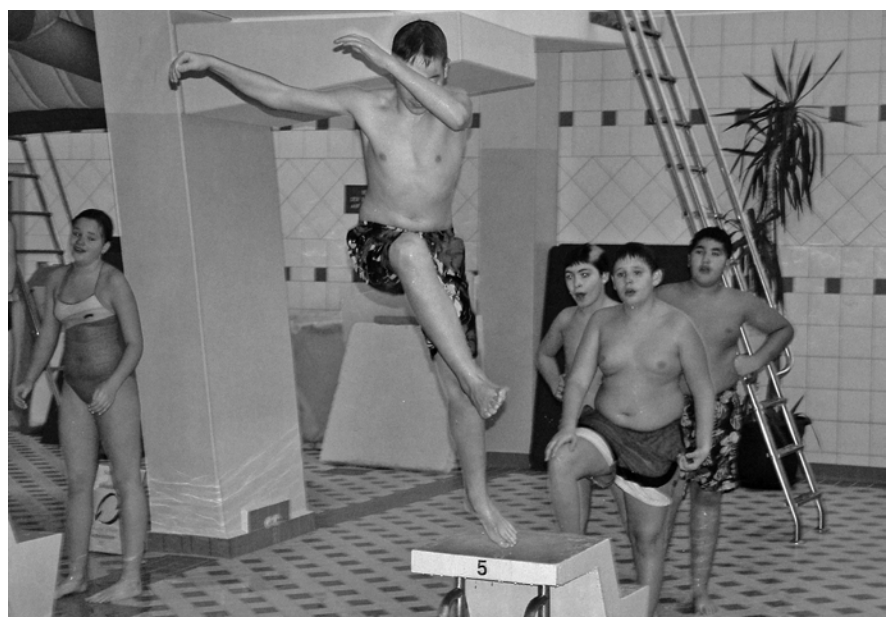
unterrichtlichen Bearbeitung in der Lebenswelt auch wieder Beachtung findet (**Stichwort: doppelter Lebensweltbezug**).

(2) Jede Lehrkraft, die Schwimmen unterrichtet hat, kennt den offensichtlichen emotionalen Reiz für die Schüler, so ins Wasser zu springen, dass auch der Lehrer ein paar Wassertropfen abbekommt. Die Aussicht, mit dem Sprung eine hohe Wasserfontäne zu erzeugen, deren Richtung vom Springer gesteuert werden kann, ist ausgesprochen motivierend. Eine hohe Fontäne wird dabei zudem als eine Leistung angesehen, mit der man auf sich

aufmerksam machen kann (**Stichwort: Motivation**).

(3) Weil kopfwärtsgerichtete Sprünge selten sind und die Sprunghöhe nicht das Maß aller Dinge ist, stehen auch nicht die Selbstüberwindung oder der aufzubringende Mut an erster Stelle. Vielmehr geht es um die Freude, unkonventionelle Sprungfiguren und Körperlagen auszuprobieren. Meiner Erfahrung nach kann deshalb das „Splashdiving“ auch ängstlichen Kindern, die sonst eher nicht (gerne) springen und die sich verweigern, Spaß machen (**Stichwort: angstfreier Zugang**).

(4) Die Veränderung eines Gütemaßstabes im Sport wird als reizvoll erlebt: Die Qualität des Sprunges wird daran festgemacht, wie viel Wasser bei der Landung verdrängt wird und nicht wie wenig. Während die Eintauchphase beim Turmspringen daran bemessen wird, eine möglichst kleine Wasserfontäne zu erzeugen, kommt es hier zu einer offensichtlichen Umkehr dieses Gütekriteriums. „Splashdiving“ beinhaltet nur vermeintlich leichtere Bewegungsausführungen. Auch hier müssen die verschiedenen Sprünge (lange) geübt und mit viel Körperspannung gesprungen werden. Weil eine missglückte Landung ziemlich unangenehme Schmerzen bereiten kann, sollte am Anfang un-



bedingt auf eine niedrige Sprunghöhe (Beckenrand und Startblock) und eine sichere Bewegungsausführung Wert gelegt werden (**Stichwort: Üben macht den Meister**).

(5) „Splashdiving“ kann als eine noch relativ junge Trendsportart angesehen und exemplarisch für den Bereich der Trendsportarten im Unterricht thematisiert werden. Obwohl „Splashdiving“ zunehmend formalisiert und verbandlich organisiert wird, versprüht es noch den Nimbus des Subversiven, der für viele Trendsportarten ursprünglich war und ist. Darüber hinaus hat das Trendsportmerkmal der Stilisierung eine offenkundige Bedeutung: Selbst bei offiziellen Wettkämpfen geht es um die eigenwillige Präsentation des eigenen und unverwechselbaren Stils (**Stichwort: Stilisierung**).

Wie kann „Splashdiving“ im Sportunterricht angeboten werden?

Grundsätzlich kann man „Splashdiving“ im Rahmen des freien Springens anbieten oder zumindest unterstützen, wenn man die Schüler gezielt auf verschiedene Sprünge aufmerksam macht. Darüber hinaus kann es im Kontrast oder in Ergänzung zum Turmspringen angeboten werden, indem die Schüler verschiedene Formen des „Splashdivings“ kennen lernen und erlernen. Neben diesen freien oder



Prof. Dr. Peter Neumann arbeitet als Professor für Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Anschrift:
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
neumann@ph-heidelberg.de

Sicherheitshinweise

Vor dem Springen müssen mit den Schülerinnen und Schülern allerdings unbedingt einige grundlegende Sicherheitsregeln abgesprochen und festgelegt werden, um potenzielle Selbstgefährdungen und Fremdgefährdungen auszuschließen:

1. Regel

Es steht immer nur ein Schüler auf dem Startblock, auf dem Turm oder dem Sprungbrett. Damit du in Ruhe springen kannst, drängelt und schubst niemand oder drängt zur Eile. Kein Schüler hängt, steht oder hangelt an der Leiter!

2. Regel

Du springst nur die Sprünge, die du dir zutraust. Außerdem bemüht du dich darum, die halbwegs gekonnten Sprünge zu optimieren!

3. Regel

Du springst von der Höhe, die du dir freiwillig zutraust. Es wird kein Gruppendruck aufgebaut und niemand gegen seinen Willen gezwungen zu springen!

4. Regel

Du springst nach vorne ins Becken und nicht zur Seite, sonst besteht die Gefahr, dass du mit anderen Springern zusammenstößt. Auch bei Drehungen musst du darauf achten, nicht zur Seite zu springen!

5. Regel

Nach dem Sprung und Auftauchen schwimmst du sofort aus dem Sprungbereich bis zur Markierung. Vom Beckenrand aus signalisiert du dann dem nächsten Springer mit einem Handzeichen, dass das Sprungbecken unter dem Brett frei ist. Erst dann darf der nächste Springer ins Wasser springen!

6. Regel

Gesprungen wird zunächst vom Beckenrand bzw. Startblock. Das 1-m-Brett oder das 3-m-Brett dürft ihr als Gruppe nur nach Rücksprache mit dem Sportlehrer nutzen!

nebeneinander Thematisierungen lohnt es sich auch, „Splashdiving“ zum zentralen Gegenstand des Unterrichts zu machen.

Im Rahmen einer vertieften Auseinandersetzung können unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Grundsätzlich sollte einerseits die Sicherheit der Schüler und andererseits die schrittweise Erarbeitung der Sprungtechniken im Vordergrund stehen. Also: vom Leichten zum Schweren und vom Beckenrand auf den Sprungturm! Die Schüler sollen lernen, beim Springen auf sich und andere zu achten und die neuen Bewegungsherausforderungen zu meistern. Dazu erproben und erlernen sie verschie-

dene Formen der Poolbombs und können diese sicher und kompetent ausführen.

Erprobungsphase

(Dient zur Erkundung noch unbekannter Sprungformen und zur Demonstration schon gekonnter Sprünge.)

- Welche Sprünge kennt ihr und könnt ihr ausführen, bei denen ihr mit der Landung möglichst viel Wasser verdrängt?
- Worauf müsst ihr achten, damit die Landung nicht (zu) schmerzhaft ist?



- Nutzt auch mal Kontraste – lasst es mal wenig und dann ganz viel spritzen!
(Evtl. Poster nutzen zur Anregung für weitere Sprungtechniken – siehe Seite 6).

Erarbeitungsphase

(Dient dem gemeinsamen Erlernen von drei bis vier Sprungformen in Kleingruppen und der Erkenntnis, dass die Sprünge unterschiedlich schwierig auszuführen und dementsprechend länger zu üben sind.)

Geht in Kleingruppen zusammen (3 Schülerinnen/Schüler) und einigt euch auf 3 bis 4 Sprungfiguren, die ihr erlernen und abschließend im Team präsentieren wollt. Achtet bei der Auswahl auf unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und ordnet eure Sprünge den Levels 1, 2, 3 zu. Die Levels legt ihr fest und orientiert euch dabei an der Unterscheidung leicht, mittel, schwer. Achtet aber darauf, dass alle aus der Gruppe die ausgewählten Sprünge auch wirklich sicher springen können! Die Sprünge finden vom Startblock statt. Gebt euch gegenseitig Hilfen!

Anwendungsphase

(Dient der Präsentation des zuvor gemeinsam Erarbeiteten in Klein-

gruppen und zur Anregung für weitere Erarbeitungen.)

Demonstriert euer Sprungrepertoire, indem ihr der Klasse zwei ausgewählte Sprünge zeigt. Damit eure Mitschüler verstehen und beurteilen können, was ihr ihnen zeigt, benennt ihr den Sprung, begründet den Schwierigkeitsgrad und gebt Tipps zur richtigen Ausführung:

Name des Sprungs ...

Schwierigkeitsgrad des Sprungs:
Wir ordnen den Sprung dem Level 2 zu, weil ...

Tipps zum Sprung:

Damit beim Sprung nichts schief geht, müsst ihr darauf achten, dass ...

Fazit

Es soll auf eine trendsportliche Bewegungspraxis aufmerksam gemacht werden, die – meines Wissens – im Schwimmunterricht der Schule noch wenig Beachtung findet. Damit plädiere ich nicht für ein Ersetzen des Turmspringens, vielmehr für eine schülernahe Alternative. Wem reine Springstunden zu wenig bewegungsintensiv sind, kann den Sprungbetrieb zeitlich auch eingrenzen. Wer nur zwei Bahnen für das Schulschwimmen zur

Verfügung hat, kann beispielsweise die Auswahl geeigneter Sprünge im Vorfeld auch selbst treffen.

Es soll auch nicht unerwähnt bleiben, dass es in der Praxis nicht immer leicht ist, deutlich zu machen, dass „Splashdiving“ nicht auf Spaß, Gaudi oder Quatsch herausläuft, sondern dass die verschiedenen Sprungtechniken durchaus hohe Anforderungen an die Bewegungskoordination stellen und dementsprechend erlernt werden müssen.

Prinzipiell ist auch ein Wettkampfangebot möglich: Bei wem oder bei welchem Sprung spritzt das Wasser am höchsten?

Allerdings gestaltet sich die objektive Messung der Spritzhöhe oftmals als schwierig und zudem ist die Wartezeit für den Schulbetrieb bei einer solchen Wettkampfform zu lang. Geeigneter sind deshalb Wettkämpfe für Teams: Welche Gruppe kann ihre Sprünge am besten synchron springen und dabei ungefähr gleich hohe Wasserfontänen erzeugen?

Hinweise

Viele weitere Informationen, Fotos und Videos zu den verschiedenen etablierten Sprungfiguren, zu Wettkampfformen, Rekorde und Regeln finden sich auf der Seite www.splashdiving.com.

Animierende und illustrierende Videos findet man auch auf der bekannten Seite www.youtube.de.

Fotos: Andreas Laube.

