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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 7

Artikel: Kunstspringen : das Abspringen rückwärts

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994037

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

Kunstspringen: das Abspringen rückwärts

André Metzener, ETS
Übersetzung: Philip Balsiger

Mit der ständigen Leistungssteigerung sind Leiter und Trainer gezwungen, ihre Sportart bis ins Detail zu analysieren und einzelnen Gebieten mehr und mehr Beachtung zu schenken. Hier wird nur der Absprung rückwärts behandelt. Auf das Problem der eigentlichen Auslösung eines bestimmten Sprunges wird verzichtet.

Auszug aus dem Handbuch der FINA 1980–1984
(Regel D 34)

1. Die Ausgangsstellung muss frei und natürlich sein.
2. Für die Sprünge ohne Anlauf muss der Springer die Ausgangsstellung einnehmen, sobald er sich am vorderen Brettende befindet.
3. Der Körper soll gestreckt, der Kopf erhoben und die Arme durchgestreckt, entweder nach vorn, auf die Seite, über den Kopf oder in jede beliebige seitliche Stellung gehalten werden, je nach Wunsch des Springers.
4. Der Armschwung gilt als angesetzt, sobald die Arme die Ausgangsstellung verlassen.
5. Ist die Ausgangsstellung nicht korrekt, so hat, je nach Umstand, jeder Kampfrichter zwischen einem und drei Punkten abzuziehen.

15. Der Springer darf vor der Ausführung eines Sprunges ohne Anlauf nicht versuchen, durch wiederholtes Aufspringen auf dem Brettende (Federn) an Höhe zu gewinnen. Ist dies gleichwohl der Fall, hat der Kampfrichterchef den Sprung als ungültig zu taxieren.
16. Verlässt ein Springer beim Anwippen zu einem Rückwärts- oder einem Delphinsprung mit den Füssen für einen kurzen Moment das Brett (Doppelaufsatz), so ist dies nicht als willentliches Federn (im Sinne von § 15) zu taxieren, sondern gilt als unfreiwillige Bewegung, und jeder Sprungrichter muss an seiner Wertung einen Abzug nach eigenem Ermessen vornehmen.

Einleitung

Zwei Sprunggruppen (Rückwärts- und Delphinsprünge) verlangen vom Springer eine Ausgangsstellung am vorderen Brettende; dabei ist das Gesicht zum Brett hin orientiert: Der Absprung wird also ohne Anlauf ausgeführt.
Um eine stets gleichbleibende Ausführung des Absprunges zu garantieren, ist es von grösster Wichtigkeit, dass die Bewegungen des Anwippens sowie alle übrigen dem Anwippen vorangehenden Bewegungen immer gleich ausgeführt werden.

Terminologie

Das Reglement führt nur die Begriffe «Ausgangsstellung», «Armschwung» und «Absprung» ein.
Dies reicht jedoch weder für die theoretische Beschreibung noch für einen Trainer aus, welche sich beide, sei es in der theoretischen Lehre oder in der praktischen Korrekturarbeit, mit der Notwendigkeit einer möglichst genauen Beschreibung der Details einer Ausführung konfrontiert sehen.
Die drei bereits in einem vorangegangenen Artikel (J + S 8/79) zitierten Autoren Monique Meyer-Masson (79), Guilbert (74), Boussard und Pierre (76) sprechen in ihren Abhandlungen entweder von «appel» und «double appel» oder von «appel» und «préappel». Die Übersetzung der beiden letzten Ausdrücke soll in der Folge weiterverwendet werden.

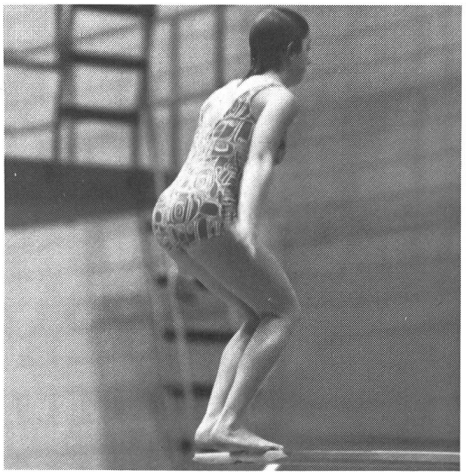
Bemerkung des Übersetzers

Die vier nur in der französischen Sprache geläufigen Ausdrücke geben für die Übersetzung einige Probleme auf. Die beiden Begriffe «double appel» und «préappel» entsprechen im wesentlichen dem deutschen Begriff des «Vorwippens». Der Begriff «appel» dagegen lässt nur eine erklärende Umschreibung zu. Mit diesem Begriff «appel» wird diejenige Phase beschrieben, welche ein Springer unmittelbar vor dem eigentlichen Absprung vollzieht. In dieser Phase übt der Springer den grösstmöglichen Impuls auf das Sprungbrett aus, um dadurch die grösste Amplitude zu erreichen.
Für den weiteren Gebrauch soll hier der technisch nicht korrekte Begriff «Druckphase» verwendet werden.

Die «Druckphase»

Welche Art der Vorwipp-Bewegung der Springer auch wählt, er wird immer wieder in diejenige Stellung gelangen, welche es ihm erlaubt, einen optimalen Absprung auszuführen. Diese «Druckphase» lässt sich so beschreiben:

1. Der Springer steht auf den Fussspitzen, aufrechter ausgerichteter Körper, erhobener Kopf, Arme in Seithalte in V-Stellung, Handflächen nach unten gerichtet, Beine vollständig durchgestreckt.
2. Der Springer beugt die Beine bei gleichzeitigem seitwärts nach unten Schwingen der Arme, dann, durch Streckung der Hüfte, der Knie, der Fussgelenke und der Zehen und gleichzeitig kräftigem vorne Hochheben der Arme, drückt er das Sprungbrett, dessen «Rückkehr» mit dem Ende der Bewegungen des Springers zusammenfällt. Auf dem Gipfel einer Schwingung ist der Springer maximal ausgestreckt.



Nur wenige Springer sind in der Lage, im Moment der Beugung der Beine auch die Fussgelenke so vollständig zu beugen, dass die Ferse die Verlängerung des Sprungbrettes bildet. Dies ist jedoch Bedingung, um in der Folge des beschriebenen Bewegungsablaufes eine aktive Streckung zu erreichen.
3. Ausser der Elastizität des Sprungbrettes bestimmen noch weitere Faktoren die Absprunghöhe:
   - Die Kraft der Beinbewegung. Gute Springer erreichen in der Beugung der Knie zwischen Unter- und Oberschenkel annähernd den rechten Winkel. Dieses technische Element ist eine direkte Funktion der athletischen Fähigkeiten.

- Die Geschwindigkeit des Schwunges der durchgestreckten Arme (athletisch-technisches Element).
- Die Koordination der Bein- und Armbewegungen,
- und letztlich als Krönung des Ganzen, die Koordination jeder dieser Bewegungen mit den Schwingungen des Sprungbrettes. Diese Übereinstimmung und Harmonie zwischen Springer und Sprungbrett ist das grundlegende Element, ohne welches eine maximale Absprunghöhe nicht realisierbar ist.

Vorwippen

Im Gegensatz zum Turmspringen verfügt der Kunstspringer im Sprungbrett über ein Hilfsmittel, welches sich durch seine besonders grosse Elastizität auszeichnet. Der Springer muss also das Sprungbrett so ausnützen, dass er ein Maximum an Höhe für seine Sprünge gewinnen kann. Die Position und die vorgehend beschriebenen Bewegungen sind unverändert für den Absprung zu übernehmen. Dabei wird jedoch ein wichtiges Element nicht berücksichtigt: Das unerlässliche Gefühl für die Frequenz der Brettschwingungen, ein Gefühl, ohne das eine optimale Übereinstimmung zwischen Springer und Brett beinahe unmöglich ist.
Der Springer muss das Brett «reizen», das heisst, er muss das Brett selber in Schwingung versetzen, bevor er die eigentliche «Druckphase» einleitet. Dieses «In-Schwingung-Versetzen» geschieht einzig durch abwechselnde Streckung und Beugung der Fussgelenke (respektive durch Hebung und Senkung der Fersen), wobei die Knie vollständig durchgestreckt und der Rumpf des Körpers vertikal bleiben, ohne dass die Schultern die geringste Bewegung nach vorne oder nach hinten ausführen.
Die Beobachtung der Weltspitze im Kunstspringen führt zu einer Unterscheidung der zahlreichen Möglichkeiten des Vorwippens. Für diese Gliederung sind drei Kriterien von Bedeutung:

- Als Ausgangsstellung der Füsse wird entweder der Zehenstand (oder ½ Zehenstand) oder der natürliche Stand mit gesenkter Ferse gewählt.
- Die Zahl der Schwingungsbewegungen durch Beugung und Streckung der Fussgelenke wird durch die Wahl der Ausgangsstellung der Füsse bestimmt.
- Die Ausgangsstellung der Arme und deren Aktion während der Arbeit der Fussgelenke.

Stellung der Füsse

Auf Zeichen des Schiedsrichterchefs begibt sich der Springer an das Brettende, um die Ausgangsstellung einzunehmen. Dabei dreht er sich so um die eigene Körperlängsachse, dass der Rücken gegen das Wasser gerichtet ist. Er plaziert seine Füsse symmetrisch nebeneinander und zwar so, dass die Mittelachse des Sprungbrettes zwischen den beiden Füssen durchläuft. Die jeweils vordere Hälfte der Füsse befindet sich dabei auf dem Brett, die jeweils hintere Hälfte der Füsse (Fersen) schaut über das Brettende hinaus.
Die Forderung, dass beide Fersen zusammengedrückt sind, ist seit 1976 aus dem Reglement verschwunden, was jedoch nicht zur Annahme verleiten darf, dass eine breite Fussstellung unbedingt von Vorteil ist. Die Frage, welche Form der Ausgangsstellung – im Zehenstand (oder ½ Zehenstand) oder mit gesenkten Fersen – eingenommen werden soll, wird im folgenden Kapitel behandelt.

Bemerkung

Für die Arbeit an Grundschulsprüngen oder einfachen Rückwärts- oder Delphinsprüngen kann man sehr gut den ganzen Fuss auf dem Sprungbrett plazieren: diese Form erlaubt dem Trainingsleiter – wie auch dem Springer selbst – die Kontrolle, ob die Ferse bei jeder Beugung des Fussgelenkes während dem Anwippen und der «Druckphase» auch tatsächlich das Brett berührt. Hingegen wird davon abgeraten, einen zu grossen Teil des Fusses ausserhalb des Brettes zu plazieren: Das Gleichgewicht des Körpers könnte während des Anwippens und der «Druckphase» zu stark beeinträchtigt werden.

Anzahl der Schwingungsimpulse

Für das vollständige Verständnis dieser Bewegungsanalyse präzisieren wir noch einmal, was wir unter «Schwingungsimpuls» (franz.: sollicitation) verstehen. Es handelt sich dabei um diejenigen Bewegungen des Anwippens, welche der Hauptbewegung der Beugung-Streckung der Beine («Druckphase») vor dem eigentlichen Absprung vorausgehen.

Zusammenfassende Übersicht über die verschiedenen Varianten des Vorwippens

Ausgangsstellung: **Zehenstand oder ½ Zehenstand**				
Erhobene Arme		**Arme am Körper angelegt**		
Bewegung der Füsse	**Armschwung**	**Bewegung der Füsse**	**Bewegung der Arme** *1. Möglichkeit*	*2. Möglichkeit*
Senken der Fersen	–	Senken der Fersen	–	Langsames Heben der Arme seitwärts (nach oben)
Heben der Fersen	–	Heben der Fersen	Seitwärts (nach oben)	
Beugung der Beine	Seitwärts nach unten	Beugung der Beine	Seitwärts abwärts	Seitwärts abwärts
Streckung der Beine	Vorwärts nach oben	Streckung der Beine	Vorwärts hoch	Vorwärts hoch

Ausgangsstellung: **Gesenkte Fersen**					
Erhobene Arme			**Arme am Körper angelegt**		
Bewegung der Füsse *1. Möglichkeit*	*2. Möglichkeit*	**Armschwung**	**Bewegung der Füsse** *1. Möglichkeit*	*2. Möglichkeit*	**Armschwung**
–	Heben der Fersen	–	–	Heben der Fersen	–
–	Senken der Fersen	–	–	Senken der Fersen	–
Heben der Fersen	Heben der Fersen	–	Heben der Fersen	Heben der Fersen	Seitwärts nach oben
Beugung der Beine	Beugung der Beine	Seitwärts abwärts	Beugung der Beine	Beugung der Beine	Seitwärts abwärts
Streckung der Beine	Streckung der Beine	Vorwärts hoch	Streckung der Beine	Streckung der Beine	Vorwärts hoch

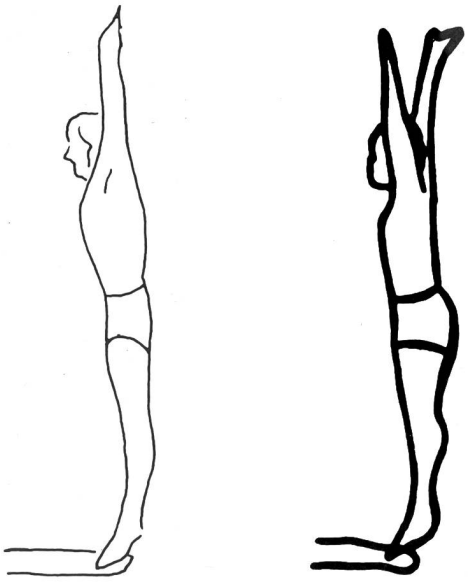
Wichtige Bemerkung: Die Bewegungen des Anwippens und der «Druckphase» müssen in genauester Abstimmung mit den Brettschwingungen erfolgen. Dasselbe gilt ebenso für den Armschwung wie auch für die Beugung-Streckung der Fussgelenke und der Beine. Ein optimaler Absprung ist nur bei einer vollständig geglückten Abstimmung möglich.

Die Zahl der Impulse bewegt sich zwischen einem und vier Impulsen: im Minimum wird das Sprungbrett durch einen Impuls angeregt, selten jedoch durch mehr als vier Impulse.
Es ist klar, dass mit der Anzahl der Anwipp-Bewegungen auch das Risiko steigt, dass der Springer das Gleichgewicht verliert, das er für den Absprung unbedingt braucht, will er eine gute Rotationsauslösung erhalten. Aber gleichzeitig steigert dieses berechnete Risiko auch die Chance, die maximale Abstimmung zwischen Brettschwingung und den Bewegungen des Springers zu erhalten, welches die wichtigste Voraussetzung für eine gute Absprunghöhe ist. Der Springer und der Trainer haben das Risiko abzuwägen, können dieses jedoch durch genaue Kleinarbeit im Training wesentlich einschränken.

- Einer Ausgangsstellung mit gesenkten Fersen entspricht eine ungerade Anzahl von Impulsen: 1 oder 3 (sehr selten 5).
- Einer Ausgangsstellung im Zehenstand (oder ½ Zehenstand) entspricht eine gerade Anzahl von Impulsen (2, sehr selten 4).
- Zu diesen Zahlen werden selbstverständlich die zwei Bewegungen der Beugung-Streckung der Beine für den eigentlichen Absprungsimpuls hinzugezählt.

Ausgangsstellung
(Beginn des Vorwippens)

- Füsse: im Zehenstand (oder ½ Zehenstand) oder mit gesenkten Fersen.
- Knie: durchgestreckt.
- Körper: gut ausgerichtet, vertikal, eingezogener Bauch, gespannte Gesässmuskulatur.
- Arme: entweder längs des Körpers angelegt, oder seitwärts erhoben, in V-Stellung, oder ganz nach oben in Verlängerung des Körpers gerichtet.

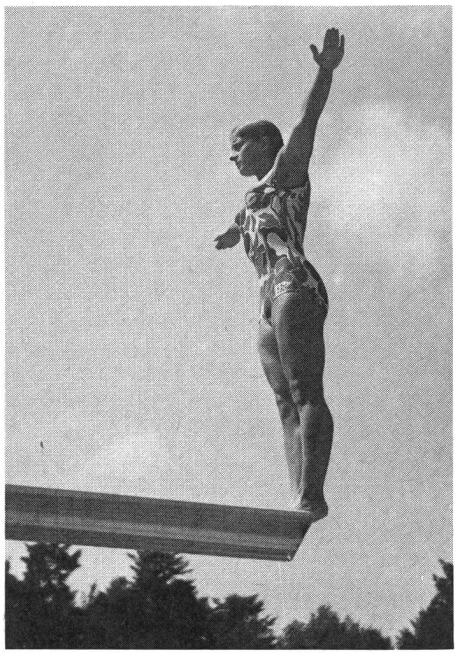


Sehr wichtig

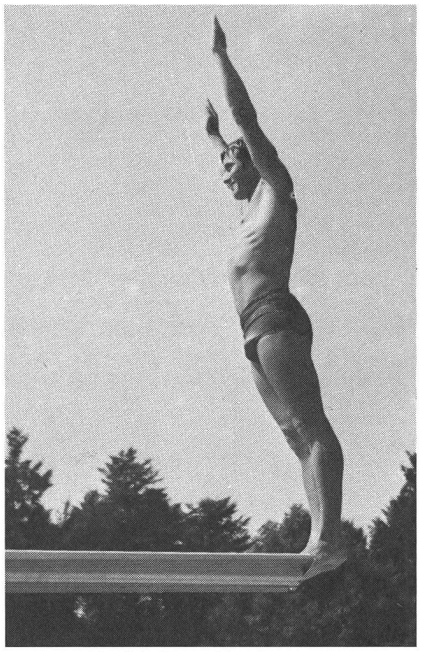
Welche Art der Ausgangsstellung der Springer auch wählt, die durchgestreckten Arme dürfen nicht von der Linie der Körpersenkrechten abweichen. Die Höhe der Armhaltung in der Ausgangsstellung wird durch die anatomischen Voraussetzungen des Springers im Bereich des Schultergürtels, und nicht durch den Willen oder durch den Geschmack des Trainers bestimmt. Diese bei jedem Athleten unterschiedliche Grenze lässt sich sehr einfach vom Springer selbst bestimmen. Der Springer stellt sich mit dem Rücken gegen eine Wand (im Stand, oder besser im Sitz): er hebt nun die Arme seitwärts, die Handflächen nach unten gerichtet, solange, bis er seine persönliche Grenze erreicht, an der er die Arme nicht mehr höher heben kann, ohne einen ausgleichenden Fehler zu begehen. Verlieren der Rücken oder die Arme den Kontakt mit der Wand, ist der gesuchte Grenzwert erreicht. Dieser persönliche Grenzwert ist sowohl in der Ausgangsstellung uneingeschränkt zu respektieren, als auch am Ende des Armschwunges bei denjenigen Springern, welche in der Ausgangsstellung die Arme am Körper anlegen.

Diejenige Armstellung, in der die Arme nach oben die Verlängerung der Körpersenkrechte bilden, ist denjenigen Springern vorbehalten, welche einerseits über eine aussergewöhnliche Beweglichkeit im Schultergürtel verfügen und andererseits zusätzlich in der Lage sind, den durch die gewählte Armhaltung entstandenen längeren Weg des Armschwunges mit einer hohen Geschwindigkeit zurückzulegen. ■

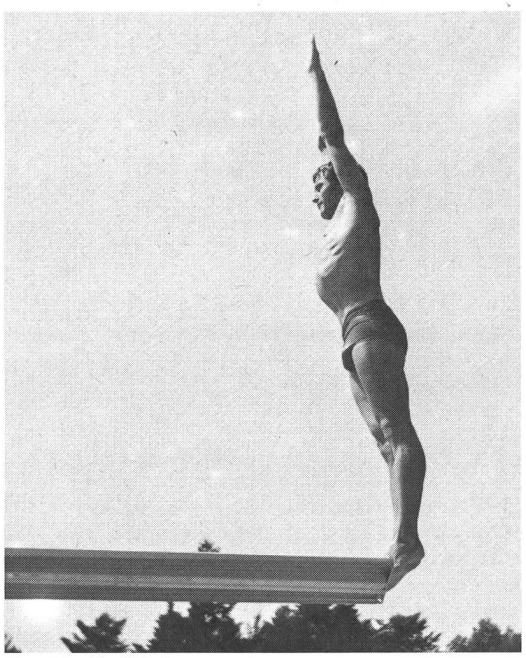
Arme längs des Körpers



Arme seitwärts



Arme in Hochhalte schlecht



Arme in Hochhalte gut