

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 2

Rubrik: Körperliche Vorbereitung des Wasserspringens

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

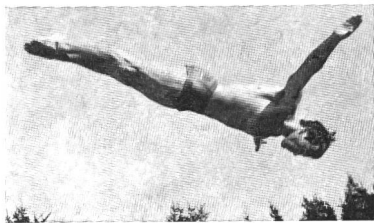
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



Körperliche Vorbereitung des Wasserspringers

Zielgerichtete Übungen

Auswahl der Übungen, Text. André Metzener, ETS (Nationaltrainer)
Ausführung der Übungen: Sandro Rossi, ETS (Schweizer Meister)
Fotos: Hugo Lörtscher, ETS

Einleitung

Kunst- und Turmspringen sind zwei sehr spektakuläre Sportdisziplinen, welche uns vor allem durch die Fernseh-Reportagen der Olympischen Spiele in Mexiko näher bekannt gemacht wurden. Dank der Wiedergabe in Zeitlupe sowie der Stehbilder hat jedermann den ästhetischen Charakter der Haltung während des Fluges (vor allem bei den einfachen Sprüngen) sowie die Schönheit einer gradlinigen Haltung während des Eintauchens beobachten können.

Um eine schöne geheckte oder eine gestreckte Haltung (ohne Hohlkreuz) erreichen zu können, müssen sich die Springer einem körperlichen Training unterziehen, welches unter anderem auf diese beiden Ziele ausgerichtet ist.

Es genügt jedoch nicht, zu trainieren, ohne zu wissen, welche Punkte dabei ganz genau berücksichtigt werden müssen. Fehler, welche das Erreichen eines Zieles verhindern könnten, müssen sorgfältig korrigiert und vermieden werden.

Das nachstehende Programm behandelt vor allem folgende Probleme: Beweglichkeitsübungen für Hüfte und Wirbelsäule (Hechtlage), Haltung der Wirbelsäule (Kraftübungen), Richtung der Arme zum Rumpf (Geschmeidigkeits- und Kraftübungen) sowie Übungen für die Fussspitzen und die Sprungkraft.

Allgemeiner Wert

Die nachstehenden Übungen sind in erster Linie für Wettkämpfer gedacht. Sie sind jedoch ebenfalls wichtig für den Anfänger sowie für den «gelegentlichen» Wasserspringer. Viele Leute (darunter erstaunlicherweise auch Turnlehrer) sehen im Wasserspringen grosse Gefahren für die Wirbelsäule. Tatsächlich besteht eine Gefahr, vor allem beim Eintauchen mit Hohlkreuzhaltung und gebeugten Knien. Vor allem muss einerseits der ästhetische Sinn geformt und die Schönheit einer geraden Haltung geschätzt werden (dies gilt für Zuschauer und Springer). Andererseits muss diese mögliche Haltung erhalten bleiben indem die Bauch-, Rücken- und Seitenmuskulatur gestärkt wird.

Wer interessiert ist an Fitness und guter Haltung findet nachstehend ein Übungsprogramm, welches seinen Wünschen auf diesem Gebiet

entspricht. Ebenfalls die Lehrer, welchen die Haltung ihrer Schüler Sorgen bereitet, können diese Übungen zur Verbesserung der Haltungsschäden anwenden.

Ausführung der Übungen

1. Beweglichkeitsübungen für ein gutes und schönes Anhechten

Es ist viel wichtiger, das Hüftgelenk geschmeidig zu machen als die Wirbelsäule. Darum werden diese Übungen sitzend — Beine stark gegrätscht — und in Hürdenlauf-Position ausgeführt.

Rumpfbeugen nach vorne ohne den Kopf zu senken. Kein runder Rücken!

Dynamische Ausführung: Rumpfwippen nach vorne und wieder aufrichten; oder: Rumpfwippen nach vorne und vor dem Wiederaufrichten nachwippen.

Isometrische Ausführung: Rumpfbeugen nach vorne und 6 bis 7 Sekunden in dieser Stellung verharren; gründlich ausatmen. Aufrichten, Muskulatur entspannen, lockern und die Übung 3—5mal wiederholen.

2. Kraftübungen für die Bauchmuskulatur

Wichtig ist vor allem, dass in der Ausgangsstellung die ganze Wirbelsäule flach auf dem Boden aufliegt (kein Hohlrücken in der Lendengegend). Dies wird erreicht, indem das Becken durch Kontraktion der Bauchmuskeln gekippt wird und die gestreckten oder gebeugten Beine leicht angehoben werden.

Bei allen Übungen (2.1 bis 2.8) muss der Rücken in der Ausgangsstellung flach auf dem Boden aufliegen.

Dynamische Ausführung: Die Übungen «Wiederaufrichten des Rumpfes» oder «Heben der Beine» müssen schnell ausgeführt werden, und zwar in Serien von 10 bis 15 Übungen (Mädchen 5 bis 10), mit vollständiger Erholung nach jeder Serie. Von Zeit zu Zeit sollte die gleiche Übung sehr langsam ausgeführt werden.

Isometrische Ausführung: Empfehlenswert für die Übungen 2.5, 2.7 und 2.8 3- bis 5mal wiederholen, nachher vollständige Entspannung.

3. Kraftübungen für die Rücken- und Seitenmuskulatur

Bei den Übungen für die Bauchmuskulatur ist die Ausgangsstellung wichtig. Für die Rückenmuskeln ist die Endhaltung von Bedeutung: Wiederaufrichten des Rumpfes nicht über die gerade Linie hinaus (3.1.).

Dynamische Ausführung: Je nach den Fähigkeiten die Bewegungen jeder Übung in Serien wiederholen. Vollständige Entspannung nach jeder Übungsreihe.

Isometrische Ausführung: Sehr empfohlen für 3.1 b und 3.2 b.

4. Beweglichkeitsübungen für die Schultern (und die Fussspitzen)

Beim Eintauchen müssen die Arme in Verlängerung des Körpers gestreckt sein. Dies hängt vor allem von der Geschmeidigkeit der Schultern ab. Auf jeden Fall muss ein hohles Kreuz vermieden werden; das Becken muss also in der Ausgangsstellung fixiert bleiben! Schneidersitz (4.1), Beine angezogen (4.3) oder sitzend, Beine gestreckt, Rumpf gebeugt (4.2).

5. Übungen mit Hanteln

Das für das Eintauchen so wichtige Richten der Arme (in Verlängerung des Körpers) hängt nicht nur von der Geschmeidigkeit der Schultern, sondern ebenfalls von deren Kraft ab (vor allem für das Turmspringen). Um beim Eintauchen einen hohlen Rücken vermeiden zu können, ist es wesentlich, dass das Becken fixiert wird. Deshalb Übungen in Sitzposition, Beine angezogen (5.1) oder Hocke (5.2). Für diese beiden Übungen darf das Gewicht nicht zu schwer sein, so dass ein Umkippen nach vorne möglich ist, wenn die Arme nicht genau in der Verlängerung des Körpers gestreckt werden.

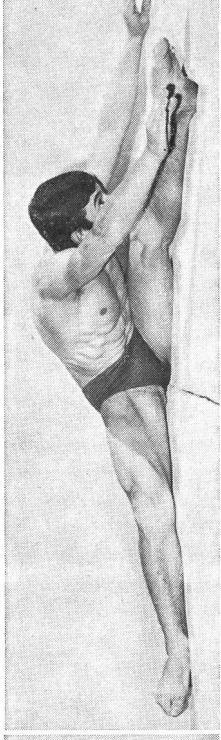
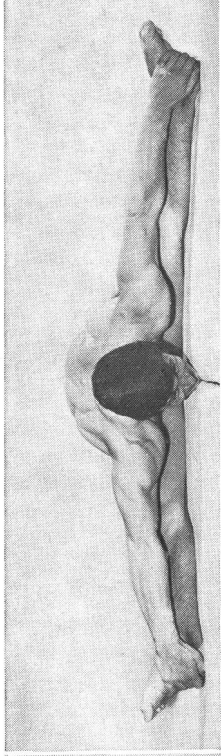
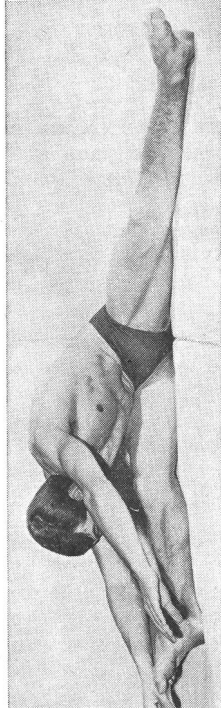
Übungen 5.3 und 5.4 sind dynamisch und isometrisch auszuführen.

Sprungkraft

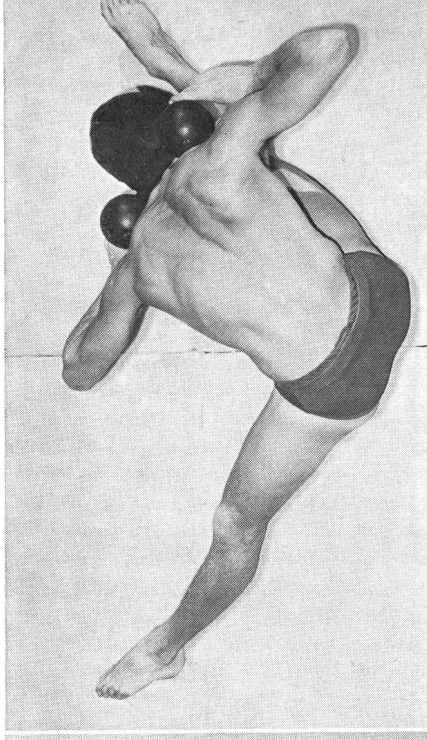
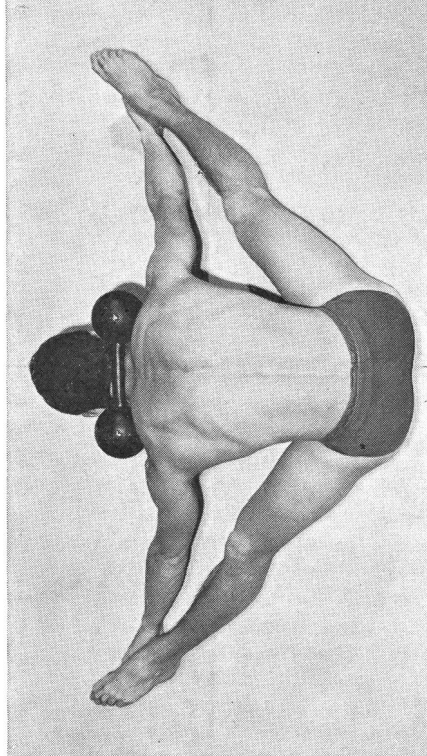
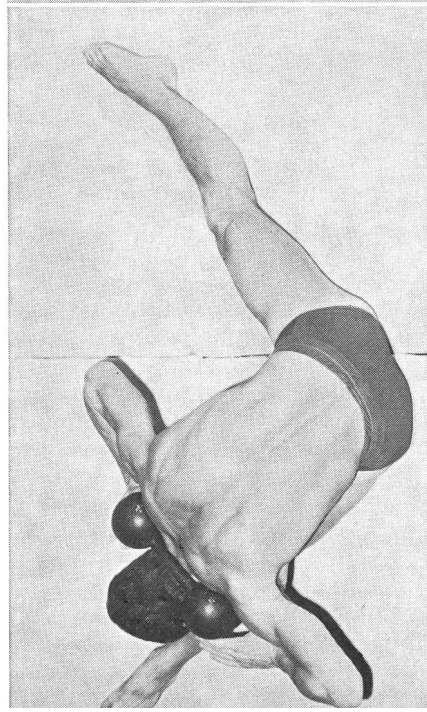
Die Übung 5.5 ist 3- bis 5mal nacheinander auszuführen. Nach jeder Übungsreihe vollständige Erholung. Es wird ein Gewicht von 70 bis 90 Prozent der Maximalkraft des Übenden verwendet.

Wichtig ist vor allem die vollständige Streckung der Knie, und der Fussgelenke.

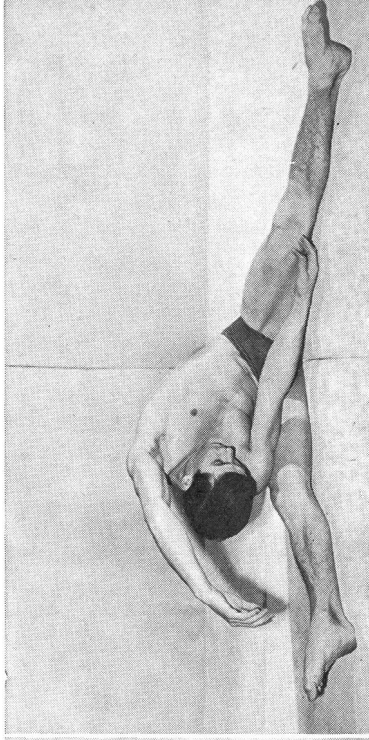
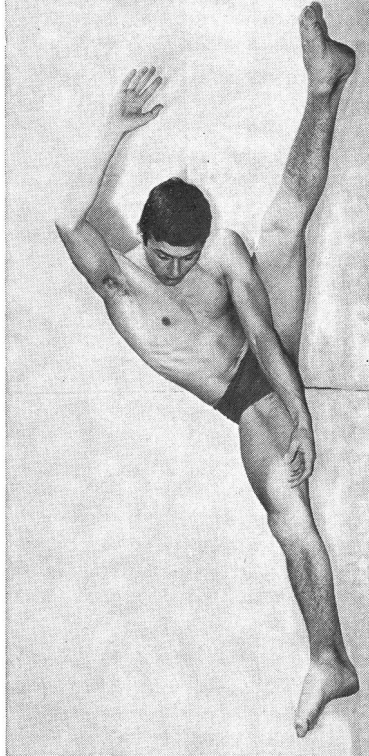
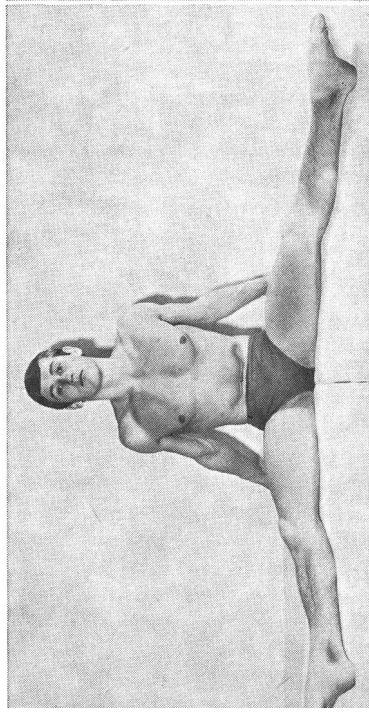
1. Beweglichkeitsübungen für das Anhechten



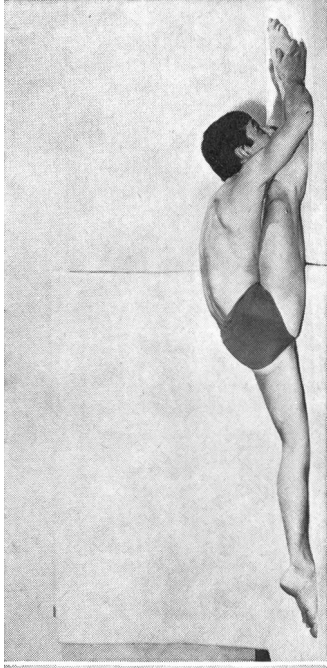
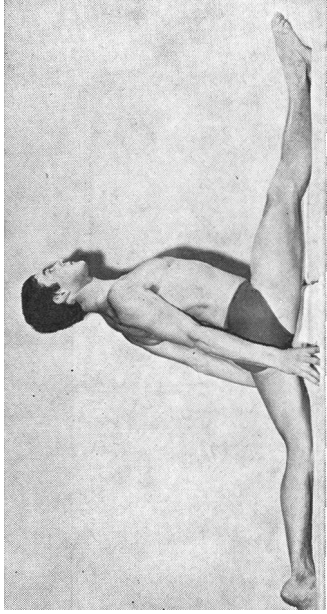
1. 1 Oberkörper möglichst flach nach der Seite oder nach vorne ziehen. Sich bemühen, das Bein (bzw. den Boden) mit der Brust und mit dem Kinn (nicht Stirne) zu berühren. Den Kopf nicht vorbeugen.



1. 2 Dieselbe Übung aber mit einem Gewicht auf dem Nacken.

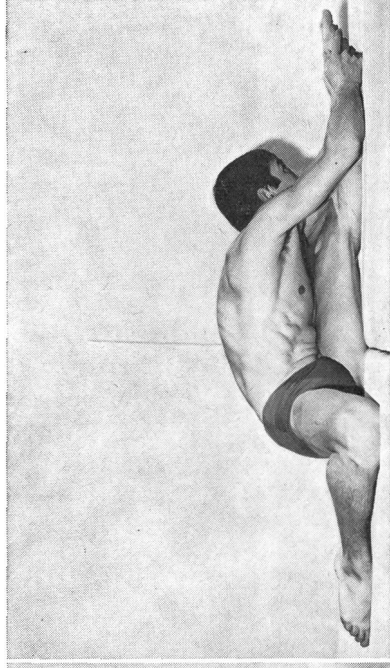
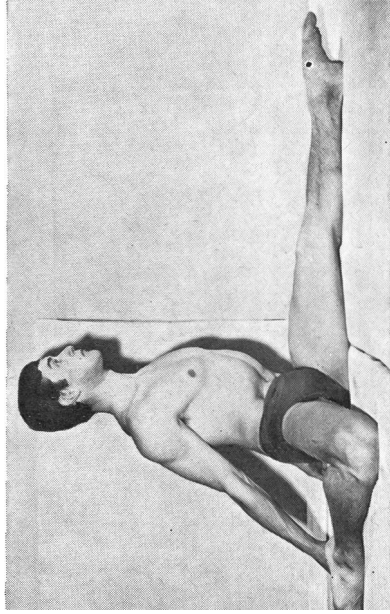


1 2 Weitere Männlichkeit als Abwechselung: Beinung seitwärts



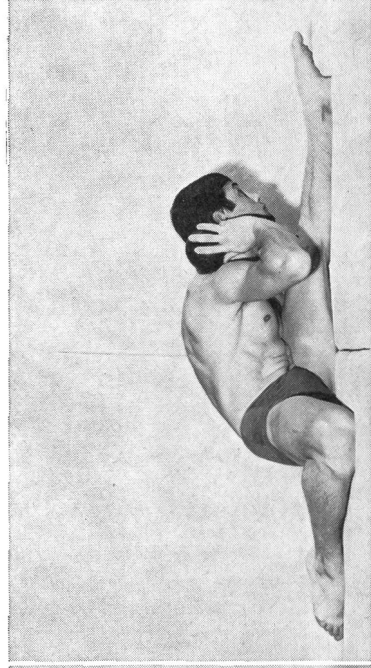
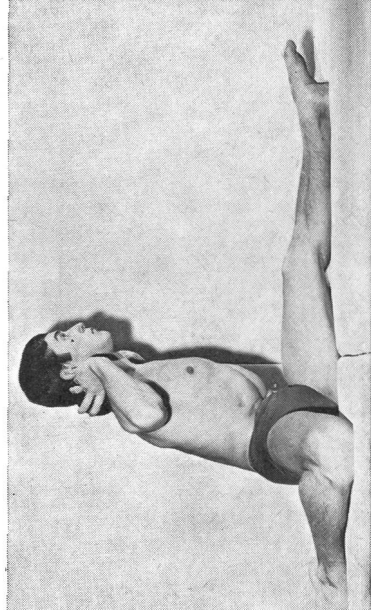
1. 4 Im Spagat: Rumpfbeugen vorwärts. Erklärung siehe 1. 1.

- Die Übung soll auch gegengleich ausgeführt werden (anderes Bein nach vorne).
- Weitere Möglichkeit; die Hände möglichst weit nach vorne ziehen, ohne den Fuss zu umfassen.

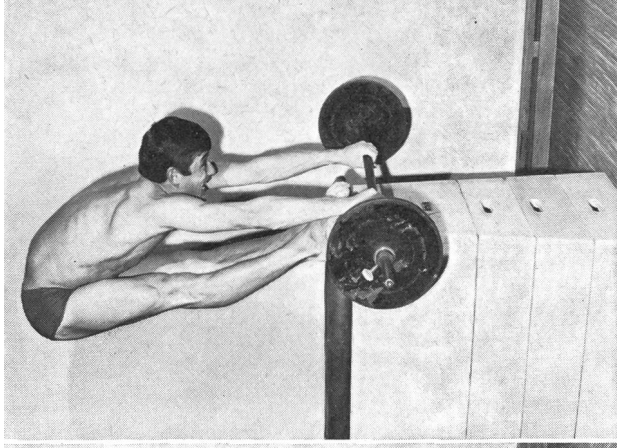
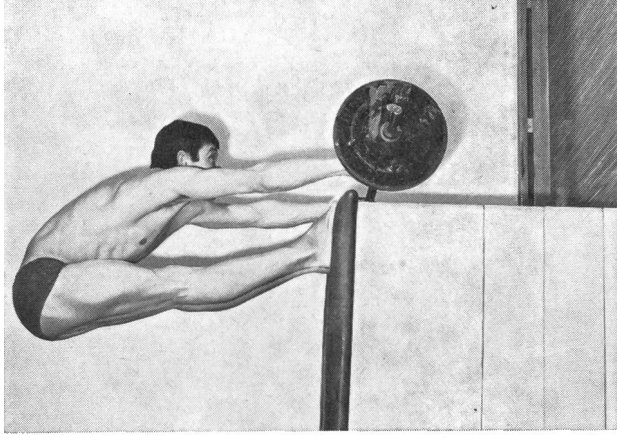


1. 5 Hürdensitz

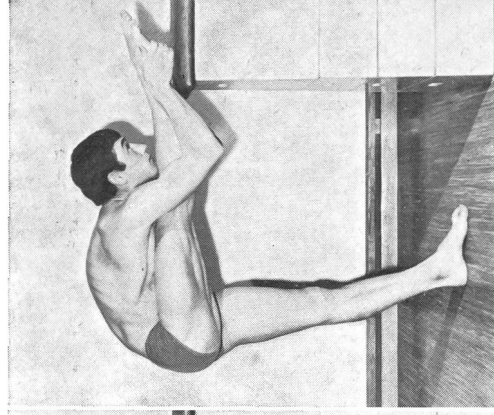
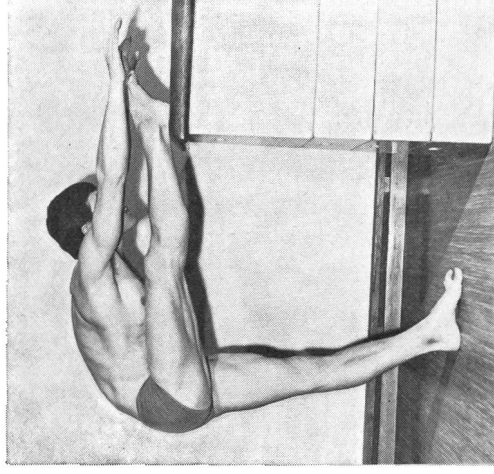
- Oberkörper flach nach vorne ziehen, Hände gehen möglichst weit nach vorne oder umfassen den Fuss.



1. 6 Dieselbe Übung aber mit einem Gewicht auf dem Nacken.



1. 7 Dehnung der Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Sich vom Gewicht nach vorne ziehen lassen mit gleichzeitiger tiefer Ausatmung. Mehrere Sekunden verharren oder nachwippen.



1. 8 Dehnung der hinteren Beinmuskulatur.

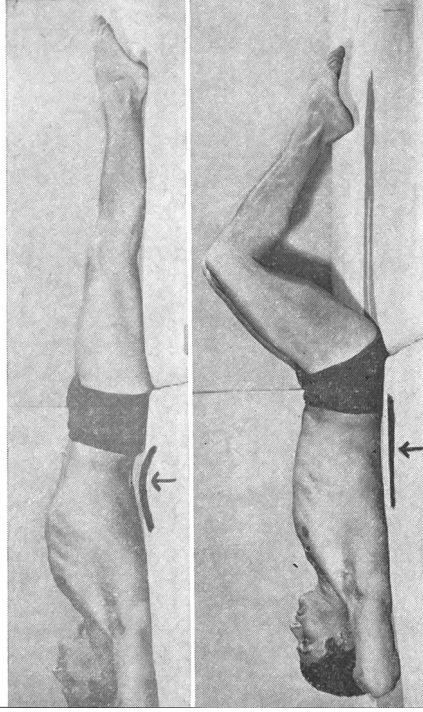
Ästhetische Form:

Arme nach vorn, flacher Rücken.

Wirksame Form:

Füße umfassen aber runder Rücken.

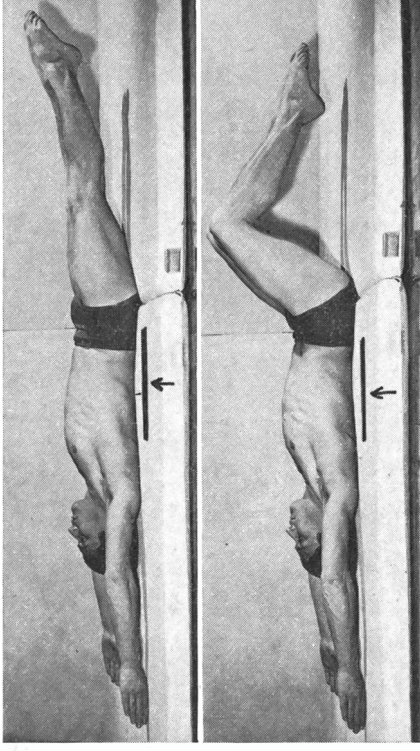
2. Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



2. 1 Die Ausgangsstellung ist sehr wichtig:

Abb. oben: hohles Kreuz = falsch.

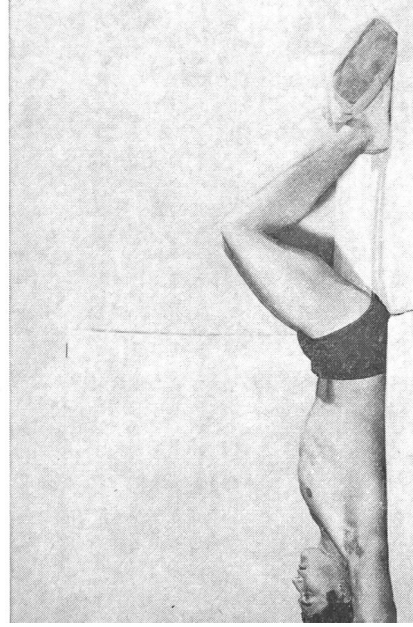
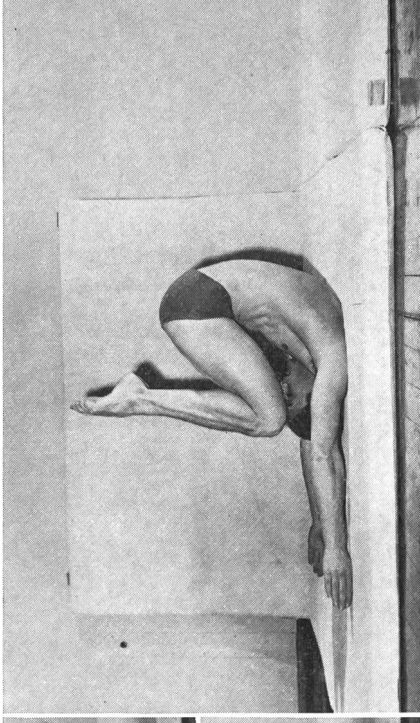
Abb. unten: richtige Ausgangsstellung.
Der Rücken wird flach auf den Boden gedrückt, indem das Becken leicht «gekippt» wird.



2. 2 Kräftigung der Bauchmuskulatur (für das Anhocken).

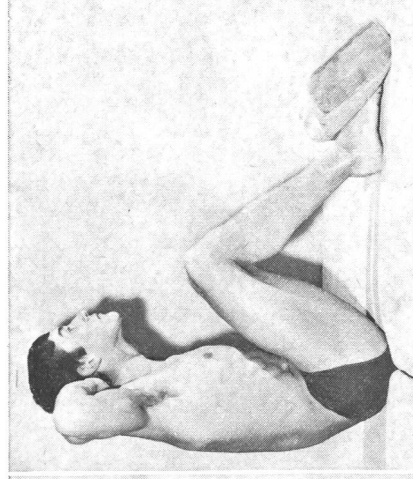
Abb. oben: Ausgangsstellung: Beine leicht gehoben, Rücken flach auf dem Boden.

Abb. unten: Anhocken: Knie heben ... bis sie die Stirne berühren.

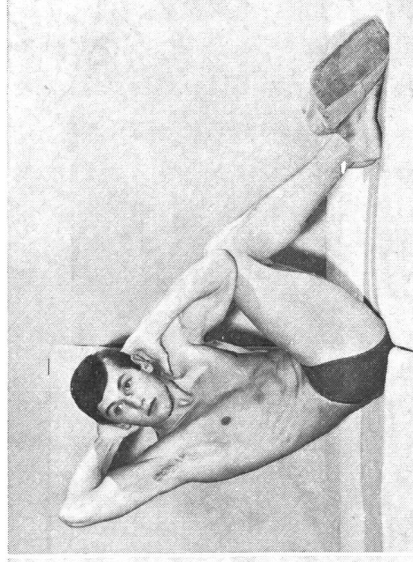


2. 3 Ausgangsstellung:

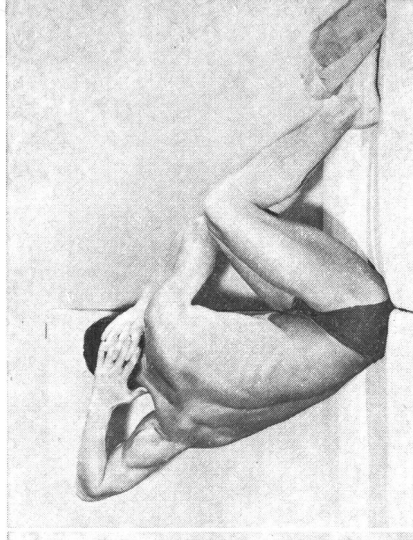
Füße fixiert, Beine gebeugt, Rücken flach auf dem Boden, Hände im Nacken verschränkt.



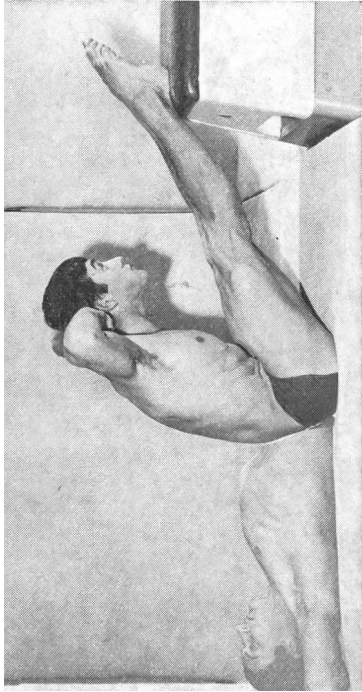
Rumpf heben und zurück in die Ausgangsstellung.



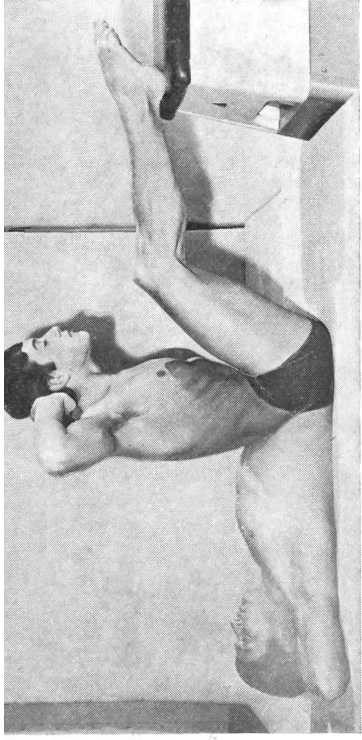
Rumpfheben mit betonter Drehung nach rechts und zurück in die Ausgangsstellung.



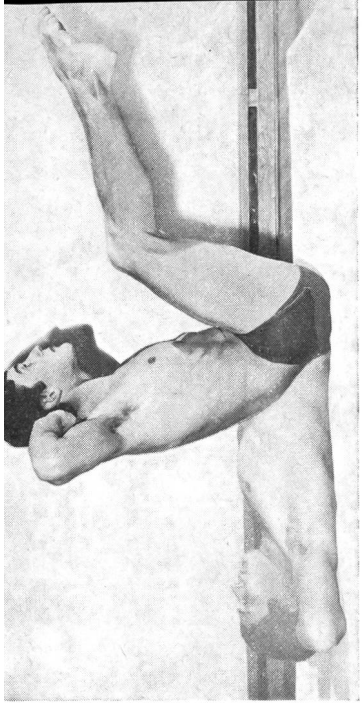
Rumpfheben mit betonter Drehung nach links und zurück in die Ausgangsstellung.



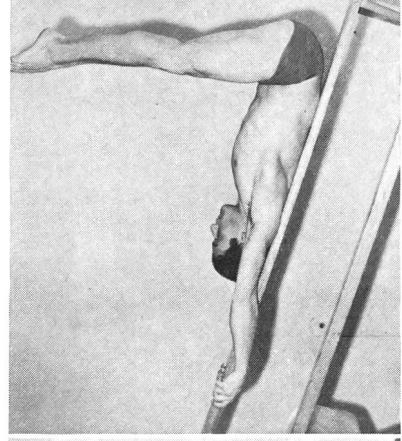
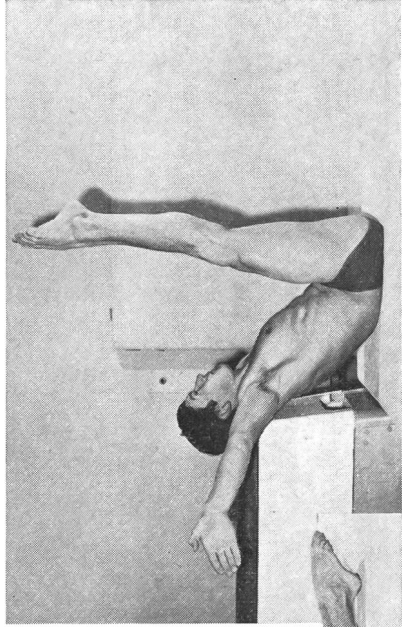
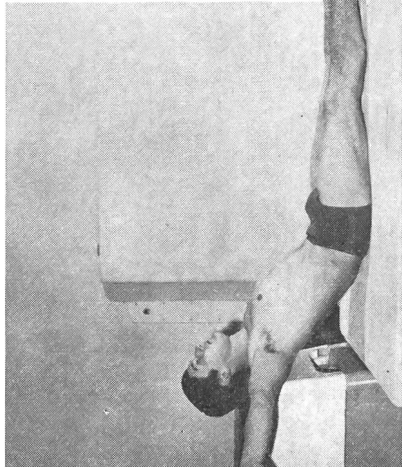
2.4 Rumpfbeugen vorwärts: verschiedene Ausgangsstellungen. Gestreckte Beine leicht gehoben, abgestützt.



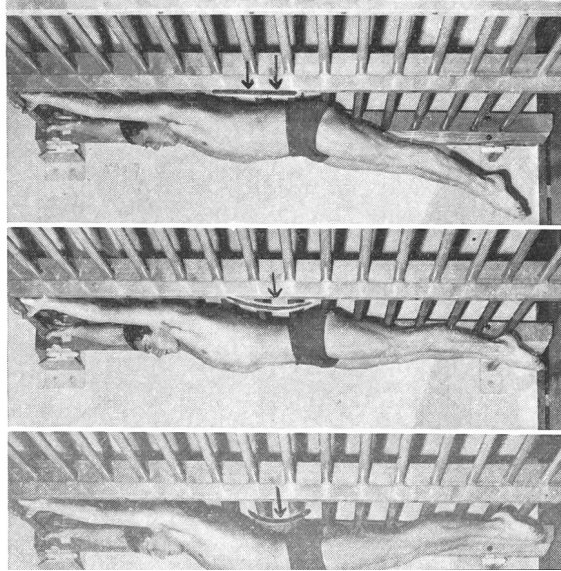
Gebeugte Beine leicht gehoben, abgestützt.



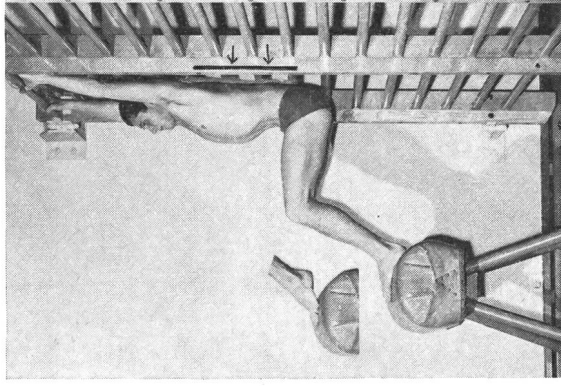
Gebeugte Beine leicht gehoben, frei in der Luft.



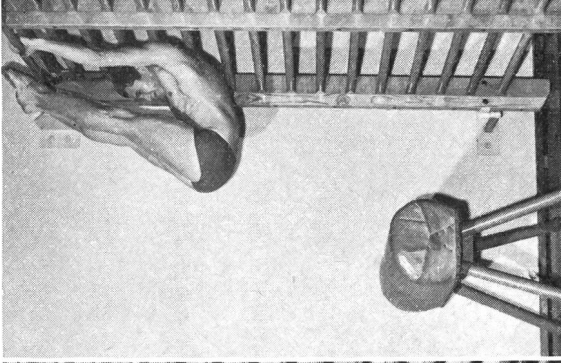
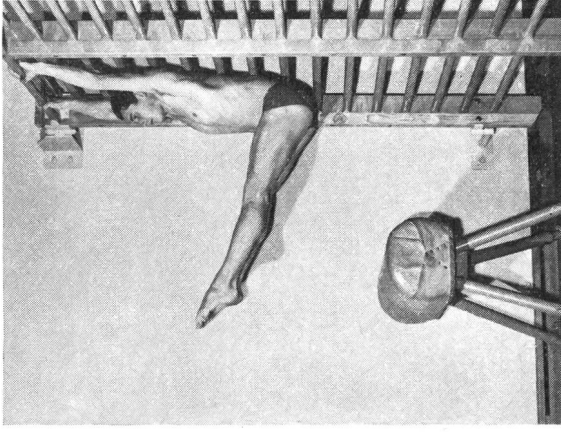
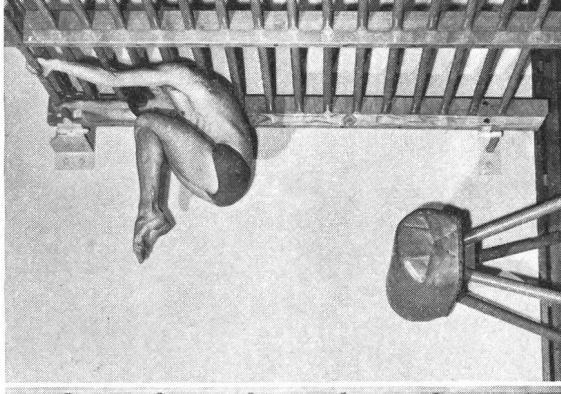
2.5 Ausgangsstellung: Oberkörper gehoben, abgestützt: anhechten und zurück.



2.7 Falsch Noch ungenügend Richtig

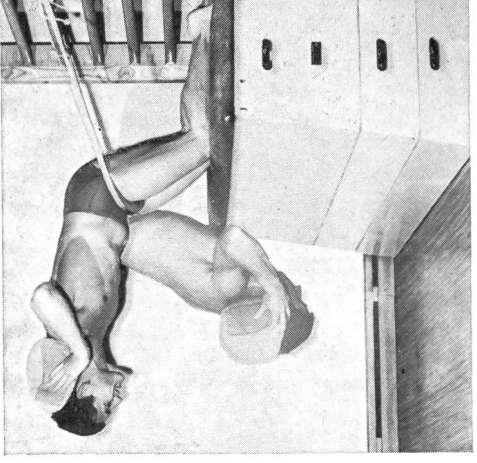
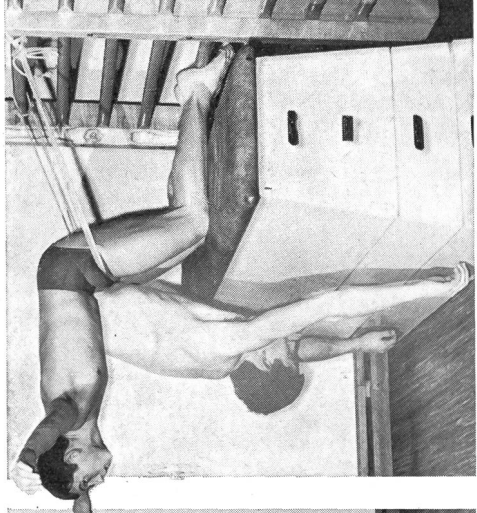
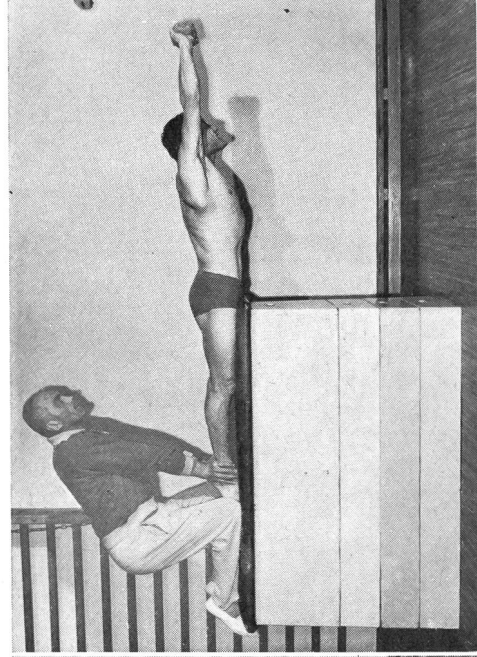
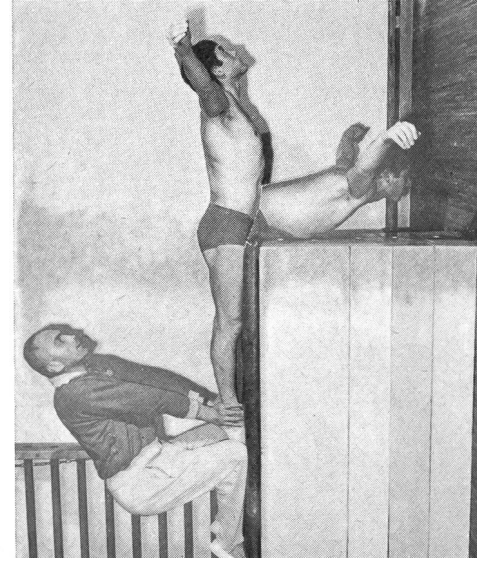


2.8 Füße aufgestützt, Rücken flach: anhechten und zurück.



2.9 Knie- und Fussgelenke gestreckt: anhechten und zurück.

3. Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Seitenmuskulatur



3. 1 Übung für eine gute gerade Haltung beim Eintauchen.

Oberkörper bis in die Waagrechte heben und (oder) halten, Kopf in Verlängerung des Körpers. Körper stark gespannt, Arme entspannt.

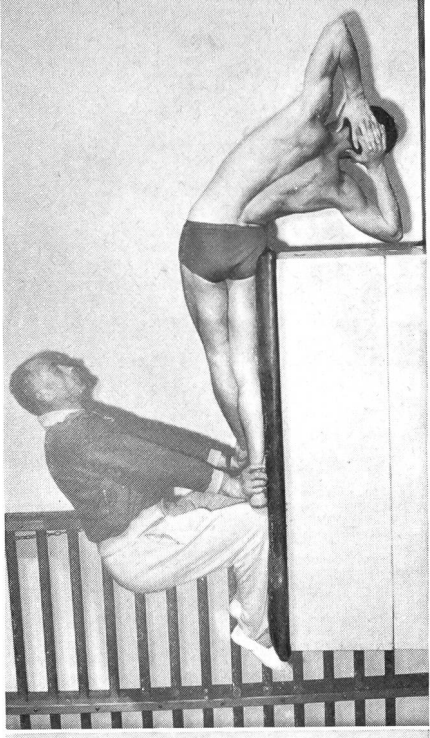
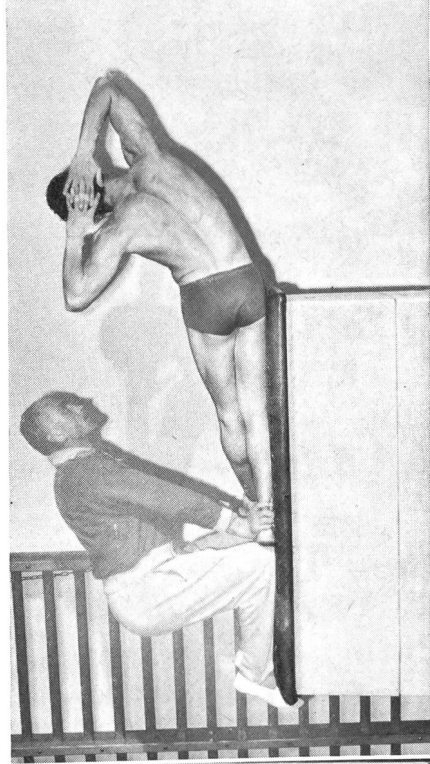
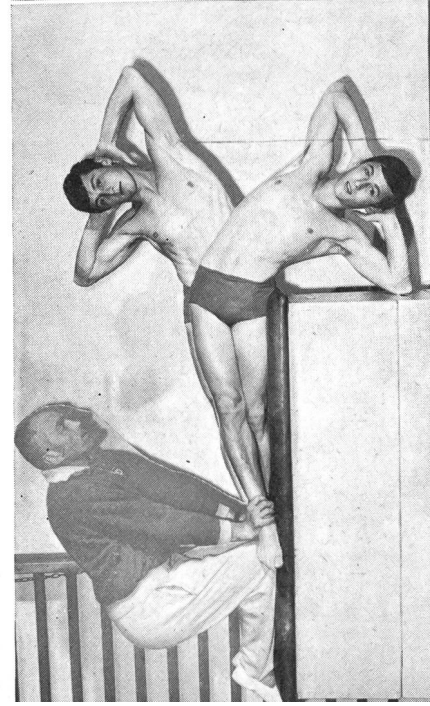
Arme in Verlängerung des Körpers, sie ziehen nach vorn, Kopf zwischen den Oberarmen eingeklemmt. Mehrere Sekunden verharren. Gleiche Übung: Arme in der Seithalte (entspannt).

3. 2 Kräftigung der Rückenmuskulatur.

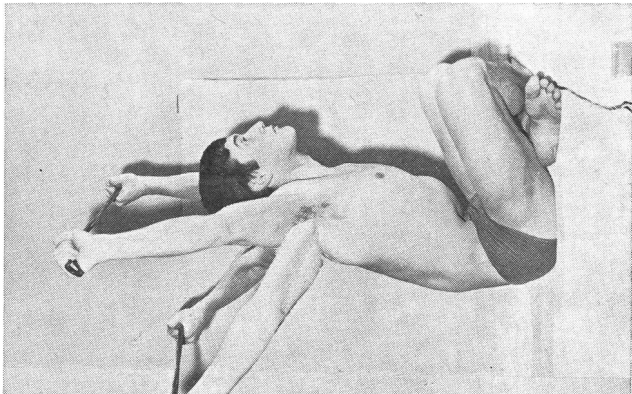
Durch die Ausgangsstellung wird ein hohes Kreuz verunmöglicht.

— Arme in der Seithalte, entspannt.

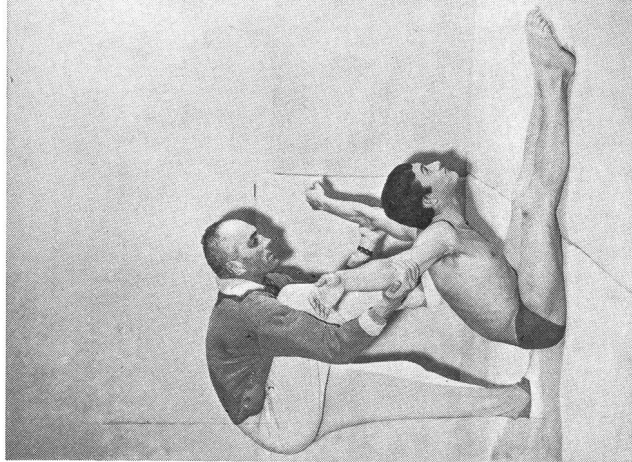
— Mit einem Gewicht auf dem Nacken.



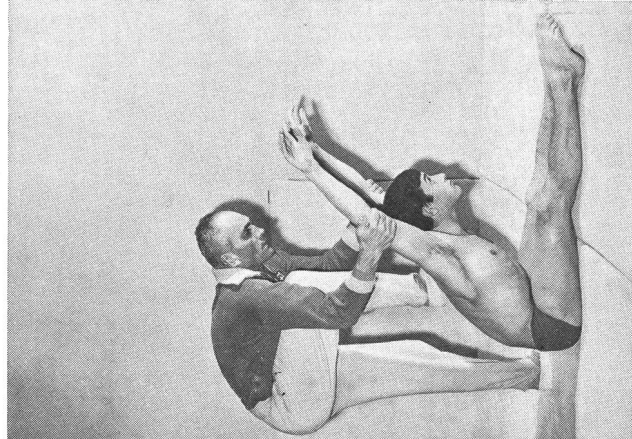
3. 3 Ausgangsstellung: Die Beine sind gestreckt und leicht verschoben, so dass beide Fußgelenke auf der Unterlage aufliegen. Dies garantiert, dass die seitliche Muskulatur beansprucht wird. Diese wichtige Übung wird leider oft vernachlässigt. Für eine gute Haltung der Wirbelsäule (vor allem beim Eintauchen) ist die seitliche Muskulatur ebenso wichtig wie die Bauch- und Rücken-



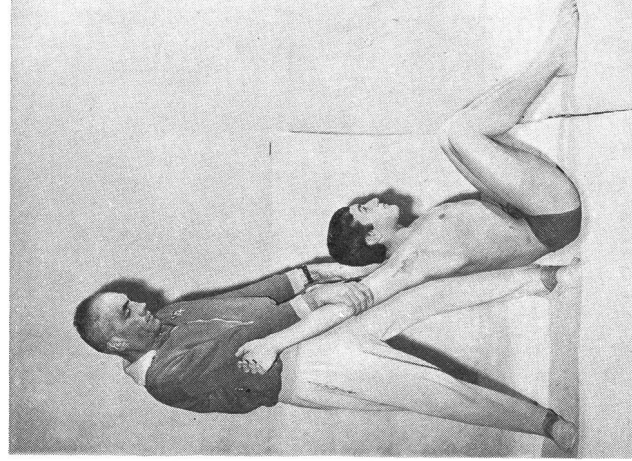
4. 1 «Auskugeln».
Arme gestreckt, Griff allmählich enger fassen.



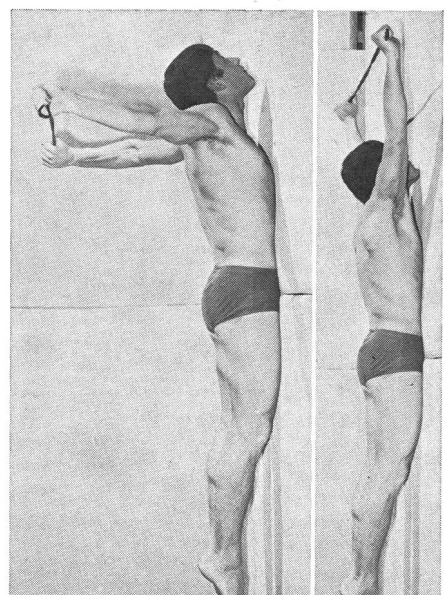
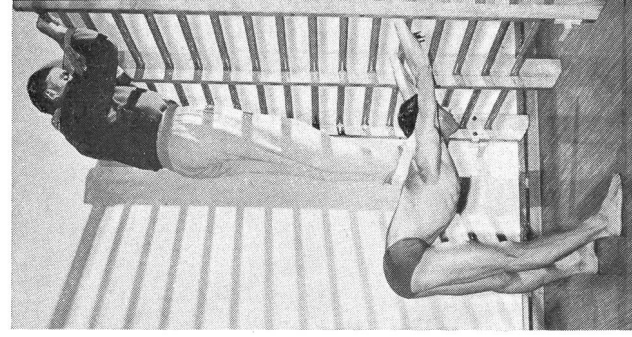
4. 2 Der Trainer setzt einen Fuß zwischen die Schulterblätter des Übenden und zieht dessen Arme nach hinten, bewegt sie in die Seithalte und wieder in die Hochhalte. (Die Ellbogen sollen gestreckt bleiben!)



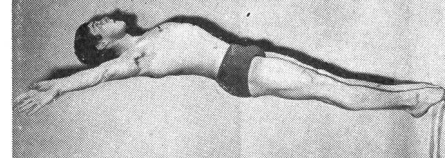
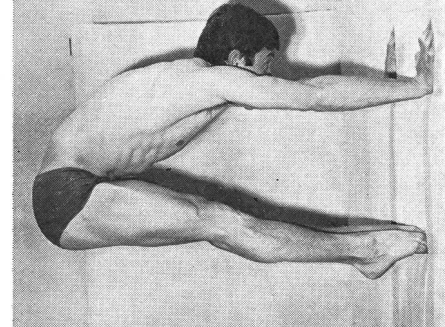
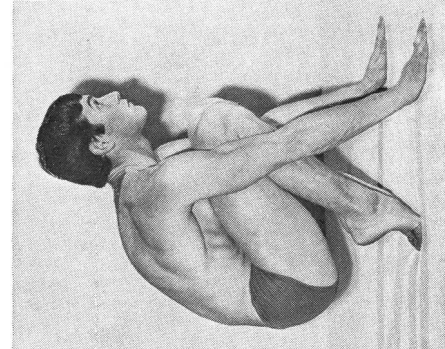
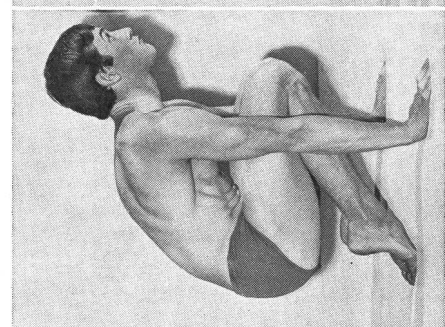
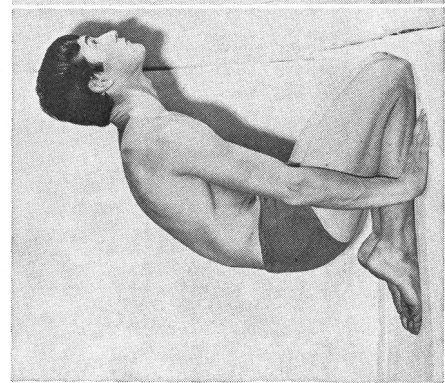
4. 3 Wie 4. 2, aber der Trainer drückt mit dem Knie auf den Rücken.



4. 4 Der Übende hält die Arme gestreckt. Der Trainer federt rhythmisch.



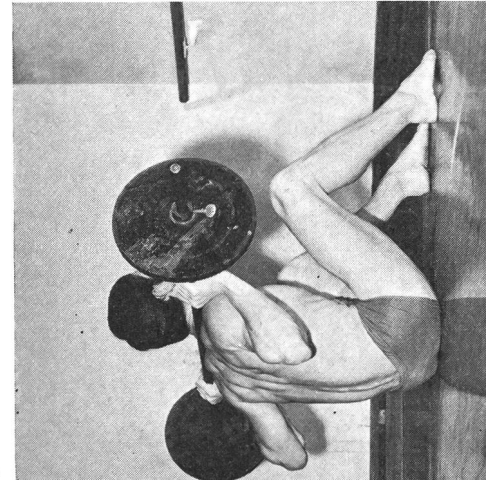
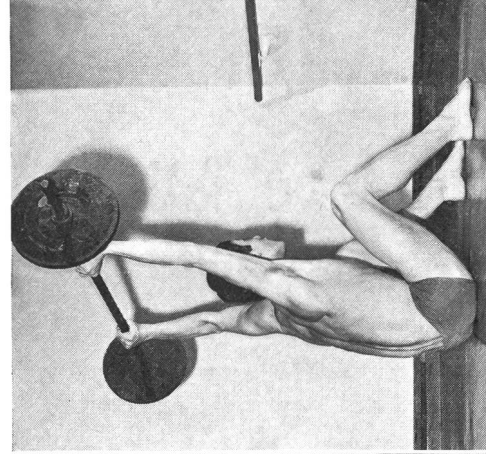
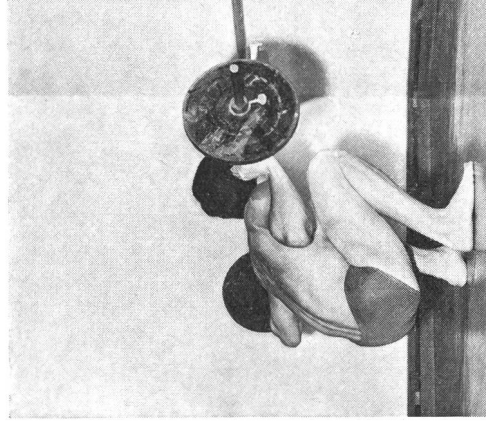
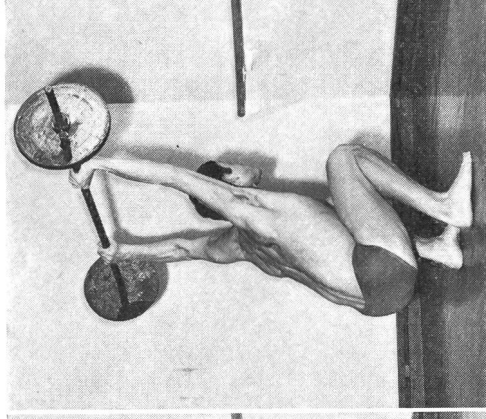
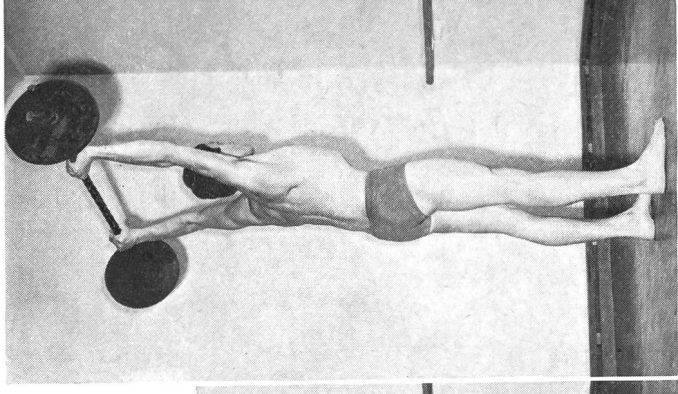
4. 5 «Auskugeln»
Die Ellbogen bleiben gestreckt. Der Griff wird allmählich enger.



4. 6 Diese 5 Phasen können als Einzelübungen oder zusammenhängende Übungen ausgeführt werden.
Achtung: Streckung des Fußgelenkes betonen.

5. Übungen mit Scheibenhantel

Zweck: Verbesserung der Fähigkeit, die Arme in der Verlängerung des Oberkörpers zu halten.



5. 1 Die gestreckten Arme hinter der Verlängerung der Wirbelsäule arretieren. Wirksamkeit verbessern, indem man enger greift.

5. 2 Das Kauern zwingt zu einer korrekten Ausführung der Armstreckung hinter der Schulter (sonst: umkippen nach vorne).

