

Ablauf:

- 1. Begrüßung**
- 2. Splashdiving im Schulsport**
- 3. Einteilung der Buddys**
- 4. Spezifische Erwärmung**
- 5. Übungsphase I in PA**
- 6. Übungsphase II in 4er-Gr.**
- 7. Präsentation in 4er-Gr.**
- 8. Abschluss**

Kurze inhaltliche Zusammenfassung

Splashdiving ist eine Abwandlung des traditionellen Wasserspringens, bei der es darum geht, mit kreativen Sprüngen eine möglichst hohe Wasserfontäne zu erzeugen, also möglichst viel Wasser zu verdrängen.

Die Jumpchart zum Splashdiving umfasst 13 Sprünge mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, darunter der bekannte "Cannonball"-Sprung, auch als „Arschbombe“ bekannt. Jeder Sprung hat die Phasen der Ankündigung, des Absprungs („Jump up“), die Hauptphase des freien Falls („Move“) bis hin zur Eintauchphase („Splash Down“). Die Sprünge können nach Schwierigkeitsgrad des Sprungs und nach der Präzision bei der Ausführung differenziert werden. Splashdiving im Sportunterricht motiviert und hilft den Unterricht abwechslungsreicher und ansprechender zu gestalten.

Was bedeutet Demokratie im Sportunterricht?

Sie wird nicht nur als Staatsform erklärt, sondern als Lebensform erfahrbar gemacht: Verantwortung übernehmen, zuhören, Regeln aushandeln, fair bleiben. Der Sport eignet sich dafür besonders, weil hier ständig kooperiert (vgl. Bähr, Prohl & Gröben, 2008), mitbestimmt und um faire Lösungen gerungen wird (vgl. Jaitner et al., 2025). Entscheidend ist die Unterscheidung zwischen festem Schutzrahmen und echtem Gestaltungsspielraum: Die Sicherheitsregeln sind verbindlich und werden begründet, nicht abgestimmt; mitbestimmt wird bei Sprungauswahl, Rollenverteilung und der Gewichtung der Bewertungskriterien (vgl. Menze, 2024).

Voraussetzungen bei Schülern:

Schwimmabzeichen Bronze

Regeln:

- Vor dem Schwimmen duschen.
- Achte auf deinen Buddy!
- Achte vor dem Sprung darauf, dass das Becken frei ist.
- Nutze Beckenrand, Startblock, 1-m-Brett und 3-m-Brett nur nach Rücksprache mit der Sportlehrkraft!
- Es ist immer nur 1 Person auf der Absprunganlage.
- Springe nur von der Höhe, die du dir zutraust!
- Springe immer nach vorne!
- Schwimme nach dem Sprung aus dem Sprungbereich!

Organisatorische Hilfen:

- Wassertiefe: Beckenrand 1,80 m; 1-m- bis 3-m-Turm 3,40 bis 5 m
- Regeln zu Beginn des Schwimmunterrichts ritualisieren
- Sprungkarten mit Phasenbildern als visuelle Hilfe
- Differenzierung nach Könnensstand; Nichtschwimmer im NS-Becken
- Sprünge vom Beckenrand: max. 5 Stationen
- Sprünge vom Startblock
- 1-m- und 3-m-Brett: Augenkontakt, Handzeichen, nicht gleichzeitig
- Präsentation: Gruppenname, Sprungname, Merkmale, Anzählen
- Benotungskriterien: Schwierigkeit, Sprung & Landung, Wasserfontäne, Synchronität, Gewichtung erfolgt demokratisch

Erwärmung: Brückenfangen, Strecksprünge mit dem Partner in der Gasse, rollen ins Wasser, Fußsprünge vom Beckenrand mit Durchschwimmen.

Aufgabenstellung PA:

1. Probiert verschiedene Sprünge vom Beckenrand aus!
2. Wählt einen Sprung aus, den ihr besonders übt! Achtet auf Sprung & Landung, Wasserfontäne, Synchronität

Aufgabenstellung 4er-Gr.:

1. Einigt euch auf einen Sprung!
2. Übt die Präsentation vom Beckenrand: Aufgaben in der Gruppe:
 - Block 1.: Nennung des Gruppennamens,
 - Block 2.: Nennung des Namens des Sprungs,
 - Block 3. Erläuterung wesentlicher Technikmerkmale des Sprungs,
 - Block 4. Anzählen für den präsentierten Sprung
3. Präsentiert den Sprung synchron von den Startblöcken!

Benötigte Materialien:

Flipchart, Pylonen, laminierte Sprungkarten, laminierte Zielscheibe, Klebepunkte

Musikvorschläge:

-Where the Wild Roses Grow-2011 Remaster, Nick Cave&The Bad Seeds.
-Objection (Tango), Shakira. – Swing Lynn, Harmless. - Call It Fate, Call It Karma, The Strokes. - Image- In Love With the Word, Aura Dione. – Sienna, The Marias. – Camilla, YUNG SAINT PAUL. – Il nostro amore, Schrotthagen. – Die Tänzerin, Ulla Meinecke. – Ich liebe das Leben, Vicky Leandros. – Berghain, ROSALIA, - did i tell u that i miss u, adore. – i wish i knew how to quit you, sombr. – Powerman (2020 Stereo Remaster), The Kinks. – What Did You Expect (with Such A Beautiful Wife), Kicking Bird. – U-Ser-Name, Benjamin Amaru. – Veridis Quo, Daft Punk. – Schutt & Asche, Carlo5. – Blauer Himmel Odyssee, Carla Ahad. – Si Antes Te Hubiera Conocido, Karol G. – tau mich auf, Zartmann. – Don´t Blame Me, Taylor Swift. – The Feminine Urge, The Last Dinner Party.

Literatur/ Infos

DGUV (2024). *Sicherheitserlass Schulsport NRW*.
Splashdiving (o.D.). *Splashdiving*. Zugriff am 18.09.2024 unter www.splashdiving.com.
Radio Essen (2019). *Arschbomben-Contest im Werkschwimmbad auf Zollverein*. Zugriff am 18.09.2024 unter <https://www.radioessen.de/artikel/arschbomben-contest-im-werkschwimmbad-auf-zollverein-290164.html>
Vlamingo (2024). *Arschbomben-Challenge – 13 Übungskarten für den Schwimmunterricht*.
ZDF (2023). *Die perfekte Arschbombe*. Zugriff am 18.09.2024 unter <https://www.zdf.de/kinder/purplus/arschbombe-100.html>
Splashdiving Sindelfingen (o.D.). *Splashdiving Jumpchart*. Zugriff am 18.09.2024 unter <https://splashdiving-sindelfingen.de/>.
Bähr, I., Prohl, R. & Gröben, B. (2008). Prozesse und Effekte „Kooperativen Lernens“ im Sportunterricht. *Unterrichtswissenschaft*, 36(4), 290 bis 308.
Jaitner, D., Böhlke, N. & Rode, D. (2025). Fachdidaktik Sport und Demokratiebildung. In S. Achour, M. Sieberkrob, D. Pech, J. Zelck & P. Eberhard (Hrsg.), *Handbuch Demokratiebildung und Fachdidaktik. Band 2: Fachperspektiven* (S. 235 bis 246). Frankfurt am Main: Wochenschau Verlag.
Menze, L. (2024). *Partizipation von Schülerinnen und Schülern bei der Leistungsbeurteilung. Eine qualitative Studie aus der Perspektive von Sportlehrkräften*. Wiesbaden: Springer VS.

SPLASH

CHALLENGE

