

**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:** 10.01.2026

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



## Das Wasserspringen.

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 Genuss. Überdies wird bei gefahrloser Steigerung der Schwierigkeit vom einfachsten bis zum schwersten Sprunge wohl bei keiner andern Leibesübung Selbstvertrauen, Mut und die völlige Beherrschung des Körpers in jeder Lage so gefördert 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 sofortigen richtigen Selbsterlernung der einfachen Sprünge geben.

### Allgemeine und unbedingt einzuhaltende Regeln.

1. Nur des Schwimmens vollkommen Kundige dürfen 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 Fehler beobachten und korrigieren kann. Auch zur Verhütung der beim Wasserspringen sehr seltenen Unfälle ist die Überwachung der Übungen am Platze.
3. Fortschritte sind am ehesten zu erzielen, wenn einige Kameraden miteinander üben und bestrebt sind, das Beste herauszuholen.
4. Jeder Sprung muß vor dessen Ausführung genau überdacht werden.
5. Neu zu erlernende Sprünge werden zuerst so lange geübt, bis man sie „im Kopfe hat“.
6. „Nid lugg lo gwinnt“ gilt auch hier. Ein erstmals missglückter Sprung muß gleich wiederholt werden.

### Kopfsprung.

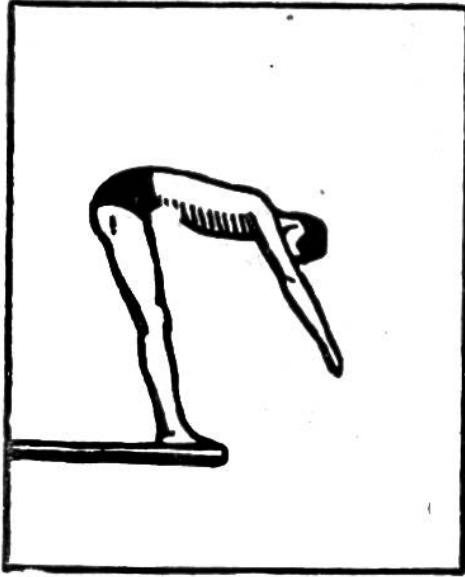
Die Erlernung des Kopfsprunges bildet die Grundlage für jeden weiteren und schwereren Sprung vom federnden Brett. Um vielen Mädchen und manchem Knaben



Kopfsprung, Abbildung 1



Kopfsprung, Abbildung 2

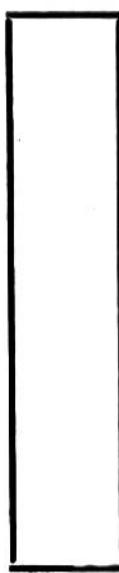


Kopfsprung, Abbildung 3

die Sucht vor dem Hineinspringen mit dem Kopfe voran zu nehmen, seien hiernach einige Vorübungen, welche ohne jegliches 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 Abbildung 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 kann, wobei beachtet werden muß, daß die Beine nur nachgezogen werden müssen. Das Hineinplumpsen auf den Bauch kann durch Halten des Übenden an den Knöcheln (Abbildung 3a) verhindert werden. — Die vorgenannten Übungen werden noch nicht als Sprünge bezeichnet, da sie ohne jeglichen Abstoß gelingen. Der Lernende muß nun bestrebt sein, durch Abstoßen vom Brettende eine weite Fluglinie und gleichzeitig eine gute Haltung zu erreichen. Der Absprung kann dem Anfänger rasch beigebracht werden, indem man ihn (s. Abb. 4) mit dem rechten Arme um die Lenden faßt und, nachdem das Brett in Schwingung versetzt wurde, mitsamt dem jungen Springer einen regelrechten Kopfsprung ausführt. Sitzt dieser künstgerecht, so sollen der Hechtsprung und je nach Anlagen, Fertigkeit und Mut auch



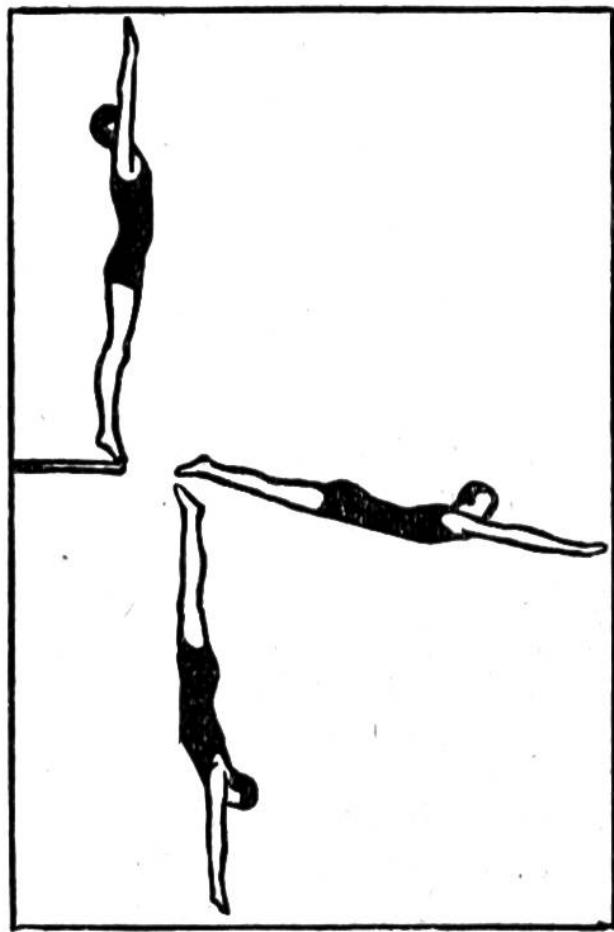
Kopfsprung, Abbildung 3 a



Kopfsprung, Abbildung 4

die Salti, Auerbachsprünge, Schrauben und Bohrer gelernt werden.

Die Ausgangsstellung, welche für alle Sprünge, mit oder ohne Anlauf, gewählt werden sollte (für den Kopfsprung aus dem Stand ist sie die vorgeschriebene), ist folgende: "Geraue Körperhaltung, Kopf hoch, Füße geschlossen, Arme in Schulterhöhe vor gestreckt, Finger geschlossen." Mit der Einnahme der genannten Ausgangsstellung beginnt der Sprung. Der



Abfaller vorwärts, Abbildung Nr. 5 stets gleichzeitig mit beiden

Anlauf muß regelmäßig (ohne Schrittwechsel) sein und mindestens aus drei Schritten bestehen. Beim Kunstspringen erfolgt der

A b s p r u n g



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



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

Beinen (Schlußsprung), während bei den Sprüngen von der Plattform ein- (Spreizsprung) oder beidbeinig abgesprungen werden darf. Unter der vollen Ausnutzung der Brettfederung zur Erzielung einer möglichst hohen Flugbahn soll der Absprung fühl und sicher ausgeführt werden.

#### Die Körperhaltung während des Fluges

ist richtig, wenn sie natürlich, leicht und geschmeidig, der Kopf gerade und aufgerichtet gehalten ist, die Beine bis zu den Fuß-Spitzen geschlossen und die Füße gestreckt sind. Beim

#### Eintauchen

Kopfwärts müssen die Arme stets über dem Kopfe vorgestreckt sein, so daß sich



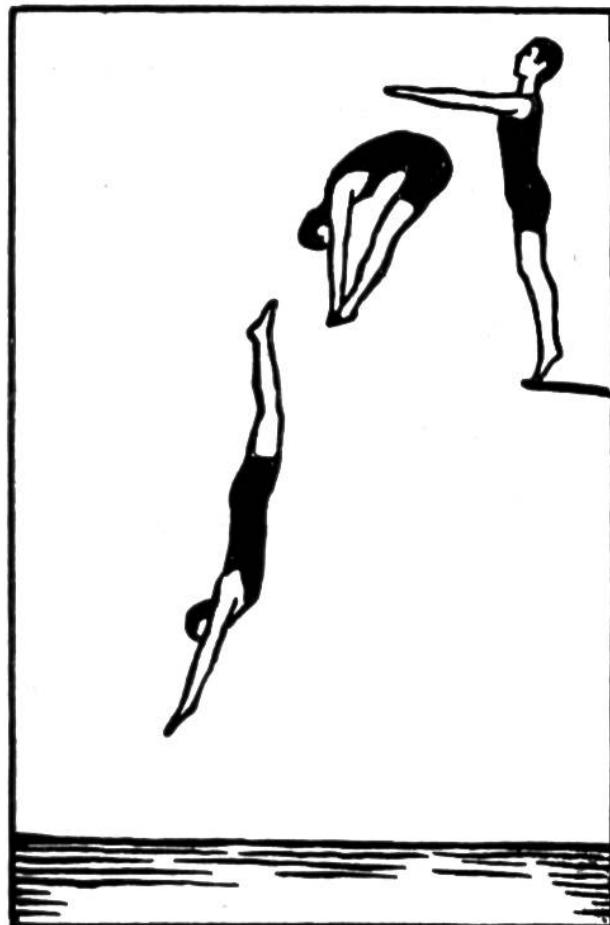
Abbildung Nr. 8. Kopfsprung vorwärts von der 10 m-Plattform an der 8. Olympiade in Paris 1924. Der Sprungturm ist, wie die gesamte Anlage, aus armiertem Beton gebaut.



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

die Hände mit Daumen und Zeigefingern berühren. Das Eintauchen fußwärts hat immer mit seitlich angelegten Armen und Händen zu erfolgen. Die Hände können während der ganzen Übung gestreckt oder geballt sein. Das Wasser soll beim Eintauchen sowenig als möglich aufspritzen. Für die

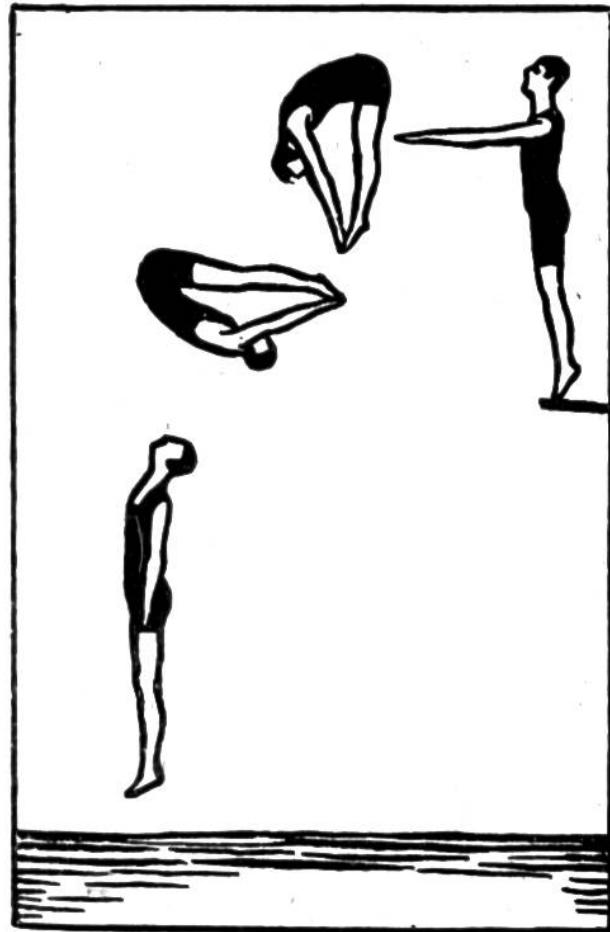
Abfaller oder „Babeli“ (Arme hoch) nimmt der Übende am Brettende das Gesicht dem Wasser zugewendet für den Sprung vorwärts (Abb. Nr. 5) oder mit Blick nach dem Lande für den Sprung rücklings, Aufstellung. Der vollständig gestreckte Körper wird nun ohne Veränderung der Haltung nach vorn oder rückwärts fallen gelassen. Beim



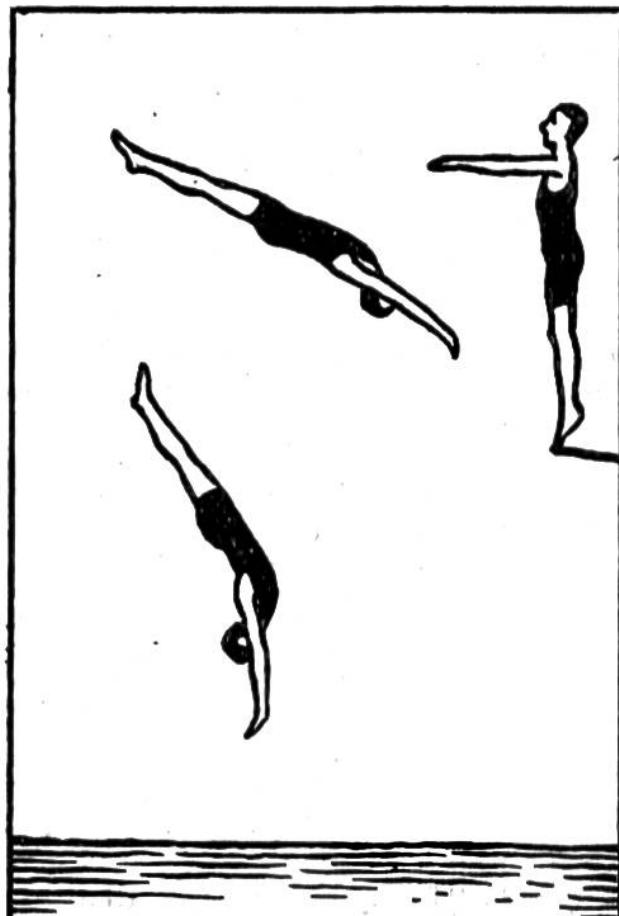
Hechtsprung vorw., Abb. Nr. 9

### Kopfsprung

(Abb. Nr. 6, 7 und 8) mit oder ohne Anlauf muß der Körper hoch und gleichzeitig vorwärts schnellen. Der Kopf soll nicht trampfhafst im Nacken liegen, sondern aufgerichtet, das Kinn nicht eingezogen sein. Die ausgestreckte Haltung des Körpers mit leicht gehöhltem Rücken ist einzig richtig. Beine und Füße sind bis zu den Fußspitzen gestreckt und so geschlossen, daß sie sich auf der inneren Seite berühren. Die Arme müssen auf Schulterhöhe seitwärts und etwas rückwärts (nicht abwärts) gehalten werden, damit sich die Brust weiten kann. Rückwärtschlagen oder Herabhängen der Arme ist fehlerhaft. Letztere werden in der vorhin genannten richtigen Haltung bis kurz vor dem Eintauchen be lassen, welches mit vor gestreckten, in der Verlängerung des Körpers gehaltenen Armen zu geschehen hat. Der Körper soll während des ganzen Fluges vollständig gestreckt sein, somit ohne Ein



1/1 Salto vorwärts, Abb. Nr. 11



Auerbachkopfsprung, Abbildung Nr. 12

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

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

### Der Fuß-Schlüß-Sprung (Abbildung Nr. 13)

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

### Hodensprünge

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

beugen im Hüft-, Knie- oder Fuß-Gelenk und ohne jegliche Verkrüpplung.

Ein weiterer für Anfänger keine unüberwindlichen Schwierigkeiten bietender und für schwere Sprünge grundlegender Sprung ist der sogenannte

### Hedtsprung (Abbildung Nr. 9).

Die Ausführung desselben ist dem Kopfsprung ähnlich, nur wird der Körper nach dem Absprung im Hüftgelenk rückweise gebeugt und kurz nachher ebenso kraftvoll gestreckt. Beim Armschwingen abwärts sollen die Finger-



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



Abbildung Nr. 14.  $\frac{1}{2}$  Schraube des Schwimmlehrers E. Springer in Arosa.

ten Häusen) und Anhöhen der Beine nach dem Absprung. Nach Erreichung der Flugbahnhöhe werden Arme und Beine vor dem Eintauhen gestreckt.

**Die Salti**  
sind Sprünge mit  $\frac{1}{1}$ ,  $1\frac{1}{2}$ , 2 und  $2\frac{1}{2}$  Drehungen um die Breitachse. Je nach Höhe des Federbrettes werden dieselben gehobt, gehobt oder gar gestreckt ausgeführt (Abbildung Nr. 11  $1\frac{1}{2}$  Salto gehobt. Abbildung Nr. 13  $1\frac{1}{2}$  Salto).

**Die Auerbachsprünge**  
sind Kopf- u. Hechtsprünge oder Salti rückwärts aus dem Stand vorlings oder mit Anlauf. Abbildungen Nr. 12 und 15.

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

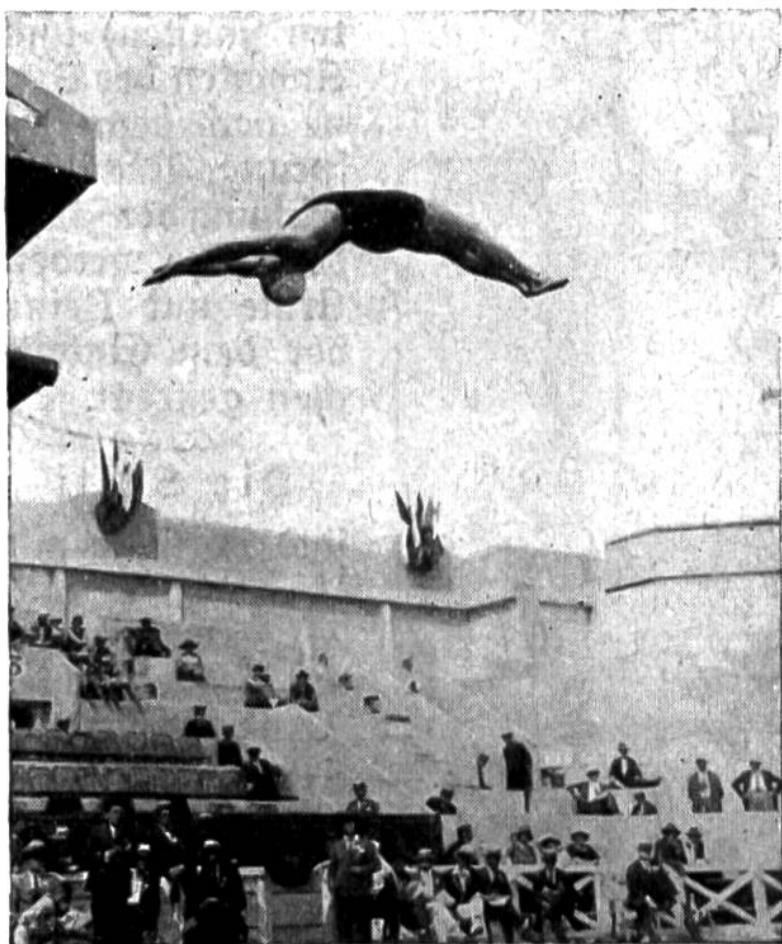


Abbildung Nr. 15. Auerbach-Kopfsprung des 3. Olympia-Siegers Pintston, Amerika, im Kunst- und gemischten Hochspringen in Paris 1924.



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

oder ganzen Drehung um die Längsachse, während

die Bohrer bis zur Flugbahnhöhe wie die Hechtsprünge ausgeführt werden, wo der Körper in der Hechtlage halb oder ganz um die Längsachse gedreht wird.

Die Erlernung aller Sprünge erfordert ein vollgerütteltes Maß Geduld u. mühevolle Arbeit; doch muß auch hier betont werden, daß wertvoller als ein schlecht geratener Salto oder eine mißlungene Schraube ein einfacher, dafür um so eleganter ausgeführter Kopf-, Fuß- oder Hechtsprung ist. Die sichere und gewandte Ausführung dieser Sprünge bildet allein die Grundlage für die höhere Schule.

A. Boppert.