Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1926)

Artikel: Das Wasserspringen

Autor: Boppart, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988382

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: 20.11.2025

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



Das Wafferfpringen.

Dem Schwimmer oder der Schwimmerin bereitet ein Sprung in die blauen Fluten Freude; für den Beschauer ist ein Sprung in schöner Haltung ein hoher, ästhetischer Gezung. Überdies wird bei gesahrloser Steigerung der Schwiezrigkeit vom einfachsten bis zum schwersten Sprunge wohl bei keiner andern Leibesübung Selbstvertrauen, Mut und die völlige Beherrschung des Körpers in jeder Lage so gesördert wie beim Wasserspringen. — Die nachstehende Anleitung soll die Jugend mit dem "Turnen ins Wasser" bekanntmachen und tüchtigen Schwimmern und Schwimmerinnen als Freund und Lehrer alle Anhaltspunkte zur sosortigen richtigen Selbsterlernung der einfachen Sprünge geben.

Allgemeine und unbedingt einzuhaltende Regeln.

1. Nur des Schwimmens vollkommen Kundige dürs fen aufs Sprungbrett oder auf die Plattform steigen.

2. Ohne Aufsicht soll nie gesprungen werden, da weder der Anfänger noch der die ganze Sprungtabelle beherrschende Springer die Sehler beobachten und korrisgieren kann. Auch zur Verhütung der beim Wasserspringen sehr seltenen Unfälle ist die Überwachung der Übungen am Plaze.

3. Sortschritte sind am ehesten zu erzielen, wenn einige Kameraden miteinander üben und bestrebt sind, das Beste

herauszuholen.

4. Jeder Sprung muß vor dessen Ausführung genau übers dacht werden.

5. Neu zu erlernende Sprünge werden zuerst so lange ge=

übt, bis man sie "im Kopfe hat".

6. "Nid lugg lo gwinnt" gilt auch hier. Ein erstmals miß= glückter Sprung muß gleich wiederholt werden.

Kopfsprung.

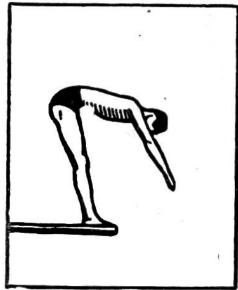
Die Erlernung des Kopfsprunges bildet die Grundlage für jeden weitern und schwereren Sprung vom federns den Brett. Um vielen Mädchen und manchem Knaben



Kopfsprung, Abbildung 1

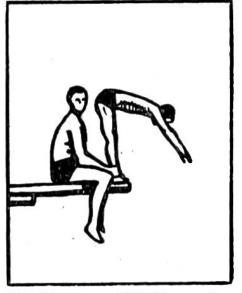


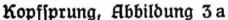
Kopfsprung, Abbildung 2

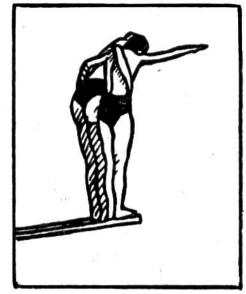


Kopffprung, Abbildung 3

die Surcht vor dem hineinspringen mit dem Kopfe voran zu nehmen, seien hiernach einige Dorübungen, welche ohne jeg= liches schmerzendes Aufschlagen gemacht werden können, angeführt. — Wie Abbildung Nr. 1 zeigt, läßt sich der oder die Übende aus kniender Stellung vornüber fallen, gleichfalls wie bei Abbil= dung Nr. 2 mit angehockten Beinen. Abbildung 3 führt uns vor Augen, wie man sich aus der Rumpfbeuge mit dem Kopfe und den händen voran fallen lassen fann, wobei beachtet werden muß, daß die Beine nur nach= gezogen werden müssen. hineinplumpsen auf den Bauch fann durch halten des Übenden an den Knöcheln (Abbildung 3a) verhindert werden. — Die vor= genannten Übungen werden noch nicht als Sprünge bezeichnet, da sie ohne jeglichen Abstoß ge= lingen. Der Cernende muß nun bestrebt sein, durch Abstoßen vom Brettende eine weite Sluglinie und gleichzeitig eine gute Hal= tung zu erreichen. Der Absprung fann dem Anfänger rasch beigebracht werden, indem man ihn (f. Abb. 4) mit dem rechten Arme um die Cenden faßt und, nachdem das Brett in Schwin= gung versett wurde, mitsamt dem jungen Springer einen regelrechten Kopfsprung ausführt. Sitt dieser kunstgerecht, so sollen der hechtsprung und je nach Anlagen, Sertiakeit und Mut auch





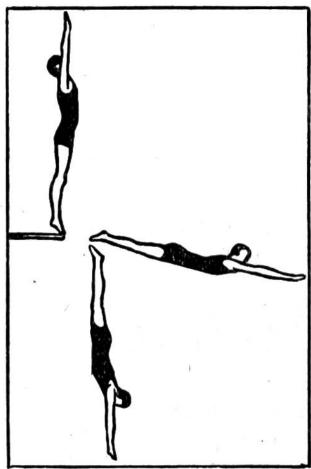


Kopfsprung, Abbildung 4

die Salti, Auerbachsprünge, Schrauben und Bohrer ge= Iernt merden.

Die Ausgangsstellung,

welche für alle Sprünge, mit oder ohne Anlauf, gewählt



Abfaller vorwärts, Abbildung nr. 5 stets gleichzeitig mit beiden

werden sollte (für den Kopffprung aus dem Stand die vorgeschrie= bene), ist folgende: rade Körperhaltung, Kopf hoch, Suße geschlossen, Ar= me in Schulterhöhe vor= gestreckt, Singer geschlof= sen." Mit der Einnab= me der genannten Aus= gangsstellung beginnt der Sprung. Der

Anlauf regelmäßig (obne Schrittwechsel) sein und mindestens aus drei Schrit= ten besteben. Beim Kunst= springen erfolgt der

Absprung



Abb. 6. Kopfsprung von der 5 m=Plattform (C.Eve, Australien, Olympia=Sieger, Paris 1924).



Abb. 7. Kopfsprung vorw. (Srl. C. Söhnchen, Bremen, Deutsche Springmeisterin 1924 u. 1925).

Beinen (Schluß= Sprung), während bei den Sprün= gen von der Dlatt= form ein=(Sprei3= Sprung) oder beid= beinig abgesprun= gen werden darf. Unter der vollen Ausnükung der Brettfederung zur Erzielung einer möglichst hohen Slugbahn soll der Absprung fühn und sicher ausgeführt werden.

Die Körperhals tung während des Sluges

ist richtig, wenn sie natürlich, leicht und geschmeidig, der Kopf gerade und aufgerichtet gehalten ist, die Beine bis zu den Suß=Spiken gesschlossen und die Süße gestreckt sind. Beim

Eintauchen

topfwärts müssen die Armestets über dem Kopfe vorgestreckt sein, so daß sich



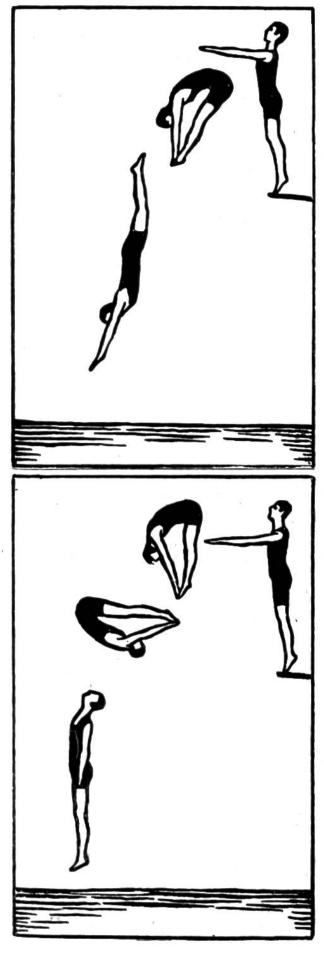
Abbildung Nr. 8. Kopfsprung vorwärts von der 10 m=Plattform an der 8. Olympiade in Paris 1924. Der Sprungturm ist, wie die ge= samte Anlage, aus armiertem Beton gebaut.



Abbildung Nr. 10. Hechtsprung vorwärts aus dem Stand rücklings von der 5 m=Plattform, ausgeführt v. Wiesel, deutsch. Meisterspringer, Ceipzig.

die hände mit Daumen und Zeigefingern be= rühren. Das Ein= tauchen fuß= wärts bat immer mit seitlich ange= leaten Armen und händen zu erfolgen. Die hän= de fonnen mab= rend der ganzen Übung gestrect oder geballt sein. Das Waffer foll beim Eintau= chen sowenia als möglich aufsprigen. Sür die

Abfaller oder "Babeli" (Ar= me hoch) nimmt der Übende am Brettende das Ge= sicht dem Wasser zugewendet für den Sprung por= lings (Abb. Nr. 5) oder mit Blid nach dem Cande für den Sprung rud= lings, Aufstellung. Der vollständig gestrecte Körper wird nun ohne Deränderung der Haltung nach vorn oder rüdwärts fal= len gelassen. Beim

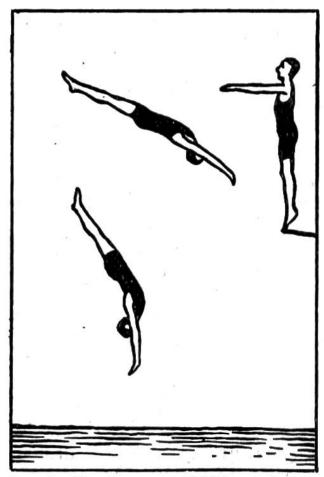


hechtsprung vorm., Abb. Nr. 9

Kopfsprung

(Abb. Nr. 6, 7 und 8) mit oder ohne Anlauf muß der Körper hoch und gleich= zeitig vorwärts schnellen. Der Kopf soll nicht trampf= haft im Nacken liegen, son= dern aufgerichtet, das Kinn nicht eingezogen sein. Die ausgestrecte haltung des Körpers mit leicht ge= höhltem Rücken ist einzig richtig. Beine und Suße sind zu den Suß= bis Spiken gestreckt und so geschlossen, daß sie auf der inneren Seite be= rühren. Die Arme müssen auf Schulterhöhe seitwärts und etwas rüdwärts (nicht abwärts) gehalten wer= den, damit sich die Brust weiten kann. Rudwärts= schlagen oder herabhän= gen der Arme ist fehler= haft. Lettere werden in aenannten porbin der richtigen haltung bis kurz por dem Eintauchen be= lassen, welches mit vor= gestreckten, in der längerung des Körpers gehaltenen Armen zu geschehen hat. Der Körper soll während des ganzen Sluges vollständig gestrectt sein, somit obne Ein=

1/1 Salto vorwärts, Abb. Nr. 11



Auerbachkopfsprung, Abbildung Ur. 12

beugen im Hüft=, Knie= oder Suß=Gelenk und oh= ne jegliche Derkantung.

Ein weiterer für Ansfänger keine unüberswindlichen Schwierigkeisten bietender und für schwere Sprünge grundslegender Sprung ist der sogenannte

Hechtsprung (Abbildung Nr.9).

Die Ausführung desselsben ist dem Kopssprunge ähnlich, nur wird der Körsper nach dem Absprung im Hüftgelenk ruckweise gebeugt und kurz nachher ebenso kraftvoll gestreckt. Beim Armschwingen abswärts sollen die Singers

spiken die entgegenkommenden züße berühren. Die Arme können aber auch neben den Beinen durchgeschwungen werden, welche Ausführung bei den Salti in Frage kommt (Abb. Nr. 10).

Um den Cesern auch die weitern, teils photographierten Sprünge aus der Sprungtabelle verständlich zu machen, seien dieselben hiernach kurz skizziert.

Der Suß=Schluß=Sprung (Abbildung Nr. 13)

ist eine wirkungsvolle Haltungsübung. Mit kräftigem Absprung wird der Körper in die Höhe geschnellt, wobei die Arme beim Kreisen (vorwärts hoch und rückwärts ab zum Anlegen an den Körper) in der Hochhalte etwas versharren.

hodsprünge

werden wie die gewöhnlichen Kopfsprünge ausgeführt., Der Unterschied liegt im Anziehen der Arme (mit geball=

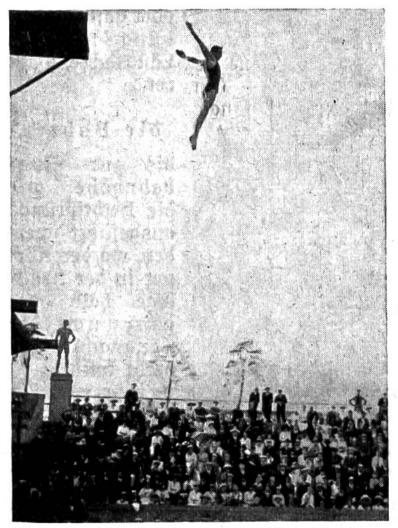


Abb. 13. $1^{1}/_{2}$ Salto von der 10 m=Plattform im Deutschen Stadion in Grunewald (Meisterspringer und Mehrkämpfer H. Luber, Berlin).

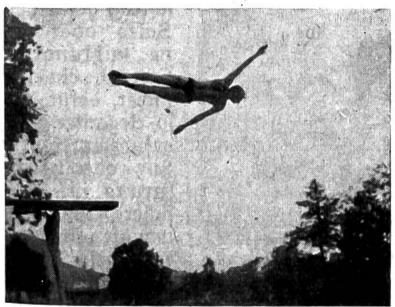


Abbildung Ar. 14. $^{1}/_{2}$ Schraube des Schwimmlehrers E. Fringer in Arosa.

ten Säusten) und Anhoden der Beisne nach dem Absprung. Nach Ersreichung der Slugsbahnhöhe werden Arme und Beine vor dem Eintauschen gestreckt.

Die Salti

sind Sprünge mit $^{1}/_{1}$, $1^{1}/_{2}$, 2 und $2^{1}/_{2}$ Drehungen um die Breitachse. Je nach höhe des Sederbrettes wers den dieselben geshockt, gehechtet oder gar gestreckt ausgeführt (Absbildung Nr. 11 $^{1}/_{1}$ Salto gehechtet. Abbildung Nr. 13 $1^{1}/_{2}$ Salto).

Die Auerbach= sprünge

sprünge oder Salsti rückwärts aus dem Stand vorslings oder mit Anslauf. Abbildungen Ur. 12 und 15.

Schrauben, Abbildung Nr. 14, sind Kopfsprünge mit einer halben

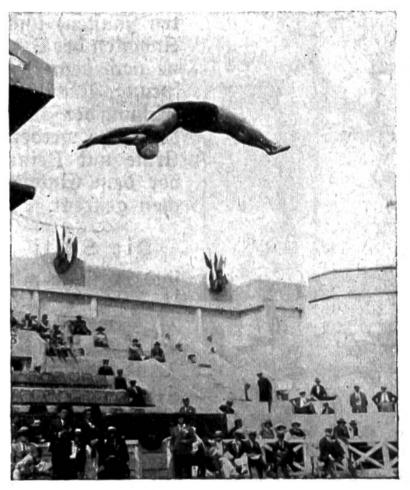
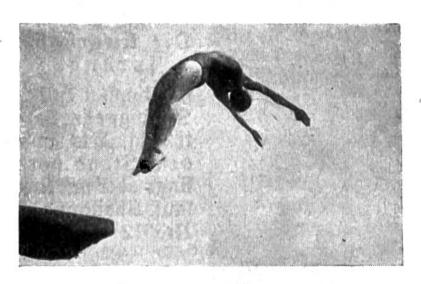


Abbildung Ar. 15. Auerbach=Kopfsprung des 3. Olympia=Siegers Pinkston, Amerika, im Kunstund gemischten Hochspringen in Paris 1924.



Kopfsprung rüdwärts, ausgeführt von Fräulein Gertrud Trobitsch, Arosa, Siegerin im Damenspringen an den Schweizerischen Meisterschaften 1924 und 1925.

oder ganzen Dre= hung um die Längsachse, wäh= rend

die Bohrer

bis zur Slug= bahnhöhe wie die Hechtsprünge ausgeführt wer= den, wo der Kör= per in der Hecht= lage halb oder ganz um die Tängsachse ge= dreht wird.

Die Erlernung aller Sprünge er= fordert ein voll= gerütteltes Mak Geduld u. mühe= polle Arbeit: doch muß auch hier be= tont werden, daß wertpoller als ein schlecht geratener Salto oder ei= ne miglungene Schraube ein ein= facher, dafür um so eleganter aus= geführter Kopf=, Suß= oder Hecht= sprung ist. Die sichere und ge= wandte Ausführung diefer Sprün= ge bildet allein die Grundlage für die höhere Schule. A. Boppart.