

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 8

**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>**



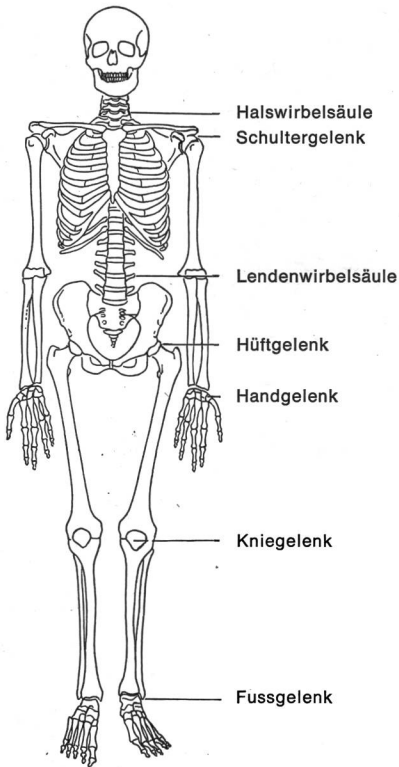
# Unsere Monatslektion

## Spezielles Einlaufen für Wasserspringer

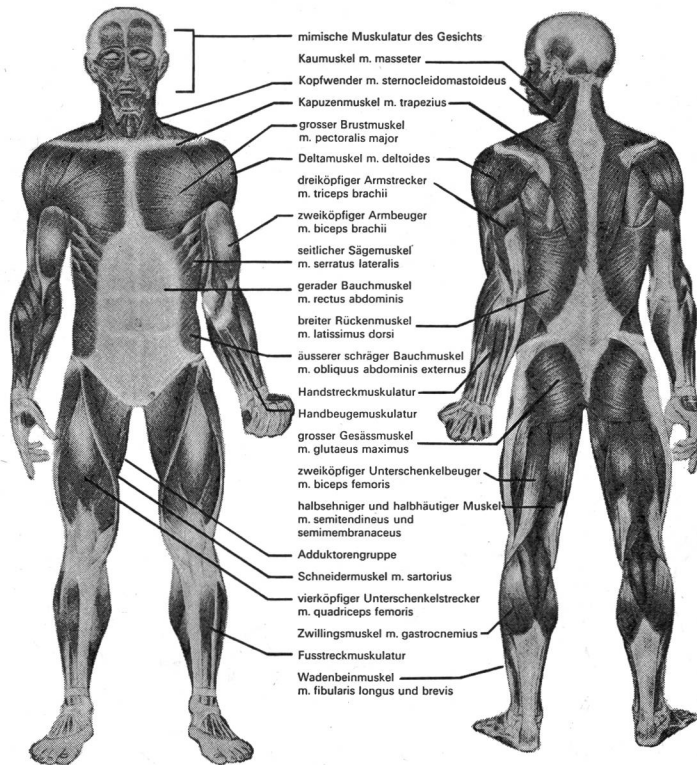
Text und Zeichnungen: Sandro Rossi / Übersetzung: Peter Báni

Bezeichnend für die Charakteristik des Wasserspringens sind die sogenannten «konstruierten» Übungsteile, im Gegensatz zu natürlichen Bewegungen. Aus diesem Grunde muss der Wasserspringer vor Beginn des eigentlichen Trainings seinen Körper mit den speziell beanspruchten Teilen sorgfältig vorbereiten. Damit die gewollte Ausführung der Figuren in der Luft erreicht werden kann, muss die Muskulatur aufgewärmt, gedehnt und modelliert sein. Deshalb wollen wir diese Vorbereitung, die eine exakte Linie des Aufbaues beinhaltet, hier aufzeigen.

### Welche Teile des Körpers ?

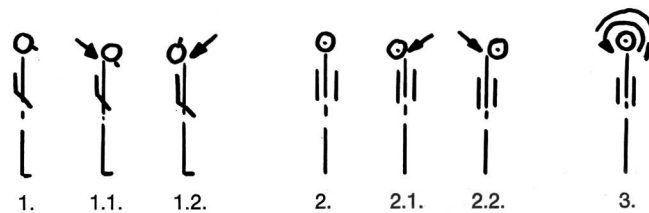


### Welche Muskeln ?



### 1. Nacken

- Lockerung des Nackens durch Beugen vor-, rück-, seitwärts und Kreisen.



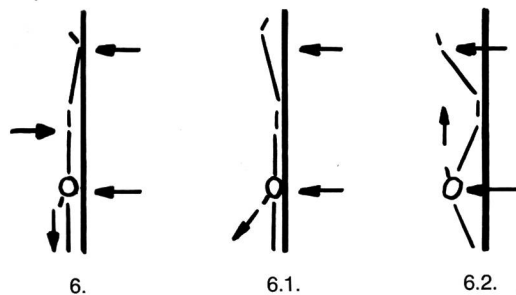
- Alle diese Bewegungen können schnell (Anregung der Muskulatur) oder langsam (Muskelstreckung) ausgeführt werden.

### 2. Arme und Schultergürtel

- Armkreisen vor- und rückwärts (sehr schnell), auch mit gebeugten Armen.
- Streckung der Schultermuskulatur, um ein optimales Ausrichten der Arme in bezug auf die Körperlinie zu ermöglichen.



- Dito im Handstand gegen eine Wand.

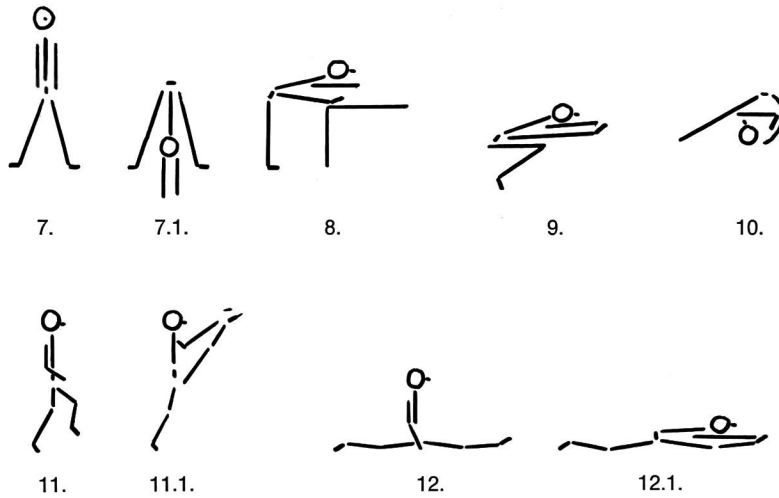


### 3. Wirbelsäule

#### 3.1. Dehnung vorwärts

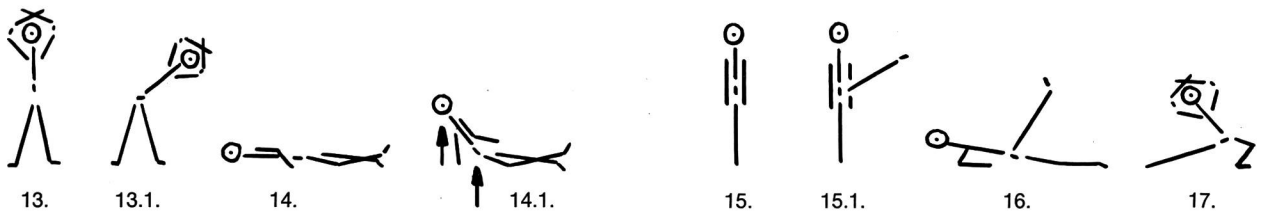
Diese Übungsgruppe erlaubt dem Trainer und seinen Schülern freien Lauf in ihrer Fantasie.

Einige Beispiele:



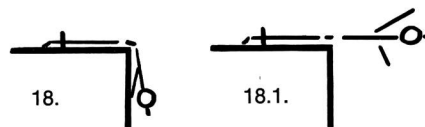
#### 3.2. Dehnung seitwärts

– Es ist wichtig, dass der Körper nur in seitlicher Richtung belastet wird ohne Rotationsbewegung oder Bewegung vorwärts.



#### 3.3. Dehnung rückwärts

– Um beim Eintritt ins Wasser eine schlechte Hohlkreuzlage zu vermeiden, darf der Wasserspringer keine Dehnungsübungen rw ausführen; im Gegenteil, er soll einfache, der Muskulatur entsprechende Übungen auswählen.



– Ebenso wichtig ist die antagonistische Muskulatur.

– Dehnung der Fussgelenke.



Nach diesen Übungsreihen muss der Wasserspringer auf dem Sprungbrett federn und Sprünge ausführen, welche die Beinmuskulatur aufwärmen und beweglich werden lassen (Kontraktionsgeschwindigkeit).