

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Rubrik: Unsere Monatslektion

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>



Wie lernt man «Trockenspringen»?

1. Einführung

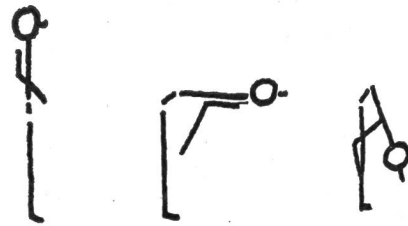
Wenn man den Titel liest, gehe ich mit Ihnen einig: auf den ersten Blick erscheint er paradox. Aber seien Sie versichert, wir springen nicht in ein Bassin ohne Wasser. Der vorgesehene Weg um dieses Springen zu erlernen, ist viel weniger gefährlich. Verlassen wir einmal das Schwimmbad, um uns in der Turnhalle zu treffen. Der Wasserspringer wird zum Turner und indem er die verschiedenen Geräte benützt, die ihm die verwandte Disziplin bietet, wird er mit ihnen den Bewegungsablauf eines Sprungs erlernen, die er nachher ohne Hilfen in der Luft ausführen muss.

Der Sprung, den wir lernen werden, ist der Kopfsprung rw. gehechtet (201 b). Wir hatten bereits die Gelegenheit, diese Figur in gehockter Haltung (c) im Schwimmbad zu üben. Die gehechtete Haltung (b) bietet grössere technische Schwierigkeiten in der Ausführung. Erinnern Sie sich daran, dass der Körper in der Hüfte stark gebrochen ist und die Beine ganz gestreckt sein müssen. Deshalb ist es nötig, diese Haltung trocken einzüben.

2. Bodengymnastik

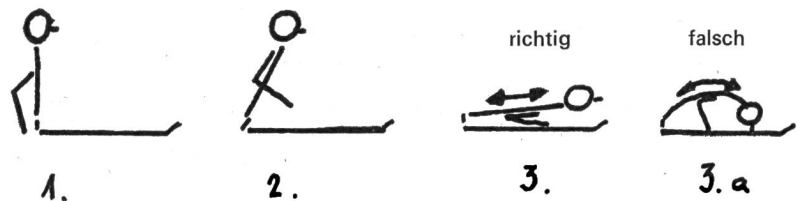
Nach einem guten Einlaufen trainiert der Springer die Geschmeidigkeit mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen.

- 2.1. Stand in Grätschstellung, Oberkörper nach vorne beugen.
- 2.2. Wie oben, aber Füsse geschlossen (Knie müssen gestreckt bleiben).
- 2.3. Wie oben, aber während einigen Sekunden in gehechteter Haltung bleiben.



- 2.4. Gleiche Übungen, aber aus Sitzstellung.

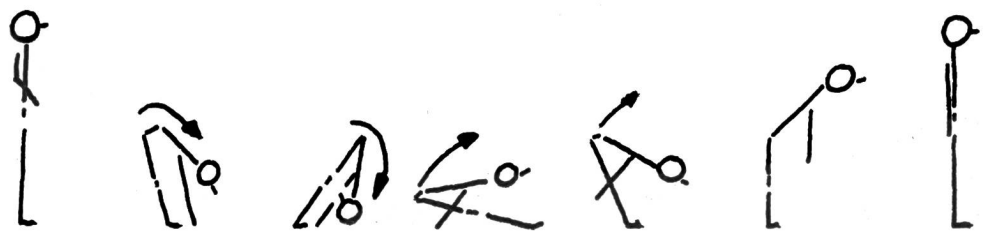
Beachten Sie die richtige Stellung der Wirbelsäule!



- 2.5. Um die Schwierigkeit der Übung etwas zu erhöhen, das heisst den Beugewinkel zu verringern, machen wir die Übung 2.4. mit den Füssen auf einer Schwedenbank.



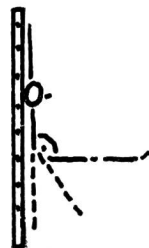
- 2.6. Rolle vw. gehechtet.



3. Gymnastik am Gerät

Um richtig «hechten» zu können, muss die Bauchmuskulatur intensiv trainiert werden.

- 3.1. Im Hang an der Sprossenwand werden die Beine gestreckt vw. gehoben, bis sie parallel zum Boden sind, und in dieser Stellung während einigen Sekunden gehalten.

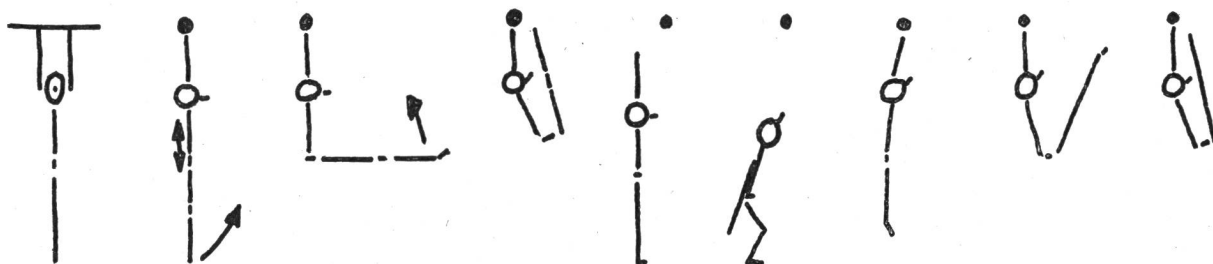


- 3.2. Wie oben, aber die Beine werden so hoch gehoben, bis die Füsse die Hände berühren.



3.3. Wie oben, aber im Hang am Reck. Es gibt hier keinen Halt am Rücken, die Bauchmuskulatur verrichtet die ganze Arbeit.

3.4. Um sich der Wirklichkeit zu nähern, wollen wir die Übung 3.3. mit Anlauf ausführen. Ausgangsstellung aufrecht, Arme in Hochhalte. Anlauf mit Arme in tiefer Seithalte wie auf dem Brett, Sprung mit Ergreifen der Stange und hechten.

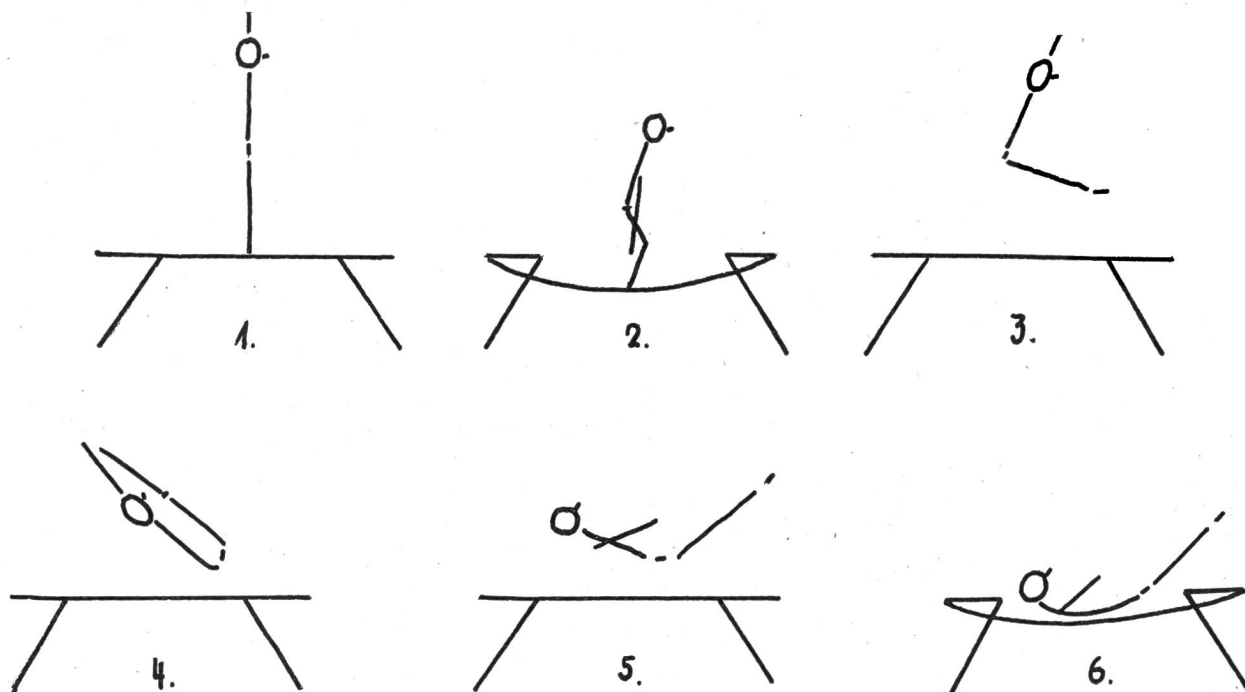


3.5. Gehen wir nun zum Springen am Pferd oder Bock. Beim Passieren der gestreckten Beine zwischen den Armen wird das Beugen des Oberkörpers nach vorn verstärkt.



4. Auf dem Trampolin

Auf diesem Gerät brauchen wir nur noch zu wiederholen, was schon an der Sprossenwand und am Reck gemacht wurde. Ein neues Element: Die Elastizität des Trampolins gibt uns das Gefühl, von einem Brett abzuspringen. Die Landung erfolgt auf dem Rücken.



Diejenigen, die das Glück haben, auf einer Trockensprunganlage mit Schaumgummilandestelle zu üben, kommen der Wirklichkeit noch näher. Sie dürfen dabei nicht vergessen, dass die Landung auf dem Rücken erfolgen muss.

Noch etwas üben, und dann... im Schwimmbad bleibt uns nur noch die schöne letzte Phase: Nach dem Absprung hechten, den Kopf zurücknehmen, um den Eintauchpunkt im Wasser zu suchen, und die Füße gegen oben stossen, um den Körper in eine senkrechte gestreckte Haltung zu bringen. Sie werden sehen, dass dies ein reines Vergnügen sein wird!