Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 9

Rubrik: Wasserspringen : Abfaller vorwärts

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wasserspringen: Abfaller vorwärts

Stoff, Zusammenstellung der Bildreihen:	André Metzener, ETS
Springerinnen:	Eva Grob, Bern Sonja Gnägi, Magglingen Gertrud Balzer, Zürich
Springer:	Sandro Rossi, Magglingen
Kameramann:	Georges Nikles, ETS
Fotos:	Hugo Lörtscher, ETS

Abfaller vorwärts, aus dem Stand gehechtet, Arme in der Verlängerung des Oberkörpers

Abb. 1
Ausgangsstellung: Zehenstand, was zu einer Spannung der Beinmuskulatur zwingt, Knie straff gestreckt.
Hechtlage: Winkel Oberschenkel-Oberkörper so klein wie möglich.
Arme: Vollständig gestreckt, ausgerichtet mit dem so flach wie möglich gehaltene Rücken, Hände gefasst, Handflächen senkrecht zur Wasseroberfläche.

Abb. 2 und 3
Das Fallen beginnt.
Die Schwierigkeit liegt darin, die Knie gestreckt, den Rücken flach und die gestreckten Arme in der Verlängerung des Oberkörpers zu behalten.

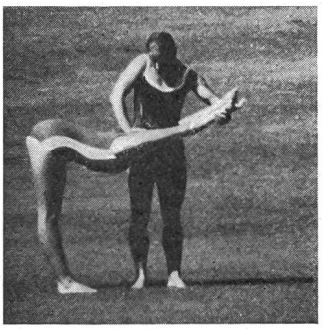
Abb. 4
Beim Verlassen der Plattform sind die Füsse übergestreckt.
Beachtet hier die mustergültige Haltung des Kopfes und der Arme.

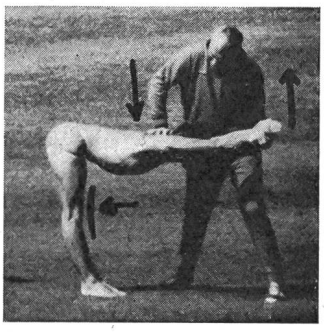
Abb. 5
Für das Eintauchen kommen die Beine in die Verlängerung des Körpers. Diese Bewegung ist im Sinne einer langen Streckung und nicht als Schwung rw. zu verstehen.
Der Kopf wird aufrecht zwischen den Armen festgehalten; die Arme bleiben straff gestreckt in der gradlinigen Verlängerung des Oberkörpers gehalten.
In dieser Phase ist es sehr wichtig, die Gesäss- und Bauchmuskulatur hart zu spannen. Diese Spannung garantiert die straffe Haltung beim Eintauchen, und vor allem vermeidet sie das berühmte «hohle Kreuz», das schon für viele Unfälle der Lendenwirbelsäule verantwortlich gewesen ist.

Abb. 6
Bis die Füsse vollständig verschwunden sind, bleiben sie «übergestreckt» und die ganze Muskulatur hart gespannt.
Man muss den Springer so erziehen, dass er diese straffe Muskelspannung bis zum Beckengrund behält.

Abb. 7
Als Vorbereitung für diese Form des Abfallers vw. empfiehlt sich folgende Uebung:
Der Partner drückt auf die Schulterpartie und hebt gleichzeitig die Arme des Springers; der Uebende bemüht sich, Ellbogen und Knie gestreckt zu halten.

7





1

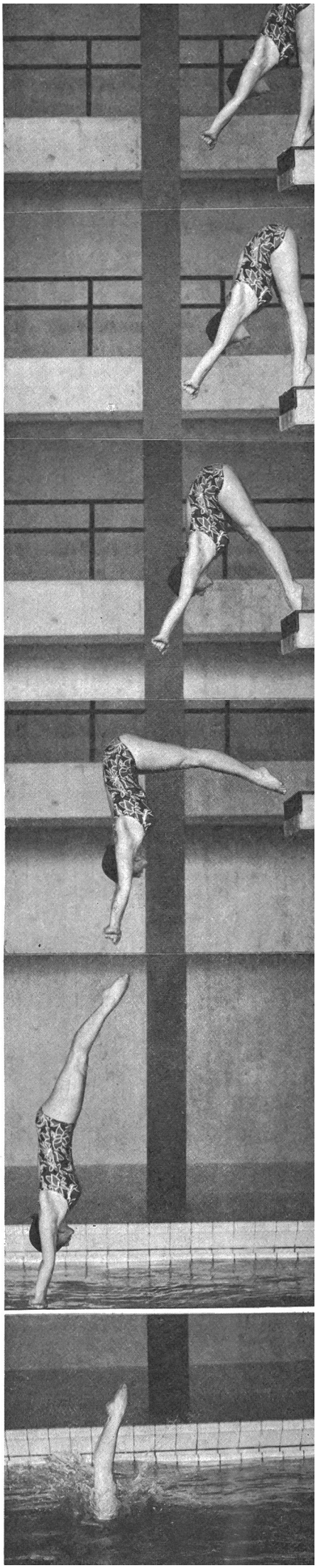
2

3

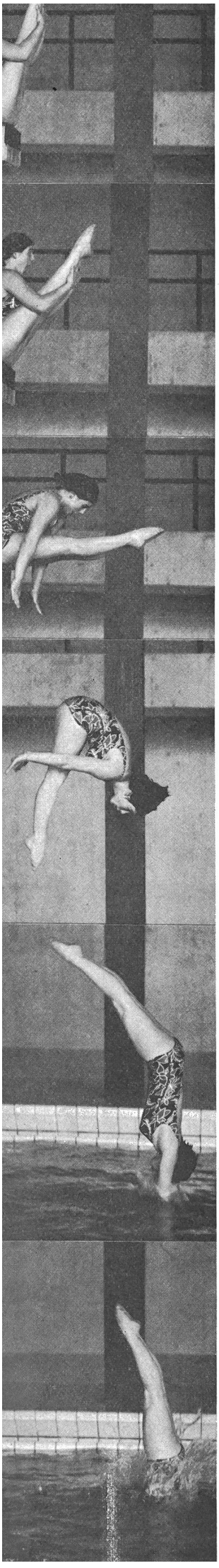
4

5

6



Abfaller vw., aus dem Sitz gehechtet



1

2

3

4

5

6

Abb. 1, Reihenbild links

Ausgangsstellung: Sitzwaage gehechtet (Klappmesserstellung), Knie und Füsse gestreckt. Die Arme sorgen für eine sehr enge Hechtlage. Ausgezeichnet auf diesem Bild: Der Rücken ist gerade (nicht rund, was ein Fehler wäre), der Kopf wird aufrecht in der Verlängerung des Oberkörpers gehalten und nicht gegen die Beine gedrückt.

Abb. 2

Das Fallen beginnt.
Knie und Füsse bleiben durchgestreckt. Die Springerin behält die enge Hechtlage bei. Der Rücken bleibt gerade und der Kopf aufrecht. Es wäre ein grosser Fehler, das Fallen mit einem Druck des Kopfes gegen die Beine und mit dem Runden des Rückens auszulösen.

Abb. 3

Die Beine bleiben gestreckt, der Rücken flach, der Kopf aufrecht. Die Streckung der Unterarme ist korrekt, kommt aber etwas frühzeitig.

Abb. 4

Während der Einviertel-Drehung vw. bleibt die Hechtlage gleich wie Bild 3.
Man erkennt hier den Anfang der «Oeffnung» und zugleich die Vorwärtsbewegung der gestreckten Arme, die direkt in ihre Eintauchhaltung geführt werden. Der Blick bleibt auf den Eintauchpunkt gerichtet.

Abb. 5 und 6

Die niedrige Höhe (2,50 m) hat der Springerin nicht ermöglicht, die Oeffnung vor dem Eintauchen vollständig fertig machen zu können. Die in der Oberkörperverlängerung gestreckten Arme drücken den aufrecht gehaltenen Kopf. Die Beine beendigen ihre Oeffnung nach oben und nicht nach hinten.

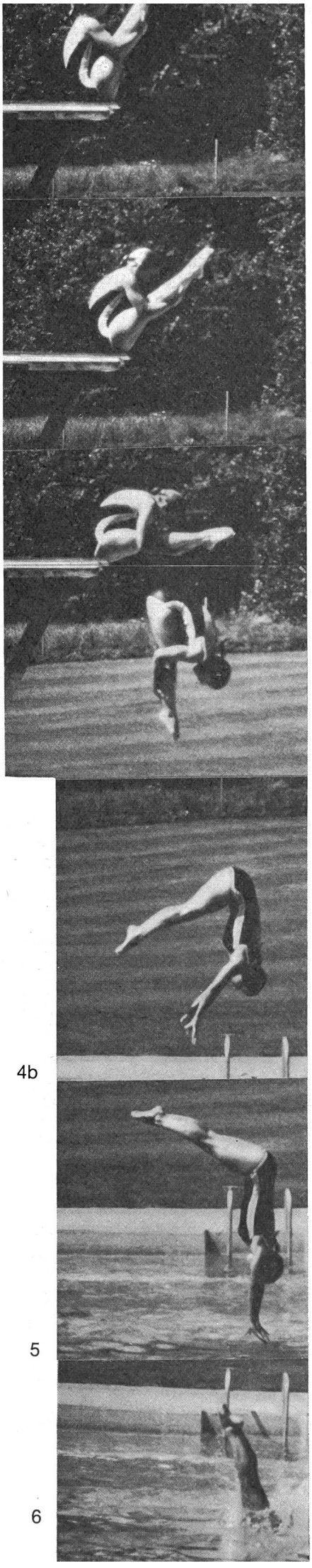
Vergleich

Der Vergleich der zwei Bildreihen ist aus zwei Gründen interessant. Technik und Morphologie der zwei Springerinnen unterscheiden sich bedeutend. Bemerkt bitte die Haltung des Rückens in den Bildern 1 bis 4.

Sehr unterschiedlich ist auch die Qualität der Bilder.

Links wurde mit einer Fotokamera auf $^{1}/_{500}$. Sekunde mit fünf Bildern pro Sekunde operiert. Auch wenn man Bilder aus zwei oder drei verschiedenen Sprüngen zusammenstellt, ist es schwierig, die genau passende Bewegungsphase für den Kommentar zu finden.

Rechts handelt es sich um einen 16-mm-Film, mit 100 Bildern pro Sekunde (ca. $^{1}/_{250}$ Sek.). Der Verfasser kann das richtige Bild genau wählen. Hingegen ist die Qualität der Bilder weniger gut.



1

2

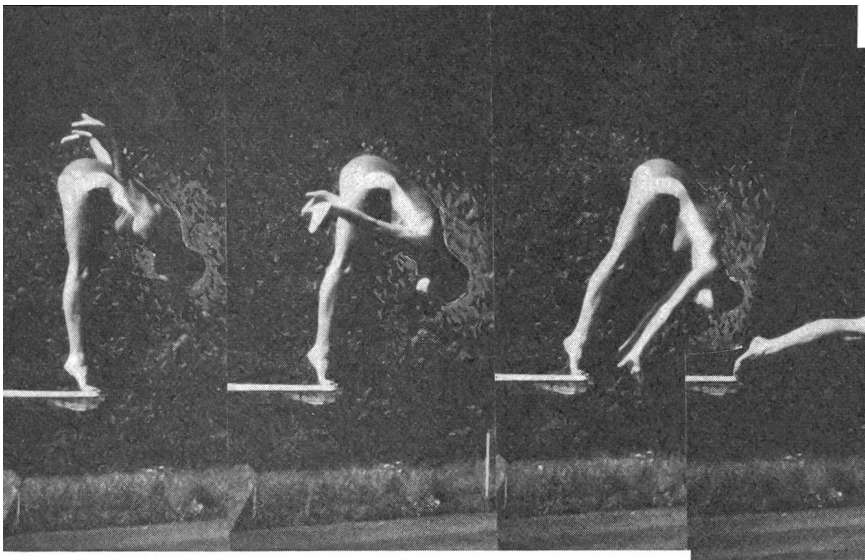
3

4a

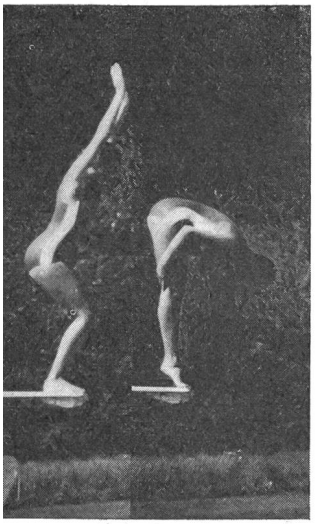
4b

5

6



1 2 3



1a 1b

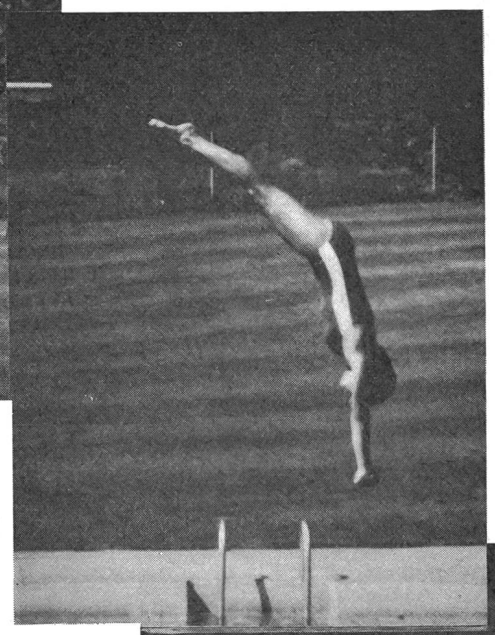
Abfaller vw., aus dem Stand gehechtet, mit den Armen nach hinten gestreckt

4

(Abb. 1a und 1b sind eine Variante, die der normalen Ausführung vorausgehen kann.)

Abb. 1a
Bevor die Springerin sich für den eigentlichen Abfaller bereitstellt, führt sie die Bewegung des Absprunges vom Brett und der Auslösung der gehechteten Drehung aus.
Ausgangsstellung: Beine gebeugt, ganze Fussohle auf dem Boden, Arme in der Hochhalte. Dies ist die Stellung, die die Springerin nach der Ausführung des Aufsatzsprunges hätte.

Abb. 1b
Kräftige Streckung der Knie- und Fussgelenke, um das Becken nach oben zu stossen und anzuhechten, d. h. Rumpf nach vorne beugen, Arme mit Schwung nach vorne (zuerst gestreckt und dann gebeugt, um die Beine zu fassen).
Wenn diese zwei Bewegungen ausgeführt sind, geht es nach Abb. 1 weiter.



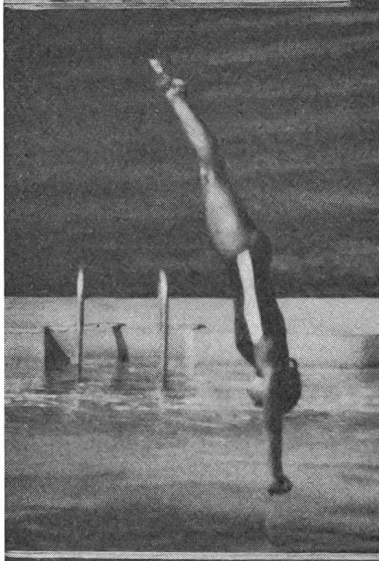
5

Abb. 1: Einfache Ausführung
Ausgangsstellung: Zehenstand, Körper gehechtet, Arme gestreckt nach hinten oben gehalten, Blick auf den Eintauchpunkt gerichtet.

Abb. 2 und 3
Das Fallen vw. beginnt; gleichzeitig Heben vw. der gestreckten Arme in die Eintauchstellung; die Hände werden gefasst.

Abb. 4
Mit gestrecktem Fussrist verlassen die Füsse die Plattform. Die Springerin beginnt, die Hechtlage zu öffnen. Die Arme sind bald in der Körperverlängerung, die Hände sind schon gefasst und die Handflächen werden senkrecht zur Oberfläche gehalten.

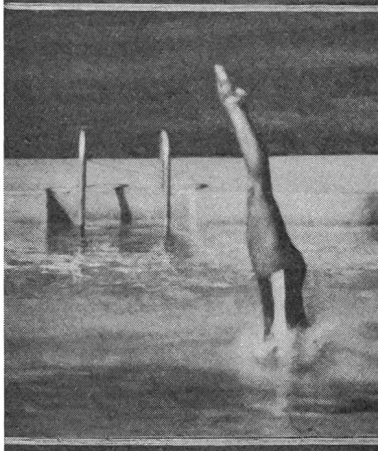
Abb. 5 und 6
Die Hechtlage wird weiter geöffnet; die Springerin «macht sich länger» bis zur Vertikalen. Die Gesäss- und Bauchmuskulatur wird maximal gespannt. Die mit dem Oberkörper ausgerichteten Arme drücken den gerade gehaltenen Kopf. (Man sieht oft den Fehler, dass der Kopf vor oder hinter den Armen gehalten wird.)
Der ganze Körper bildet ein kompaktes Ganzes, das wie durch einen Ring ins Wasser «einstechen» wird, ohne den Rand zu berühren.



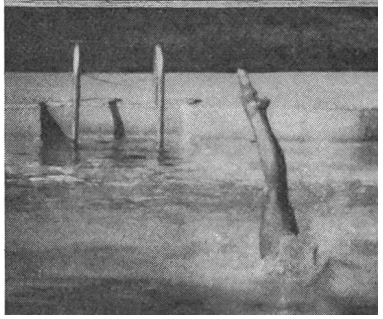
6

Bemerkung

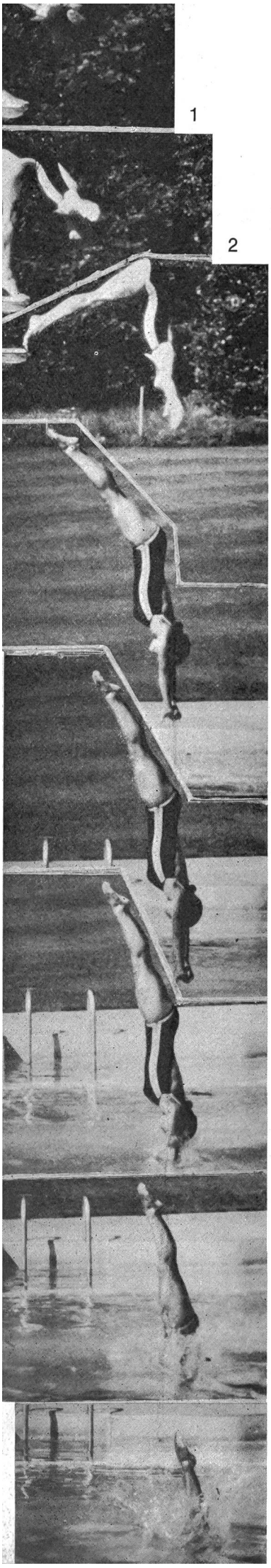
Bei der Uebung Seite 293 wurde nur ein Element geübt: die Oeffnung mit gespannter Muskulatur. Schon in der Ausgangsstellung waren die Arme für das Eintauchen bereit.
Auf dieser Seite haben wir zwei Varianten. Die einfachste Variante ist die Ausgangsstellung, die genau die gehechtete Haltung für einen Sprung mit Drehung vw. ist, wobei das Element «Bewegung der Arme» geübt wird. Die zweite Variante ist dieselbe Uebung, aber mit vorangehender Bewegung für die Auslösung der gehechteten Drehung.

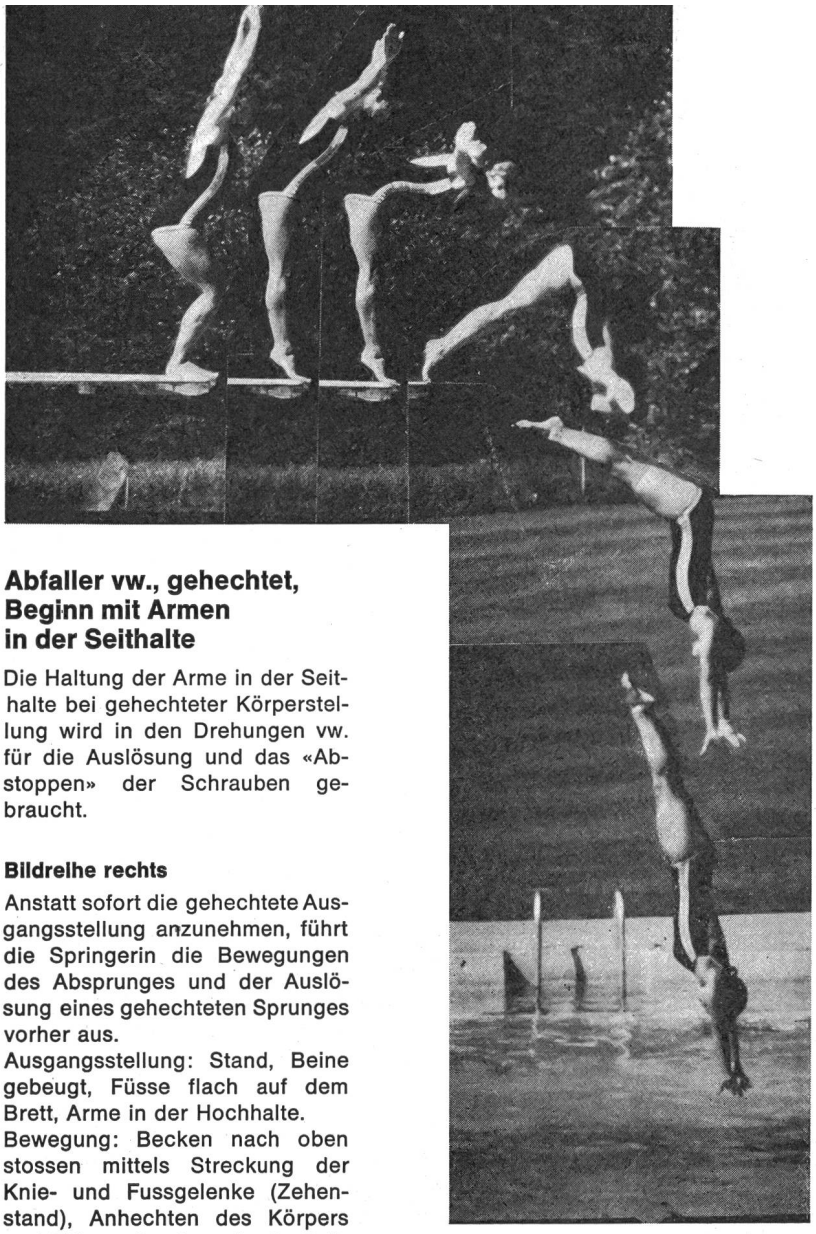


7



8





Abfaller vw., gehechtet, Beginn mit Armen in der Seithalte

Die Haltung der Arme in der Seithalte bei gehechteter Körperstellung wird in den Drehungen vw. für die Auslösung und das «Abstoppen» der Schrauben gebraucht.

Bildreihe rechts

Anstatt sofort die gehechtete Ausgangsstellung anzunehmen, führt die Springerin die Bewegungen des Absprunges und der Auslösung eines gehechteten Sprunges vorher aus.
Ausgangsstellung: Stand, Beine gebeugt, Füsse flach auf dem Brett, Arme in der Hochhalte.
Bewegung: Becken nach oben stossen mittels Streckung der Knie- und Fussgelenke (Zehenstand), Anhechten des Körpers und Führen der Arme in die Seithalte.
Ab hier ist der Ablauf derselbe wie auf der Bildreihe links.

Bildreihe links

Abb. 1 und 2

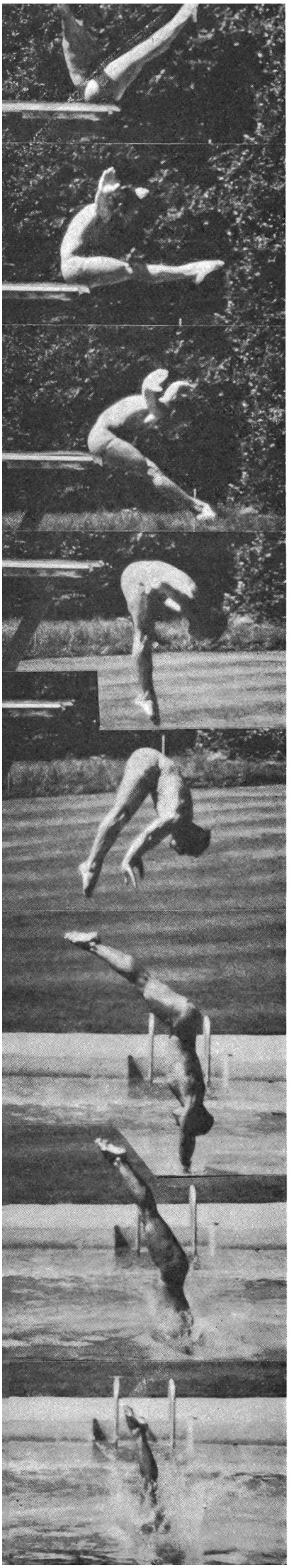
Jede dieser zwei Stellungen kann als Ausgangsstellung für den hier kommentierten Abfaller gebraucht werden. Man kann sich in den Zehenstand heben, Knie gestreckt, Körper gehechtet, Rücken so gerade wie möglich, Arme in der Seithalte (genau in der Verlängerung der Schulterachse), Handflächen gegen den Körper gerichtet.

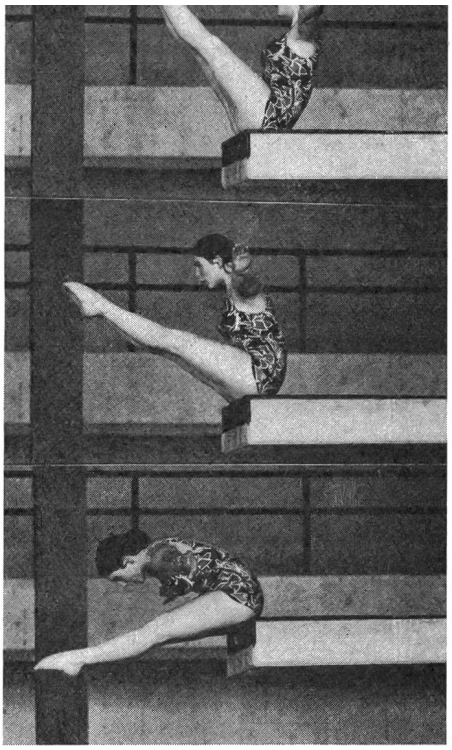
Abb. 3

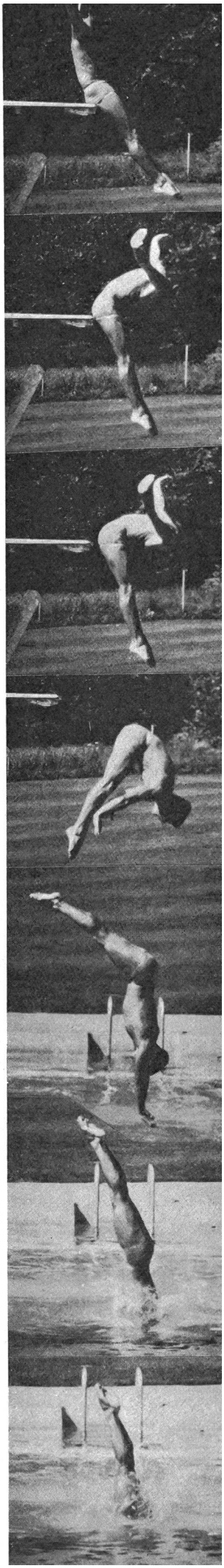
Das Abfallen beginnt. Die Arme kommen auf dem direktesten Weg in die Verlängerung des Oberkörpers und drücken den Kopf, Rükken gerade, Gesäss- und Bauchmuskulatur gespannt, Beine gestreckt.

Abb. 5, 6, 7 und 8

Für das Eintauchen soll die Streckung des Körpers und der Beine als ein maximales «Langmachen» erlebt werden, alle Muskeln sind gespannt. Es ist eine «Kraftprobe».







Abfaller vw., aus dem Sitz gehechtet oder gestreckt, Arme in der Seithalte

Bildreihe links und in der Mitte

Abb. 1
Ausgangsstellung: Sitz gehechtet, Beine hochgehalten, Arme in Seithalte. Die straff gestreckten Beine bilden ein kompaktes Ganzes mit dem Körper.

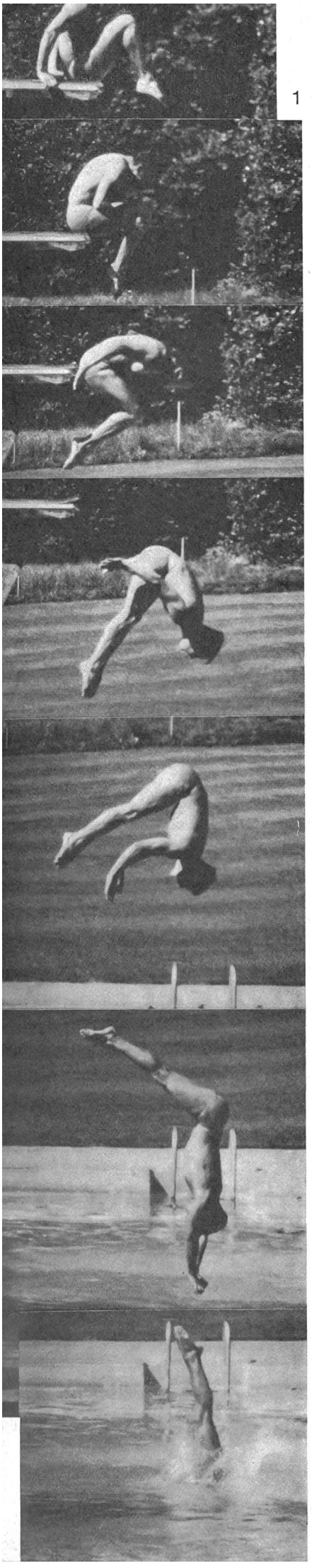
Abb. 2, 3 und 4
Das Abfallen beginnt. Die Beine bleiben gestreckt und die Hechtlage gut geschlossen. Die Spannung der ganzen Muskulatur wird gehalten, die Arme sind immer noch in der Seithalte.
Auf den Bildern rechts bitte die sehr gute gerade Haltung des Rückens, des Kopfes und der Arme beachten.

Abb. 5 und 6
Für die Oeffnung bleibt der Blick auf den Eintauchpunkt gerichtet, die Arme kommen in die Verlängerung des Oberkörpers und drücken den aufrechten Kopf.
Bemerkung: Von der 5-m-Plattform wäre dieser Abfaller leichter; ohne Schwierigkeit könnte der Springer die Arme direkt in die gradlinige Eintauchhaltung führen. Hier, um der Drehung etwas zu helfen, hat er die Arme kreisförmig vw. schwingen müssen.

Abb. 7 und 8
Kurz vor dem Eintauchen ist der Springer noch nicht vollständig gestreckt. Mit dem Nach-oben-Führen der Beine gelingt es ihm, noch während des Eintauchens seine Stellung bis zur Senkrechten zu vervollständigen.

Bildreihe rechts

Ausgangsstellung: Sitz, Körper gestreckt, Arme in Seithalte. Diese Ausgangsstellung zwingt den Springer, im Moment des Anfallens, anzuhechten.
Im Reihenbild links hingegen ist es nur darum gegangen, die vor dem Anfallen eingenommene gehechtete Stellung beizubehalten. Der weitere Ablauf bleibt gleich.



1

2

3

4

5

6

7

Abfaller vw., aus dem Sitz gehockt

Abb. 1

Ausgangsstellung: Sitz vorlings am Plattformende, Beine angehockt.

Im Bild links hält sich der Springer mit den Händen an der Plattform im Gleichgewicht.

Im Bild rechts ist die Springerin in einem etwas labileren Gleichgewicht: sie hält ihre Beine wie bei einem gehockten Sprung.

Abb. 2

Um das Abfallen zu beginnen stösst sich der Springer leicht mit den Händen ab, sie fassen jedoch sofort die Beine und ermöglichen so ein enges Hocken.

Die Springerin hat nur die in der Ausgangsstellung eingenommene gehockte Stellung beizubehalten.

Abb. 3

Beginn der Oeffnung. Der Winkel Oberkörper-Oberschenkel bleibt geschlossen; das Strecken des Unterschenkels erfolgt genau in der Verlängerung des Oberschenkels; die Arme gleichen diese nach vorne ausgeführte Unterschenkelbewegung durch eine Streckung nach hinten aus.

Abb. 4 und 5

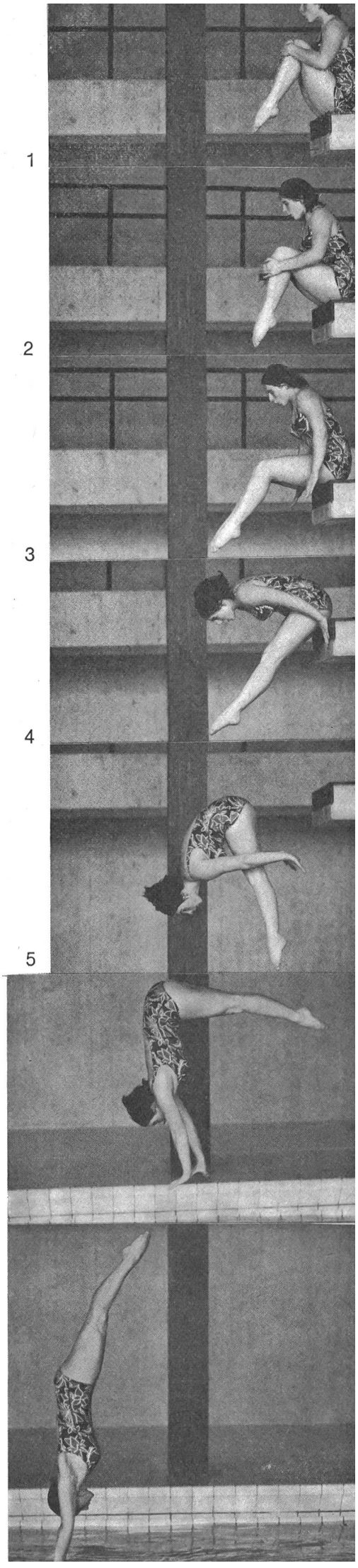
Die Streckung der Beine ist fertig; der Springer befindet sich jetzt in der gehechteten Stellung. Eine leichte Bewegung der Arme nach hinten «verstärkt» die Hechte so lange, bis der Rumpf die Vertikale erreicht.

In diesem Augenblick kommen die gestreckten Arme direkt nach vorne in die Verlängerung des Oberkörpers, gleichzeitig werden die Beine nach oben ausgestreckt. Diese Gleichzeitigkeit der in entgegengesetzter Richtung ausgeführten Arm- und Beinbewegungen scheint den Oberkörper einen Moment in der Vertikale zu fixieren.

Abb. 6 und 7

Letzte Vorbereitung für das Eintauchen: die Hände werden gefasst und senkrecht zur Wasseroberfläche gehalten. Der Kopf ist gerade zwischen den Armen, der Körper macht sich länger, alle Muskeln sind für das Eintauchen gespannt.

Gleiche Bemerkungen wie auf Seite 295, was persönlichen Stil und Qualität der Bilder anbetrifft. Z. B. rechts war es trotz drei Aufnahmen mit fünf Bildern pro Sekunde unmöglich, die richtige Phase für das Bild 6 zu bekommen.



1

2

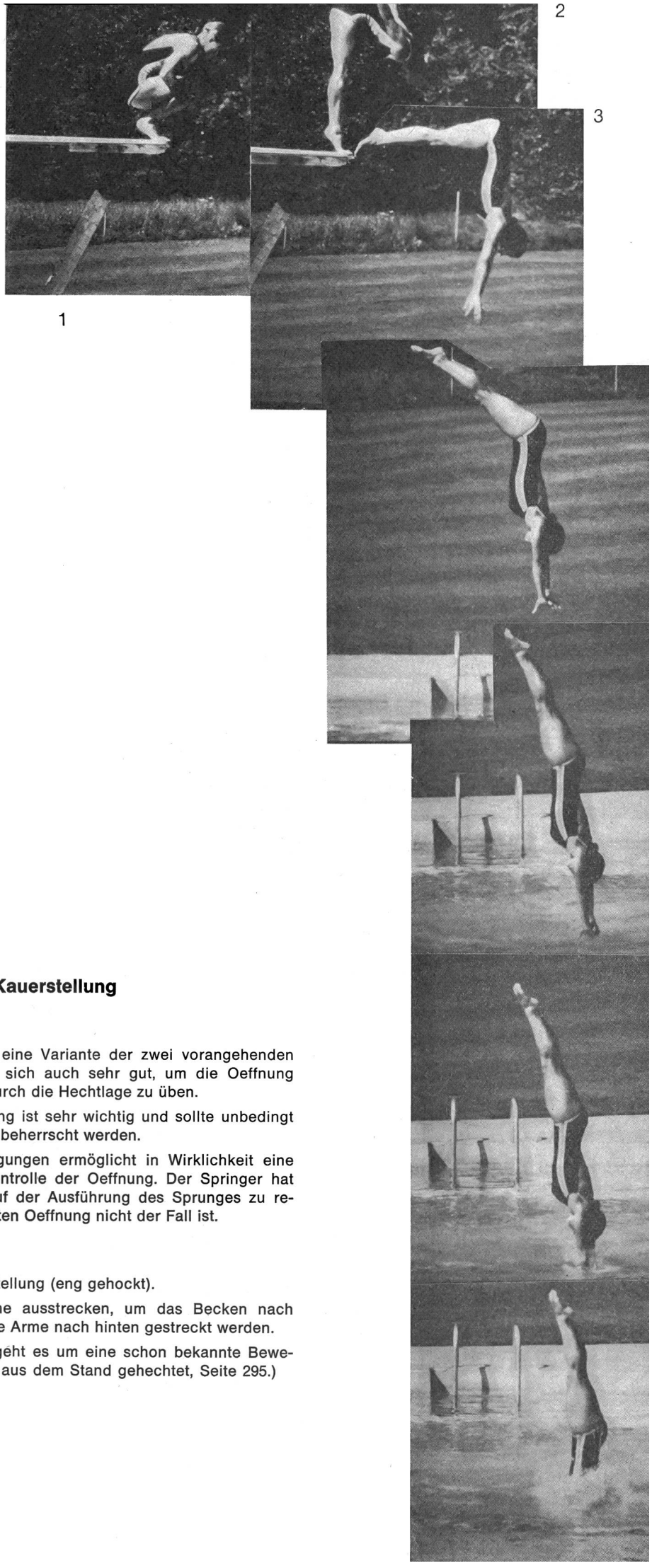
3

4

5

6

7



Abfaller vw., aus der Kauerstellung

Dieser Abfaller stellt nur eine Variante der zwei vorangehenden Uebungen dar. Er eignet sich auch sehr gut, um die Oeffnung der gehockten Drehung durch die Hechtlage zu üben.

Diese Technik der Oeffnung ist sehr wichtig und sollte unbedingt von jedem guten Springer beherrscht werden.

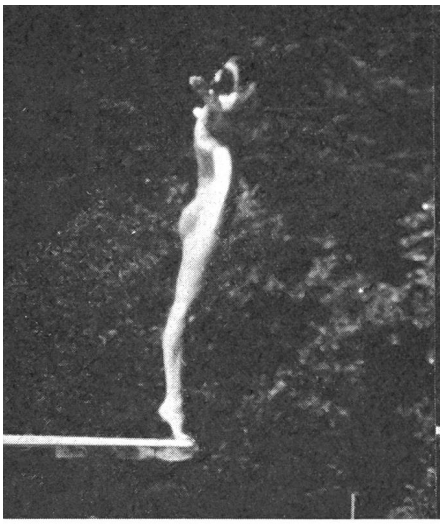
Die Staffelung der Bewegungen ermöglicht in Wirklichkeit eine genauere und längere Kontrolle der Oeffnung. Der Springer hat die Möglichkeit, im Verlauf der Ausführung des Sprunges zu reagieren, was bei der direkten Oeffnung nicht der Fall ist.

Abb. 1, 2 und 3

Ausgangsstellung: Kauerstellung (eng gehockt).

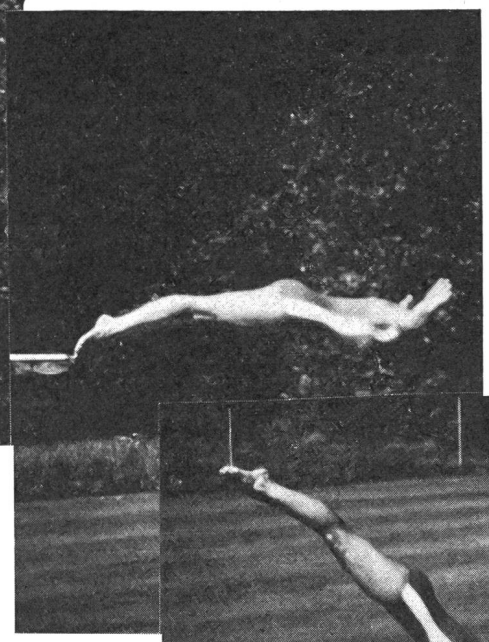
Anhechten, d. h. die Beine ausstrecken, um das Becken nach oben zu stossen, indem die Arme nach hinten gestreckt werden.

Für den weiteren Ablauf geht es um eine schon bekannte Bewegung. (Siehe Abfaller vw., aus dem Stand gehechtet, Seite 295.)

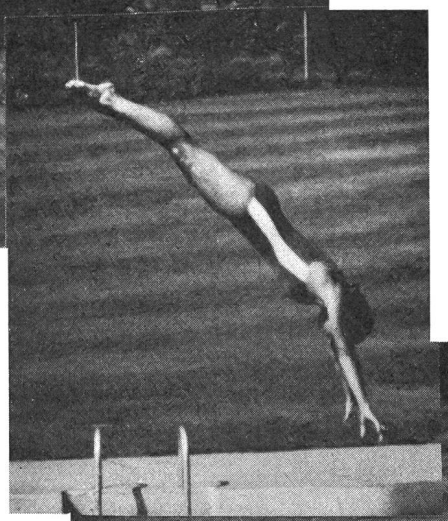


1

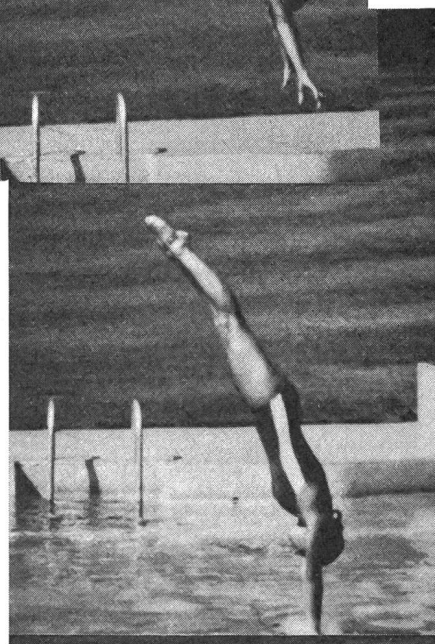
2



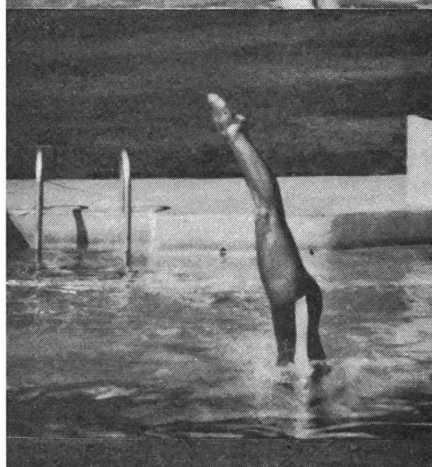
3



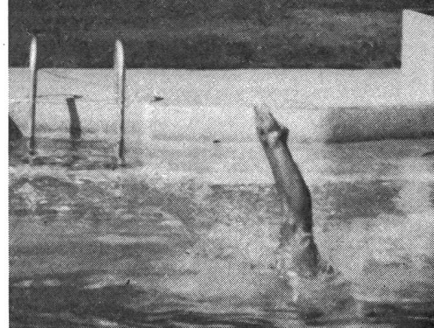
4



5



6



7

Abfaller vw., gestreckt

Abb. 1

Ausgangsstellung: Aufrechter Zehenstand, Arme in der Seithalte, Handflächen nach unten gedreht, Kopf aufrecht. Spannung der Muskulatur nicht vergessen (hauptsächlich Gesäss- und Bauchmuskulatur).

Abb. 2

Abfallen vw. Es sind zu beachten: Die Streckung der Füsse und der Knie, die Spannung der Muskulatur, die Seithalte der Arme und der aufrechte Kopf.

Abb. 3

Um der Drehung vw. nachzuhelfen, weist hier der Körper eine leichte Hüftknickung auf. Die Springerin hätte dies vermeiden können, indem sie die Füsse als festen Drehpunkt etwas länger an der Plattform gelassen hätte.

Abb. 4

Wenn die Rotation wie hier schwach ist, ist es ein Fehler, die Arme schon in diesem Moment in die Eintauchhaltung zu bringen. Die Springerin hätte sie länger in der Seithalte behalten sollen.

Abb. 5

Für das Eintauchen ist der Körper gradlinig und der Kopf wird aufrecht gehalten (das Kinn ist nicht eingezogen, der Kopf nicht in den Nacken gedrückt). Als Ausgleich der mangelhaften Rotation sind die Arme nicht genau in der Verlängerung des Körpers.

Abb. 6 und 7

Der Körper und die Beine bleiben hart gespannt und die Vertikale wird im Verlauf des Eintauchens noch verbessert.

Bemerkung

Die Dosierung der Drehung hängt von der Dauer des Kontaktes der Füsse mit der Plattform (als Scharnier), vom Behalten der Gradlinigkeit und der Stellung der Arme ab.

Dieser Abfaller ist von der 5-m-Plattform leichter auszuführen.