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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 6

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 09.07.2025

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

Einführung und Schulung des 1½ Salto vorwärts gehockt (103c) vom 1-m-Brett.

Text und Zeichnungen: Sandro Rossi
Uebersetzung: Christof Kolb

Der 1½ Salto vorwärts gehockt ist der erste Sprung der ganzen Reihe der Kürsprünge mit einer ganzen Drehung.

Beispiel: — Pflicht — Kopfsprung vorwärts (101)
— Kür — 1½ Salto vorwärts (103)

Sie fragen sich vielleicht, warum gerade der 1½ Salto und nicht der einfache Salto:

— **Von der Technik her** ist ein fusswärts Eintauchen aus einer Vorwärtsbewegung sehr schwierig zu beherrschen, aus dem einfachen Grund, weil der Kopf oben ist und der Eintauchpunkt nicht richtig gesehen werden kann. Das führt dazu, dass nach Gefühl oder zufällig geöffnet wird. Die Ausführung des Sprungs wird somit zur Lotterie und wird nie zweimal gleich ausfallen.

— **Vom Wettkampf her** gibt es gegenwärtig keinen Springer mehr, der fusswärts eintaucht. Die Gründe habe ich eben erwähnt, auch ist der Koeffizient für die Bewertung höher bei einem 1½, als bei einem einfachen Salto.

Einführung

1. Vorbereitende Trockenübungen

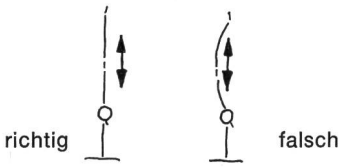
Die Uebungen um die Muskulatur aufzuwärmen und den Kreislauf anzuregen, sind praktisch die gleichen, wie bei einem normalen Einlaufen (marschieren, laufen, hüpfen, springen, dehnen). In unserem speziellen Fall richten wir die Uebungen auf die Rotation seitwärst aus, mit der wir uns während der ganzen Lektion befassen.

1.1 Rolle vorwärts gehockt auf dem Boden
— Fassen der Unterschenkel während der Drehung
— Aufstehen, ohne mit den Händen abzustossen

1.2 Aneinanderreihen von mehreren Rollen, wobei darauf zu achten ist, dass der Schüler jedesmal die Hände anschaut, bevor er zu rollen beginnt.

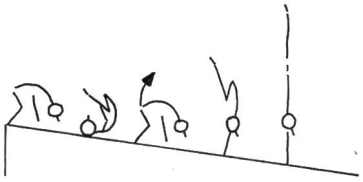
1.3 Auf schiefer Ebene: Rolle vorwärts mit Oeffnen in Bauchlage.

1.4 Gleichgewichtsübung mit Partner.
— der Körper muss ganz gestreckt sein (keine Krümmung in den Hüften), wie beim Eintauchen ins Wasser.



Der Partner steht nicht vor und nicht hinter dem Uebenden, sondern seitlich von ihm.

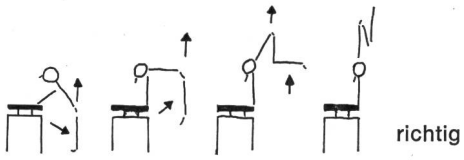
1.5 Wieder auf der schiefen Ebene, aber diesmal 1½ Rollen vorwärts zum Handstand. (Die Uebung kann auch mit Partnerhilfe ausgeführt werden.)



1.6 Gleiche Uebung, aber ohne schiefe Ebene

1.7 Gleiche Uebung, aber mehrere Ausführungen aneinandergereiht.
— Rolle vorwärts zum Handstand — Rolle vorwärts zum Handstand (ohne Halt) — usw.

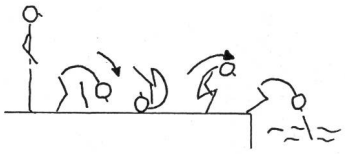
1.8 Auf der Längsseite des Bretts wird die Hüft- und Beinbewegung beim Absprung geübt.
— Heben der Hüfte, Beine gestreckt und im Kulminationspunkt Beine nach hinten oben strecken.



— und nicht die Knie nach vorne heben und das Gesäss senken.

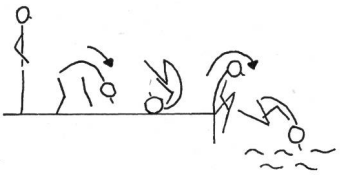
2. Uebungen am Bassinrand mit Eintauchen ins Wasser

2.1 Rollen vorwärts so, dass wir in gehockter Stellung zum Bassinrand, dann weiterrollen zum Eintauchen kopfvoran.



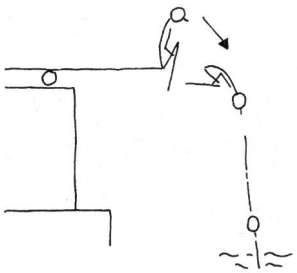
Vorsicht: Distanz zum Bassinrand genau ausmessen, z. B. mit einer Rolle rückwärts vom Bassinrand.

2.2 Gleiche Uebung, aber so, dass die Füsse über den Bassinrand hinauskommen. Die Oeffnung erfolgt dann, wenn der Kopf ins Wasser taucht.



3. Uebungen vom Brett oder von der Plattform 1 und 3 m

3.1 Von der 3-m-Plattform (oder Brett) wird das Eintauchen aus einer gehockten Sitzstellung heraus geübt.



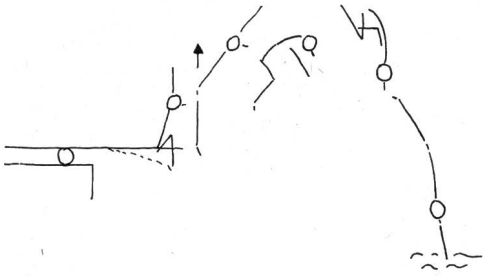
— Diese Uebung wird vorteilhaft aus 3 m Höhe ausgeführt, weil der Schüler mehr Zeit hat, die einzelnen Phasen des Oeffnens auseinanderzuhalten.

3.2 Jetzt werden die Uebungen 2.1 und 2.2 vom Brett oder von der Plattform ausgeführt.

4. Sprünge

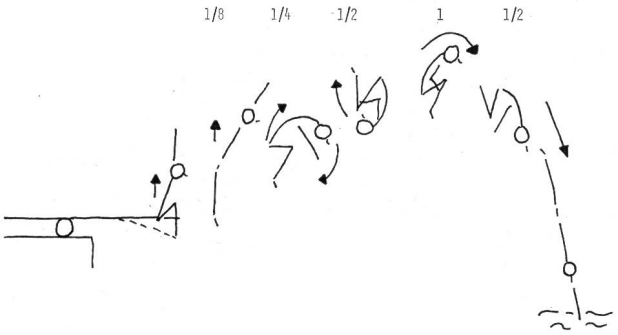
4.1 Um einen korrekten Absprung vom Brett und ein sauberes Eintauchen ins Wasser zu erhalten, senkrecht und gerade, wird der Kopfsprung vorwärts gehockt (101c) wiederholt.

4 Schritte Anlauf, Absprung vom Brett im absoluten Gleichgewicht, Abstoss mit den Beinen senkrecht nach oben (Gesäss heben), Arme gestreckt, anhocken, ausstrecken.



4.2 Und jetzt wird der 1½ Salto vorwärts gehockt (103c) ausgeführt.

Gleiche Absprungtechnik wie für den 101, Stoss nach oben verstärken, energisch anhocken und darauf achten, dass die Arme ganz gestreckt arbeiten.
Es bleibt nur noch die Rolle vorwärts anzuwenden und im Gleichgewicht zu bleiben.



«Das letzte Ziel des Sports ist aber nicht die Leistung — die ist immer nur ein Massstab — sondern es liegt zu allererst und zu allerletzt in der Entfaltung und Formung des Körpers selber, in seiner Gesundheit und Kraft und Freiheit.»

Prof. Dr. H. Nohl: «Vom Ethos des Sports»