

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 7

Rubrik: Ein schöner Sprung ; Geniessen wir den Sommer, aber...

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: 02.04.2026

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



Ein schöner Sprung

Der 1^{1/2}-Salto

Fred Haussener

Er ist leicht

in seiner Ausführung und gefällig. Es folgt hier eine Einführung
in den gehockten 1^{1/2}-Salto vorwärts:

Bei der Ausführung des gehockten Saltos vorwärts wird ein Anfänger unter anderem mit der zu starken Drehung zu kämpfen haben. Es ist also leichter, während des Sprunges gehockt zu bleiben und auf dem Kopf zu fallen. Dabei wird die Orientierung schwerer. Deshalb viel üben und zu Beginn nicht grossen Wert auf die Ausstreckung beim Eintauchen legen, sondern gehockt bleiben. Ein schlechtes Eintauchen wird somit nie schmerzhaft sein. Bei zu früher Ausstreckung des Körpers wird dieser sofort den Effekt der Wasserwiderstandskraft auf sich spüren.

Das Erlernen dieses Sprunges kann durch einige Trockenübungen vorbereitet und erleichtert werden: Rollen vorwärts, rückwärts, Salto vorwärts auf Matten, in ein Sprungtuch, mit Hilfe eines Sprungbrettes, auf dem Trampolin. Immer auf die «gehockte Stellung» achten. Wer kann 5 Rollen nacheinander ausführen, auf vier nebeneinanderliegenden Matten? Im Wasser werden die ersten Uebungen vom Bassinrand ausgeführt, die andern vom 1-m-Brett.



Gehockte Stellung. Arme in Hochhalte. Ellbogen energisch abwärts-rückwärts ziehen. Die Arme helfen so bei der Drehung mit.

Sprünge ohne Anlauf

Hier 3 Uebungen, die man separat einüben muss, bis man sie «im Schlafe» kann. Man muss nicht sofort einen perfekten Sprung erreichen wollen, sondern das einemal die maximale Sprunghöhe suchen, das andere mal muss man sich so klein wie möglich einrollen und schlussendlich die Unterschenkel fassen.

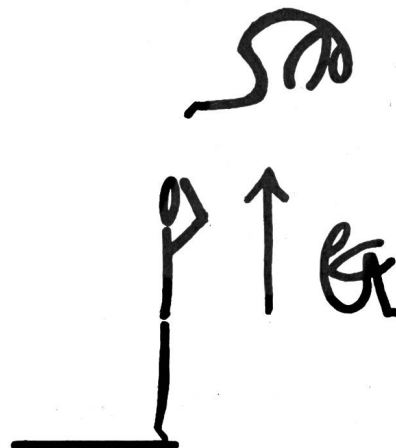
Gewöhnungsübungen zur Erlernung der Rotation



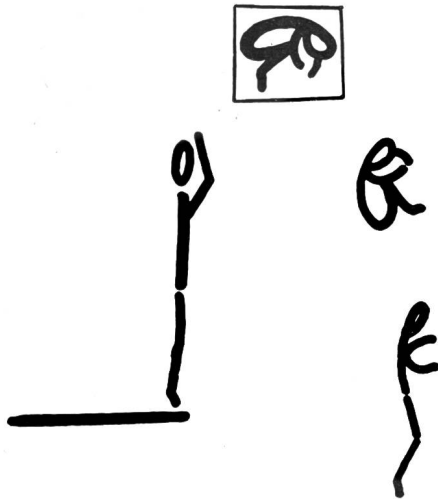
Einige Schwimmzüge und einen Purzelbaum unter Wasser ausführen.



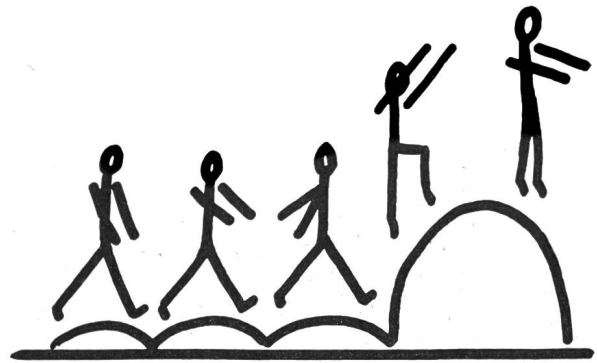
Sprung aus gehockter Stellung mit angezogenem Kinn und rundem Rücken. Die Rotation wird von selbst unter dem Wasser zur Ausführung kommen.



Sprung aus Stand, Arme in Hochhalte, Oberkörper leicht nach rückwärts gebeugt. Denke an: Höhe, Kinn anziehen, runder Rücken.

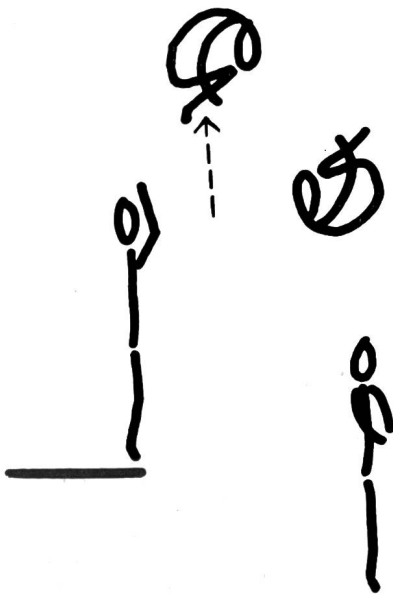


Gleich wie vorher. Aber diesmal Knie an die Brust ziehen (Päckli).



Denke an:

- Symmetrische Armführung
- Die maximale Höhe beim letzten Sprung
- Die Streckung des Beines und des Fussgelenkes beim letzten Niedersprung
- Die Ausnützung der Kraft des Brettes.



Die Arme aus der Hochhalte vorwärts-abwärts schlagen zum Fassen der Beine oberhalb der Fussgelenke.

Der Anlauf

Der Anlauf ist ein wichtiger Teil des Sprunges. Von ihm hängt Höhe und Flugbahn ab. Kombiniere die Anlaufübungen mit dem Brettwippen, um die Federung des Brettes auszunützen.



Führe darauf einige Fußsprünge (Päckli), einige gehockte Kopfsprünge, um den Anlauf und das richtige Hochziehen zu üben.

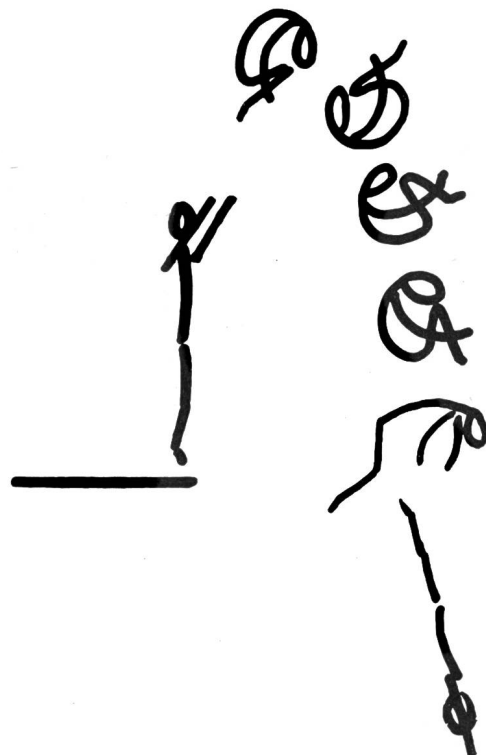
Der fertige Sprung

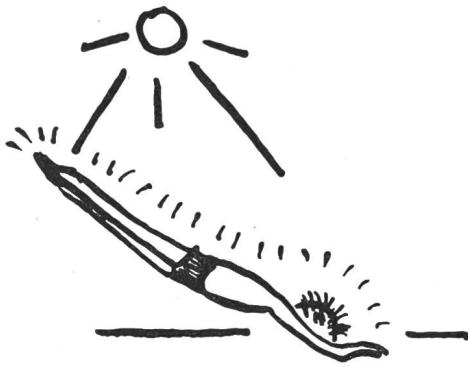
Und nun führen wir alle diese Uebungen mit Anlauf aus.

Wichtig:

- Nicht ausstrecken vor dem Eintauchen.
- Kopf bleibt eingerollt bis zum Eintauchen.
- Erst wenn du bei der Rotation weisst, wo du dich in der Luft befindest, kannst du das Ausstrecken vor dem Eintauchen probieren.

Etwas Mut... und du kannst den $1\frac{1}{2}$ -Salto vorwärts.





Geniessen wir die Sommerfreuden, aber...

Zu oft liest man in den Zeitungen von Badeunfällen. Manchmal beruhen diese auf einem Missgeschick, oft aber nur auf einem Mangel an Wissen. Und das, obwohl die wenigen Baderegeln sehr einfach sind. Sie sind so einfach, dass man es als unnütz erachtet, sie zu wiederholen. Und doch!

vermehrte Blutzufuhr in die Muskulatur, und es kann durch die Blutleere im Gehirn Bewusstlosigkeit eintreten. Auch bei vollständig leerem Magen sollte man nicht baden.

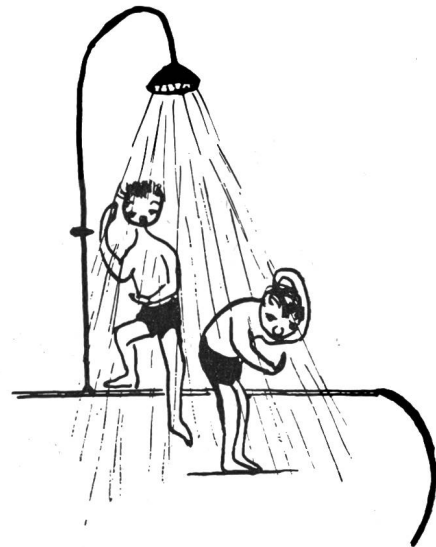
Das Schwimmen ist eine Daueranstrengung, und diese Anstrengung erfordert ein progressives Training. Rekonvaleszenten und untrainierte Leute müssen daran denken, dass der Herzmuskel ermüdbar ist und ein Versagen des Herzens eintreten kann.

Bei einem Sonnenbrand wird die Körperhaut mit Blut überschwemmt, und es entstehen unästhetische Rötungen. Dieser Vorfall ist gefährlicher, wenn er auf dem Kopf in Erscheinung tritt (Sonnenstich). Der Andrang von Blut in die harte Hirnhaut, die das Gehirn umgibt, kann Ohnmachtsanfälle hervorrufen. Man soll sich also vor übermäßigen Sonnenbädern hüten und beim Sonnenbad häufig die Lage wechseln.



Hier die bekanntesten:

Warum darf man nach dem Essen nicht baden? Das Wasser übt einen Druck auf die ganze Oberfläche des Körpers aus. Dieser Druck ist oft genügend, um den Mageninhalt durch die Speiseröhre auszustossen. Daraus kann ein Eindringen von Speisen in die Luftröhre resultieren. Nach den Mahlzeiten hat man das Bedürfnis zu schlafen. Das kommt aber daher, dass das Gehirn nur spärlich mit Blut versorgt ist, da dieses in den Bauchorganen für die Verdauungsarbeit benötigt wird. Eine während dieser Zeit ausgeübte physische Anstrengung, wie das Schwimmen eine ist, fordert eine



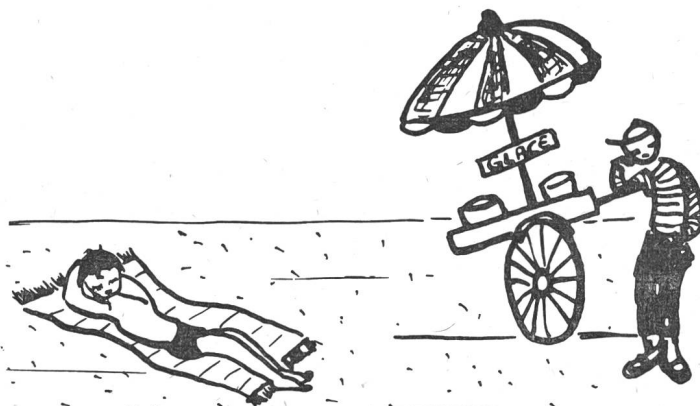
Ins Wasser springen in erhitztem Zustande kann ebenfalls verhängnisvoll sein. Der schnelle Temperaturwechsel kann eine Lähmung des Atmungs- und Herz-erregungszentrums im Gehirn bewirken. Durch den Temperaturunterschied verengen sich die Hautgefäße. Das Blut fließt schwallartig gegen das Körperinnere, gegen das Herz, welches bis zur Erschöpfung erweitert wird.

Vergiss nie, vor dem Baden zu duschen.



Nach dem Baden soll man sich gründlich abtrocknen, besonders die Ohren und die Nackenhaare, und bewegen. Dem Spiel sollte im Strandbad viel Platz eingeräumt werden.

Ist das Baden so gefährlich? Nein! Es genügt, die Gefahren zu erkennen und die Regeln zu respektieren. Das Schwimmen ist ein gesunder Sport, und es wäre falsch, darauf zu verzichten. Das Aufzählen aller körperlichen und psychischen Vorteile wäre zu lang. Das Wasser ist ein mächtiges und gefährliches Element. Man muss sich zuerst daran gewöhnen, bis man Vertrauen hat und mit ihm spielen kann.



Hoad und Rosewall sind sich einig

Mr. Die beiden glänzenden Sieger im letzten Davis-Cup-Treffen Australien—Amerika sind sich über eine der wichtigsten Trainingsregeln, dass nämlich Alkohol und Nikotin von Spitzenkönnern zu meiden sind, einig. Lewis Hoad, 1957 Nummer 1 der Weltrangliste, Sieger in Wimbledon, äusserte sich einem Vertreter der amerikanischen Zeitschrift «Listen» gegenüber wie folgt: «Es ist schon schwer genug im Leben, zu einem Ziel zu gelangen, ohne dass man sich seine Chancen durch

Alkohol oder Tabak verdirbt. Meine Beobachtungen haben mir gezeigt, dass ich besser tue, mich des Alkohols zu enthalten, wenn ich Erfolg haben will. Ein junger Mensch weiss nie, wie es ausgehen wird, wenn er zu trinken anfängt, vor allem wenn er von einer erfolgreichen Laufbahn träumt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass er sein Ziel nie erreichen wird.» Der junge Ken Rosewall ist nach dem glänzenden Sieg gegen Amerika dem Tennis-Zirkus von Jack Kramer beigetreten. Seine Aufgabe besteht darin (1957), jeden Tag an einem andern Ort gegen den ge-

