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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 10

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 01.07.2025

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

Unsere Monatslektion — Wasserspringen

Einführung und Schulung des Kopfsprunges rw gehockt (201 c) vom 1-m-Brett.

Sandro Rossi
Uebersetzung: Christof Kolb

Grundsätze für das Erlernen eines Sprunges.

Man lernt einen Sprung, nicht wie man denken könnte, indem man sich, allen Mut zusammennehmend, mit geschlossenen Augen ins Leere stürzt. Es gibt eine ganze Reihe von Vorbereitungsübungen:

— **Gymnastische Uebungen** = Trockenübungen für den Bewegungsablauf.

— **Sprünge ins Wasser** = Die wichtigsten technischen Phasen werden einzeln geübt: vom Bassinrand, Sprungbrett, von der Plattform.

— **Ausführung der Endform vom Brett**

Der Kopfsprung rw ist der dritte Sprung, den ein Anfänger lernt, nach dem Delphin-Kopfsprung (401) und dem Kopfsprung vw (101).

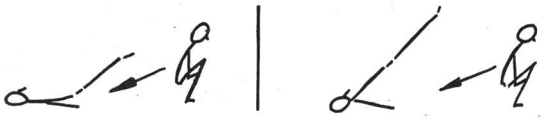
1. Trockenübungen

1.1. In Rückenlage, Arme in Hochhalte, Anhocken der Knie zum Berühren der Stirne und zurück in die Ausgangsposition.

1.2. Gleiche Uebung, aber in der zweiten Phase berühren die Beine den Boden nicht mehr.

1.3. Wie oben, aber gleichzeitig mit den Knien wird auch der Oberkörper gehoben. Die Füsse berühren den Boden nicht mehr.

1.4. Aus Hockstellung kurze Rolle rw zum Strecken des Körpers. Vor allem die Hüfte muss vollständig gestreckt sein. Winkel zum Boden etwa 45°.



falsch — richtig

Am Bassinrand

Einführen des «Oeffnens»

Ablauf:

Rückenlage, Kopf zum Wasser

Rasches Anhocken (Uebung 1.3.)

Sehr schnelles Strecken der Beine und des Oberkörpers, Arme gestreckt, Hände an den Oberschenkeln.
Der Kopf macht noch keine Bewegung!
Der Blick weicht nicht von den Füssen ab.

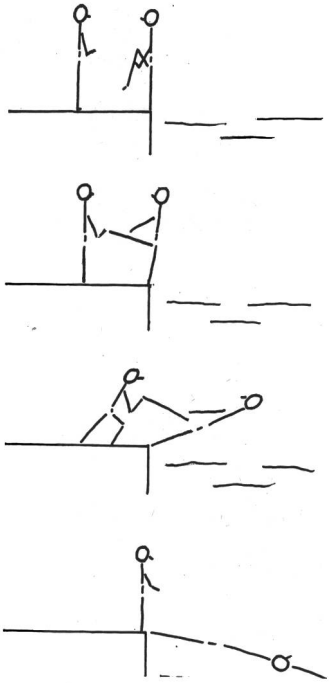
Der Kopf wird zurückgebeugt, die Arme sind immer noch am Körper, die Hände an den Oberschenkeln.

Die Arme werden über die Vorhalte in die Hochhalte (Verlängerung des Körpers) gebracht.

2. Sprünge ins Wasser

vom Bassinrand, zu zweit

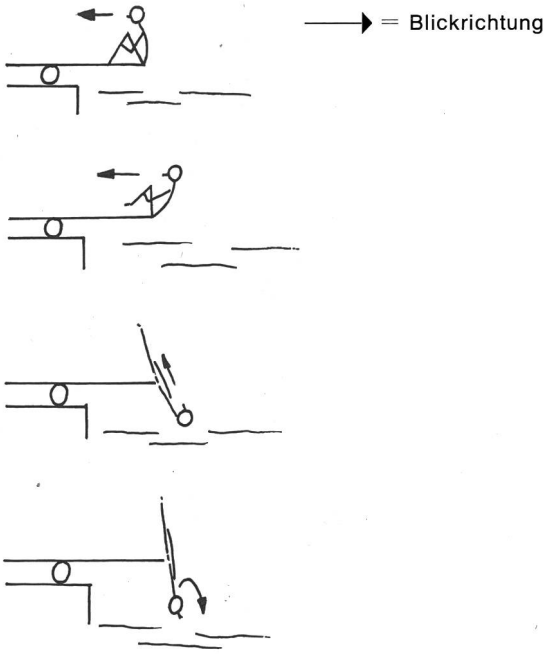
2.1. Ein Knie wird gehoben, Unterschenkel von beiden Händen gefasst. Das gebeugte Bein nach vorn oben strecken, damit es der Partner fassen kann. Der Oberkörper fällt dabei leicht nach rw, bei gestreckten Armen, Hände auf den Oberschenkeln.
Ohne zu stossen oder zu ziehen, begleitet der Partner die Bewegung.



2.2. Gleiche Uebung, aber vom Brett.

2.3. Gleiche Uebung, ohne Partner (Bewegungen immer gut auseinanderhalten).

2.4. Ausgangsstellung: Hockstellung am Brettrand, Rücken zum Wasser. Fallen lassen mit korrektem Oeffnen: Beine — Hüften — Kopf.
Das Eintauchen erfolgt mit dem Kopf zuerst, die Arme bleiben am Körper angelegt, die Hände an die Oberschenkel gepresst (= Uebung 1.4. mit Eintauchen).



2.5. Gleiche Uebung, aber nachdem der Kopf rw gebeugt wurde, bewegen sich die Arme vwh. Fallen — Beine — Hüften — Kopf — Arme.

Die letzten beiden Uebungen können mit einem Partner ausgeführt werden (gleiches Prinzip wie bei Uebung 2.1., aber mit beiden Beinen gleichzeitig).

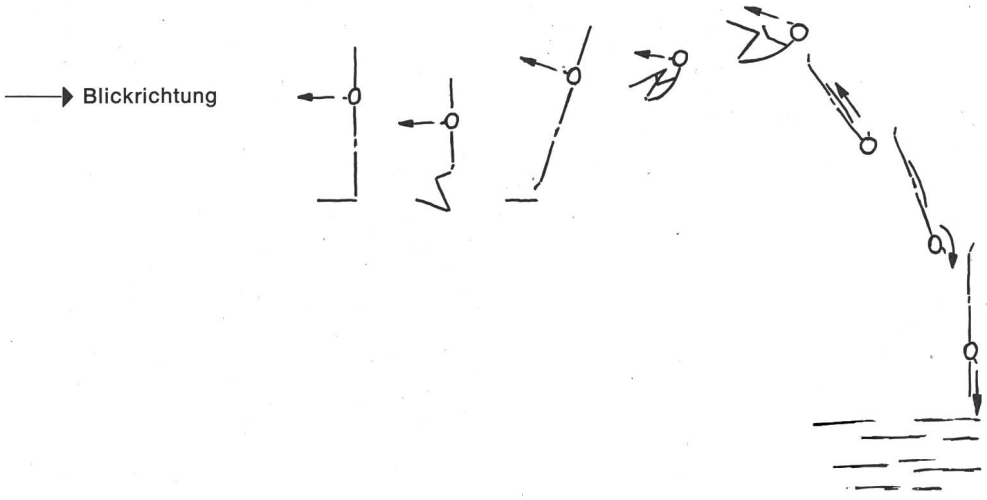
3. Die Endform

Kurze Wiederholung der Armbewegung zu Beginn des Sprungs auf dem Brett. Arme schulterbreit nach oben gestreckt. Der Springer steht leicht auf den Fussspitzen. Dann werden die Arme seitlich des Körpers gesenkt unter gleichzeitigem starkem Beugen der Fuss- und Kniegelenke. Arme wieder nach oben schwingen, ohne dass sich der Körper nach rw beugt. Die Armbewegung ist so schnell auszuführen, dass im Moment, wo die Arme wieder oben sind, die Knie noch gebeugt sind, und die Beine immer noch gegen das Brett drücken.

richtig falsch

3.1. **Ausführung des Sprungs**

Nach der einleitenden Armbewegung wird das Brett in maximaler Streckung verlassen. Anhocken, indem die Knie gegen die Brust gehoben werden. **Erst wenn die Knie oben sind, fassen die Hände die Unterschenkel, bei aufrechtem Oberkörper!** Drehen lassen, bis die Füsse oben sind, dann öffnen in der Reihenfolge: Beine — Hüften — Kopf — Arme.

Wichtig:

Während des ganzen Bewegungsablaufs in der Luft bleiben Kopfhaltung und Blickrichtung unverändert. Erst im allerletzten Augenblick, wenn der Körper bereits ganz gestreckt ist, suchen wir mit den Augen den Eintauchpunkt.