

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

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

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Wasserspringen

### **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:** 01.05.2026

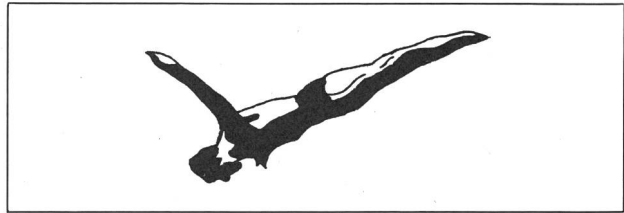
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Wasserspringen

André Metzener, Juli 1973

Uebersetzung: K. Frey



### Methodische Grundsätze

Die Beachtung einiger wesentlicher methodischer Grundsätze bürgt für einen guten Unterricht. Sie sichert eine unentbehrliche Basis, die zu regelmässigen und dauernden Erfolgen der Schüler führt.

- Unterrichten wir von Anfang an eine Technik, die eine Weiterentwicklung bis zu den schwierigsten Sprüngen erlaubt.

Beispiele:

Für den Kopfsprung rückwärts gehockt (201 c), instruieren wir für den Absprung und die Auslösung der Drehung die gleichen Bewegungen, die später für die verschiedenen Rückwärtssalti (202, 203, 204 und 205 c) gebraucht werden.

Für die halbe Schraube rückwärts (5211), instruieren wir die gleiche Armbewegung, die später mittels einer zweiten Bewegung für eineinhalb und für zweieinhalb Schrauben benötigt wird.

- Hüten wir uns, ungenaue Bewegungen zu unterrichten, die später nur mit grosser Mühe korrigiert oder ausgeschaltet werden können.

Beispiel:

Das «Fallenlassen» und Rückwärtsziehen mit dem Kopf für die Ausführung eines Sprunges rw.

- Beginnen wir einen Aufbau mit dem Basissprung, d. h. mit dem Kopfsprung und nicht mit einem Sprung, der nach einiger Zeit einen Schritt rückwärts verlangt, um eine Weiterentwicklung zu erlauben.

Beispiel:

Man beginnt das Studium der Sprünge rückwärts mit dem Kopfsprung rw (201 c) und nicht mit dem Salto rückwärts (202 c).

Ein Beginn mit dem Salto rückwärts fordert für die Weiterentwicklung ein Zurückkommen auf den Kopfsprung, was oft lang und ... schmerzhaft ist.

- Geben wir dem Anfänger ein Repertoire von verschiedenen Bewegungen, die in einer späteren Phase der Weiterentwicklung angewendet werden.

Beispiele:

Fusssprünge mit verschiedenen Armbewegungen:

- für die gestreckten Sprünge
- für die Drehungen vorwärts
- für die Drehungen rückwärts

Kopfsprünge mit 2 oder 3 Varianten von Armbewegungen:

- eine Ausführung für den Kopfsprung als Pflichtsprung
- 1 oder 2 Varianten für die Oeffnung nach 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oder 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Salti

### Unterrichtsaufbau

- Einfache und unterhaltsame Uebungen (Motorik und Körperhaltung und -lage)

- Fusssprünge und Abfaller (Absprung und Eintauchen), vorwärts und rückwärts

Man wird nie genug auf der Wichtigkeit dieser zwei Elemente bestehen können. Es ist wesentlich, sie in jeder Lektion zu üben und in ihrer Ausführung eine grosse Präzision zu fordern.

- Einführen von Sprüngen, begonnen mit den zwei Schlüsselsprüngen

Kopfsprung rückwärts gehockt und	201 c
Delphinkopfsprung gehockt	401 c

Warum Delphinkopfsprung (401)?

Er erfordert und erlaubt am ehesten, eine gute Technik zur Auslösung der Drehungen vorwärts zu erarbeiten.

Warum Kopfsprung rückwärts (201)?

Eine richtige Technik, erworben und geübt mit dem Kopfsprung rückwärts, erlaubt ohne weiteres das Erlernen von verschiedenen Rückwärtssalti (202, 203, 204, 205).

Warum gehockte Ausführung?

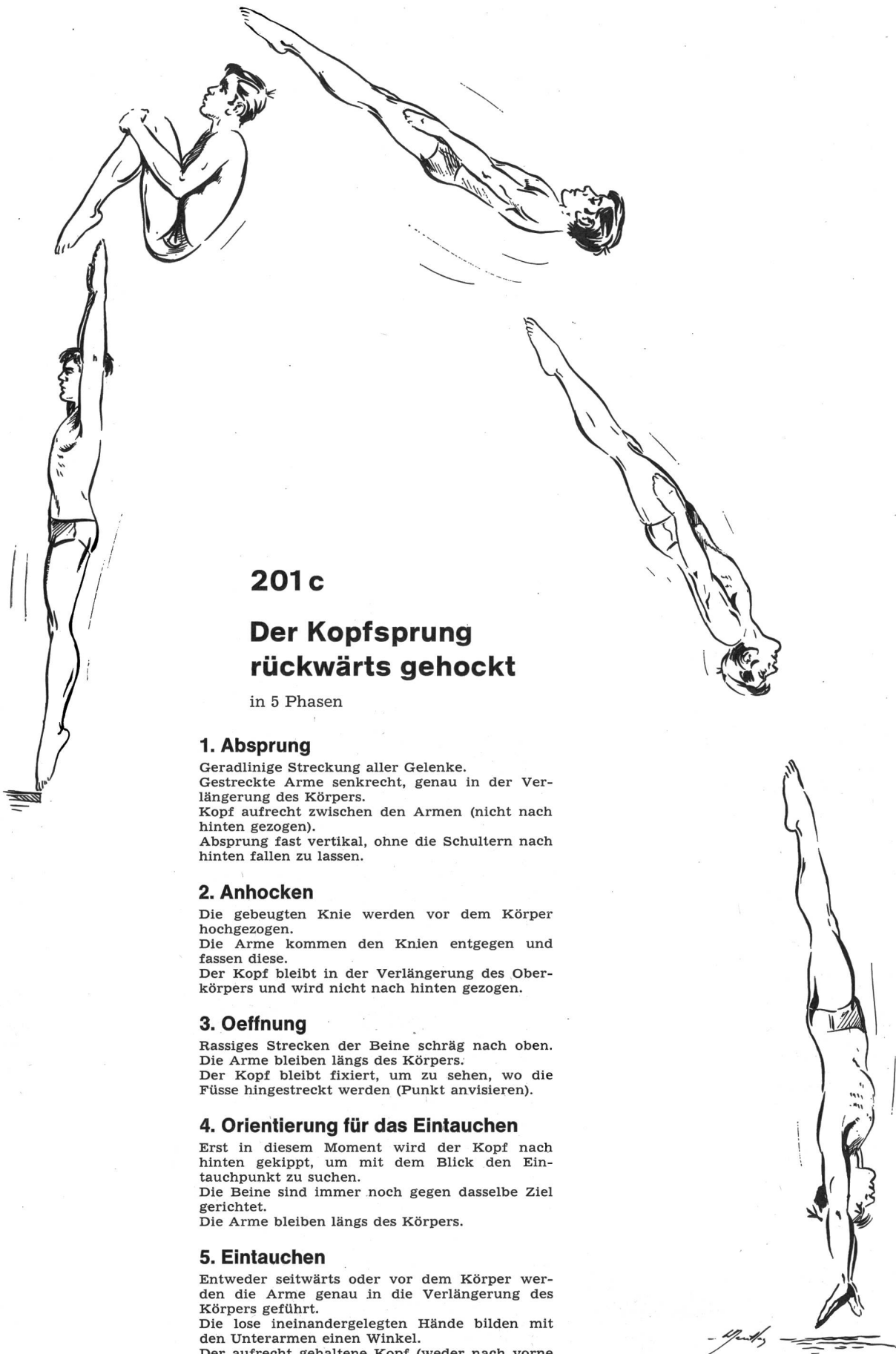
Sie erlaubt eine leichtere Drehung, sowie das Erwerben einer guten Beherrschung der verschiedenen Phasen eines Sprunges (Absprung — Anhocken — Oeffnung — Eintauchen).

Schematische Darstellung: Reihenfolge zum Erlernen der Sprünge

Drehungen vorwärts		Drehungen rückwärts	
401 c	↔	101 c	
402 c		102 c	
403 c		103 c	
		201 c	↔
		202 c	301 c
		203 c	302 c
			303 c

Das Wesentliche an der Ausführung der Sprünge mit Drehung vorwärts, sei es für 401 oder für 101, ist:

- die Hüfte hochzuziehen und nicht die Schultern fallen zu lassen
- so hoch als möglich, dafür nicht in die Weite zu springen



## 201 c

### Der Kopfsprung rückwärts gehockt

in 5 Phasen

#### 1. Absprung

Geradlinige Streckung aller Gelenke.  
 Gestreckte Arme senkrecht, genau in der Verlängerung des Körpers.  
 Kopf aufrecht zwischen den Armen (nicht nach hinten gezogen).  
 Absprung fast vertikal, ohne die Schultern nach hinten fallen zu lassen.

#### 2. Anhocken

Die gebeugten Knie werden vor dem Körper hochgezogen.  
 Die Arme kommen den Knien entgegen und fassen diese.  
 Der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers und wird nicht nach hinten gezogen.

#### 3. Oeffnung

Rassiges Strecken der Beine schräg nach oben.  
 Die Arme bleiben längs des Körpers.  
 Der Kopf bleibt fixiert, um zu sehen, wo die Füße hingestreckt werden (Punkt anvisieren).

#### 4. Orientierung für das Eintauchen

Erst in diesem Moment wird der Kopf nach hinten gekippt, um mit dem Blick den Eintauchpunkt zu suchen.  
 Die Beine sind immer noch gegen dasselbe Ziel gerichtet.  
 Die Arme bleiben längs des Körpers.

#### 5. Eintauchen

Entweder seitwärts oder vor dem Körper werden die Arme genau in die Verlängerung des Körpers geführt.  
 Die lose ineinandergelegten Hände bilden mit den Unterarmen einen Winkel.  
 Der aufrecht gehaltene Kopf (weder nach vorne noch nach hinten gekippt) ist zwischen den Armen eingeklemmt.  
 Der geradlinige Körper streckt sich für das Tauchen, Muskulatur gespannt (sehr wichtig: Spannung der Bauch- und Gesässmuskulatur).

## Klassifizierung und Numerierung nach Gruppen

Sprünge		Sprunggruppen					
		1	2	3	4	5	6
Anzahl Drehungen		Vorwärts vw vl	Rückwärts rw rl	Auerbach rw vl	Delphin vw rl	Schrauben (unvollst.)	Handstand
Kopfsprung	1/2	101	201	301	401	5111	610 611 631
Salto	1	102	202	302	402	5122	612 632
Eineinhalb Salto	1 1/2	103	203	303	403	5134 5233	633
Doppelsalto	2	104	204	304	404		614
Zweieinhalb Salto	2 1/2	105	205	305	405	5152 5154	
Dreifacher Salto	3	106	—	—	—		
Dreieinhalb Salto	3 1/2	107	—	—	—		
Fliegender Salto	1	112	212	312	412		
Fliegender 1 1/2 Salto	1 1/2	113	213	313	413		

*Für Spiel und Sport  
Kunststoffbelag*

# AKUS

*Bewährt und beliebt für  
Schulsport- und Leicht-  
athletikanlagen,  
Spielplätze und Sporthallen*

**schneidegen**

**Schneider+Co. AG**  
8401 Winterthur, Scheideggstr. 2  
Telefon 052 89 21 21

### Sekundarschulgemeinde Oberrheintal

Auf Frühjahr 1974 suchen wir

## Turn-, resp. Sportlehrer

Es stehen Ihnen moderne neue Sportanlagen sowie ein Hallenschwimmbad für den Unterricht zur Verfügung. Zudem finden Sie bei uns ein angenehmes Arbeitsklima und gute Besoldungsverhältnisse.

Gerne laden wir Sie zu einem Informationsbesuch in Altstätten ein.

Sind Sie interessiert, so wenden Sie sich bitte an den Präsidenten der Sekundarschulgemeinde,  
Herrn Josef Heuberger, Schöntalstrasse 17,  
9450 Altstätten, Tel. (071) 75 36 70,  
oder an den Vorsteher,  
Herrn René Zünd, Konradstrasse 4,  
9450 Altstätten, Tel. (071) 75 21 49.