

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 9

**Artikel:** Transfer beim Wasserspringen

**Autor:** Metzener, André

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994280>

### **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>**

Um den ballbesitzenden Spieler am erfolgreichen Wurf auf die Burg zu hindern, verschieben sich die Wächter automatisch, d.h. ohne vorherige Situationsanalyse und entsprechender Wahl der Bewegungstechnik, mit Nachstellschritten nach links und rechts.

Das Übernehmen der Nachstellschritte zur speziellen Schulung der Bewegungstechnik für Abwehrspieler können wir als *vertikalen Transfer* bezeichnen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass wir die Situation der Raumdeckung im Burgball (Wächter sind in der Unterzahl) auf die Raumdeckungssysteme im Handball übernehmen.

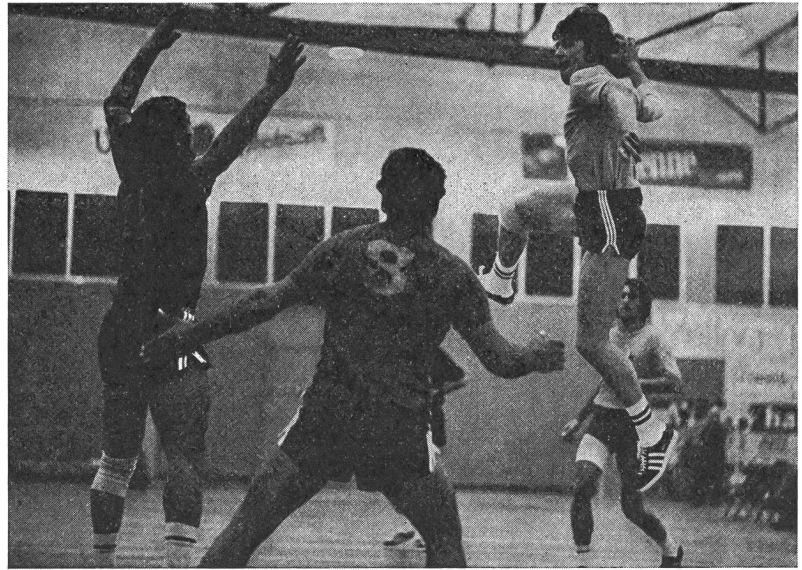
Während sich im Burgball die Wächter individuell verhalten, gilt es im Raumdeckungssystem die indi-

viduelle Aktion auf bestimmtes Gruppen- und später Mannschaftsverhalten hinzuführen. In diesem Lernverhalten müsste man eher von einem lateralen Transfer sprechen.

Da aber im Handball die einzelnen Fertigkeiten immer eine Zuordnung in das Gruppen- und Mannschaftsverhalten erfahren, lassen die komplexen Lernprozesse keine eindeutige Differenzierung der Transferrichtung zu.

<sup>1</sup> Teuscher, K.; Suter, H. Stufenziele im Handball. Unveröffentlichter Artikel.

<sup>2</sup> Endert, T. Zur Entwicklung der Spielfähigkeit der Schüler im Anfangsunterricht des Basket- und Handballspiels. In «Theorie und Praxis der Körperkultur», Berlin, 2. Beiheft 1970, S. 100.



Positive Uebertragungen vom Volleyball zum Handball?

## Transfer beim Wasserspringen

André Metzener

Im Wasserspringen wird das methodische Vorgehen wie kaum in einer anderen Sportart von Transferprozessen beeinflusst. Die Vielfalt der Transferprozesse lässt sich nach dem Kriterium der Transferrichtung in die folgenden drei Gruppen einteilen:

- Vertikale Transferprozesse: Lernübertragungen von Sprung zu Sprung
- Laterale Transferprozesse: Lernübertragungen zwischen verschiedenen Sprungsituationen
- Vertikale und laterale Transferprozesse: Lernübertragungen zwischen verschiedenen Sprüngen unter verschiedenen situativen Bedingungen.

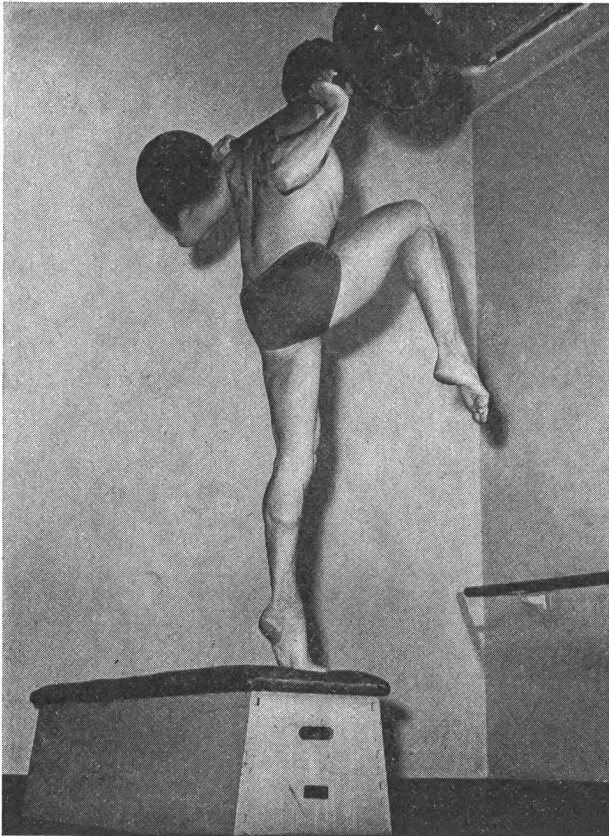
### Beispiele von vertikalen Transferprozessen

Sobald ein Sprung eines bestimmten Schwierigkeitsgrades vollständig beherrscht wird (d.h. sobald der Bewegungsablauf in allen Phasen korrekt ausgeführt wird), beginnen wir im Wasserspringen mit Sprüngen des nächsthöheren Schwierigkeitsgrades.

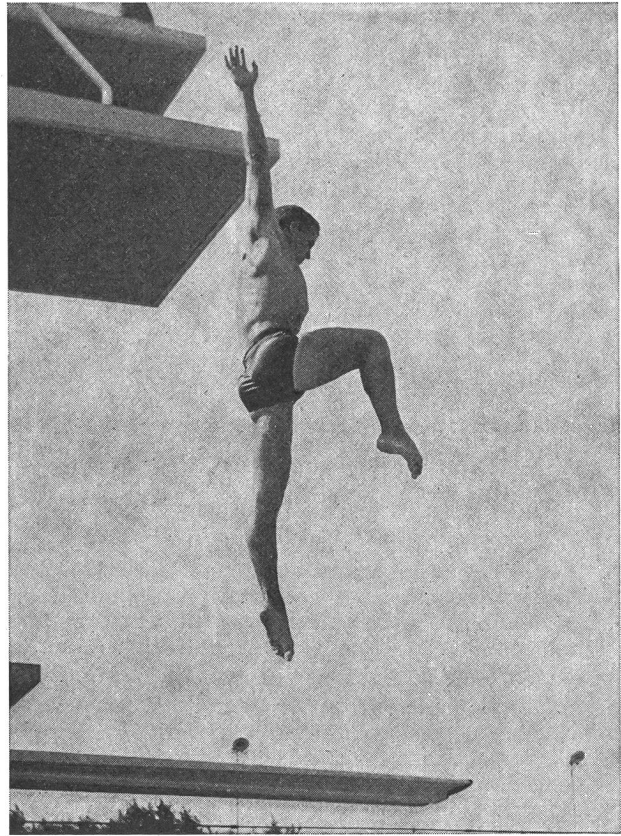
Beispiel:

Vorwärts	Rückwärts	Auerbach	Delphin	
101	201	301	401	Kopfsprung
↓	↓	↓	↓	↓
102	202	302	402	Einfachsalto
↓	↓	↓	↓	↓
103	203	303	403	Eineinhalbsalto
↓				↓
104				Doppelsalto

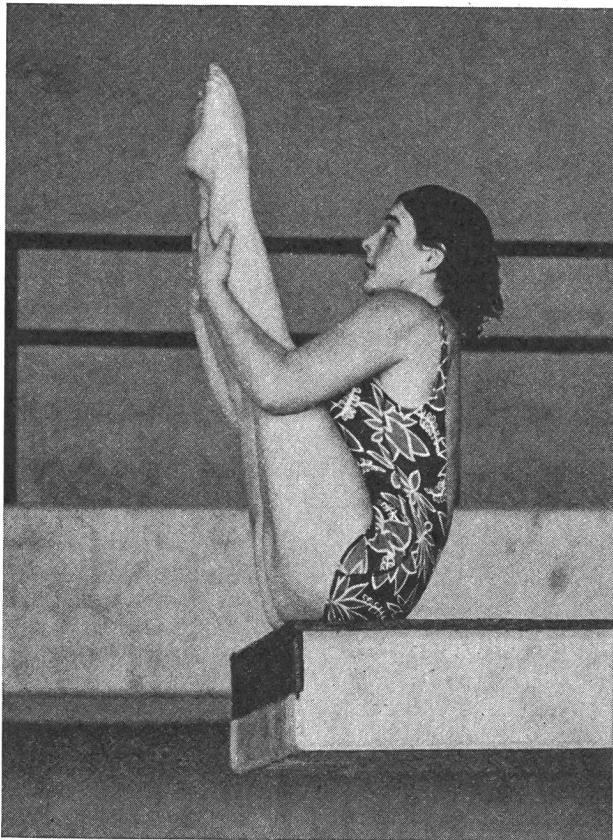
Kann der nächsthöhere Schwierigkeitsgrad auf der Grundlage dieser Systematik der Sprungeinteilung bestimmt werden? Aus transferpsychologischer Sicht muss klar festgehalten werden, dass die Systematik der Sprungeinteilung (Ordnungssystematik) nicht die Grundlage für die methodische Systematik sein kann. In bezug auf die Bewegungsausführung liegen zwischen Kopf- und Fussprüngen grundlegende Unterschiede vor. Vom Kopfsprung zum Salto, beziehungsweise vom



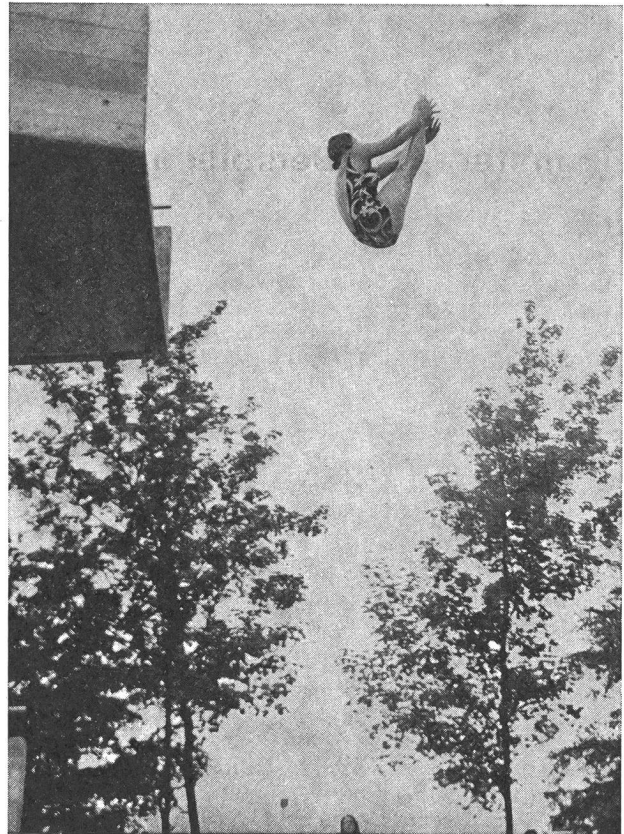
Richtige Bewegungen unter Belastungen als Vorbereitung...



... für die Endform



Gleiche Körperhaltung...



... unter verschiedenen Bedingungen

Salto zum Eineinhalbsalto kann es sich nicht einfach darum handeln, dass eine halbe Drehung hinzugefügt wird, es geht hier vielmehr um den Erwerb eines neuen Elements.

Soll im Lernprozess auf vertikale Transferprozesse abgestützt werden, dann muss die methodische Systematik folgendermassen aussehen:

Vorwärts	Rückwärts	Auerbach	Delphin	
101	201	301	401	Kopfsprung
↓	↓	↓	↓	
103	203	303	403	Eineinhalbsalto
↓				
105				Zweieinhalbsalto

### Beispiele von lateralen Transferprozessen

- Lernen eines Sprunges vom Bassinrand (401c, Delphinkopfsprung gehockt), anschliessend: Ausführung des gleichen Sprunges vom 1-m-Brett.
- Vorwärtssalto auf dem Trampolin (Absprungstelle = Landestelle). Armführung und Auslösung der Rotation sind wie auf dem 1-m-Brett einzuführen, Ausübung des gleichen Sprunges auf dem 1-m-Brett mit dem Rücken zum Wasser, und der Schüler ist befähigt für den Delphinsalto.
- 5132 vom 1-m-Brett → 5132 Turm 5 m (oder mehr) Eineinhalbsalto vorwärts mit ganzer Schraube. Die technische Ausführung des Sprunges bleibt die gleiche, unterschiedlich ist die Sprunghöhe. Die Elastizität des Sprungbrettes wird durch die Höhe der Plattform kompensiert.

Entscheidend für die Beurteilung von lateralen Transferprozessen sind die Beziehungen zwischen den *Ab sprungbedingungen* und den *situativen Bedingungen*. Absprungbedingungen: Trampolintuch, Trockensprunganlage (hier ändern auch die Landebedingungen), Sprungturm, Sprungbrett.

Situative Bedingungen: Auch diese können für das Auftreten von lateralen Transferprozessen von grosser

Bedeutung sein. So kann beispielsweise ein Wasserspringer den Auerbachkopfsprung von der Sprunganlage im Hallenbad vollständig beherrschen, im Freibad dagegen diesen gleichen Sprung nur mit grössten Schwierigkeiten ausführen. Die situativen Bedingungen, in diesem Beispiel die Orientierungshilfen, können das Auftreten von lateralen Transferprozessen begünstigen oder auch erschweren.

### Transferprozesse vertikaler und lateraler Art

Beispiel:

103 B (Eineinhalbsalto vorwärts)  
↓  
von der 3-m-Plattform  
105 B (Zweieinhalbsalto vorwärts)  
↓  
von der 10-m-Plattform

Die Anfügung der zusätzlichen Drehung steht im Zusammenhang mit vertikalen Transferprozessen; die unterschiedliche Sprunghöhe erfordert laterale Transferprozesse. Beim Sprung von der 10-m-Plattform kann bei gleicher Rotationsgeschwindigkeit eine Drehung mehr als auf der 3-m-Plattform ausgeführt werden.

Im gleichen transferpsychologischen Zusammenhang steht der progressive Lernerwerb von Sprüngen mit Schrauben.

So wird beispielsweise vom 1-m-Brett der Salto mit ganzer Schraube trainiert, damit die gleiche Schraube beim Eineinhalbsalto auf dem 3-m-Brett angewendet werden kann.

1 m → 3 m  
5122 → 5132  
5121 → 5131  
5223 → 5233

Bei diesem methodischen Aufbau müssen die Transferprozesse in beiden Richtungen gesehen werden: vertikal in bezug auf das Anfügen einer halben Saltodrehung und lateral in bezug auf die Schraube unter veränderten situativen Bedingungen.

## Transfer – ein Beispiel aus dem Geräteturnen

Kurt Egger

Auf der Grundlage des methodischen Prinzips «Vom Leichten zum Schweren» wird beim Reckturnen sehr oft im Anschluss an den bereits beherrschten Knieaufschwung der Mühlauaufschwung eingeführt.

Die methodische Reihenfolge im Aufbau dieser beiden Elemente scheint zwingend zu sein:

- Der Knieaufschwung ist eindeutig leichter auszuführen als der Mühlauaufschwung.
- Die beiden Elemente weisen eine gewisse Ähnlichkeit in der Bewegungsform auf. Sprachlich äussert sich dies beispielsweise darin, dass der Mühlauaufschwung etwa als «Knieaufschwung mit gestreckten Beinen» charakterisiert wird.

In der Praxis zeigt es sich jedoch, dass trotz der «äusseren» Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Elementen und trotz der Einhaltung des methodischen Prinzips «Vom Leichten zum Schweren» der Lernprozess beim Mühlauaufschwung durch das vorausgegangene Ueben des Knieaufschwunges oft negativ beeinflusst wird.

Die negative Beeinflussung zeigt sich in der Uebertragung von Teilbewegungen, die sich beim Lernen des Mühlauaufschwunges sehr negativ auswirken:

- Beugen des Beines, das über die Reckstange geschwungen wird und
- Einsatz des Schwungbeines nach hinten.

Beide Fehler führen zu einer Abstopfung des Bewegungsablaufes bevor die Turnerin (der Turner) den Stütz erreicht hat.

Das Auftreten dieser beiden Fehler ist davon abhängig, in welchem Masse der Bewegungsablauf des Knieaufschwunges stabilisiert worden ist. Je stärker der Knieaufschwung automatisiert wird, um so grösser ist die Tendenz zu negativen Transfereffekten auf das Erlernen des Mühlauaufschwunges.

Woran liegt es, dass vom Knieaufschwung zum Mühlauaufschwung die negativen Lernübertragungen überwiegen?

Bei genauer Betrachtung des Bewegungsablaufes dieser beiden Elemente kann diese Frage relativ leicht beantwortet werden.

Aufgrund der strukturellen Unterschiede dieser beiden Elemente müssen die an sich positiven Lernübertragungen vom Knie- zum Mühlauaufschwung zu einem negativen Resultat führen.