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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Rubrik: Wasserspringen

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

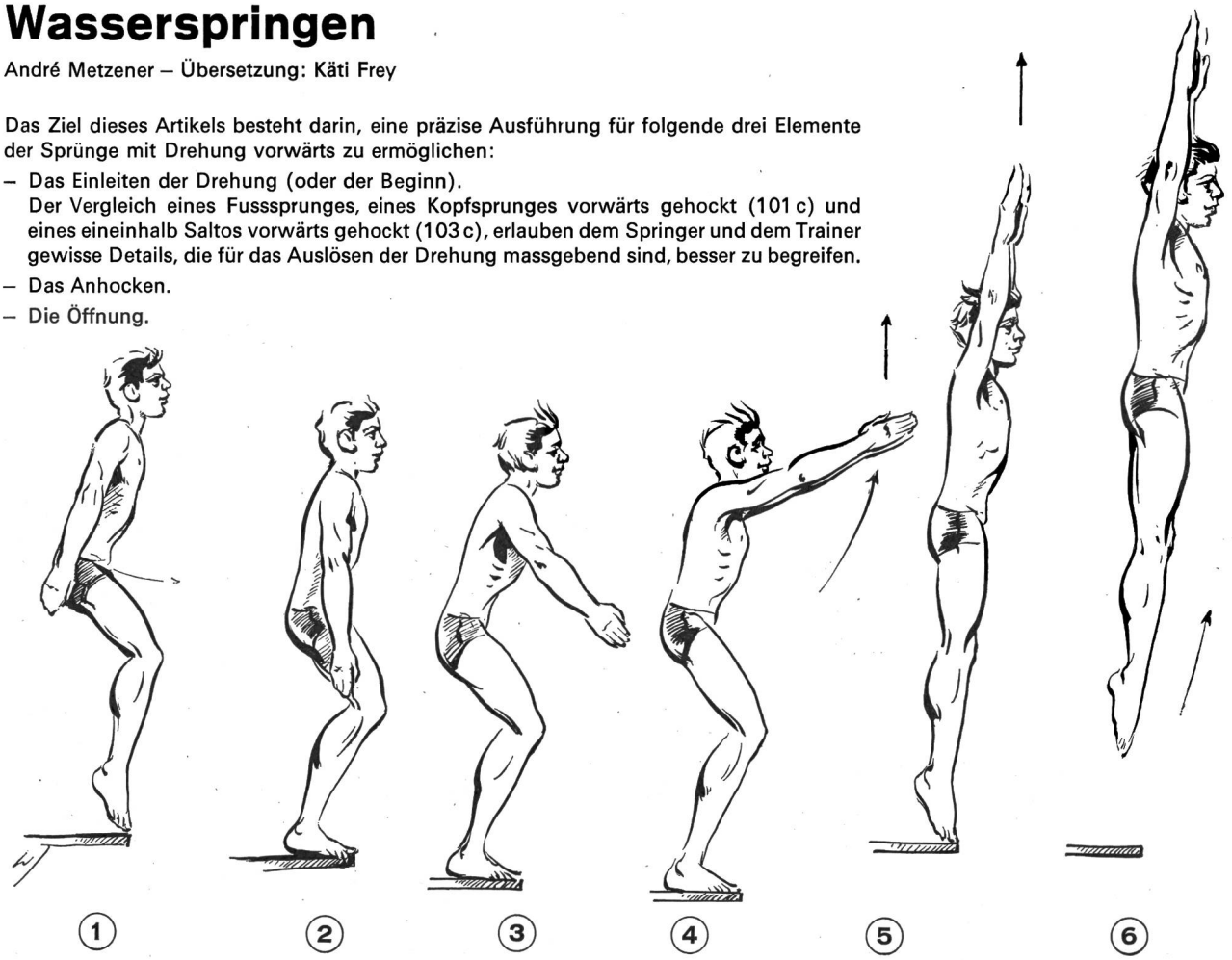
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wasserspringen

André Metzener – Übersetzung: Käti Frey

Das Ziel dieses Artikels besteht darin, eine präzise Ausführung für folgende drei Elemente der Sprünge mit Drehung vorwärts zu ermöglichen:

- Das Einleiten der Drehung (oder der Beginn).
  Der Vergleich eines Fusssprunges, eines Kopfsprunges vorwärts gehockt (101 c) und eines eineinhalb Saltos vorwärts gehockt (103 c), erlauben dem Springer und dem Trainer gewisse Details, die für das Auslösen der Drehung massgebend sind, besser zu begreifen.
- Das Anhocken.
- Die Öffnung.



Fusssprung vorwärts

Anpassungsproblem an das Brett

Die Bewegung der Arme und die Beugung-Streckung der Beine sind nach dem Aufsetzen auf das Brett die gleichen, ob man den Sprung mit oder ohne Anlauf ausführt. Einzig die Intensität der Kräfte variiert und macht das Abspringen mit Anlauf schwieriger.

Absprung aus Stand

Nach den Bewegungen des Vorwippens befindet sich der Springer auf den Fussspitzen, die Beine gestreckt, die Arme seitwärts hoch, die Handflächen nach unten gerichtet.

Absprung mit Anlauf

In der zweiten Phase des Aufsatzsprungs senkt der Springer die Arme seitwärts (nicht rückwärts), die Handflächen nach unten gerichtet. Er berührt das Brett zuerst mit den Zehenspitzen, die Beine schon gebeugt, um das Aufsetzen abzuschwächen ①. ② und ③ Die Beugung der Knie und der Fussgelenke verstärkt sich, der ganze Fuss kommt mit dem Brett in Kontakt, die Arme setzen ihre Bewegung nach unten und anschliessend nach vorne fort.
Während dieser Beugung ist es sehr wichtig, gut im Gleichgewicht zu bleiben, jedes Fallen nach vorne und jedes Senken des Rumpfes zu vermeiden. Im tiefsten Punkt muss der Springer den Eindruck haben zu «sitzen», den Oberkörper senkrecht haltend und sein Gewicht auf den Fussohlen fühlend.

④ und ⑤ Von diesem Moment an beginnt das «Drücken»: Mittels einer kompletten Streckung (Hüfte, Knie, Fussgelenke, Zehen) drücken die Beine nach unten gegen das Brett.
Die gestreckten Arme werden energisch nach vorne hoch geführt. Die Gleichzeitigkeit dieser zwei gegensätzlichen Bewegungen (Streckung der Beine nach unten und Aufwärtsschwung der Arme) garantieren den optimalen Druck auf das Brett. Das Ergebnis wird ein sehr viel höherer Sprung sein.

Problem des Drehbeginns oder Einleiten der Rotation

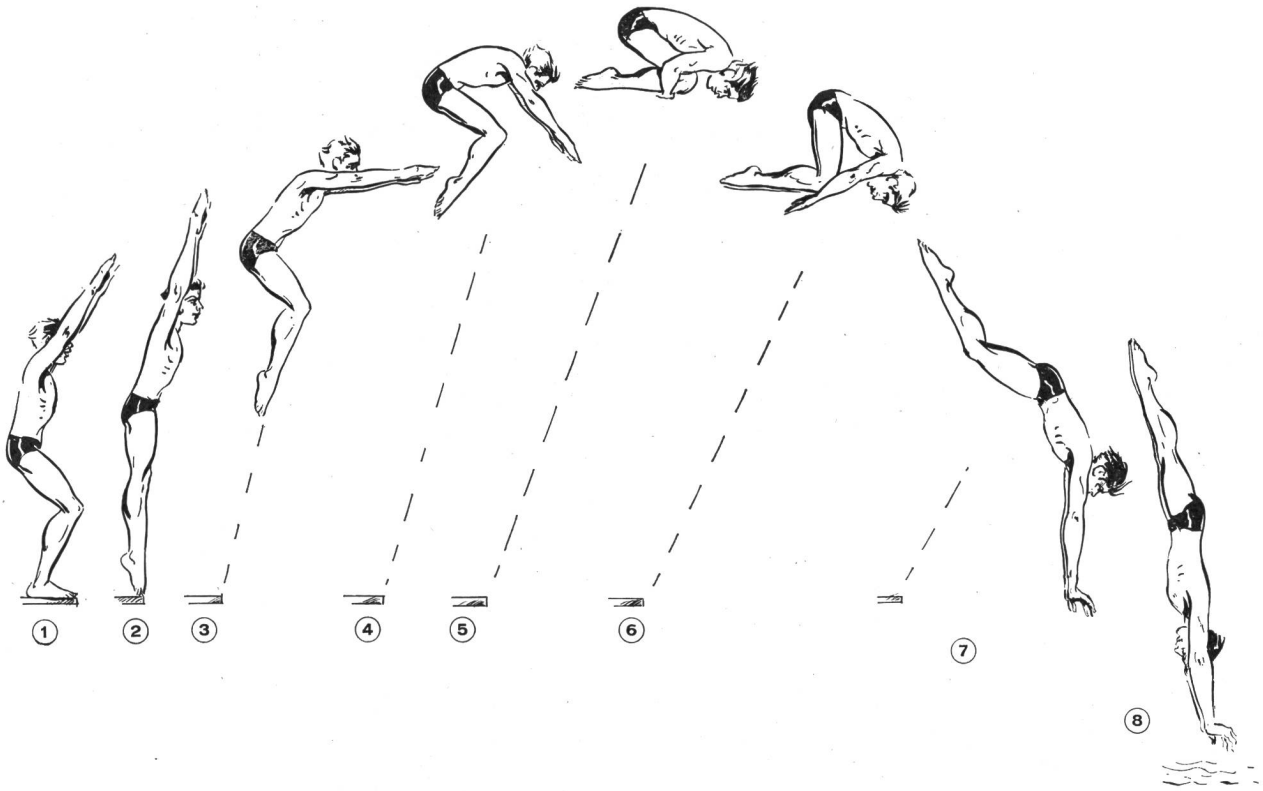
Wir achten jetzt auf das wichtige Problem des Einleitens der Rotation. Es ist die Übereinstimmung oder Koordination der zwei gegensätzlichen und dennoch gleichzeitigen Bewegungen: Die Streckung der Beine nach unten und der Armschwung nach vorne hoch.

Fusssprung

Für den Fusssprung gibt es eine Übereinstimmung der Streckung der Beine mit dem Erreichen der Hochhalte der Arme ⑤.

Einleiten der Drehung vorwärts

Für das Auslösen der Drehung vorwärts gibt es keine Gleichzeitigkeit, sondern eine Verschiebung: Die Arme müssen in der Hochhalte sein, bevor die Streckung der Beine fertig ist. Diese Verschiebung ist um so grösser, je schneller die gewünschte Rotation ist (101, 103, 105 oder 107). Siehe Figur 1 und 2 auf Seiten 230 und 231.



101 c
Kopfsprung vorwärts gehockt

① Die Beine sind im Begriff die Streckung zu beenden. Die Arme erreichen schon bald ihren höchsten Punkt (kleine Verschiebung).

② Die Beine haben die Streckung fast vertikal beendet. Die Arme sind in der Verlängerung des Oberkörpers, dessen sehr leichte Beugung nach vorne das Auslösen der Rotation sichert (Schwerpunkt wenig vor der Linie Beine-Brett).

③ ④ Sobald der Springer das Brett verlassen hat, beginnt er mit dem Anhocken. Das Becken steigt. Die Schultern werden «fixiert». Die Beine beugen sich. Die gestreckten Arme werden nach vorne abwärts zu den Knien geführt.

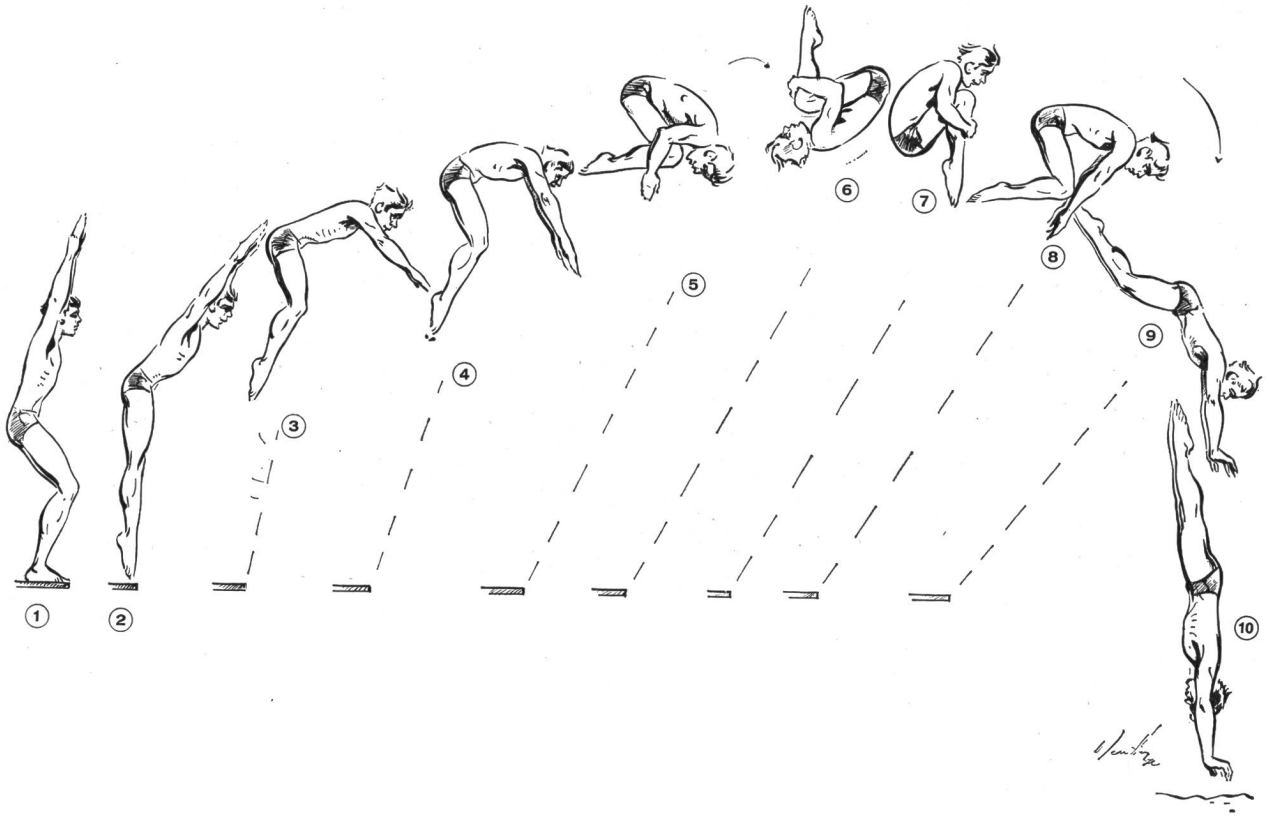
Wichtig: Die zwei gegensätzlichen Bewegungen der Arme und der Beine müssen gleichzeitig ausgeführt werden oder: Die Arme beginnen ihre Bewegung zu den Beinen genau im gleichen Moment, wie die Beine ihre Bewegung zu den Armen.

⑤ Die gehockte Position ist sehr eng. Jede Hand hält ein Bein. Der Blick ist auf den Eintauchpunkt gerichtet.

⑥ Beginn der Öffnung.

⑦ Nun setzt gleichzeitig eine Gegenbewegung der Arme und Beine ein.
Die gestreckten Arme werden direkt nach vorne hoch in die Eintauchhaltung geführt.
Die Beine werden blitzartig genau in der Verlängerung des Oberkörpers nach hinten gestreckt.

⑧ Für das Eintauchen ist der Springer senkrecht und gradlinig. Die Bauchmuskeln sind eingezogen, das Gesäss gespannt (Festigung der Lendenwirbelsäule).
Die Fussspitzen sind übergestreckt.
Der Kopf liegt genau zwischen den Armen, in einer Linie mit dem Oberkörper.
Zu beachten ist die rechtwinklige Stellung der Hände zu den Vorderarmen: Sie formen eine konkave Fläche für das Eintauchen.



103 c
Eineinhalb Salto vorwärts gehockt

① Absprungstellung gut im Gleichgewicht.

Beine gebeugt, Arme in Hochhalte; Kopf «gerade» (ausgerichtet mit dem Körper).

② Die Beine stossen beinahe senkrecht nach oben (Gesäss an die Decke heben).

Gleichzeitig neigt sich der Block Körper-Arme nach vorne.

Achtung: Der Winkel der Hüfte wird durch das Stossen der Beine nach oben erreicht und nicht durch das Senken des Oberkörpers.

Der Kopf bleibt «gerade». Es ist ein notorischer (offenkundiger) Fehler, den Kopf zu senken.

③ ④ ⑤ Das Anhocken beginnt sofort nach dem Wegspringen. Der Springer muss den Eindruck haben, die Schultern seien «fixiert» und er müsse den Rücken und das Becken darüber hinausheben. Wie für 101 c kommen die gestreckten Arme nach vorne-abwärts, um die Beine zu fassen, die sich beugen. Diese beiden gegensätzlichen Bewegungen sind simultan.

⑥ ⑦ Gut angehockt dreht der Springer und versucht mit dem Blick den Eintauchpunkt zu finden.

⑧ **Die Öffnung**

⑨ Der Blick bleibt auf den Eintauchpunkt gerichtet. Die Beine strecken sich auf direktem Wege (schnelle Streckung).

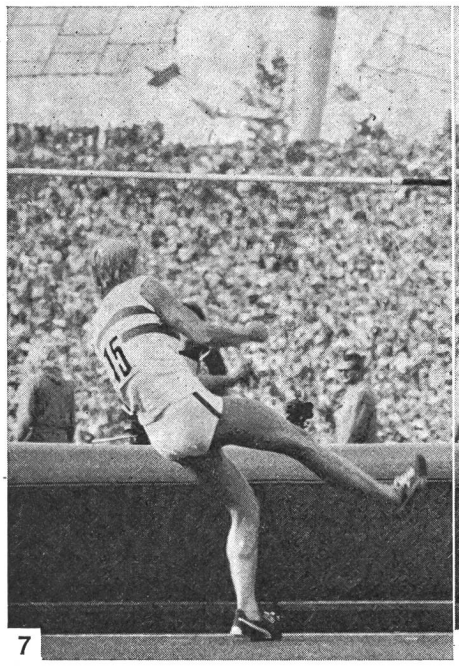
Gleichzeitig werden die gestreckten Arme vor dem Körper in die Eintauchhaltung geführt.

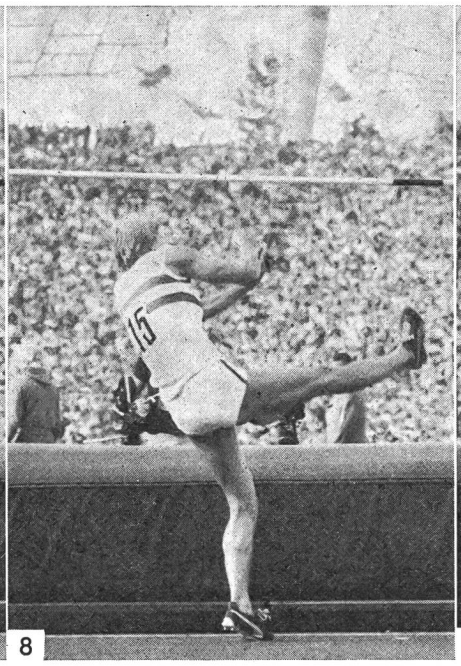
⑩ Für das Eintauchen streckt sich der Springer vertikal und gradlinig. Das dabei wichtigste Element ist das Spannen der Bauch- und Gesässmuskulatur. Zu beachten sind die richtige Stellung des Kopfes, genau zwischen den Armen (weder eingezogen, noch nach hinten gedrückt) und die Haltung der Hände.

1

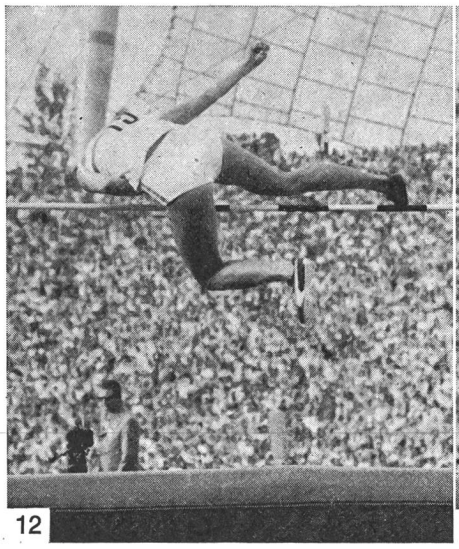
2

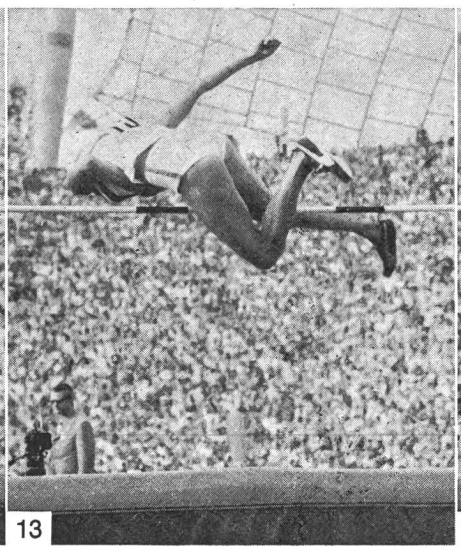
3

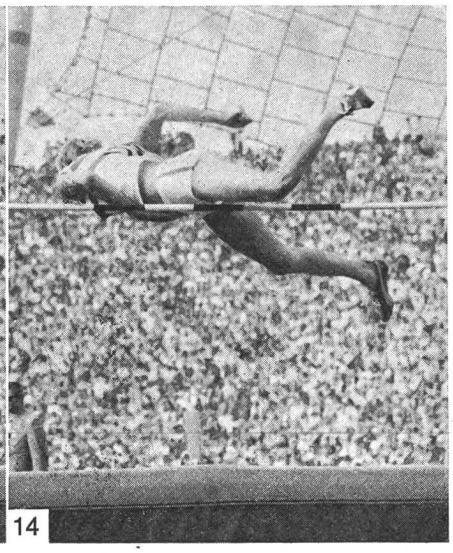

7

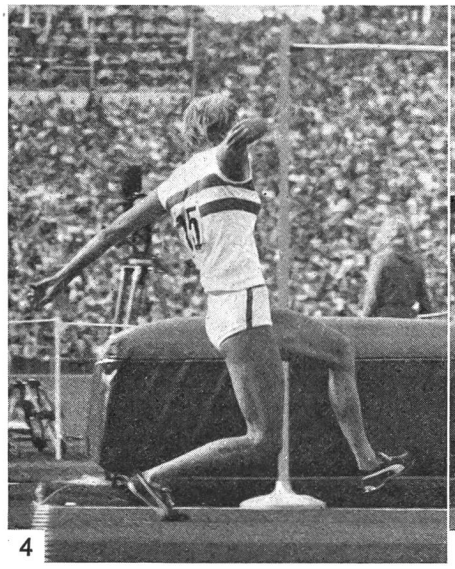

8

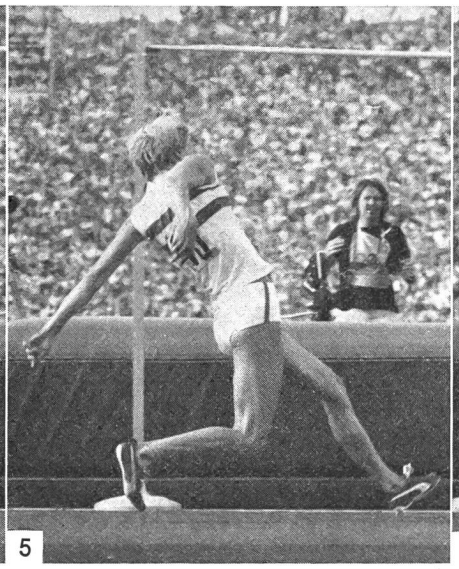
9

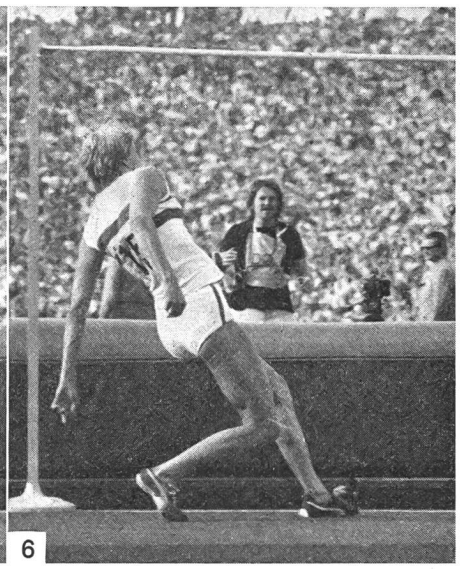

12

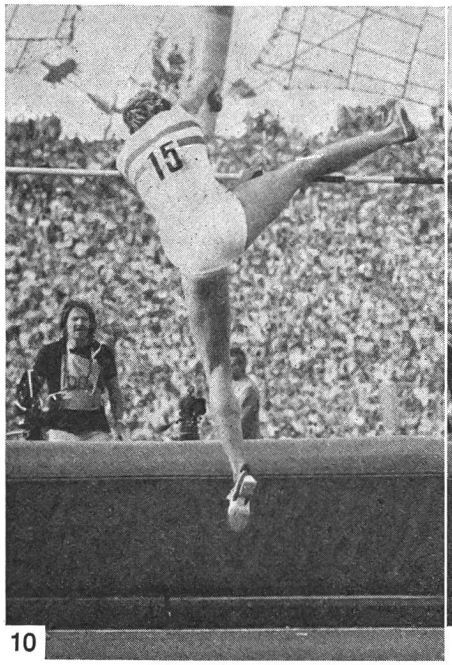

13

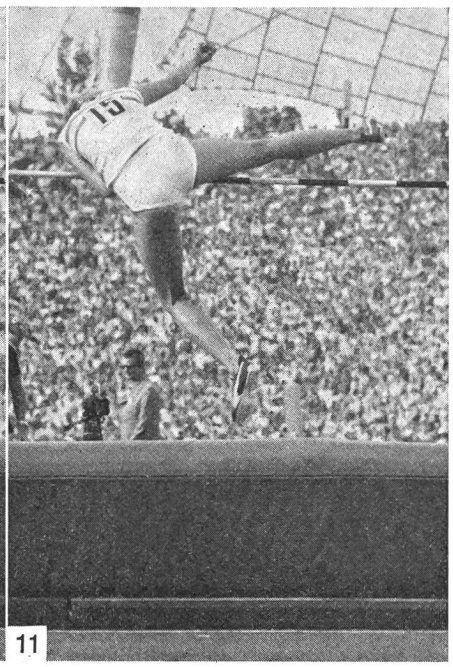

14


4


5


6


10


11

Es muss nicht immer geflopt werden

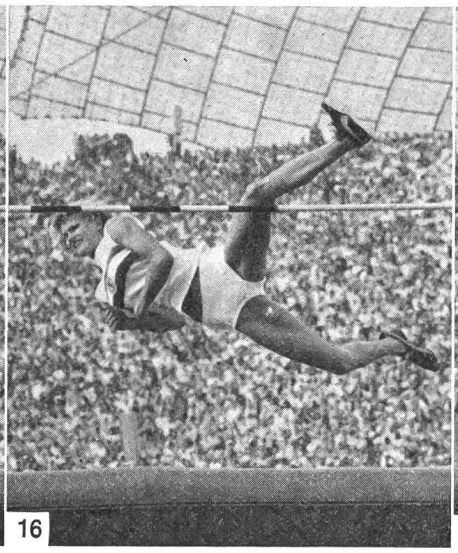
Der Flop passt unsern Mädchen. Das wird jeder Trainer bestätigen, der mit Girls zu tun hat. Und doch gibt es mit dem Wälzer eine weitere vorteilhafte Form, die Höhen zu überwinden. Der bestehende Frauen-Weltrekord wurde mit dem Wälzer erzielt. Die Oesterreicherin Ilona Gusenbauer zeigt auf den hier festgehaltenen Bildern einen vorbildlichen Bauchwälzer. Die Springerin streckt sich flach oder parallel über der Latte aus und wälzt sich horizontal um die Latte. Die Bewegung erfolgt ähnlich jener eines Korkenziehers.

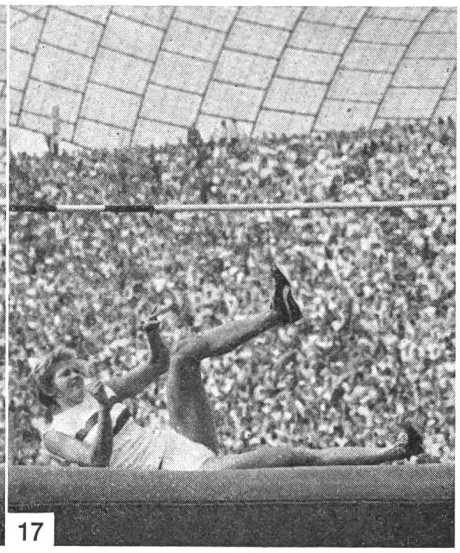
Bilder 1 bis 5: Wir sehen die Springerin bei den vorbereitenden Schritten vor der Latte. Sie holt im Doppelarmschwung aus und macht ihren letzten Schritt in extremer Rücklage.

Bilder 7 bis 9: Ihr Schwungbein ist gestreckt, die Zehen angezogen und das Sprungbein bis ins äusserste für die vertikale Steigung ausgenützt. Im Bild 10 ist das Hinübergreifen des rechten Armes sichtbar, bevor sich die Springerin um die eigene Achse und um die Latte dreht. Die Landung auf Bild 16 zeigt gar ein leises Lächeln der Springerin, sicher auch ein Zeichen, wie locker das alles ausfiel.

Bildreihe: Toni Nett, Deutschland
Text: Arnold Gautschi, Luzern

15


16


17