Wir üben den Kopfsprung rückwärts

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wir üben den Kopfsprung rückwärts

André Metzener, Uebersetzung: Heidi Marbach

Elementare und unterhaltsame (spielerische) Formen:

Bei Sprüngen rückwärts sind Orientierungssinn und Bewegungsgefühl nicht so selbstverständlich wie bei Sprüngen vorwärts. Es handelt sich also in erster Linie darum, durch verschiedene Arten von Rollen, Abfallern und Sprüngen rückwärts in allen möglichen Formen diese beiden Eigenschaften zu üben und zu verbessern. Der Schüler wird so auf methodisch einfachste Art Körperbeherrschung, Vertrauen sowie die nötige Sicherheit für die Endform, den Kopfsprung rückwärts, erreichen.

Im hüfttiefen Wasser:

— sich rw. fallen lassen ohne den Körper zu «brechen» (toter Mann).
— Der Pfeil auf dem Rücken: sich auf einer Treppenstufe zusammenkauern bis die Schultern vom Wasser bedeckt sind; sich rw. fallen lassen und im Moment des Gleichgewichtverlustes die Beine kräftig strecken, auf dem Rücken treiben lassen, die Arme in der Verlängerung des Körpers.
— Gleiche Uebung, während des Gleitens die gebeugten Knie energisch an die Brust ziehen und gleichzeitig den Kopf in den Nacken legen (Salto rw.).

Vom Sprungbrett:

— Auf dem Rücken liegend: rw. rollen, angehockt
— do. gehechtet
— am Brettrand kauernd, sich rw. fallen lassen. Die Beine bleiben angehockt.
— Gleiche Uebung, aber mit Abstoss.
— Am Brettrand sitzend, sich rw. fallen lassen (Vorsicht! ein Tuch über den Brettrand legen, um Hautschürfungen an den Beinen zu vermeiden).
— Die Bombe: Ausgangsstellung: Oberkörper vw. gebeugt, Beine gestreckt, Hände umfassen die Fussgelenke. Sich rw. fallen lassen ohne die Hände zu lösen.
— Abfaller rw., Körper gestreckt, Arme in der Verlängerung des Körpers.
— Gleiche Uebung, aber anfangs die Arme sw. Erst kurz vor dem Eintauchen ins Wasser werden die Arme in Hochhalte gebracht.
— Diese beiden Uebungen sind alsdann mit einer Streckung der Beine beim Absprung und indem man den Stoss (die Federung) des Brettes ausnützt, auszuführen.
Dadurch wird es jetzt schon möglich, auf das Nacheinanderfolgen der zwei gut getrennten Bewegungsphasen zu achten: zuerst Streckung, Blick in die Horizontale, und erst dann den Kopf in den Nacken legen.

Fusssprünge

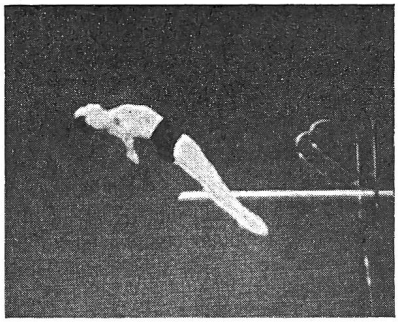
— Fusssprung rw. gestreckt; gehechtet; gehockt. Für die Fusssprünge wird die korrekte und vollständige Bewegung ausgeführt:
Arme in Vorhalte, sie sodann dem Körper entlang senken ohne jegliches Nachgeben in den Knien, die Arme sw. nach oben führen, indem man sich gleichzeitig auf die Fussspitzen hebt. Die Arme schwingen bei gleichzeitigem Kniebeugen kräftig sw. abw. und mit einer starken Streckung der Beine wieder vw. hoch zum Absprung rw.
Beim gestreckten Fusssprung bleiben die Arme in Hochhalte bis zum Kulminationspunkt, dann schwingen sie abw. bis zu den Oberschenkeln (mit Vorteil vw. abw.).
Gut ist auch, diese Uebung mit den Armen in Hochhalte bis zum Eintauchen ins Wasser auszuführen.
Bei Fusssprüngen gehockt oder gehechtet muss in erster Linie auf die gute Streckung vor dem Anhocken oder Anhechten geachtet werden.

Kopfsprung rückwärts gestreckt

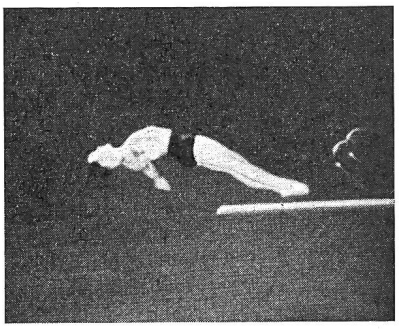
1. In der Vorbereitungsphase hatte der Springer seine Arme in der Vorhalte; er führte sie ohne Beugung in den Knien abwärts; dann hat er sich in den Zehenstand gehoben und gleichzeitig die Arme sw. hoch geführt. Man beachte die vollständige Gradlinigkeit Körper—Arme.
2. Der Springer beugt die Beine und schwingt gleichzeitig die Arme sw. abwärts.
3. Das ist die Streckung beim Absprung, Körper sehr leicht nach hinten geneigt. Man beachte, dass die Arme nach oben ziehen und nicht nach hinten.

4., 5., 6. Während der steigenden Flugphase werden die Arme sw. geführt und — was sehr wichtig ist — der Kopf bleibt in der Verlängerung des Körpers ohne nach hinten gezogen zu werden.
Das Dreimetersprungbrett im Hintergrund gibt uns einen Begriff, wie hoch der Springer seinen Körperschwerpunkt bringt, was für die Schönheit des Sprunges ausschlaggebend ist.

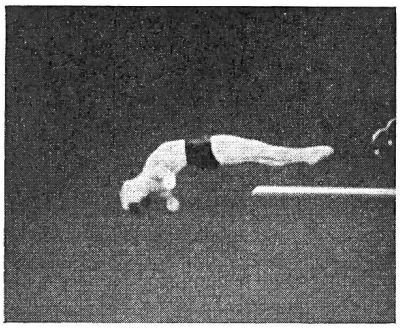
7. und 8. Die absteigende Phase der Flugbahn beginnt. Erst jetzt wird der Kopf in den Nacken gelegt und der Springer sucht mit seinem Blick das Wasser. Diese Bewegung wird oft zu früh ausgeführt und der Sprung dadurch überschlagen.
9. Das ist der Moment des Eintauchens. Der Springer hat seinen Kopf zwischen die Arme gelegt, die wieder in die Verlängerung des Körpers gebracht worden sind.
10. Der Körper ist gradlinig ausgestreckt; jegliche Hohlkreuzhaltung ist verschwunden; Beine und Füsse bleiben in totaler Streckung bis sie im Wasser verschwunden sind.



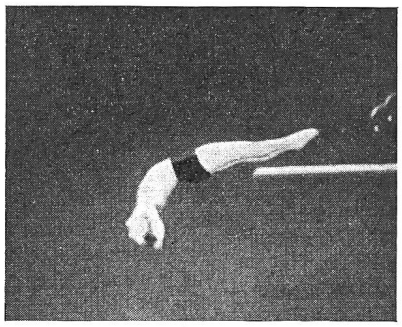
5



6

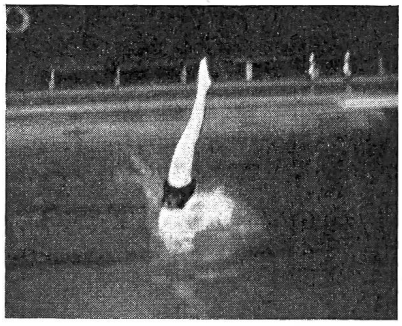


7

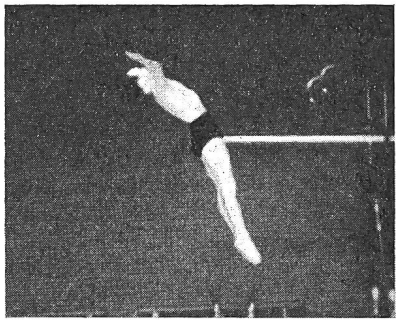


8

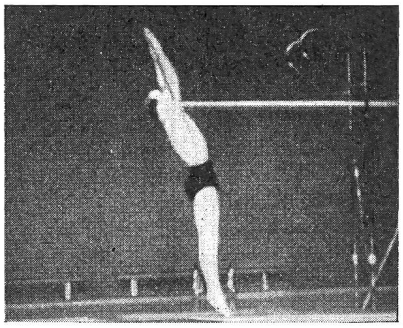
9



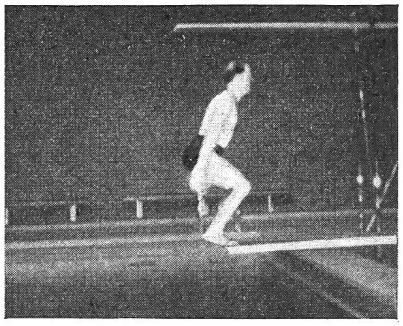
10



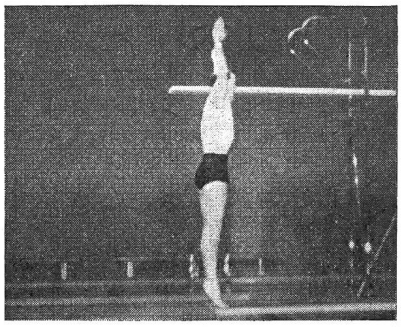
4



3



2



1

Bruce Harlan,
Olympiasieger 1948.