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: 19.11.2025

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

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Wasserspringen

André Metzener, Juli 1973 Uebersetzung: K. Frey



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.

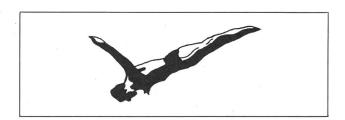
Beispiele:

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 1¹/₂ oder 2¹/₂ 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
- Einführen von Sprüngen, begonnen mit den zwei Schlüsselsprüngen

Kopfsprung rückwärts gehockt	201 c
und	
Delphinkopfsprung gehockt	401 c

Warum Delphinkopfsprung (401)?

eine grosse Präzision zu fordern.

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).

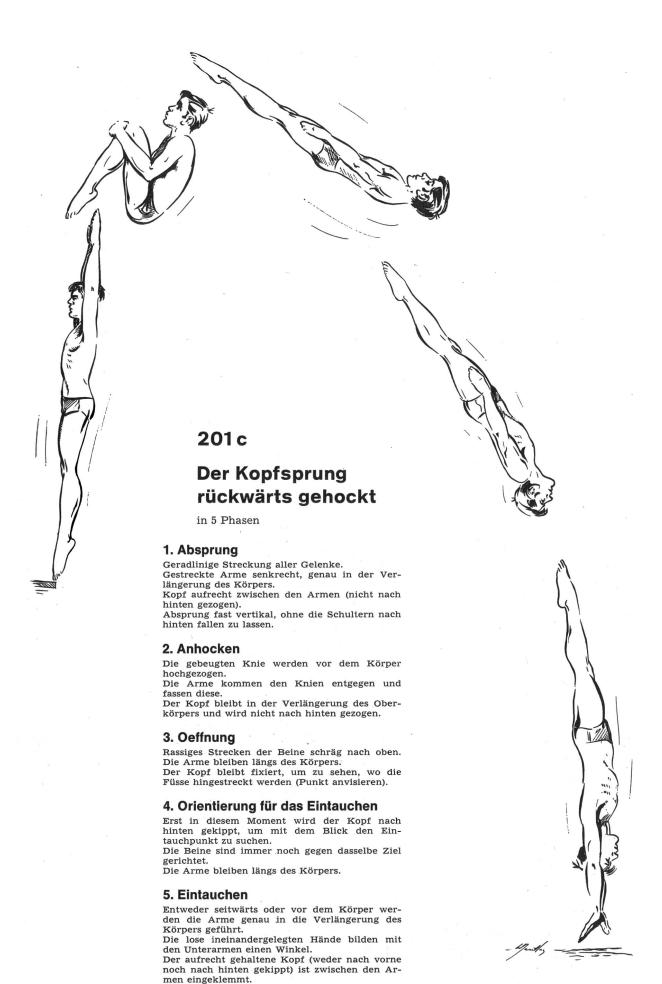
Schematische Darstellung: Reihenfolge zum Erlernen der Sprünge

Drehungen vorwärts		Drehungen rückwärts					
401 c ◀∸	— ▶ 101 c	201 c ◀—	—▶ 301 c				
(402 c)	(102 c)	(202 a)	(202 a)				
(402 C)	(102 C)	(202 c) ▼	(302 c) ▼				
403 c	103 c	203 c	303 c				

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

- die H

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



Der geradlinige Körper streckt sich für das Tauchen, Muskulatur gespannt (sehr wichtig: Spannung der Bauch- und Gesässmuskulatur).

Klassifizierung und Numerierung nach Gruppen										
		Sprunggruppen								
Sprünge	Anzahl Drehun- gen	Vor- wärts vw vl	Rück- wärts rw rl	Auerbach	4 Delphin vw rl	Schrau- ben (unvollst.)	6 Hand- stand			
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	11/2	113	213	313	413					

Für Spiel und Sport Kunststoffbelag



Bewährt und beliebt für Schulsport- und Leichtathletikanlagen, Spielplätze und Sporthallen

नर्गात्वर्गियम्सर

Schneider+Co.AG **8401 Winterthur, Scheideggstr. 2
Telefon 052 89 2121

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.