Wasserspringen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1940)**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-987820

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

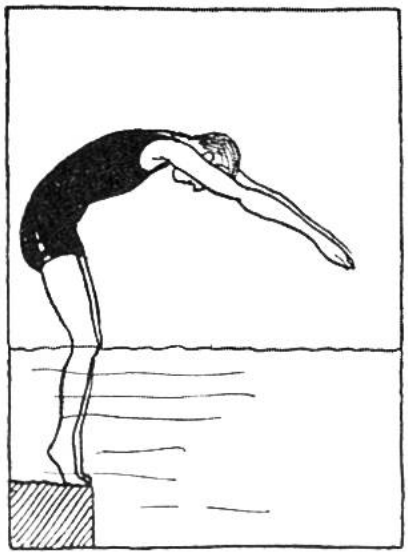
http://www.e-periodica.ch

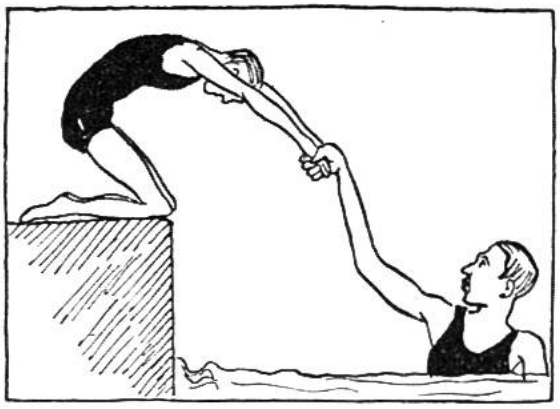
WASSERSPRINGEN.

Zum Schwimmen und Tauchen gehört auch das Springen. Jeder Knabe und jedes Mädchen hat doch den Wunsch, vom hohen Brett in möglichst anmutiger Haltung durch die Luft zu fliegen und spritzerlos eintauchen zu können. Ob du auch hin und wieder etwas unsanft auf dem sonst so weichen Wasser auffällst, ist bedeutungslos, wenn du alle Vorteile in Betracht ziehst, die dir das Springen bringt.

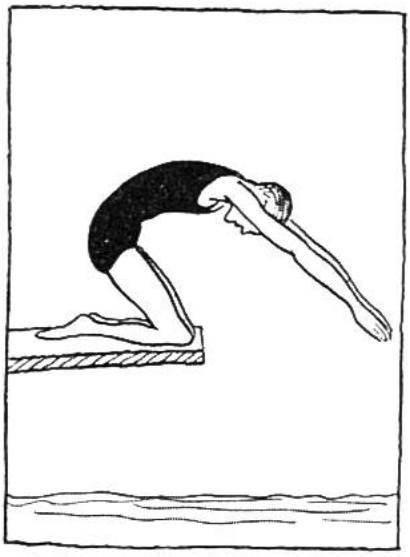
Das Springen fördert unser Selbstvertrauen, unsern Mut. Wir lernen den Körper beherrschen. Zudem ist eine so prächtige, gefahrlose Steigerung der Schwierigkeit von der einfachsten bis zur schwersten Übung in keiner andern Leibesübung möglich. Der Springer führt ja Übungen aus, die auf dem Lande teils unmöglich sind oder schon ins Gebiet der Akrobatik gehören.

Um sauber eintauchen zu lernen, beginnst du die Übungen von einem Standort aus, der noch unter der Wasseroberfläche liegt. Dabei beachtest du immer, dass der Kopf vor einem Aufstossen geschützt sein muss. Du hältst daher den Kopf bei allen Sprüngen „Kopf voran" zwischen den Armen. Auf einer Treppe stehend, neigst du nun den Kopf nach vorne und machst einen runden Rücken. Dann stösst du fest ab und lässt dich nach einem glatten Eintauchen lange gleiten. Du frägst vielleicht, warum du den Kopfsprung vor den Fussprüngen lernen sollst? Du hast recht, denn der Fussprung liegt uns näher. Der Kopfsprung ist aber der schönere, praktischere und daher auch der wertvollere Sprung. Wer den Kopfsprung beherrscht, dem bereitet der Fussprung keine Schwierigkeiten, wer es aber nur bis zu einem Fussprung gebracht hat, der kommt unter Umständen im ganzen Leben nie mehr darüber hinaus. Der Körper streckt sich dabei von den Finger- bis zu den Fusspitzen.



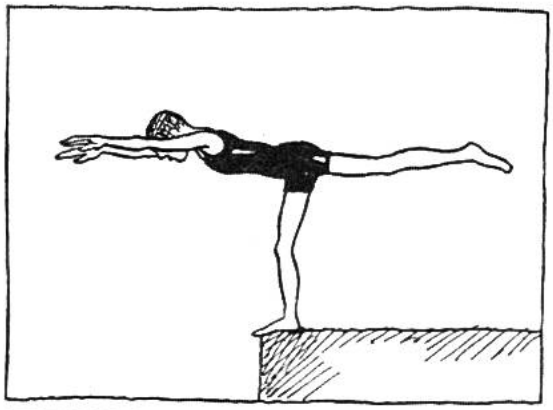


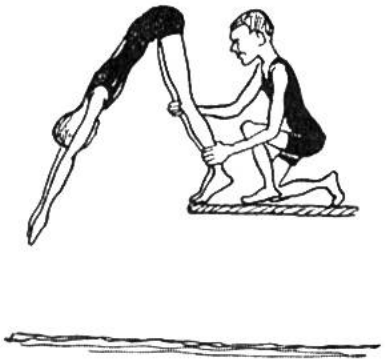
Für die nächste Übung kniest du auf den Beckenrand. Dein Vater oder dein Lehrer hält dich an den Händen und zieht dich so ins Wasser.

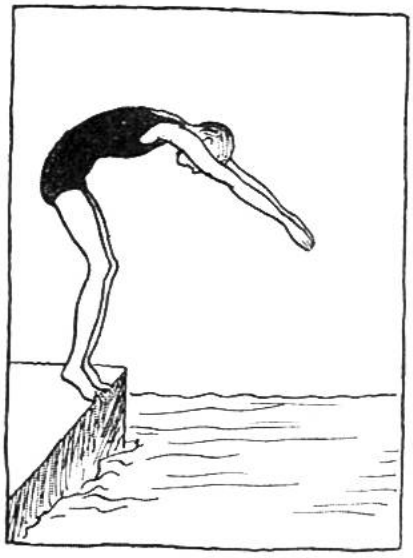


Nun probierst du dieselbe Übung allein. Den Kopf schön zwischen den Armen, neigst du den Oberkörper so abwärts, bis du das Übergewicht bekommst und ins Wasser fällst. Mach die Übung genau so und du fällst weder auf die Brust noch auf das Gesicht, du schlüpfst wie ein Aal in das nasse Element.

Bei der Standwaage drücke das Standbein flott durch. Dann wartest du den Moment ab, in dem du das Gleichgewicht verlierst und dich Kopf und Rumpf hinunterziehen. Arme strekken und Hände zum Schutze des Kopfes zusammenführen.

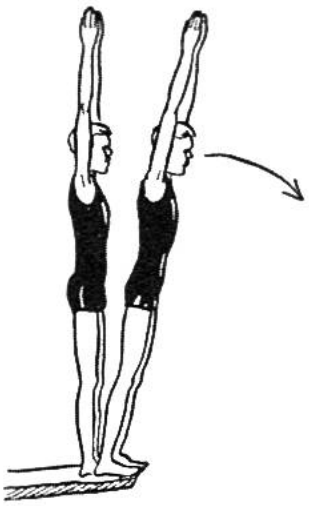






Dein Freund kann dir beim ersten Versuch vom Brett mit geschlossenen Beinen und Füssen so helfen, dass er dich an den Knien hält. Auf diese Weise fällst du nicht auf den Bauch.

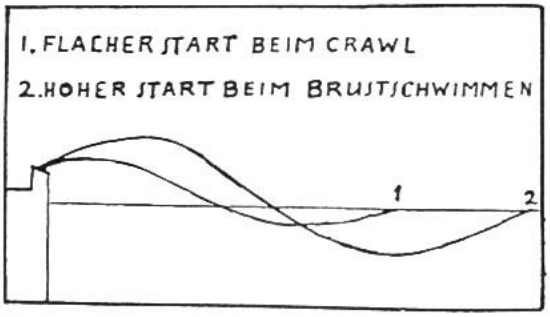
Wie von der Treppe, folgt nun die gleiche Übung als eigentlicher Sprung von einem festen Absprungort aus oder von einem Federbrett. Die Haltung von Körper, Armen und Kopf ist die



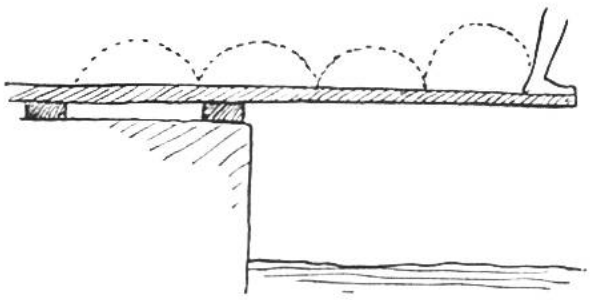
bereits beschriebene und stimmt mit der gezeichneten überein. Versuche die Übung und bleib vor allem mit den Füssen am Standorte, bis du das Übergewicht bekommst. Sie wird gelingen.

Der **Abfaller** vorwärts verlangt von dir nur gerade Haltung. Wie ein Brettli fällst du um und tauchst auch sauber ein.

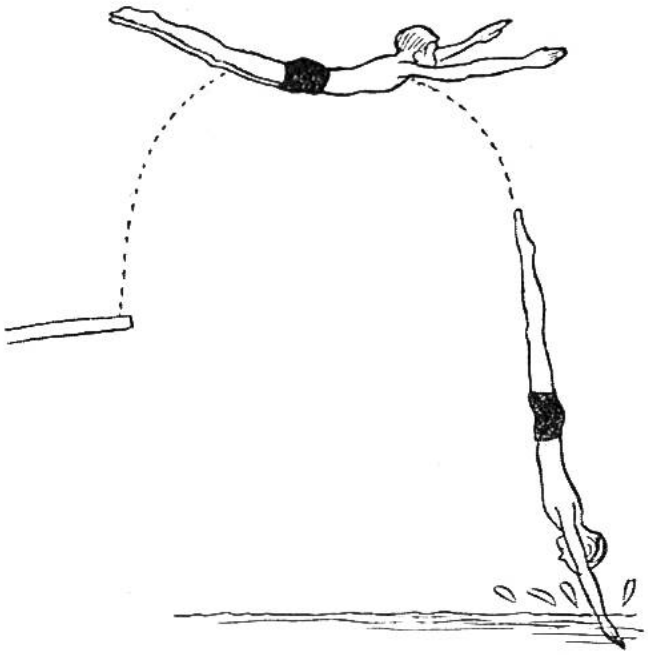
Der **Startsprung** ist der wichtigste und zweckmässigste aller Sprünge. Er kann im Einzel- oder Mannschaftswettkampfe über Sieg oder Niederlage entscheiden, aber ebenso in Ertrinkungsunfällen über Leben oder Tod eines Menschen. Hier kommt es erst recht darauf an, ob du schnell genug bist. Das Eintauchen geschieht mit ganz gestrecktem Körper.



Beim Crawl wird allgemein flach gestartet, aber doch immer so, dass der Sprung einem ins Wasser Gleiten und nicht Fallen entspricht. Für das Brustschwimmen führst du einen hohen Startsprung aus, um vor dem Auftauchen noch 1—3 Armzüge machen zu können. Sobald du mit dem Kopf auftauchst, beginnst du mit der Arm- und Beinarbeit.

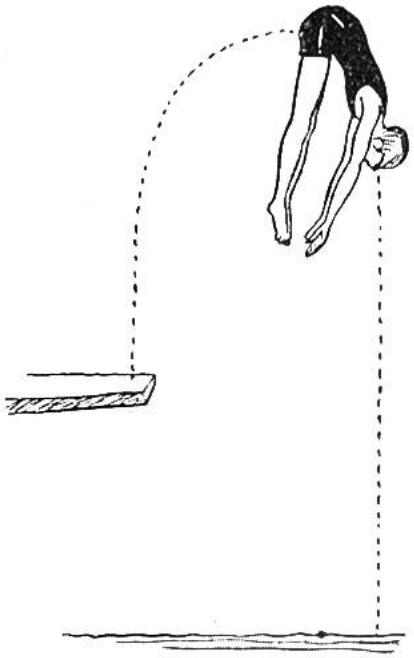


Unter **Anlauf** wird ein Angehen verstanden. Wer nämlich über das Brett rennt, springt niemals schön. Der Anlauf besteht aus 3 Schritten und einem beidbeinigen Sprung auf

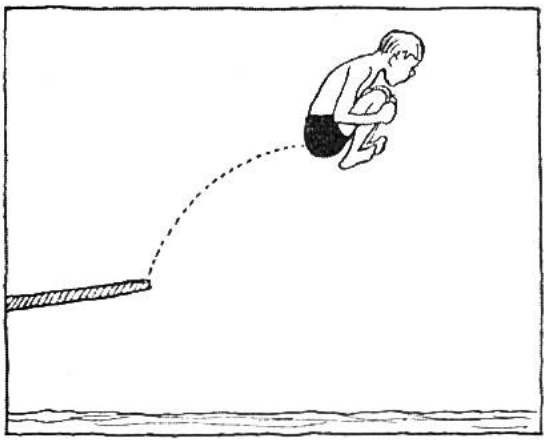


das Brettende. Dann lass das Brett arbeiten. Es trägt dich in die Höhe. Die hohe Flugbahn wirkt schön. Das siehst du bei den nächsten Sprüngen.

Den **Kopfsprung** führst du mit gestrecktem Körper aus. Du vermeidest die kreuzhohle Haltung. Kopf hoch, aber nicht im Nakken. Die gestreckten Arme gehen in die Seithalte und von da nach Überschreitung des höchsten Punktes in die Vorhalte über.

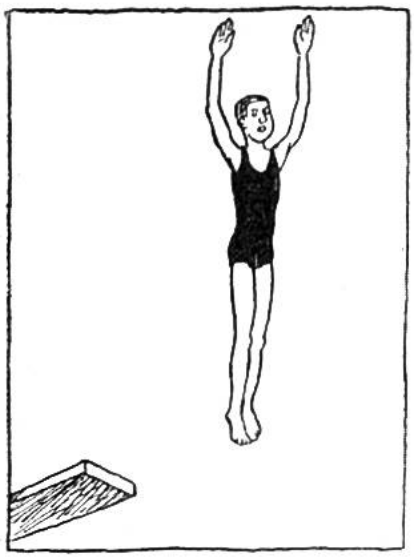


Beim **Hechtsprung** springst du stark in die Höhe, beugst Kopf und Rumpf wie bei einer tiefen Rumpfbeuge nach unten. Die Hände berühren die Fesseln im höchsten Punkte der Flugbahn. Das Ausstrecken des Körpers führst du ruhig aus. Der Sprung und das Eintauchen gelingen dir so besser. Das „Anhechten" gelingt dir am besten, wenn du in die Höhe und nicht in die Weite springst.



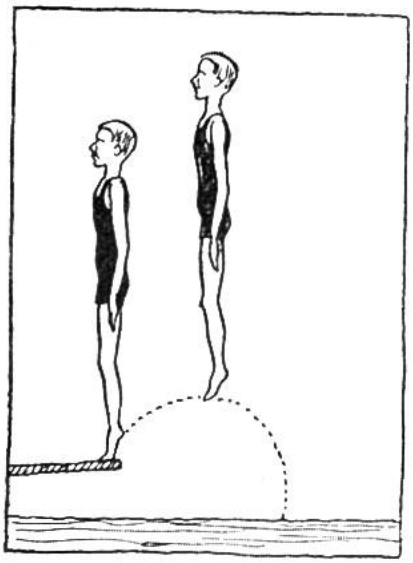
Nun versuchst du einige **Fusssprünge.**

Der **Päcklisprung** ist nicht schwer. Du brauchst ihn auch beim Rettungsschwimmen. Wenn du die Wassertiefe nicht kennst, dann ist er der ungefährlichste Sprung.

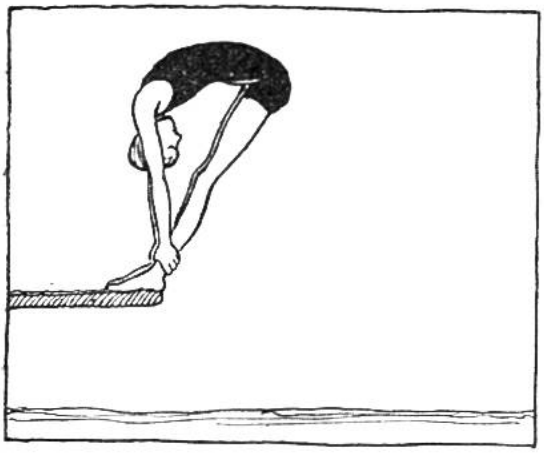


Beim **Fussprung vorwärts** bringst du die Arme vorwärtshoch. Hast du den höchsten Punkt des Sprunges überschritten, dann senkst du sie seitwärts-ab und legst sie zum Eintauchen an den Körper und die Oberschenkel an. Diese Haltung gilt für alle fusswärts endigenden Sprünge.

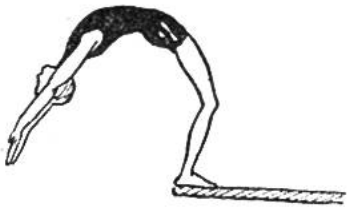
Der **Fussprung rückwärts** ist nicht schwerer als der vorwärts. Spring nur vom Brett weg.



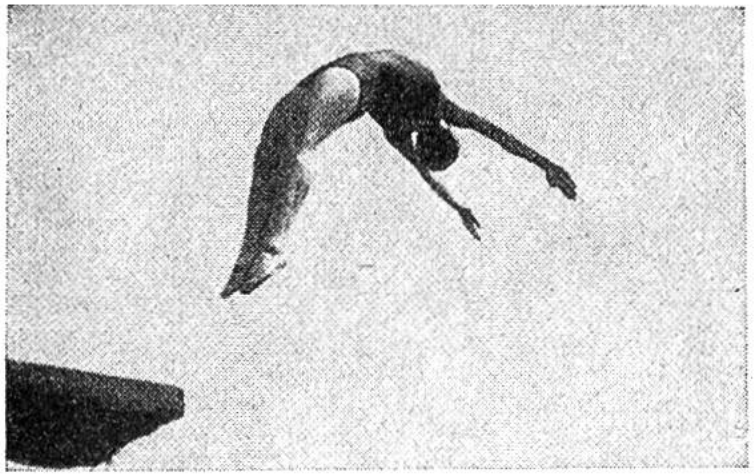
Beim Springen ist es ähnlich wie beim Schwimmen, wo die Rückenlage schwerer als die Brustlage gilt. Du weisst aber, dass das Rückenschwimmen leichter als das Brustschwimmen ist. So verhält es sich auch mit den Sprüngen vor- und rückwärts. Bei den Sprüngen rückwärts fällst du viel weniger flach auf, dafür verlangen sie von dir etwas mehr Mut und diese Steigerung wollen wir ja eben.



Die **Bombe.** Du stehst mit Blick gegen das 1 m-Brett auf das Brettende. In tiefer Rumpfbeuge fassest du die Fesseln und lässt dich rückwärts fallen. Halte die Beine bis du im Wasser bist, dann passiert dir gar nichts. Wer den lustigen und gefahrlosen Sprung einigemale gemacht hat, der wiederholt ihn immer wieder.



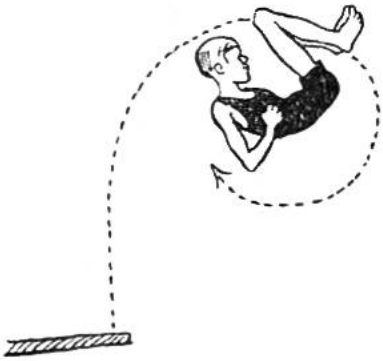
Kopfsprung rückwärts. Zuerst versuchst du ein Rumpfbeugen rückwärts. Du brauchst dich nur fallen zu lassen und der Sprung gelingt zu deiner Überraschung schon beim erstenmal. Versuche nun den Sprung, indem du eine kreuzhohle Haltung einnimmst, den Kopf



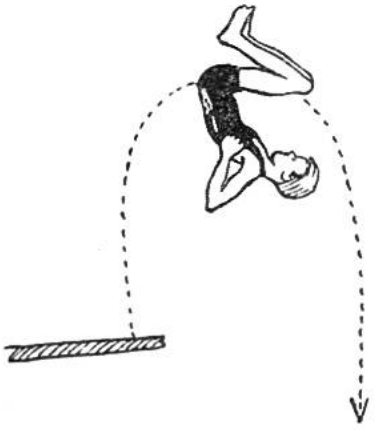
Kopfsprung rückwärts.

im Nacken zwischen den gestreckten Armen hältst und die Beine schliessest. Mit einem kräftigen Absprung wird dir auch so der Sprung gelingen. Während des Fluges brauchst du nur die genannte Absprungstellung nicht zu verändern. Wenn du den Sprung nun noch ganz fein machen willst, dann führe die Arme nach dem Anschwingen zuerst in die Seit- und erst nachher für das Eintauchen in die Hochhalte.

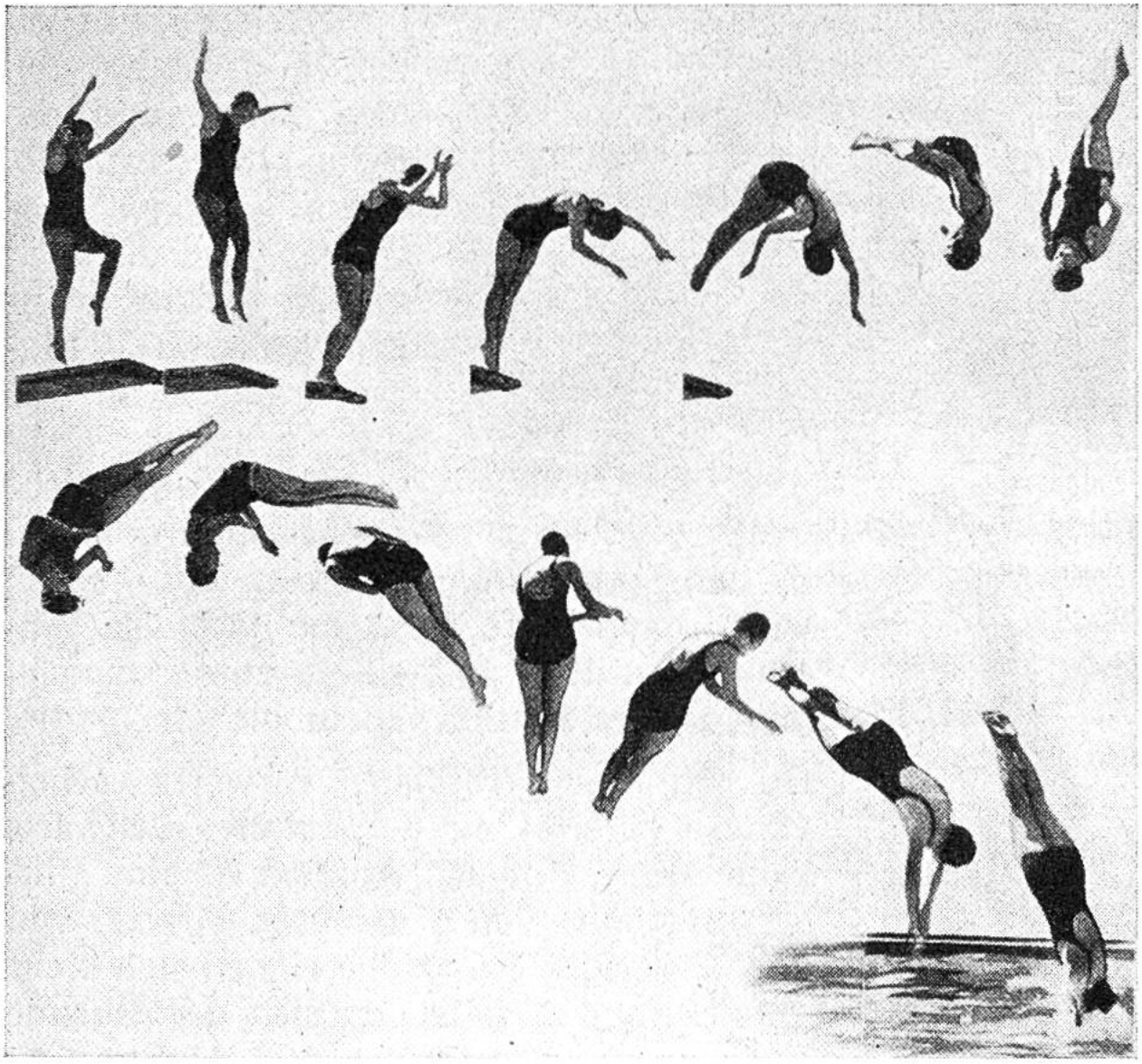
Da du den Abfaller vorwärts schon kannst, bereitet dir der **Abfaller rückwärts** keine Mühe. Für den Abfaller ist eine Mindestbretthöhe von 1 m nötig. Bretter von über 2.50 oder 3 m Höhe eignen sich nicht mehr für Abfaller, da sich der Übende je nach Körpergrösse und Haltung zu überschlagen beginnt.



Beim **Salto vorwärts** ziehst du den Kopf sofort nach dem Absprung an die Brust. Die Ellbogen reissest du rückwärts hoch. Für das Eintauchen streckst du den Körper und nimmst die Arme und Hände an die Körperseiten. Den Salto machst du zuerst gehockt, dann gehechtet (Hechtlage wie beim Hechtsprung) und wenn dir beide Arten gelingen, dann bringst du ihn auch in gestreckter Körperhaltung fertig.



Den **Salto rückwärts** wirst du, einmal gemacht, ebenfalls leichter finden als den



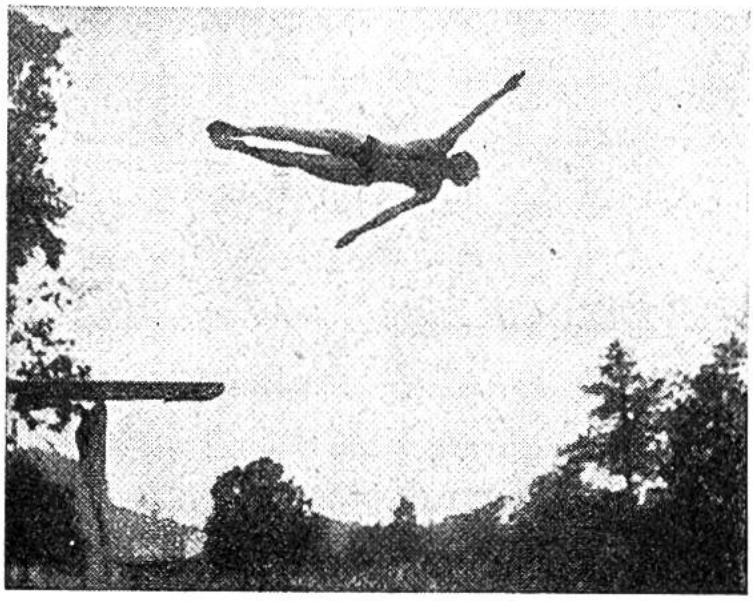
Der $1^1/_2$ Salto mit ganzer Schraube, ausgeführt von einer Amerikanerin, ist einer der schwersten Sprünge. Der Körper dreht sich dabei $1^1/_2$ mal um die eigene Breit- und einmal um die Längsachse.

vorwärts. Beim Absprung nimmst du den Kopf mit einem kräftigen Ruck in den Nacken und gleichzeitig reissest du die Beine in die Höhe. Auch den Salto rückwärts wirst du zuerst gehockt, dann gehechtet und erst dann gestreckt ausführen.

Die Salti bilden vor- und rückwärts eine grosse, interessante Gruppe von Sprüngen. Gute Springer bringen es vom 3 m Brett bis zu $2^1/_2$ Umdrehungen. Der $1^1/_2$ Salto gilt allgemein als der leichteste Sprung. Der Amerikaner Desjardins, der beste Springer, der je an einer Olympiade teilnahm, schreibt in seiner Anleitung: „Wenn ich aus 100 m Höhe springen

müsste, würde ich einen 1½ Salto wählen". Das wird niemand von ihm verlangen. Sprünge von über 10 m Höhe, wie sie seit Jahren in den Doubs bei Le Locle ausgeführt werden, sollten polizeilich verboten werden, weil sie zu gefährlich sind.

Bleib du lieber auf dem 1 oder 3 m Brett. Einfache und sauber ausgeführte Sprünge gefallen weit besser als schwere und dafür unschön gezeigte. Alle Schweizerknaben und Schweizermädchen sollten dort, wo Badegelegenheit besteht, nicht nur schwimmen können, sondern auch den Mut zu einem Sprung aus 3 m Höhe aufbringen.

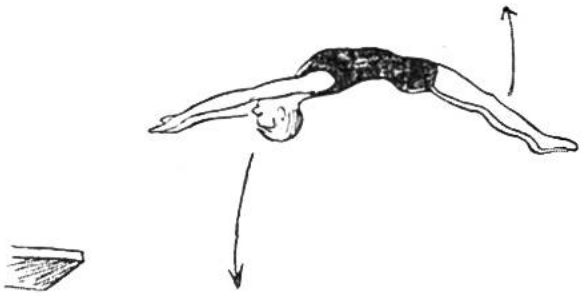


½ Schraube.

Die **Schrauben** sind Sprünge, bei denen sich der Körper halb oder ganz um die Längsachse dreht.

Bei den **Bohrern** wird ein Hechtsprung ausgeführt mit einer halben oder ganzen Drehung um die Längsachse. Die Bohrer und Schrauben können vorwärts und aus Stand rücklings ausgeführt werden.

Die **Auerbachsprünge** sind verkehrte Kopfsprünge. Nach dem Absprung gehen die Beine in die Höhe, der Kopf nach unten. Beim Auerbachkopfsprung bleibt der Körper gestreckt, beim Auerbachhechtsprung werden die Beine angehechtet und bei den Auerbachsalti kann die gehockte, gehechtete oder gar die gestreckte Haltung gewählt werden.



Armand Boppart, Schwimminstruktor.