

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [6]

**Rubrik:** Wasserspringen - leicht gemacht!

### **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:** 18.01.2026

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

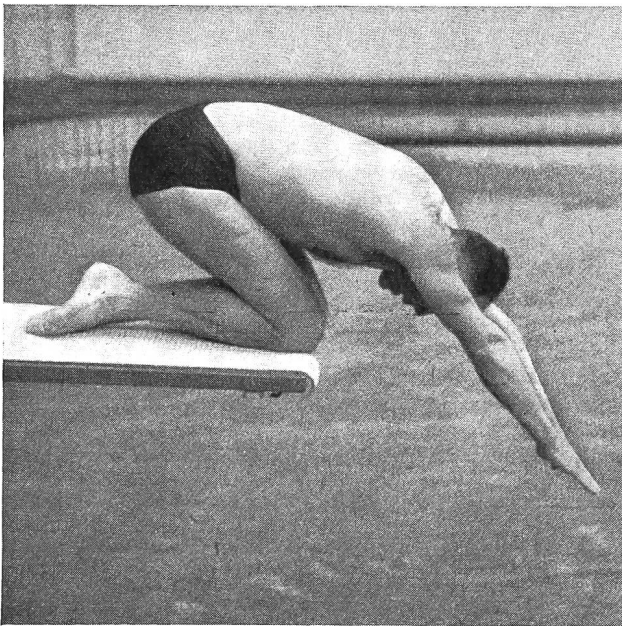
# Wasserspringen — leicht gemacht!

André Metzener

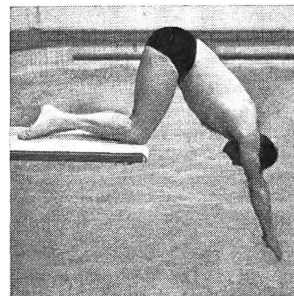
Die Kunst des Unterrichtens besteht darin, die Schüler nach und nach zu den gewollten Sprüngen zu führen. Es gilt dabei vor allem, unangenehme und entmutigende «Aufschläge» aufs Wasser zu verhüten und das Ganze in spielerischer Form durchzuführen. Wie jedermann weiss, kennen wir für die Sprünge drei verschiedene Körperhaltungen: gehockt, gehechtet und gestreckt. In den nachfolgenden Übungsbeispielen haben wir nur die gehockte Haltung (einfachste Form) berücksichtigt, welche eine leichte und schnelle Drehung ermöglicht.

Wir haben die Beschreibung des Anlaufes sowie die Ausholbewegung der Arme, die der Endform des Sprunges vorangehen, absichtlich weggelassen. In der Annahme, sie seien bekannt, wollen wir nur wiederholen, dass deren Beherrschung vorausgesetzt werden muss. Sie bilden die unumgängliche Basis für eine erfolgreiche Sprungschulung.

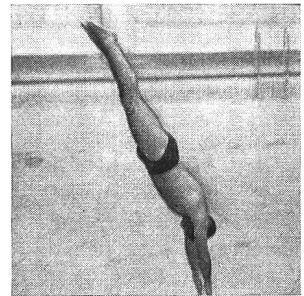
Es ist selbstverständlich, dass für die Rollen auf dem Brett dasselbe mit einer Polsterung versehen werden muss (Schaumgummimatte, Hand- oder Badtuch).



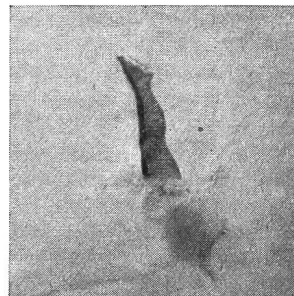
1



2



3

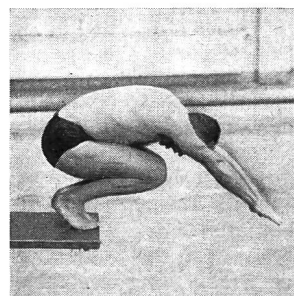


4

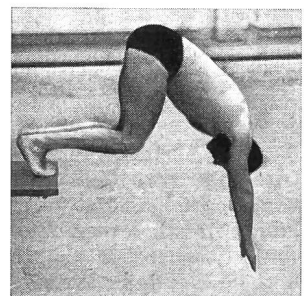
## Kopfsprung vw. gehockt

### Eintauchübungen

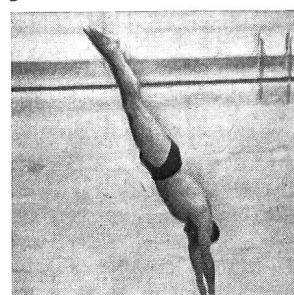
- 1 Ausgangsstellung: Fersensitz am äusseren Brettrande, Arme in der Verlängerung des Körpers, Hände beisammen (Daumen verschränkt), Kopf geschützt zwischen den Armen. Die Bewegung ist bereits eingeleitet.
- 2 Langsam vornüber fallen lassen. Körper nicht vorwärts stossen.
- 3 Der Körper streckt sich zum Eintauchen ins Wasser.
- 4 Der Körper gleitet gestreckt bis auf den Bassingrund.
- 5 Ausgangsstellung: Hocke am Brettrande, Kopf zwischen den gestreckten Armen, Daumen verschränkt, Brust gegen die Oberschenkel gedrückt.
- 6 Die Bewegung ist eingeleitet. Nicht nach vorn stossen, sondern eher das Becken heben.
- 7 Der Körper taucht gestreckt ein.
- 8 Er gleitet gestreckt bis auf den Bassingrund.



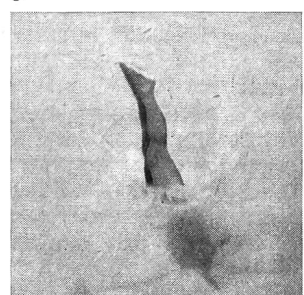
5



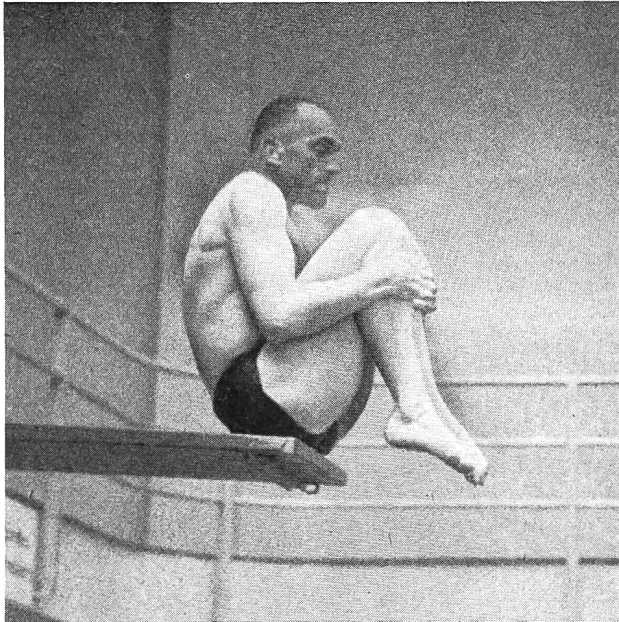
6



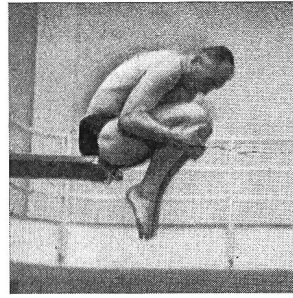
7



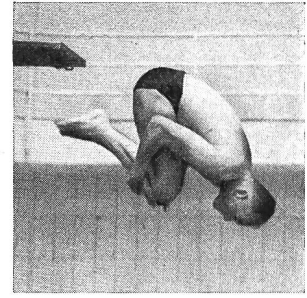
8



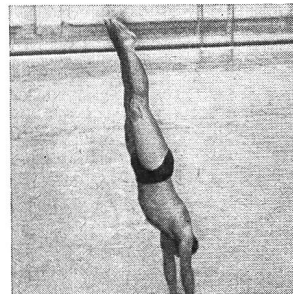
9



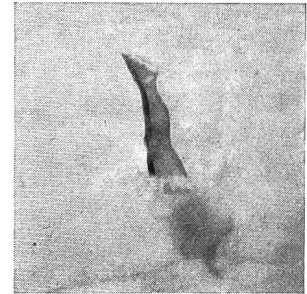
10



11



12



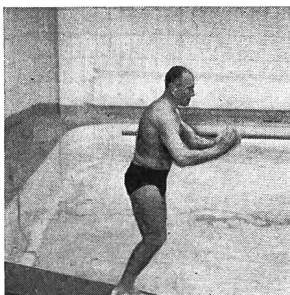
13

#### Eintauchübung vom 3-m-Brett

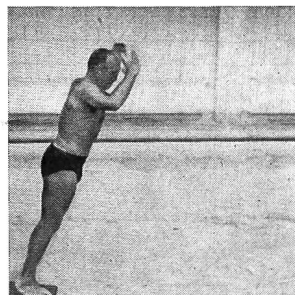
- 9 Ausgangsstellung: am Brettrand sitzend, Beine eng angehockt (Päckli).
- 10 In dieser Stellung vornüber fallen lassen.
- 11 Drehen lassen...
- 12 ...und langsam ausstrecken. Auf jeden Fall verhüte man eine Streckung nach rw., die zu der gefährlichen Hohlkreuzhaltung führt. Arme in der Verlängerung des Körpers. Die Streckung muss vor dem Eintauchen beendet sein.
- 13 Der Körper gleitet ins Wasser und zieht sich bis auf den Bassingrund.

Endform: Kopfsprung vw. gehockt.

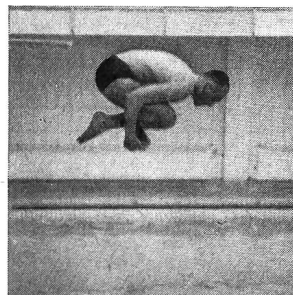
- 14 Absprung: die Streckbewegung der Beine wird begleitet durch ein vw.hoch Schwingen der Arme.
- 15 Die Streckung ist abgeschlossen. Vor dem Kopf vorbeischiebend leiten die Arme die «Einrollbewegung» ein.
- 16 Körper in Hockstellung. Die Hände umfassen die Beine. der Springer macht bewusst einen runden Rücken.
- 17 Die Hände umklammern die Knie, das Becken steigt immer noch.
- 18 Die Streckung beginnt.
- 19 Körperhaltung kurz vor dem Eintauchen. Die Arme werden sich noch in der Verlängerung des Körpers strecken, um den Kopf zu schützen. Man vermeide die Hohlkreuzhaltung durch vollständige aktive Streckung des Körpers.



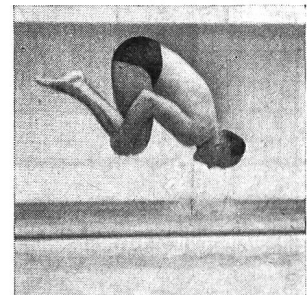
14



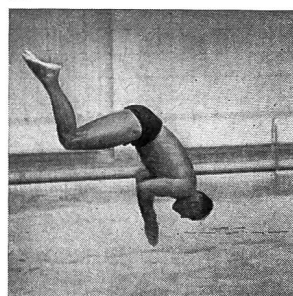
15



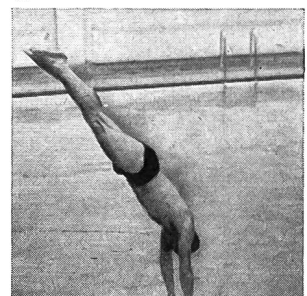
16



17

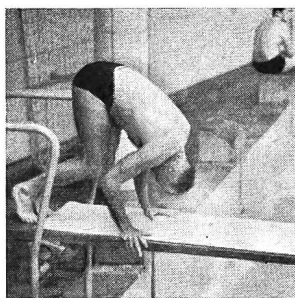


18

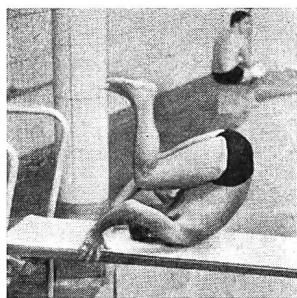


19

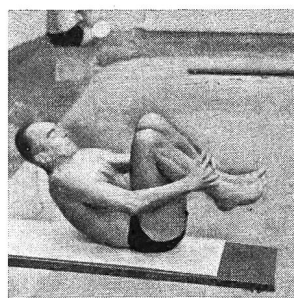




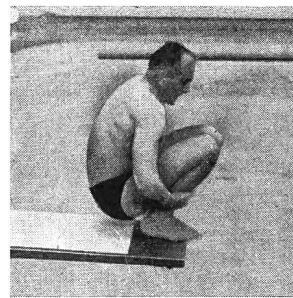
20



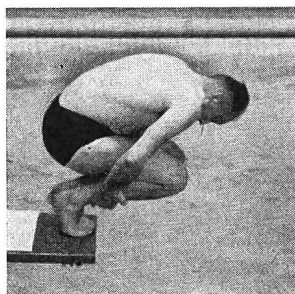
21



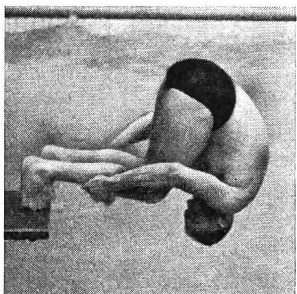
22



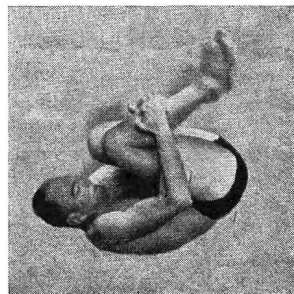
23



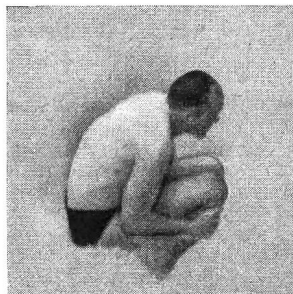
24



25



26

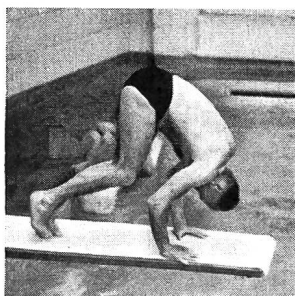


27

## Salto vw. gehockt

### Dopperolle vw.

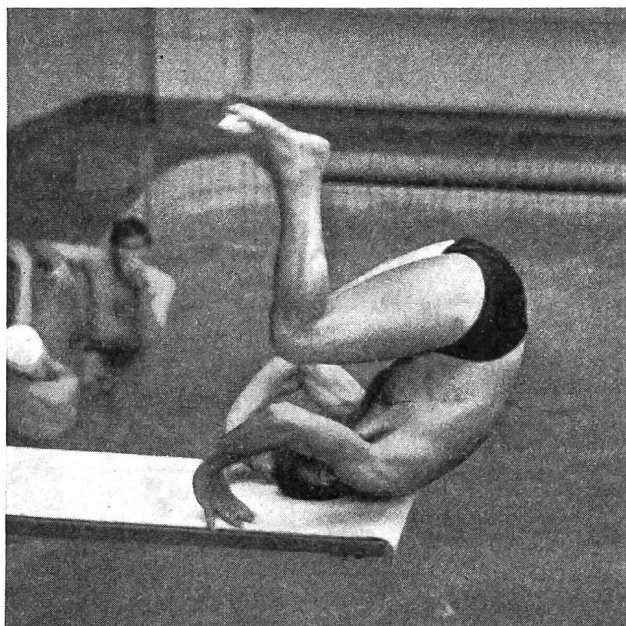
- 20 Beginn der ersten Rolle, welche auf dem mit einer Schaumgummimatte (oder ganz einfach mit einem Handtuch) bedeckten Sprungbrett ausgeführt wird.
- 21 Die Rolle vw. ist eingeleitet, der Körper bleibt gut zusammengerollt.
- 22 Die Hände ergreifen blitzschnell die Schienbeine.
- 23 Eng gehockt befindet sich der Springer nun am Rande des Sprungbrettes. (Die Distanz ist im voraus zu messen!)
- 24 Die zweite Rolle beginnt.
- 25 Die Beine stossen leicht ab.
- 26 Der Körper dreht weiter; er ist erneut eng gehockt (Päckli).
- 27 Der Körper bleibt zum Eintauchen ins Wasser gehockt.



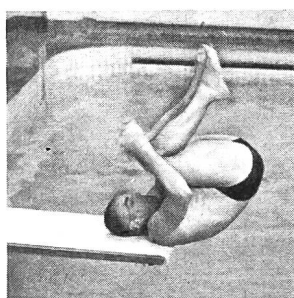
28

### Rolle vw. am Brettende

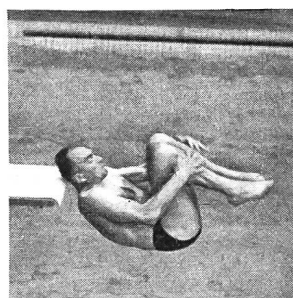
- 28 Ausgangsstellung: tiefe Hocke. Becken heben.
- 29 Die Rolle ist eingeleitet. Die Schulterpartie wird auf dem Brettende aufgelegt (die Stelle, wo die Hände aufsetzen, sollte selbstverständlich schon im voraus markiert werden).
- 30 Die Hände erfassen die Schienbeine.
- 31 Die Drehung geht weiter, der Körper ist immer noch gehockt, Blick auf die Knie (wichtig!).
- 32 Der durch die einleitende Bewegung erhaltene Drehimpuls genügt für die jetzt beginnende Streckung.
- 33 Die Streckung der Beine wird während des Eintauchens beendet. Man schenke der Kopfhaltung sowie der Blickrichtung auf den letzten drei Abbildungen besondere Aufmerksamkeit.



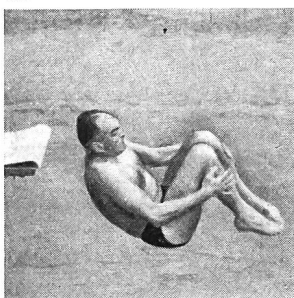
29



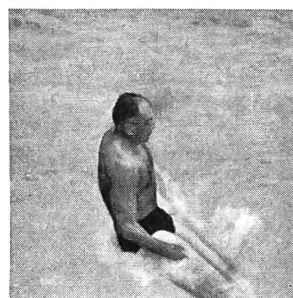
30



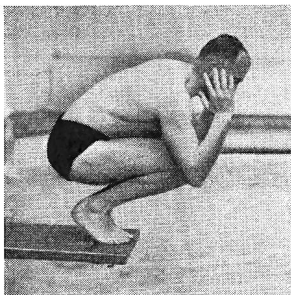
31



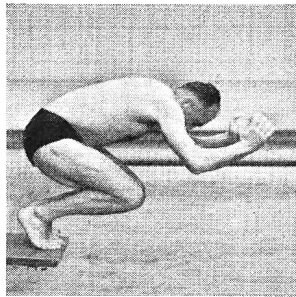
32



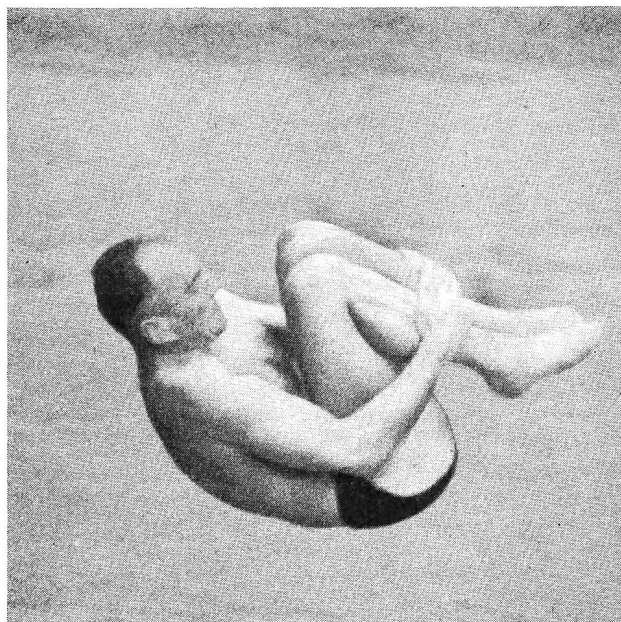
33



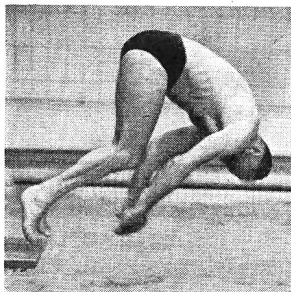
34



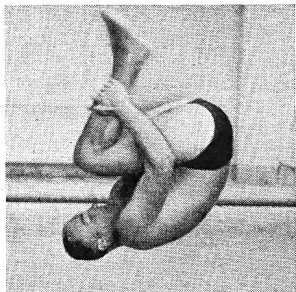
35



38



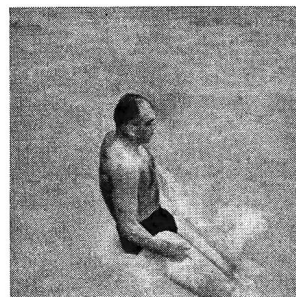
36



37

### Salto vw. gehockt, aus der Hockstellung

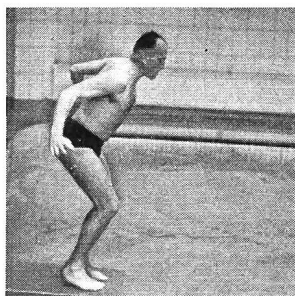
- 34 Kauerstellung am Bretttrande, Arme gebeugt, Hände auf Schläfenhöhe. Man bringe das Brett leicht in Bewegung.  
 35 Die Bewegung ist eingeleitet. Die Arme gehen vw. hoch bevor sie die Beine ergreifen. (Einrollen).  
 36 Wichtige Phase: das Becken wird gehoben (Katzenbuckel).  
 37 Die Hände haben die Schienbeine erfaßt, die Beine sind eng angehockt.  
 38 Die Drehung geht in dieser Stellung weiter, Blick auf die Knie.  
 39 Die Streckung der Beine erfolgt beim Eintauchen ins Wasser. Kopf nicht nach rw. werfen.



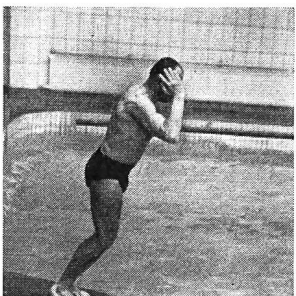
39

### Salto vw. gehockt

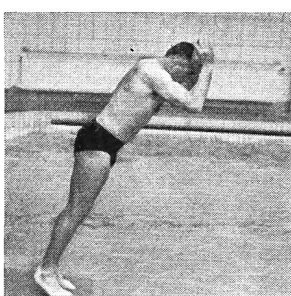
- 40 Am Ende des Aufsatzsprunges (oder nach dem Vorwärtshochheben der Arme beim Sprung ohne Anlauf) werden die Beine gebeugt und die Arme nach sw. unten geschwungen.  
 41 Die Streckung beginnt: die Arme werden nach vornhoch gehoben (Hände auf Gesichtshöhe).  
 42 Die Streckung der Beine ist beendet, die Hände steigen noch.  
 43 Der Absprung ist erfolgt. Die Arme schwingen vw. abw. gegen die Schienbeine und unterstützen dadurch die Drehung des Körpers. Das Becken steigt noch, die Beine werden angehockt.  
 44 Die Hocke ist beendet, die Hände ziehen die Knie an die Brust, Blick auf die Knie.  
 45 Das Öffnen beginnt. Die Beine strecken sich vw. in die Hechtlage.  
 46 Die Streckung ist vor dem Eintauchen beendet.  
 47 Gestreckt gleitet der Körper ins Wasser.



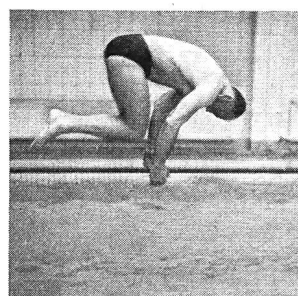
40



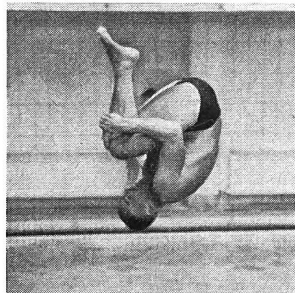
41



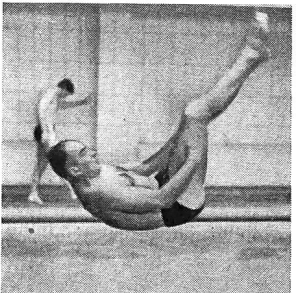
42



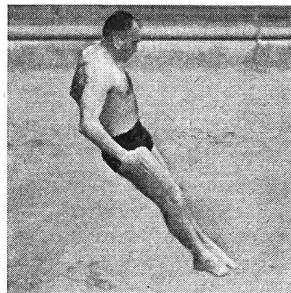
43



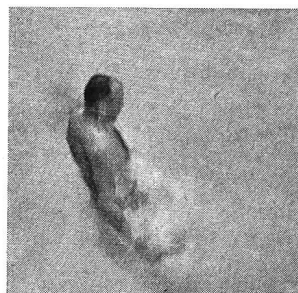
44



45



46



47