Warum nicht einmal Wasserballett?

Autor(en): **Kennel, Liselotte**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 7

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995188

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

Warum nicht einmal Wasserballett?

Liselotte Kennel

Nein, bitte nicht weiterblättern — es handelt sich nämlich um eine kommende Sparte des Schwimmsports. Machen Sie bitte einmal einen Versuch, mit Ihren fortgeschrittenen Schwimmschülerinnen an dieser Sportart zu naschen. Sie werden entdecken, dass alle Freude daran haben — und Sie selbst damit.
Vorerst möchte ich kurz erklären, was Wasserballett eigentlich ist.
Zunächst drei wichtige Begriffe:

Figurenlegen

Mindestens 4, meistens 8 bis 12 Schwimmerinnen liegen flach auf der Wasseroberfläche in verschiedenen Mustern wie zum Beispiel Stern, Kreuze, Kreise usw. Hände und Füsse sind gegenseitig eingehängt. Es braucht daher eine recht gute Wasserlage, um ganz ruhig liegen zu können.

Kunstschwimmen

ist nichts anderes als Kunstturnen im Wasser. Einzelne Schwimmerinnen führen über und unter Wasser Figuren (auf englisch: stunts) wie Salto, Spagat usw. aus, wobei es Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Orientierung unter Wasser sowie eine gute Atemtechnik braucht. Die Bewegungen sind den graziösesten Fischen abgeguckt und tragen deshalb oft deren Namen, wie Delphin, Barracuda, Schwertfisch usw.
Wettkampfmässig wird das Kunstschwimmen als Solo, Duett oder Quartett vorgeführt, jedoch muss jede Schwimmerin alle Figuren beherrschen.

Wasserballett (englisch: synchronised Swimming)

ist die Kombination von Figurenlegen und Kunstschwimmen, vorgeführt mit Musik, Kostümen und Scheinwerfern. Durch Rhythmus und Farbeffekte werden die ästhetischen Bewegungen noch mehr unterstrichen, eine Flachfigur fliesst in die andere wie ein Kaleidoskop, die Schwimmerinnen tauchen mit einem «Stunt» ab und kommen in einer anderen Formation wieder aus der Tiefe.

Versuchen wir zunächst einmal die

Grundstellung des Figurenlegens

unseren Mädchen zu lehren.
Der gesamte Körper liegt gestreckt, möglichst waagrecht und dicht unter der Wasseroberfläche in Rükkenlage. Die Gesässmuskulatur wird angespannt, die Beine sind geschlossen und bis zu den Zehen gestreckt, wohin auch der Blick gerichtet ist. Zur Fortbewegung paddeln wir mit den Händen in Hüfthöhe. So können wir den Körper vorwärts und rückwärts schieben, Drehungen um die eigene Körperachse und weitere spielerische Formen ausführen. Damit kann nun jeder Lehrer mit Phantasie bereits verschiedene Figuren «zusammenstellen».

Das Kunstschwimmen

erfordert bereits eine grössere Körperbeherrschung. Es lohnt sich jedoch, den Schülerinnen einige Figuren zu lehren. Die ca. 100 Stunts werden in folgende Gruppen eingeteilt:
1. Ballettbeingruppe
2. Delphingruppe
3. Contra-Delphin-Gruppe
4. Salto- und Handstandgruppe
5. Diverses.

Ballettbein

Lehrweise: die Vorübung kann am Beckenrand oder als Trockenübung in der Gymnastikhalle erfolgen. Die Schwimmerin liegt in Rückenlage, der Unterschenkel wird soweit angezogen, bis der Oberschenkel in einer senkrechten Haltung zum Körper steht, am anderen Bein entlanggleitend. Nachdem das Ballettbein sichtbar gehalten wurde, wird es über das Beugeknie in die Grundstellung geführt. Diese Vorübung dient gleichzeitig zur Stärkung der Bauchmuskulatur.

Delphin

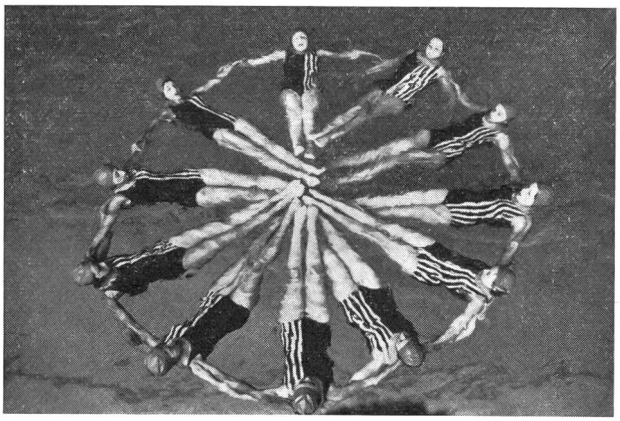
Aus der Grundstellung in gestreckter Rückenlage mit leicht angezogenem Knie wird ein gestreckter Salto rw ausgeführt bis zur Ausgangsstellung zurück. Die Füsse sollen beim Abtauchen nicht über Wasser kommen. Sobald der Oberkörper zum Delphin rw abtaucht, wechseln die tellernden Armbewegungen zu kräftigen Armzügen.

Tümmler (Schlüfen)

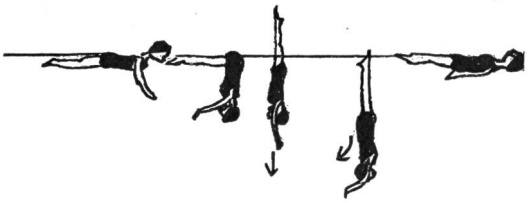
ist eine weitere Grundfigur. Aus der gestreckten Brustlage taucht der Oberkörper im rechten Winkel ab zur Hechtbeuge. Nun werden beide Beine aus dem Wasser zur senkrechten Stellung gehoben; abtauchen in Handstandstellung. Durch Zurücknehmen des Kopfes (Hohlkreuz) und kräftigen Armzügen kommt man wieder zurück an die Oberfläche in Rückenlage.

Einen gehockten Salto vw und rw unter Wasser kann jedes Kind machen. Beim Hechtsalto ist es schon schwieriger, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

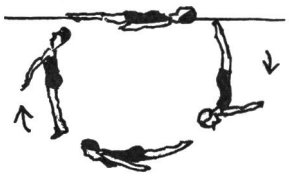
Aus diesen relativ einfachen Figuren lässt sich bereits ein kleines Wasserballett zusammenstellen. Drei bis fünf Mädchen liegen auf dem Rücken, die Beine gegen die Mitte gerichtet, die Füsse treffen sich dort. Mit den Händen fleissig an Ort paddeln. Auf Kommando machen alle den «Delphin rw», in der Mitte unten trifft man sich (die Augen sind natürlich immer offen), Hände fassen, gemeinsam an die Wasseroberfläche stossen. Alle Mädchen liegen nun wieder wie zu Beginn auf dem Rücken. Die eingehängten Beine öffnen und schliessen (Figur Stern), Drehen in Bauchlage, Tümmler (Schlüfen) zu einer weiteren Figur (eventuell Kreuz). Bei der praktischen Ausführung dieser Beispiele erfährt man, dass nebst Beherrschung der verschiedenen Figuren die räumliche Orientierung und das rhythmische Einfühlungsvermögen eine sehr grosse Rolle spielen. Die erzieherischen Werte dieser Sportart sind daher gross.



Ballettbein
Rückenlage, ein Bein wird senkrecht in die Luft gestreckt.



Tümmler (Schlüfen)
mit halber Drehung Bauchlage, Abtauchen des Oberkörpers, Beine senkrecht über Wasser strecken, jetzt Körper um 180 Grad drehen, wobei die Beine nie mehr als bis zu den Fussgelenken absinken dürfen, senkrecht abtauchen.



Delphin
Rückenlage, ein gestreckter Salto rw wird ausgeführt bis zur Rückenlage zurück. Dabei sollen beim Abtauchen die Füsse nicht über Wasser kommen.

Hechtsalto vorwärts
Bauchlage, Oberkörper sinkt zur Hechtposition ab, halbe Drehung vorwärts, Körper strecken, auftauchen in Rückenlage.

MARIBA

OTTO RICHEI AG BADEN

RASENPFLEGE

Tel. 056/22322

JACOBSEN
FLYMO
LITTLE WONDER
LOCKE
PARKER
LAWN BEAUTY
BUNTON
RYAN

JACOBSEN...

Qualitätsmäher pflegen Rasen seit mehr als 50 Jahren!

Sie starten leichter, laufen ruhiger, schneiden schöner und werfen das geschnittene Gras gleichmässiger aus!

Ein Spezialmotor mit kugelgelagerter Kurbelwelle und nadelgelagertem Pleuel, sowie die millionenfach erprobte 4-Messerscheibe bürgen für absolute Spitzenqualität

Verkauf und Service durch die guten Fachgeschäfte; über 100 Service-Stellen!

JACOBSEN – die führende Weltmarke!
JACOBSEN
1 Jahr Garantie!