Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

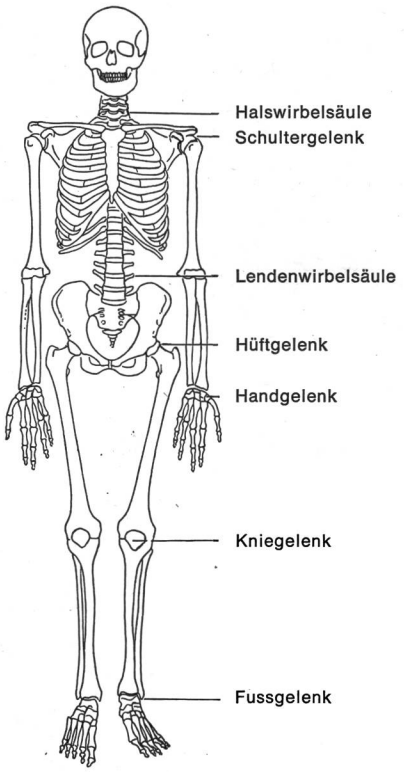
Unsere Monatslektion

Spezielles Einlaufen für Wasserspringer

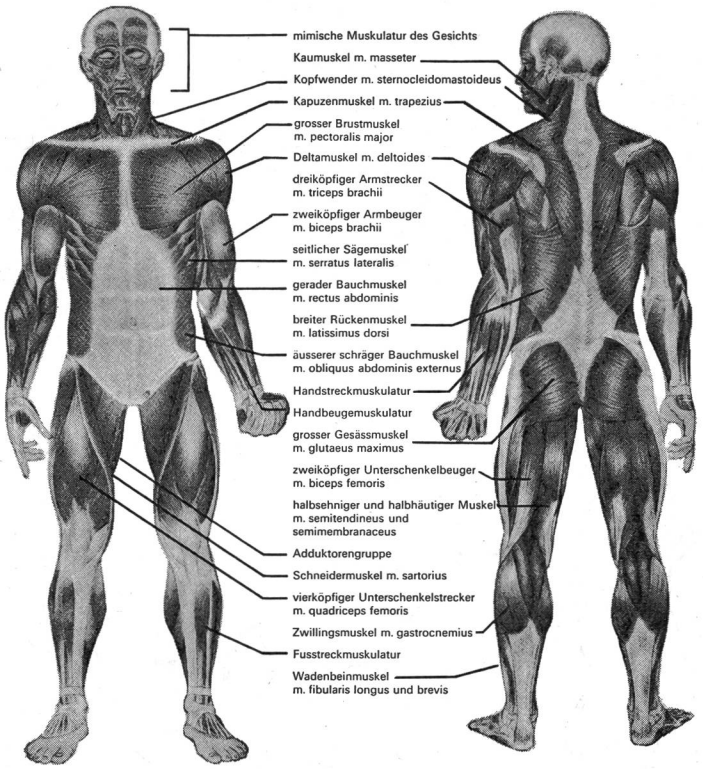
Text und Zeichnungen: Sandro Rossi / Übersetzung: Peter Bäni

Bezeichnend für die Charakteristik des Wasserspringens sind die sogenannten «konstruierten» Übungsteile, im Gegensatz zu natürlichen Bewegungen. Aus diesem Grunde muss der Wasserspringer vor Beginn des eigentlichen Trainings seinen Körper mit den speziell beanspruchten Teilen sorgfältig vorbereiten. Damit die gewollte Ausführung der Figuren in der Luft erreicht werden kann, muss die Muskulatur aufgewärmt, gedehnt und modelliert sein. Deshalb wollen wir diese Vorbereitung, die eine exakte Linie des Aufbaues beinhaltet, hier aufzeigen.

Welche Teile des Körpers?

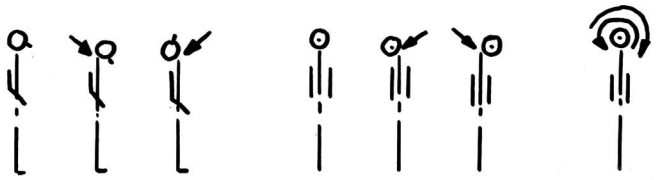


Welche Muskeln?



1. Nacken

– Lockerung des Nackens durch Beugen vor-, rück-, seitwärts und Kreisen.



1. 1.1. 1.2. 2. 2.1. 2.2. 3.

– Alle diese Bewegungen können schnell (Anregung der Muskulatur) oder langsam (Muskelstreckung) ausgeführt werden.

2. Arme und Schultergürtel

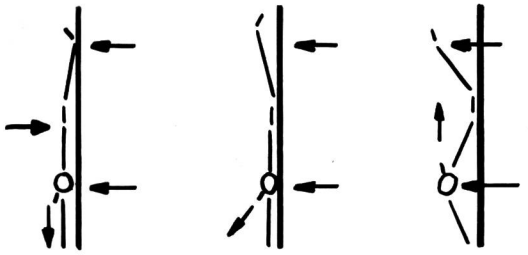
– Armkreisen vor- und rückwärts (sehr schnell), auch mit gebeugten Armen.

– Streckung der Schultermuskulatur, um ein optimales Ausrichten der Arme in bezug auf die Körperlinie zu ermöglichen.

4.

5.

– Dito im Handstand gegen eine Wand.



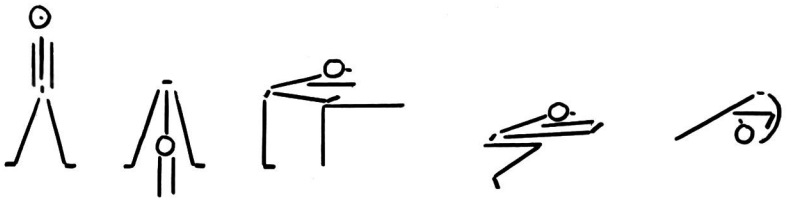
6. 6.1. 6.2.

3. Wirbelsäule

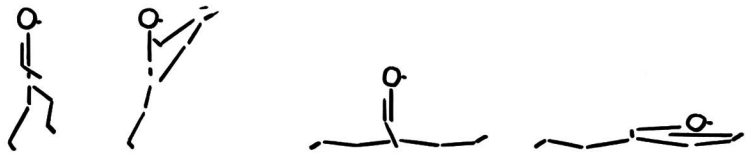
3.1. Dehnung vorwärts

Diese Übungsgruppe erlaubt dem Trainer und seinen Schülern freien Lauf in ihrer Fantasie.

Einige Beispiele:



7. 7.1. 8. 9. 10.



11. 11.1. 12. 12.1.

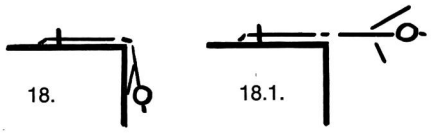
3.2. Dehnung seitwärts

– Es ist wichtig, dass der Körper nur in seitlicher Richtung belastet wird ohne Rotationsbewegung oder Bewegung vorwärts.

13. 13.1. 14. 14.1. 15. 15.1. 16. 17.

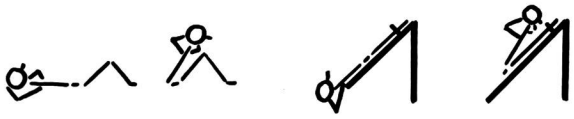
3.3. Dehnung rückwärts

– Um beim Eintritt ins Wasser eine schlechte Hohlkreuzlage zu vermeiden, darf der Wasserspringer keine Dehnungsübungen rw ausführen; im Gegenteil, er soll einfache, der Muskulatur entsprechende Übungen auswählen.



18. 18.1.

– Ebenso wichtig ist die antagonistische Muskulatur.



19. 19.1. 20. 20.1.

– Dehnung der Fussgelenke.

21. 21.1. 21.2.

Nach diesen Übungsserien muss der Wasserspringer auf dem Sprungbrett federn und Sprünge ausführen, welche die Beinmuskulatur aufwärmen und beweglich werden lassen (Kontraktionsgeschwindigkeit).