

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

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

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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**

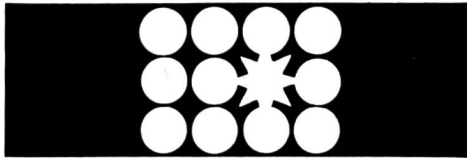
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

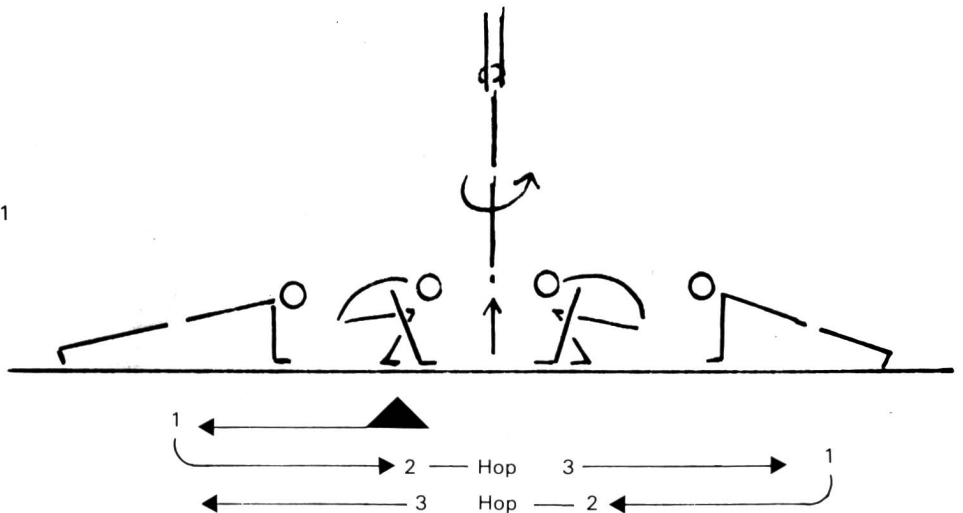
## Für die Wasserspringer: Etwas für die allgemeine Kondition

André Metzener

### 1. Aus der Kauerstellung, Hände am Boden:

- Beide Beine nach hinten strecken
- Zurück zur Kauerstellung
- Sprung in den Stand mit ½ Schraube und sofort zurück in die Kauerstellung
- Beide Beine nach hinten strecken...
- Und so weiter ohne Unterbruch.

Serien zu 10 bis 20.

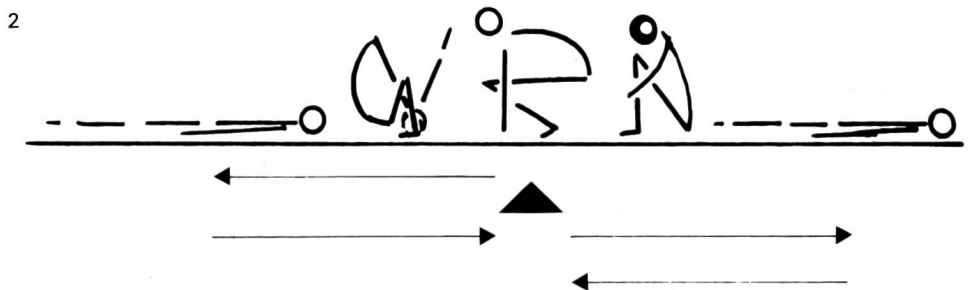


### 2. Aus der Kauerstellung

- ½ Rolle vorwärts zur Rückenlage
- Rolle rückwärts zur Rückenlage
- Rolle vorwärts zur Rückenlage
- Und so weiter ohne Unterbruch

Serien zu 10 Zyklen

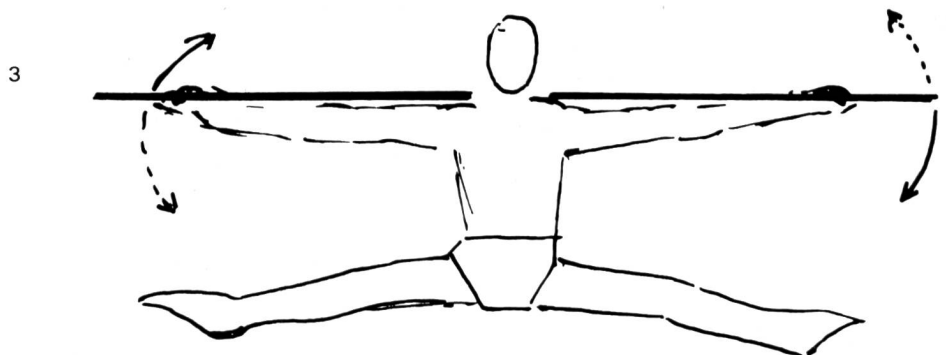
Auf korrekte Ausführung aufpassen: eng anhocken, und für jede Rückenlage Arme dem Körper entlang strecken.



### 3. Mit einer 2 bis 5 kg Hantel in jeder Hand auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen

- An Ort laufen mit Knieheben, mit wechselseitigem Beugen und Strecken der Arme nach oben.

Serien zu 30 Sek.



### 4. Paarweise

- A liegt am Boden: er rollt seitwärts und steht auf.
- B springt über A, legt sich auf den Boden und führt eine Rolle seitwärts aus.
- A springt über B, legt sich...
- Und so weiter

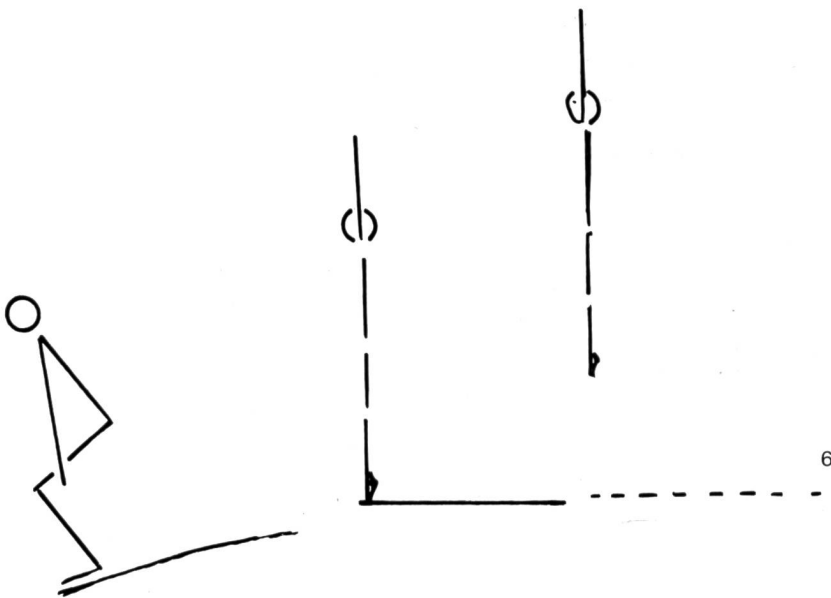
Serien zu 10 bis 20.

### 5. Übungen für Drehung des Rumpfes zur Kräftigung der Muskulatur (für die Schrauben)

Ausgangsstellung: Grätschsitz, mit vertikalem Oberkörper, eine Reckstange mit gestreckten Armen auf den Schultern gehalten.

- Rumpf nach links und nach rechts kräftig drehen, aber ohne ganz in die Endstellung zu gehen, sonst ist die Wirkung nicht Kräftigung sondern Dehnung

- Andere Ausführungsform:  
Aus dem Stillstand in die Rotation.



### 6. Auf dem Sprungbrett

(1 m oder 3 m)

Am Brettende: ohne Unterbruch so hoch wie möglich springen. Bei jedem Sprung: Beine schließen und strecken, Bauch- und Gesäßmuskeln spannen. Armkreis genau ausführen: einen Moment oben bleiben und dann rasch seitwärts hinunter (Handflächen nach unten gerichtet) und sehr rasch hinauf.

### 7. Auf dem Trampolin

Sitz - ½ Schraube zum Sitz (fortlaufend) Abwechslungsweise nach links und nach rechts drehen, das heisst immer auf die gleiche Seite des Gerätes.

Serien zu 20.

### 8. Froschsprünge

Zwei Varianten

Hände hinter dem Nacken verschränken und Ellbogen nach hinten gedrückt; oder mit Schwung der Arme vorwärtshoch beim Sprung und vorwärts-abwärts zum Boden für die Beugung.

Serien zu 10 bis 20.

### 9. Plyometrische Übung

Vom Kasten: mit geschlossenen Füßen hinunter springen. Für die Landung, Beine halbtief beugen (ungefähr rechter Winkel) und sofort auf den nächsten Kasten hinaufspringen (Beint: ohne zu warten und ohne Federbewegung!)

Serien zu 8 bis 10 Sprüngen)

Erholung: 10 bis 15 Min. zwischen den Serien.

### 10. Seilspringen

- 3 bis 5 Serien zu 120 bis 200 Sprünge mit geschlossenen Füßen (Alle 2 Sprünge zählen: 60 bis 100)

- Abwechslungsweise 5mal im Stand (mit geschlossenen Füßen) und 1mal in Kauerstellung springen. Zirka 1 Min.

### 11. Geländelauf

Ununterbrochen locker laufen, die Atmung mit den Schritten synchronisiert.

Minimum 10 Min. Dann auf 15 bis 20 Min. steigern.

