

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

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 7

**Artikel:** Warum nicht einmal Wasserballett?

**Autor:** Kennel, Liselotte

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995188>

### **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:** 02.05.2026

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

# Warum nicht einmal Wasserballett?

Liselotte Kennel

Nein, bitte nicht weiterblättern — es handelt sich nämlich um eine kommende Sparte des Schwimmsports. Machen Sie bitte einmal einen Versuch, mit Ihren fortgeschrittenen Schwimmschülerinnen an dieser Sportart zu naschen. Sie werden entdecken, dass alle Freude daran haben — und Sie selbst damit. Vorerst möchte ich kurz erklären, was Wasserballett eigentlich ist.

Zunächst drei wichtige Begriffe:

## Figurenlegen

Mindestens 4, meistens 8 bis 12 Schwimmerinnen liegen flach auf der Wasseroberfläche in verschiedenen Mustern wie zum Beispiel Stern, Kreuze, Kreise usw. Hände und Füße sind gegenseitig eingehängt. Es braucht daher eine recht gute Wasserlage, um ganz ruhig liegen zu können.

## Kunstschwimmen

ist nichts anderes als Kunstturnen im Wasser. Einzelne Schwimmerinnen führen über und unter Wasser Figuren (auf englisch: stunts) wie Salto, Spagat usw. aus, wobei es Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Orientierung unter Wasser sowie eine gute Atemtechnik braucht. Die Bewegungen sind den graziösesten Fischen abgeguckt und tragen deshalb oft deren Namen, wie Delphin, Barracuda, Schwertfisch usw. Wettkampfmässig wird das Kunstschwimmen als Solo, Duett oder Quartett vorgeführt, jedoch muss jede Schwimmerin alle Figuren beherrschen.

## Wasserballett (englisch: synchronised Swimming)

ist die Kombination von Figurenlegen und Kunstschwimmen, vorgeführt mit Musik, Kostümen und Scheinwerfern. Durch Rhythmus und Farbeffekte werden die ästhetischen Bewegungen noch mehr unterstrichen, eine Flachfigur fließt in die andere wie ein Kaleidoskop, die Schwimmerinnen tauchen mit einem «Stunt» ab und kommen in einer anderen Formation wieder aus der Tiefe.

Versuchen wir zunächst einmal die

## Grundstellung des Figurenlegens

unseren Mädchen zu lehren.

Der gesamte Körper liegt gestreckt, möglichst waagrecht und dicht unter der Wasseroberfläche in Rückenlage. Die Gesäßmuskulatur wird angespannt, die Beine sind geschlossen und bis zu den Zehen gestreckt, wohin auch der Blick gerichtet ist. Zur Fortbewegung paddeln wir mit den Händen in Hüfthöhe. So können wir den Körper vorwärts und rückwärts schieben, Drehungen um die eigene Körperachse und weitere spielerische Formen ausführen. Damit kann nun jeder Lehrer mit Phantasie bereits verschiedene Figuren «zusammenstellen».

## Das Kunstschwimmen

erfordert bereits eine grössere Körperbeherrschung. Es lohnt sich jedoch, den Schülerinnen einige Figuren zu lehren. Die ca. 100 Stunts werden in folgende Gruppen eingeteilt:

1. Ballettbeingruppe
2. Delphingruppe
3. Contra-Delphin-Gruppe
4. Salto- und Handstandgruppe
5. Diverses.

## Ballettbein

Lehrweise: die Vorübung kann am Beckenrand oder als Trockenübung in der Gymnastikhalle erfolgen. Die Schwimmerin liegt in Rückenlage, der Unterschenkel wird soweit angezogen, bis der Oberschenkel in einer senkrechten Haltung zum Körper steht, am anderen Bein entlangleitend. Nachdem das Ballettbein sichtbar gehalten wurde, wird es über das Beugeknie in die Grundstellung geführt. Diese Vorübung dient gleichzeitig zur Stärkung der Bauchmuskulatur.

## Delphin

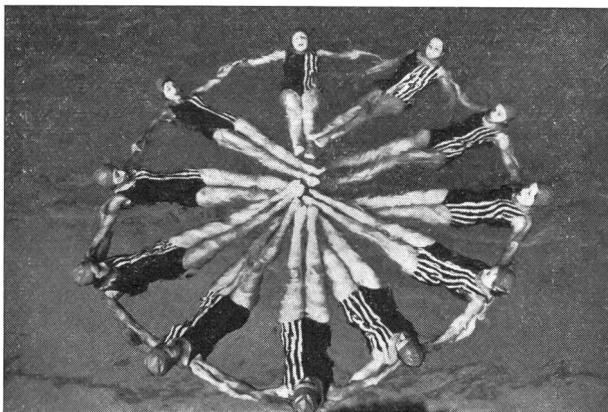
Aus der Grundstellung in gestreckter Rückenlage mit leicht angezogenem Knie wird ein gestreckter Salto rw ausgeführt bis zur Ausgangsstellung zurück. Die Füße sollen beim Abtauchen nicht über Wasser kommen. Sobald der Oberkörper zum Delphin rw abtaucht, wechseln die tellernden Armbewegungen zu kräftigen Armzügen.

## Tümmeler (Schlüfen)

ist eine weitere Grundfigur. Aus der gestreckten Brustlage taucht der Oberkörper im rechten Winkel ab zur Hechtbeuge. Nun werden beide Beine aus dem Wasser zur senkrechten Stellung gehoben; abtauchen in Handstandstellung. Durch Zurücknehmen des Kopfes (Hohlkreuz) und kräftigen Armzügen kommt man wieder zurück an die Oberfläche in Rückenlage.

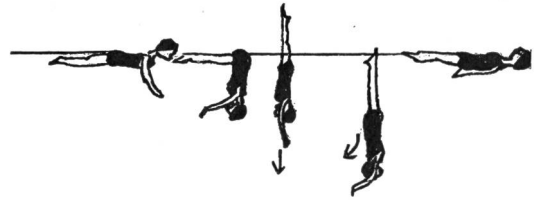
Einen gehockten Salto vw und rw unter Wasser kann jedes Kind machen. Beim Hechtsalto ist es schon schwierig, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Aus diesen relativ einfachen Figuren lässt sich bereits ein kleines Wasserballett zusammenstellen. Drei bis fünf Mädchen liegen auf dem Rücken, die Beine gegen die Mitte gerichtet, die Füße treffen sich dort. Mit den Händen fleissig an Ort paddeln. Auf Kommando machen alle den «Delphin rw», in der Mitte unten trifft man sich (die Augen sind natürlich immer offen), Hände fassen, gemeinsam an die Wasseroberfläche stossen. Alle Mädchen liegen nun wieder wie zu Beginn auf dem Rücken. Die eingehängten Beine öffnen und schliessen (Figur Stern), Drehen in Bauchlage, Tümmeler (Schlüfen) zu einer weiteren Figur (eventuell Kreuz). Bei der praktischen Ausführung dieser Beispiele erfährt man, dass nebst Beherrschung der verschiedenen Figuren die räumliche Orientierung und das rhythmische Einfühlungsvermögen eine sehr grosse Rolle spielen. Die erzieherischen Werte dieser Sportart sind daher gross.

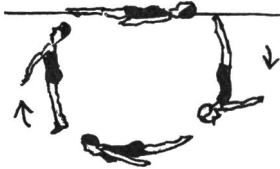




**Ballettbein**  
Rückenlage, ein Bein wird senkrecht in die Luft gestreckt.



**Tümmeler (Schlüfen)**  
mit halber Drehung Bauchlage, Abtauchen des Oberkörpers, Beine senkrecht über Wasser strecken, jetzt Körper um 180 Grad drehen, wobei die Beine nie mehr als bis zu den Fussgelenken absinken dürfen, senkrecht abtauchen.



**Delphin**  
Rückenlage, ein gestreckter Salto rw wird ausgeführt bis zur Rückenlage zurück. Dabei sollen beim Abtauchen die Füße nicht über Wasser kommen.



**Hechtsalto vorwärts**  
Bauchlage, Oberkörper sinkt zur Hechtposition ab, halbe Drehung vorwärts, Körper strecken, auftauchen in Rückenlage.



Tel. 056/2 23 22

**JACOBSEN**

**FLYMO**

**LITTLE WONDER**

**LOCKE**

**PARKER**

**LAWN BEAUTY**

**BUNTON**

**RYAN**

## OTTO RICHEI AG BADEN RASENPFLEGE

### JACOBSEN...

Qualitätsmäher  
pflegen Rasen seit  
mehr als 50 Jahren!

Sie starten leichter,  
laufen ruhiger,  
schneiden schöner  
und werfen das  
geschnittene Gras  
gleichmäßiger aus!

Ein Spezialmotor  
mit kugelgelagerter  
Kurbelwelle und  
nadelgelagertem  
Pleuel, sowie die mil-  
lionenfach erprobte  
4-Messerscheibe  
bürgen für absolute  
**Spitzenqualität**

Verkauf und Service  
durch die guten  
Fachgeschäfte; über  
100 Service-Stellen!

**JACOBSEN** – die  
führende Weltmarke!  
**JACOBSEN**  
1 Jahr Garantie!