

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1963)

Artikel: Wasserspringen : Wir lernen den guten Kopfsprung

Autor: Wüthrich, Ernst

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987914>

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

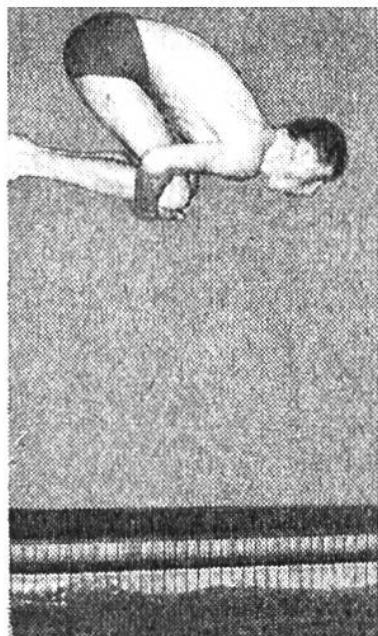
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

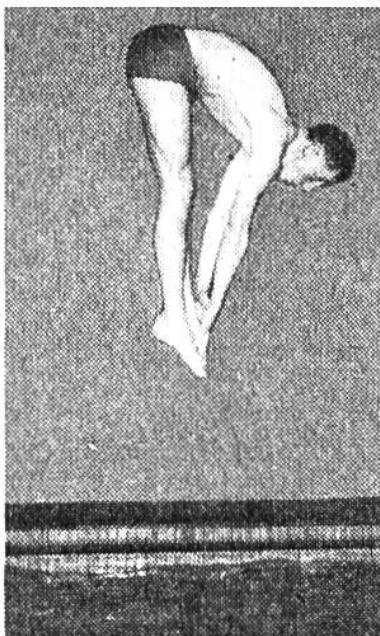
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

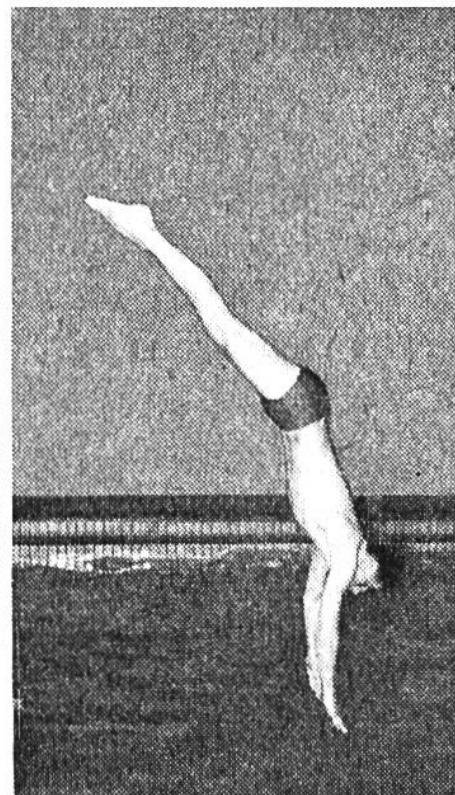
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kopfsprung gehockt



Kopfsprung gehechted



Kopfsprung gestreckt

WASSERSPRINGEN

Wir lernen den guten Kopfsprung

Sicher hast du schon einem guten Springer im Bade zugeschaut, hast ihn heimlich beneidet und gedacht: So möchte ich auch springen können! Du kannst es, wenn du Fleiss und Ausdauer hast. Bedenke, dass auch der gute Springer einmal ein Anfänger war. Wie man einen richtigen Kopfsprung aufbaut, zeigen dir die nachfolgenden Seiten. Du wirst bald merken, dass zwischen einem gewöhnlichen «Köpfler» und einem Kunstsprung ein grosser Unterschied ist.

Der Fußsprung ist die Grundlage für jeden Sprung. Zuerst übst du ihn vom Bassinrand aus (im tiefen Wasser), dann vom 1-m-Brett und schliesslich vom 3-m-Brett, aber immer ohne Anlauf. Gute Springer üben den Fußsprung immer und immer wieder.

Der Anlauf besteht aus 3 Teilen; es sind die Anlaufschrifte, der Aufsatzsprung und der Absprung vom Brett. Du kannst den Anlauf am Land einüben; das Sprungbrettende markierst du mit dem Tüchlein, damit der Absprung am rechten Ort erfolgt.

Anlauf und Fußsprung. Sobald du den Anlauf auf dem Sprungbrett übst, springst du stehend mit dem Fußsprung ins Wasser. Du machst also einen Fußsprung mit Anlauf.

Der Kopfsprung. Die Bilder zeigen dir, dass man sich auf 3 Arten in die Kopflage drehen kann: gehockt, gehechtet und gestreckt. Wir beschreiben nur den Kopfsprung gehockt, weil er am leichtesten zu erlernen ist.

DER FUSSSPRUNG

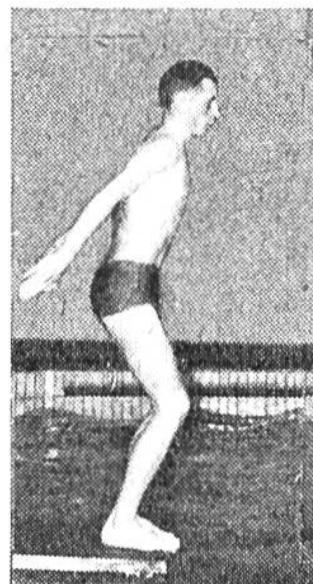
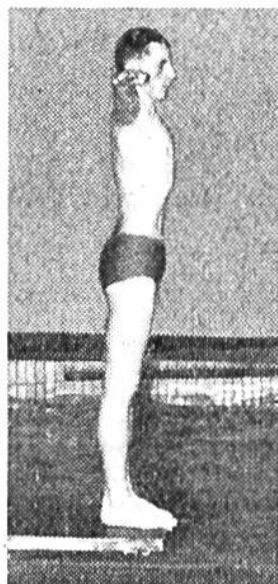
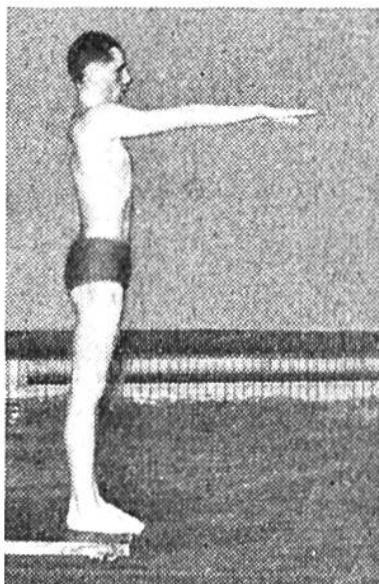
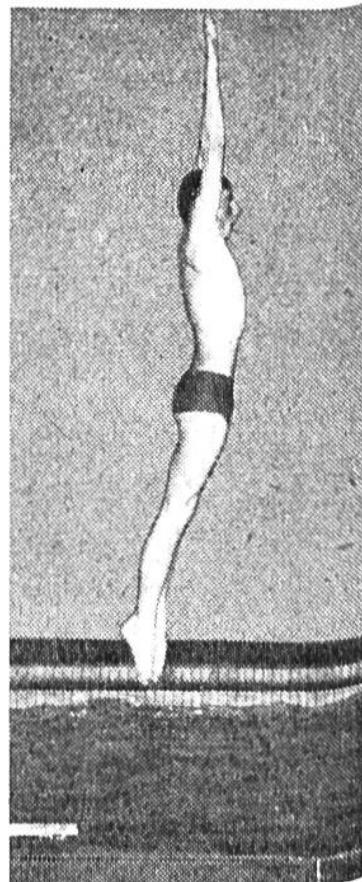
Senkrecht aufspringen, in die Höhe ziehen (Anfänger springen immer zu weit, weil sie Angst haben, auf das Brett zurückzufallen; das ist aber unmöglich), nach dem Abspringen Fußspitzen nach unten drücken und senkrecht ins Wasser gleiten.

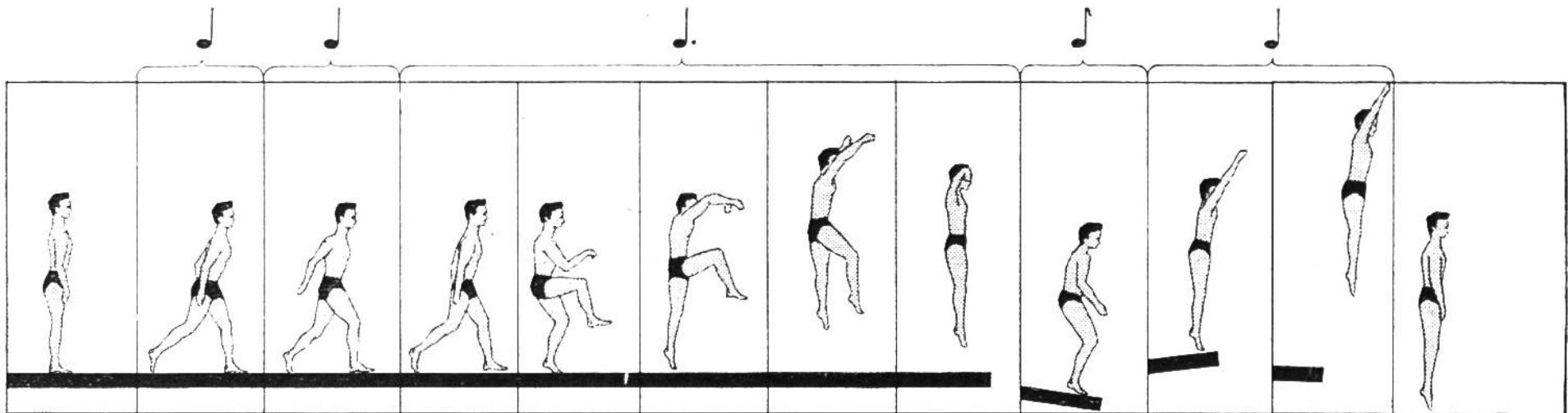
Vorhalte – Du stehst aufrecht am Brettende, Füsse zusammen, Arme waagrecht nach vorn, Blick geradeaus (nicht nach unten).

Ausholen – die Arme abwärts seitwärts schwingen, mit den Knien leicht wippen, Oberkörper bleibt senkrecht,

und Sprung – Arme abwärts vorwärts hochschwingen, gleichzeitig wippen zum Absprung, Oberkörper bleibt senkrecht.

Achte darauf, dass du nicht Kreuz gibst und keine Knie machst; der ganze Körper ist senkrecht, Füsse spitz nach unten.





DER ANLAUF

Die Bilder zeigen dir die Reihenfolge des Anlaufs. Die Noten helfen dir den Rhythmus des Anlaufs zu finden. Zähle: Eins – zwei – drei – vier – fünf im Takt mit den Noten.

Achtungstellung, Kopf hoch, Beine ganz zusammen. Bewegungen überlegen.

1. Schritt, linkes Bein.

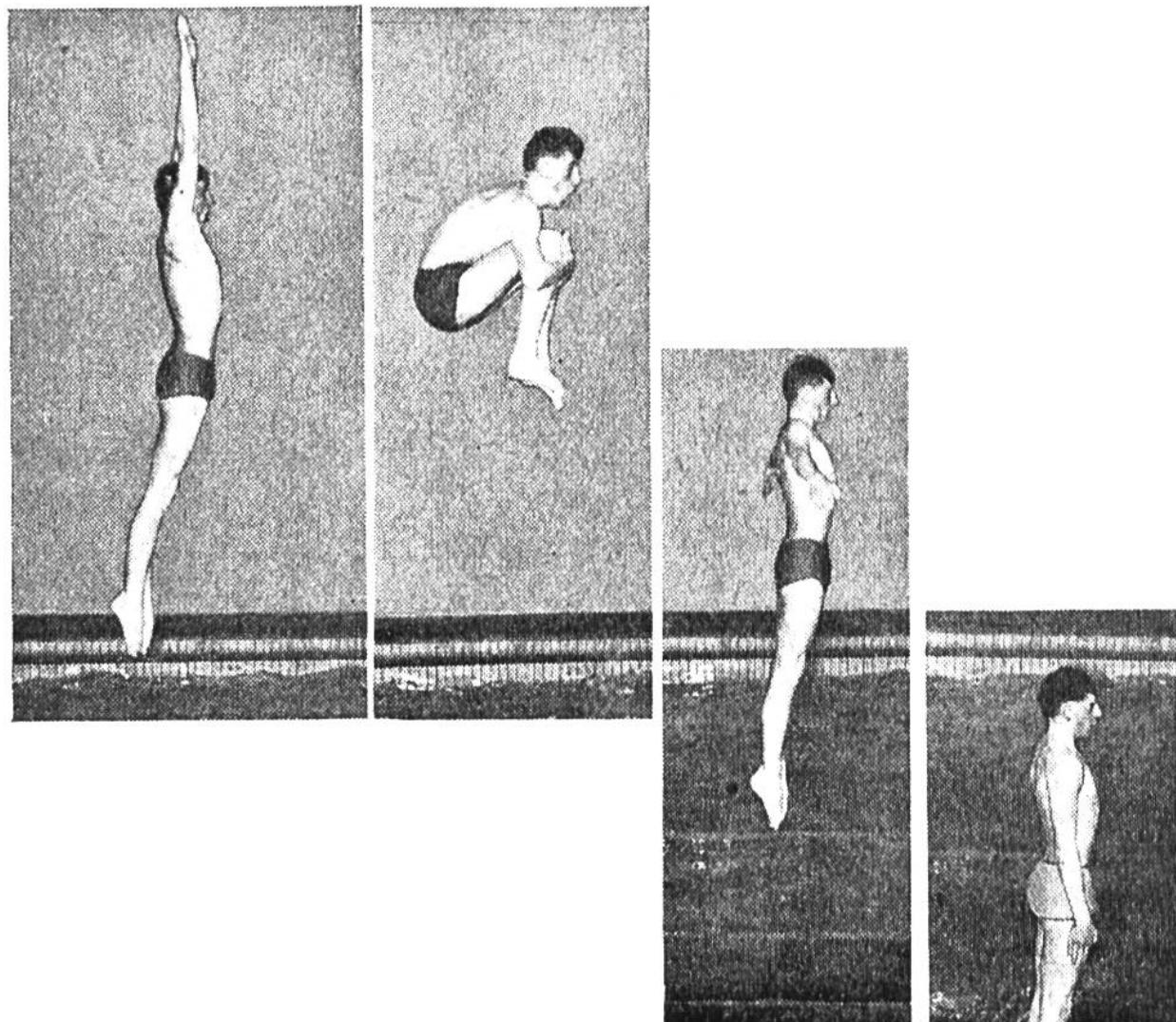
2. Schritt, rechtes Bein.

3. Schritt und Aufsatzsprung, Arme und rechtes Bein hochschwingen, linkes Bein bleibt auch im Sprung gestreckt, und Niedersprung aufs Brettende, wobei Arme seitwärts abwärts kreisen; beide Beine prallen gleichzeitig auf das Brett, die Arme sausen an den Unterschenkeln vorbei und reissen den Körper beim Absprung in die Höhe.

Senkrechter Flug.

DER GEHOCKTE FUSSSPRUNG

Jetzt machst du den Fußsprung mit Anlauf. Auf dem höchsten Punkt in der Luft machst du blitzschnell ein Päckli (aber ganz zusammenkauern), streckst dich wieder (die Arme bleiben unten) und gehst in «Achtungstellung» ins Wasser.



Hochspringen – die Arme in die Höhe ziehen, der Sprung muss ausgesprungen sein. Auf dem höchsten Punkt ansetzen zum ...

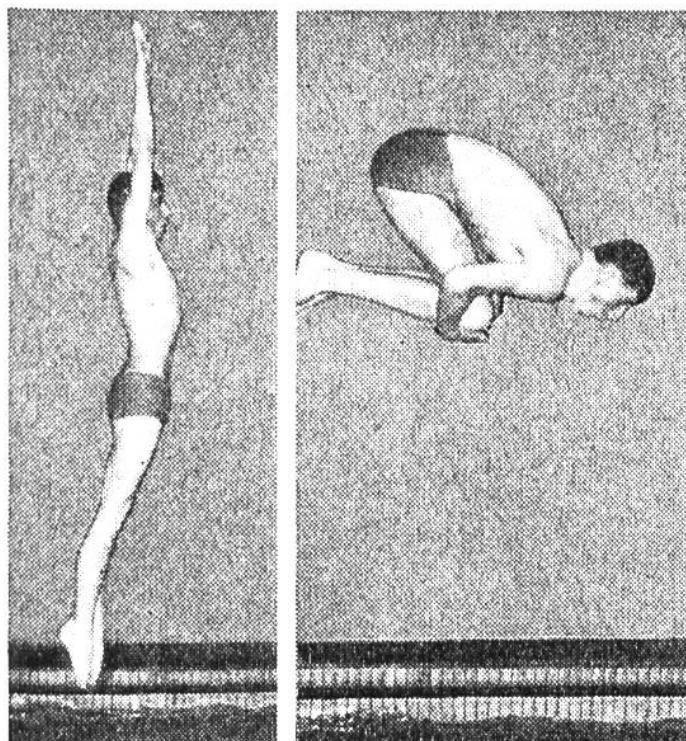
Päckli – rasch zusammenkauern, Beine eng an den Leib pressen, Kopf einziehen und blitzschnell wieder strecken.

Die Arme bleiben unten an den Körper gepresst. Du gehst in Achtungstellung ins Wasser. Blick geradeaus.

Eintauchen – senkrecht, möglichst nahe beim Brett. Wenn du gut gesprungen bist, kommst du fast auf den Grund.

DIE DREHUNG ZUM KOPFSprung

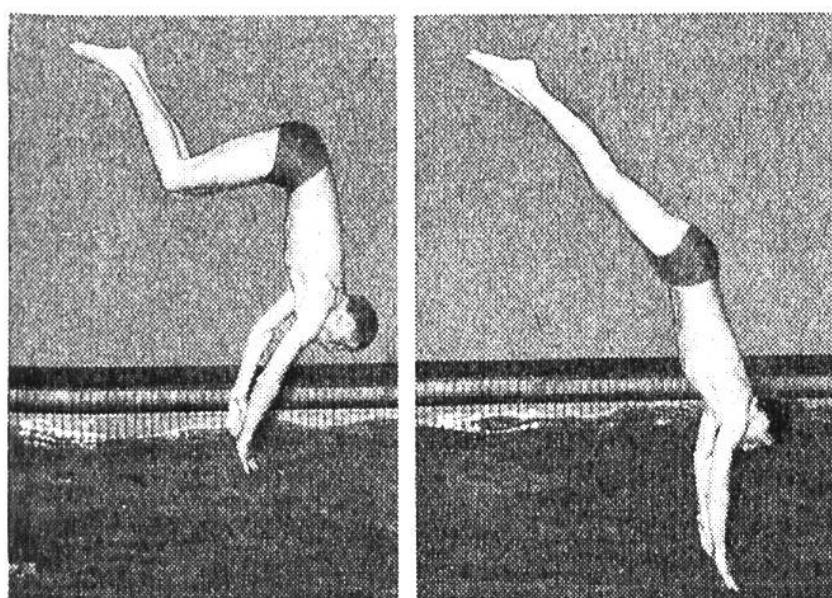
Wenn du das Vorangehende gut beherrschst, kannst du zur Drehung in der Hockstellung übergehen. Die Reihenfolge heisst nun: Anlauf, Fußsprung, hocken, strecken. Wenn du dich gut und schnell einrollst, kommt die Drehung ganz von selbst.



Hochspringen – immer die Arme in die Höhe ziehen.
Auf dem höchsten Punkt Arme kräftig herunterreissen und ...

Einrollen – wie beim Fußsprung Kopf einziehen,
Beine eng an den Körper.
Gut eingerollt ist halb gedreht.

Ausstossen – rasch und energisch strecken, langsames Strecken
gibt lahme Sprünge. Achte darauf, dass die ...



Beine schön geschlossen und gestreckt sind, die Füsse spitz (keine Glätteisen), der Kopf zwischen den Armen.

Ernst Wüthrich, Schweiz. Schwimminstruktor