Wasserspringen : Aufwärmen und Konditionstraining mit Partnerübungen

Autor(en): **Stritt, Carmen**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992934

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

Wasserspringen:
Aufwärmen und Konditionstraining mit Partnerübungen

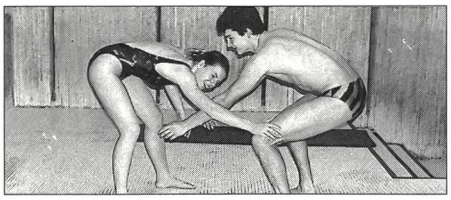
Text und Fotos: Carmen Stritt

Es fängt mit dem Plantschen im Wasser an, dann folgen die ersten spielerischen Sprünge und schliesslich wagst Du den ersten Kopfsprung. Die Freude wächst und treibt Dich zu immer höheren und gewagteren Sprüngen.
Der richtige Weg zu immer besseren Leistungen ist allerdings nicht ganz so einfach, hat man ihn jedoch erst einmal eingeschlagen, so führt er über das entsprechende Training des Absprungs, der Flugphase und des Eintauchens sowie der physischen Fähigkeiten zu einem sich in der Luft entfaltenden Kunstwerk.

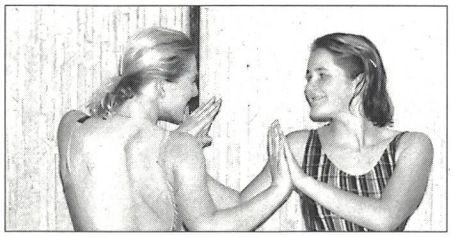
Der physische Einsatz des Wasserspringers beim Absprung, bei der Ausführung der Figur, für die richtige Körperhaltung und für das Eintauchen ins Wasser, verlangt eine entsprechend gute Kondition, ebenso wie eine spezielle Vorbereitung vor jedem Sprungtraining.

Da Wasserspringen eine Einzelsportart ist, bei der man die meiste Zeit auf sich selbst zentriert ist, sollten wir alle sich bietenden Möglichkeiten nutzen, um die Beziehungen zu den anderen zu entwickeln sowie die gemeinsame Arbeit und das Teilen von Erfahrungen zu fördern.

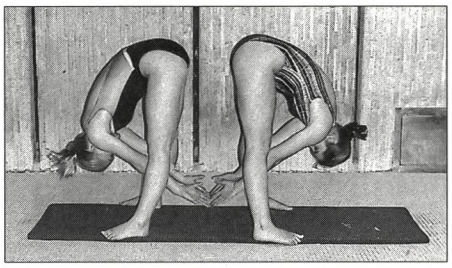
Das *Aufwärmen* mit spezifischem *Konditionstraining* stellt eine dieser Gelegenheiten dar.



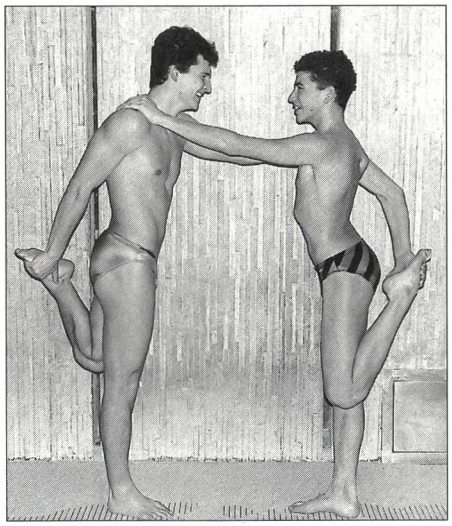
Kleines Spiel, um in Fahrt zu kommen: Die beiden Partner müssen ihre Beine zwischen den Knien und den Hüften abwinkeln. Wer den andern berührt, macht einen Punkt. Das Spiel ist zu Ende, wenn einer der beiden 5 Punkte hat.



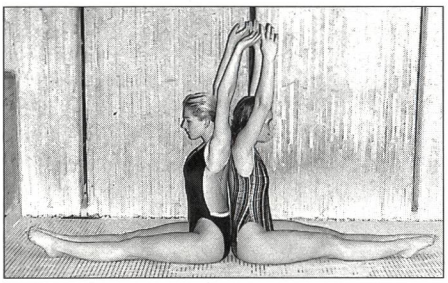
Rücken zu Rücken: Die beiden Wasserspringerinnen führen je eine halbe Drehung nach rechts aus und berühren sich mit den Händen; dabei bleiben die Füsse am Boden, Beine, Bauchmuskeln und Gesässmuskeln angespannt.
Von einer Seite zu anderen wechseln, langsam beginnen und immer schneller werden.

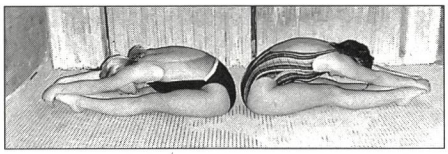


Immer noch Rücken zu Rücken: sich mit den Händen oben und unten berühren, Beine und Bauchmuskeln bleiben angespannt.

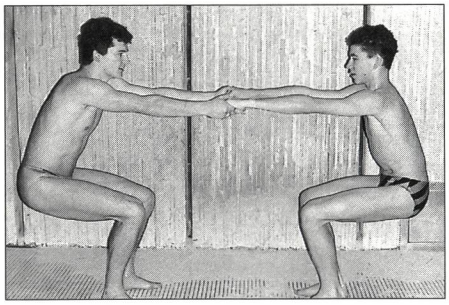


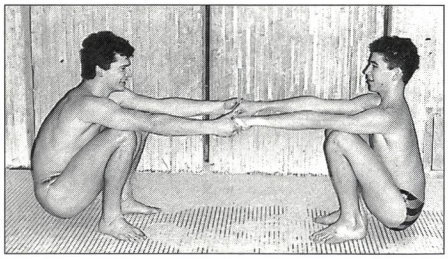
Natürliche Haltung für die Dehnung der Quadrizeps; durch das Blockieren des Knies des Standbeins wird das Gleichgewicht verbessert und der Fuss schon zum Arbeiten gebracht.



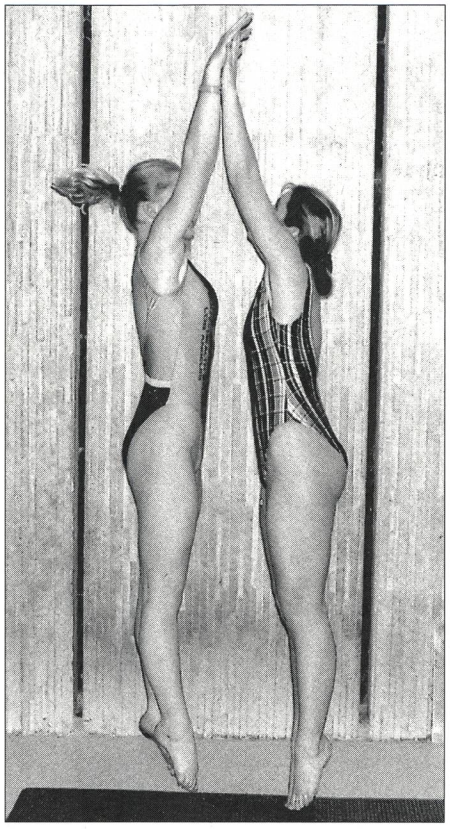


Rücken an Rücken mit gestreckten Beinen sitzend, die Hände berühren sich über dem Kopf: Aus dieser Stellung nehmen die Springerinnen die gehechtete Stellung ein, ohne die Schultern beim Herabgehen zu bewegen. 10 Sekunden bleiben, danach wieder nach oben. 3mal ausführen.

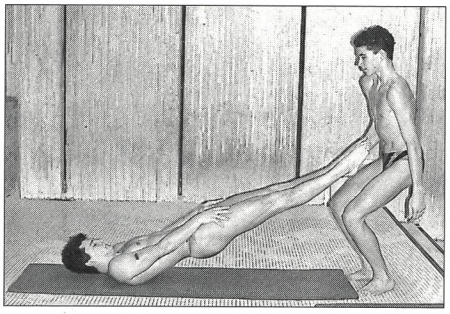




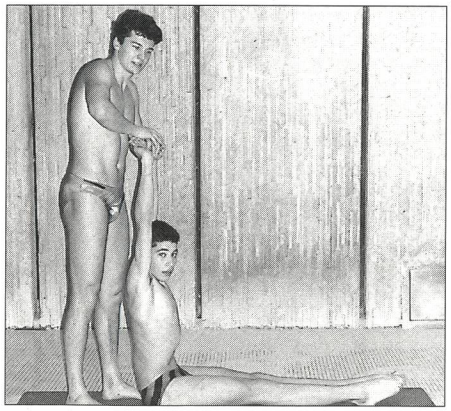
Jede Stellung während 10 Sekunden halten. 5mal wiederholen.



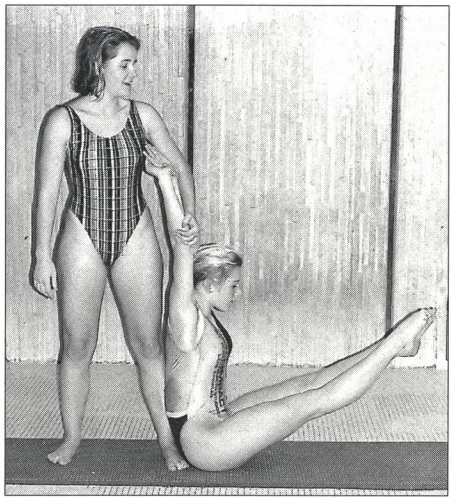
3mal 10 Sprünge, die Hände berühren sich am höchsten Punkt.



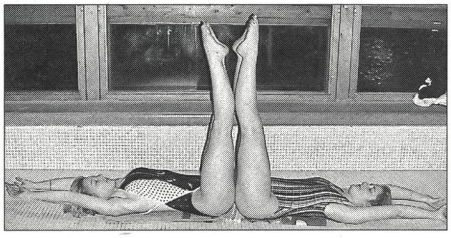
Der stehende Wasserspringer lässt in unregelmässigem Rhythmus abwechslungsweise das linke oder rechte Bein seines Partners los; dabei behält er immer die gleiche Beinstellung inne, was seine Quadrizeps zum Arbeiten bringt.

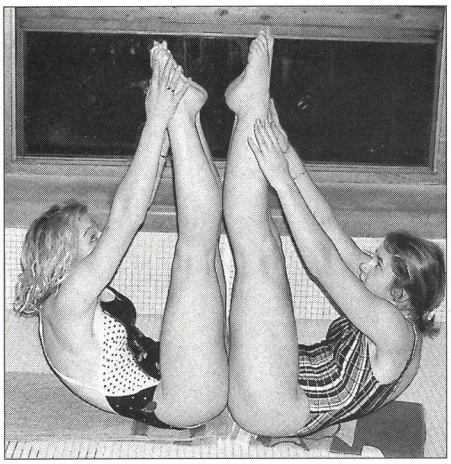


Der sitzende Springer führt – bei perfekter Linie und eingezogenem Bauch – 10 Armkreisen nach rückwärts durch. Am höchsten Punkt hält er die Hände wie beim Eintritt ins Wasser. In diesem Moment drückt der andere Springer auf die Hände seines Partners, um den Widerstand beim Eintauchen zu simulieren.

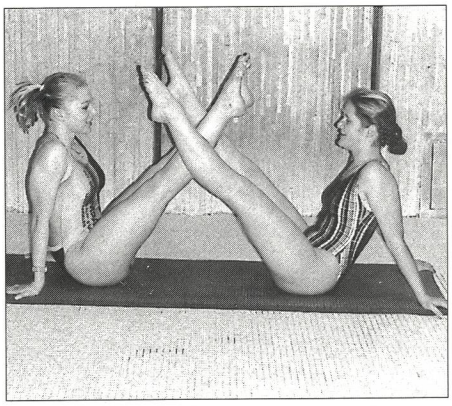


Die sitzende Springerin führt 5 Beinschläge aus (ohne den Boden zu berühren) und legt sie danach während 5 Sekunden ab; 3mal hintereinander. Bevor sie die Beine das dritte Mal ablegt, hält sie sie während 5 Sekunden so hoch wie irgend möglich. (Danach Übung x-mal ausführen.)

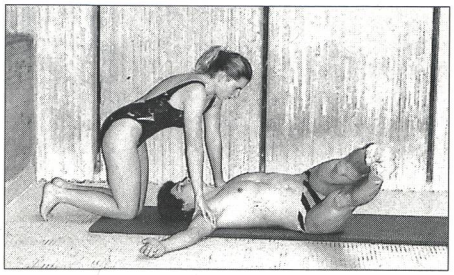


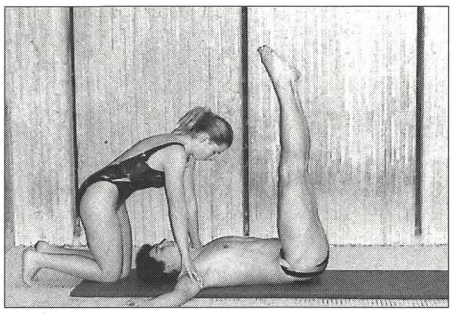


Jede Springerin führt die Übung 10mal aus.

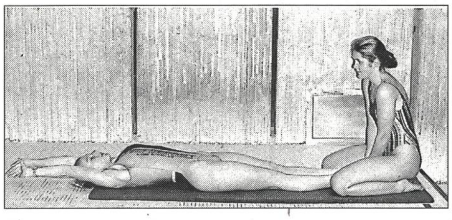


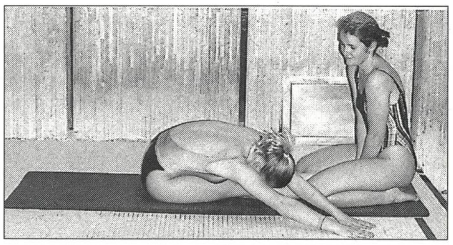
Eine Partnerin versucht, die gestreckten Beine zu schliessen; die andere versucht sie zu spreizen. Nach 10 Sekunden wechseln. 2mal in jeder Stellung durchführen.



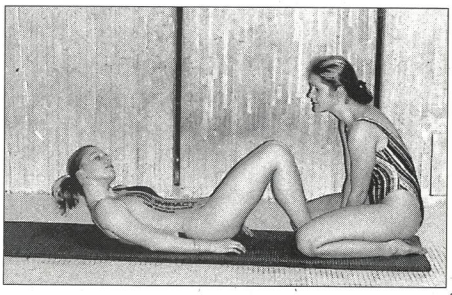


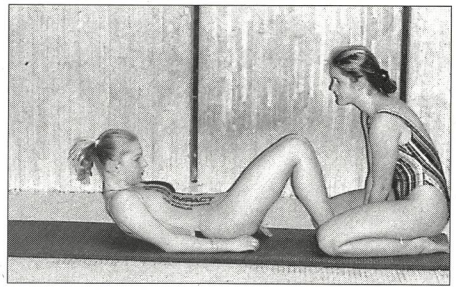
Die gestreckten, geschlossenen Beine abwechslungsweise seitlich nach unten führen, ohne dabei den Boden zu berühren.



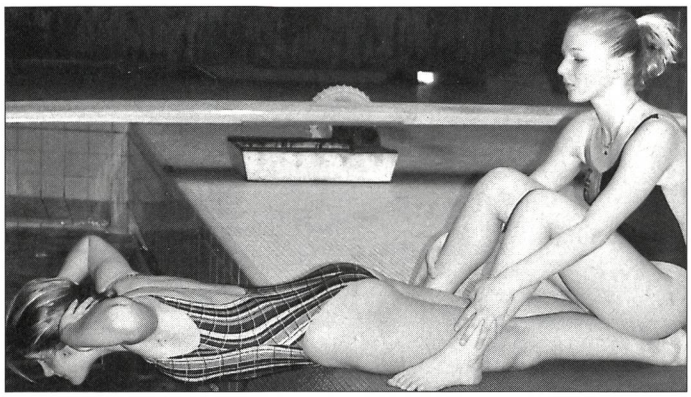


Abwechslungsweise den Boden links und rechts berühren und dabei versuchen, den Winkel der Schultern so wenig wie möglich zu verkleinern.

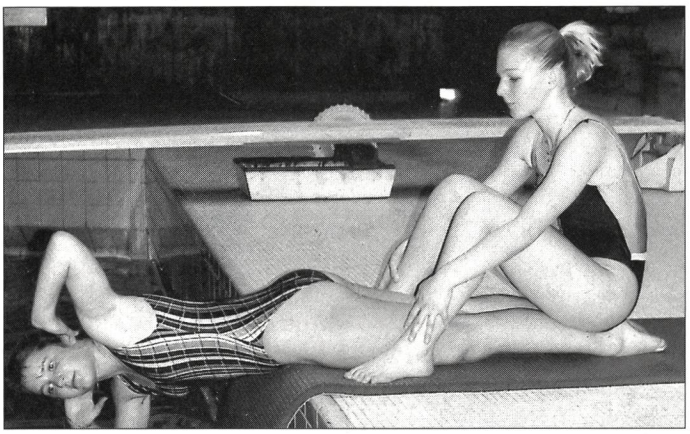




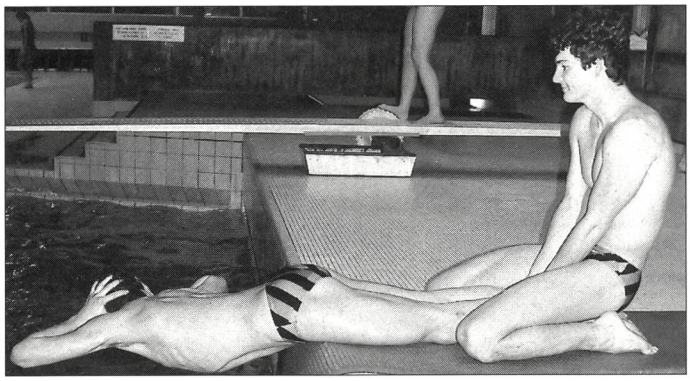
Schultern heben:
- *10mal mit dem Kopf ja sagen*
- *10mal mit dem Kopf nein sagen*
- *3mal Kopfkreisen nach links, dann nach rechts.*



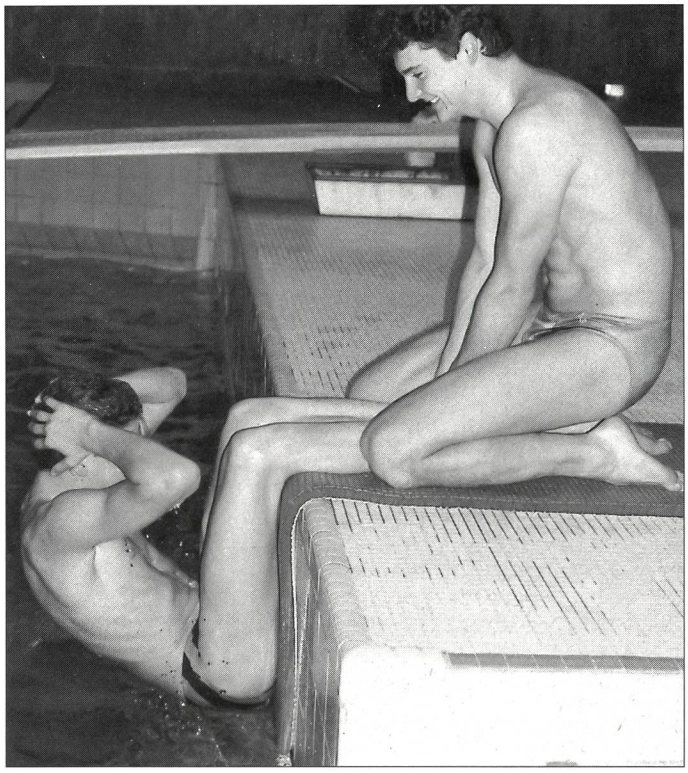
Rumpf 10mal nach unten beugen und zurück in die Horizontale.



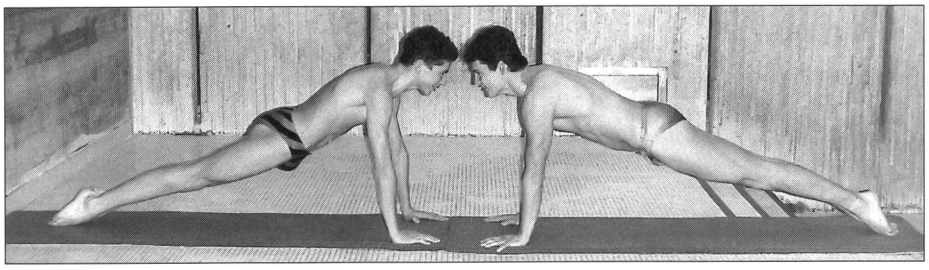
Ellenbogen 20mal senken und heben.

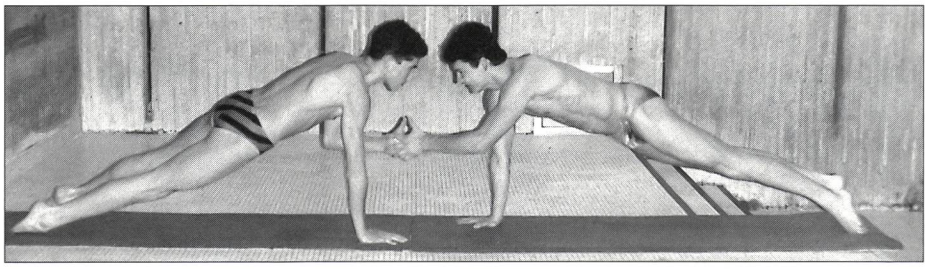


Ellenbogen 20mal nach links und rechts führen.
Diese drei Übungen werden ohne Pause hintereinander ausgeführt.

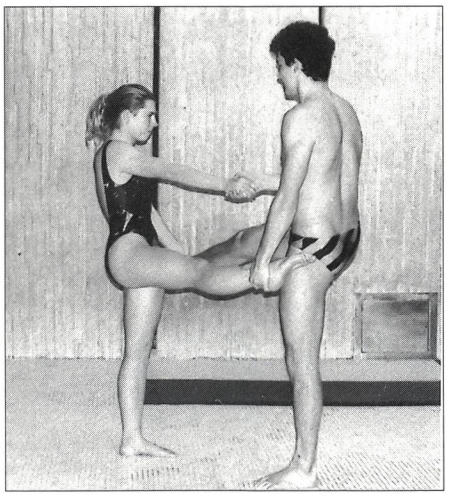


10 «Rumpfbeugen».





Man sagt sich mit jeder Hand 10mal «guten Tag». (Auf die Stellung der Füsse achten.)



Auf einem Bein hüpfend einen Kreis beschreiben, danach dasselbe mit dem anderen Bein. ■