Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 7

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

BEISPIELLEKTION

Wasserspringen

André Metzener, ETS

Diese Beispiellektion ist eigentlich keine Einzellektion, sondern eine Art Programm für einige Stunden. Die Darstellungen stammen aus Erfahrungen mit Turnlehrerstudenten in den Ergänzungslehrgängen an der ETS. Besonders interessant sind das Vorgehen bei ganz unterschiedlichem Leistungsstand sowie die sorgfältig geplanten kleinen Lernschritte.

Teilnehmer

Turnlehrerkandidaten, welche alle bereits Unterricht im Wasserspringen gehabt haben und wünschen, sich während einer Woche in 4 Trainingseinheiten zu je 1½ Stunden in einer Gruppe von 7 bis 12 Personen weiterzubilden.

Ausbildungsstand

Sehr unterschiedlich: die einen wünschen 1 bis 2 einfache Sprünge zu erlernen oder zu festigen, die etwas talentierteren wünschen «Neuheiten» zu erlernen, um das persönliche Repertoire zu vergrössern. Der gemeinsame Punkt beider Gruppen: alle Teilnehmer sind motiviert, sich auf dem persönlichen Niveau zu verbessern.

Einrichtungen

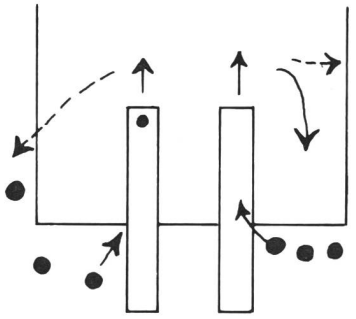
Hallenbad mit zwei 1-Meter-Sprungbrettern und einer Plattform von 2,50 oder 3 Metern Höhe.

Lernziel

Die Tatsache, dass die Kursteilnehmer aus zwei bis drei verschiedenen «Schulen» stammen, macht die Aufgabe recht delikat. Eine präzise Technik verlangend, gerät man leicht in «Opposition» zu jener Technik, welche die Kursteilnehmer normalerweise praktizieren. Es geht also darum, an einzelnen Schwerpunkten zu arbeiten und dabei auf wichtigen allgemein gültigen technischen Details zu beharren, dagegen in weniger wichtigen Bewegungsabläufen oder in persönlichen Eigenheiten die bisherigen Gewohnheiten zu tolerieren. Diese zentralen Punkte sind: die *Ausgangsstellung,* die *Bewegungsabläufe des Vorwippens und der Absprungphase* sowie die *Armführung* bei der Auslösung von gehockten oder gehechteten Sprüngen.

Arbeitsorganisation

Vom linken Sprungbrett verlässt man das Bassin auf der linken Seite, und umgekehrt. Niemals darf vor dem anderen Sprungbrett durchgeschwommen werden (Unfallgefahr). Bei jedem Sprung soll bis auf den Bassinboden durchgetaucht werden, und anschliessend wird das Bassin sofort verlassen, um die Korrektur des Trainers anzuhören.



Ablauf der Lektion

Angesichts der knappen Zeit wird auf die Aufwärmgymnastik verzichtet. Dafür duschen sich die Springer vorgängig mit *warmem* Wasser; dies stellt schon eine gewisse Vorbereitung der Muskulatur dar. Die Arbeit wird mit einfachen Übungen begonnen und das Wiederholen dieser Übungen hilft, sich so «in Schwung zu bringen», damit schwierigere Aufgaben angegangen werden können.

Erstes Thema

Erfühlen der Brettschwingungen während des Anwippens und der «Druckphase» für den Absprung ohne Anlauf.
Zuerst lassen wir jeden Schüler ein- bis zweimal Fusssprünge rückwärts und den Delphinkopfsprung gehockt (401 c) ausführen.
Der Trainer weist aufgrund seiner Beobachtungen darauf hin, wie das Sprungbrett zu benützen ist. Dadurch nähert man sich dem eigentlichen Thema des *Anwippens des Sprungbrettes vor dem Absprung.*

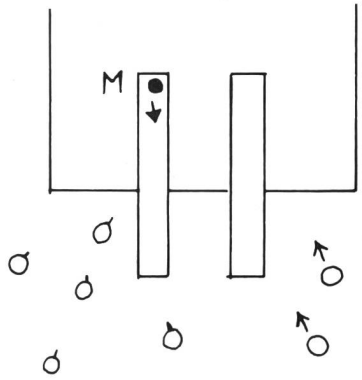
Erklärung: Um eine maximale Absprunghöhe zu erlangen, ist es unerlässlich, dass die Bewegungen des Springers und die Schwingungen des Brettes perfekt übereinstimmen. Um dies zu erreichen, «reizt» der Springer das Brett einige Male. Er versetzt das Brett beherrscht in Schwingung.

Übung

Dieses «In-Schwingung-Setzen» wird so geübt, dass der Springer mehrere Streckungs-Beugungs-Bewegungen im Fussgelenk ausführt (Heben und Senken der Fersen), wobei darauf geachtet wird, dass die Knie und der Körper (Bauch- und Gesässmuskulatur sind angespannt) gut durchgestreckt bleiben.

Organisation

Der Lehrer befindet sich am Ende des Sprungbrettes, den Schülern zugekehrt, welche sich im Schwarm auf dem Fussboden versammelt haben.

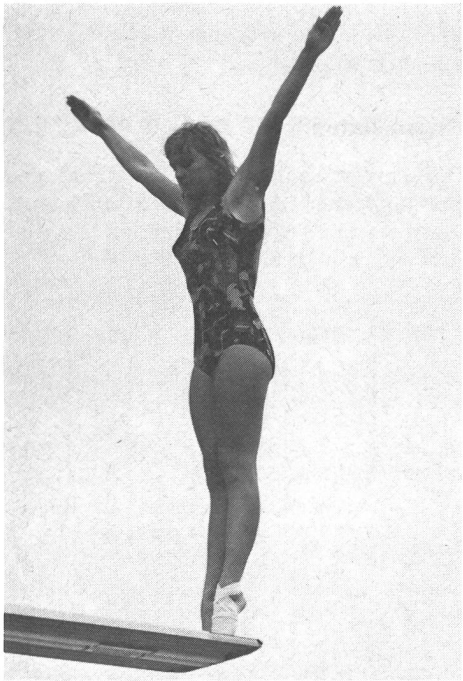


- Heben und Senken der Fersen im Rhythmus, den der Lehrer auf dem Sprungbrett vorgibt. Auf sein Signal hin erfolgt die Beugungs-Streckungs-Bewegung der Beine, um entweder vorwärts oder rückwärts zu springen. Bei der Bewegung der Fussgelenke ist darauf zu achten, dass die Knie vollständig durchgestreckt bleiben und die Fersen jedesmal den Boden berühren, insbesondere bei der Beugung, die dem Absprung vorausgeht.
- Vom Sprungbrett führt der Schüler abwechselnd einige Fusssprünge vorwärts und rückwärts aus, denen auf dem Sprungbrett 4 bis 5 vorbereitende Wippbewegungen vorangehen. Die Forderung an den Schüler, dass sich der ganze Fuss auf dem Sprungbrett befinde, erlaubt es dem Unterrichtenden und dem Springer selbst zu kontrollieren, ob die Ferse bei jedem Absenken tatsächlich auch das Sprungbrett berührt. Bis hierhin haben wir bewusst darauf verzichtet, von der Armarbeit zu sprechen.

Zweites Thema: Der Armschwung

Im Moment der Beugungs-Streckungs-Bewegung der Beine («Druckphase») führen die Arme folgende Bewegung aus: Während der Beugung der Beine schwingen die Arme seitwärts nach unten und schwingen während der Streckung vorne wieder hoch. Die Arme zeichnen so während der Beugungs-Streckungs-Bewegung der Beine ungefähr einen Kreis. Als Ausgangsstellung der Arme, bevor diese zum Armschwung ansetzen, gibt es zwei Möglichkeiten:

- entweder sind die Arme unmittelbar bevor sie zum Schwung ansetzen in einer Position seitwärts hoch fixiert,



- oder sie führen vor dem eigentlichen Armschwung eine vorbereitende Bewegung aus, indem sie seitwärts nach oben geführt werden.

Frage: Bis zu welcher Höhe dürfen die Arme vor dem Armschwung gehoben werden?

Weder der persönliche Geschmack, noch die technischen Vorstellungen des Trainers bestimmen die Antwort auf diese Frage, sondern einzig die Beweglichkeit des Schultergürtels jedes einzelnen Springers. Die Arme werden so hoch als möglich gehalten, ohne dabei jedoch die Körpersenkrechte zu verlassen, oder in diese durch Kraftaufwendung oder eine ausgleichende Körperbewegung gezwungen zu werden.
Für die einen ist es ein Vorteil, die Arme etwa seitwärts in einer V-Stellung, das heisst irgendwo zwischen Seithalte und Hochhalte zu halten, für andere, welche über genügend Beweglichkeit im Schultergürtel verfügen, kann eine Position mit möglichst hoher Armstellung von Vorteil sein.
Für diejenigen, welche eine Ausgangsstellung mit am Körper angelegten Armen bevorzugen, gilt die gleiche Regel: die Arme dürfen beim seitlichen Hochheben diese anatomische Grenze nicht überschreiten.

Wichtig:

Bei der Armarbeit ist darauf zu achten, dass die Arme vollständig durchgestreckt bleiben, ohne jedoch zu verkrampfen. Die Arme dienen dank ihrer Länge als wirkungsvolle Hebel und üben gleichzeitig durch ihre Haltung einen stabilisierenden Effekt aus.

Übungen

Delphinkopfsprung gehockt (401c, siehe Skizze auf der nächsten Seite) oder Fusssprung rückwärts (gestreckt oder gehockt). Die Ausgangsstellung der Füsse wird so gewählt, dass der Springer mit dem ganzen Fuss auf dem Brett steht. Die Ausgangsstellung der Arme ist frei: entweder seitlich in V-Stellung oder am Körper angelegt. Vor dem Fusssprung oder dem Delphinkopfsprung werden mit dem Sprungbrett, welches durch die Bewegung der Fussgelenke angeregt wird, 4 bis 5 Schwingungen ausgeführt.

Wichtig:

Die Bewegungen der Arme und der Füsse während des Vorwippens und der «Druckphase» müssen im Rhythmus des Sprungbrettes ausgeführt werden, ohne dass eine Verzögerung oder gar ein Stillstand dabei eintritt. Nach einer gewissen Zeit spürt jeder Schüler, dass er das Sprungbrett besser ausnützt und dadurch höher springt. In diesem Augenblick kann wieder zur normalen Vorwipp-Bewegung zurückgekehrt werden: Zwei Zeiten (nach unten, nach oben) plus Beugung-Streckung der Fussgelenke für diejenigen, welche mit gesenkten Fersen beginnen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Fussgelenke eine vollständige Bewegung ausführen, ohne dabei jedoch den Kontakt zum Sprungbrett zu verlieren (Doppelaufsatz).

Delphinsalto oder 1½ Delphinsalto (402 oder 403)

Den technischen und athletischen Fähigkeiten angepasst, steigert man danach zum Delphinsalto gehockt (402c, siehe Skizze auf der folgenden Seite) oder gar zum 1½ Delphinsalto gehockt (403c).

Besonderheit: Um eine schnelle Drehung zu erreichen, muss der Armschwung so ausgeführt werden, dass die Arme in der Hochhalte sind, bevor die Beine wieder vollständig ausgestreckt sind.

Delphinkopfsprung gehechtet (401b)

Nach diesen Übungen geht man einen Schritt zurück: jeder springt wieder einen einfachen Delphinkopfsprung, diesmal jedoch in der gehechteten Ausführung. Diese Ausführung soll aber nicht nur ein simples «Hände zu den Füssen» sein, sondern muss durch kräftiges Anheben der Hüfte und mit genau seitwärts auf Schulterhöhe gehaltenen Armen erreicht werden. Diese Bewegung kann bereits als vorbereitende Übung im Hinblick auf die Arbeit in der nächsten Lektion gebraucht werden.

Drittes Thema

Die erste Lektion endet mit einer Übung im Hinblick auf das Thema der nächsten Stunde: dem Absprung vorwärts mit Anlauf.

Übung

Am Brettende wird, mit Blick nach vorne, an Ort gesprungen. Dabei geht es wieder darum, eine perfekte Synchronisation mit den Schwingungen des Brettes zu erreichen. Hat der Springer den richtigen Sprungrhythmus gefunden, so kann er ohne übermässigen Lärm des Sprungbrettes federn. Die Arbeit der Arme wird dabei besonders wichtig: durch das jeweilige Seitlich-nach-unten-und-vorne-hoch-Kreisen der Arme, in Koordination mit den Beugungen und Streckungen der Beine, wird nicht nur die Wirkung der gesamten Bewegung verstärkt, sondern es wird zusätzlich eine Stabilisierung des Körpergleichgewichtes erreicht. Dabei bleiben die Arme immer durchgestreckt und in kontrollierter Haltung. Jeder Armschwung wird in der Hochhalte für einen kurzen Augenblick unterbrochen. Diese Übung, welche eher ein Spiel ist, wird als Aufwärmübung für die nächste Lektion verwendet.

Anlauf und Aufsatzsprung

Dabei interessiert uns hauptsächlich die Qualität des Aufsatzsprunges; die Schrittzahl im Anlauf bleibt von untergeordneter Bedeutung.
Die Arbeit an den Sprüngen vorwärts läuft nach dem gleichen Aufbauplan ab wie wir es anhand der Delphinsprünge vorgeführt haben:

- Fusssprung vorwärts, Kopfsprung vorwärts gehockt (101c, siehe Skizze), dann je nach Fähigkeiten entweder Salto vorwärts gehockt (102c), 1½ Salto vorwärts (103) und für diejenigen, welche besonders motiviert sind, kann sogar Doppelsalto vorwärts gehockt (104c) gefordert werden.
- Danach wieder zurück zu einer einfacheren Aufgabe: Kopfsprung vorwärts gehechtet (101b) mit Armen in der Seithalte.

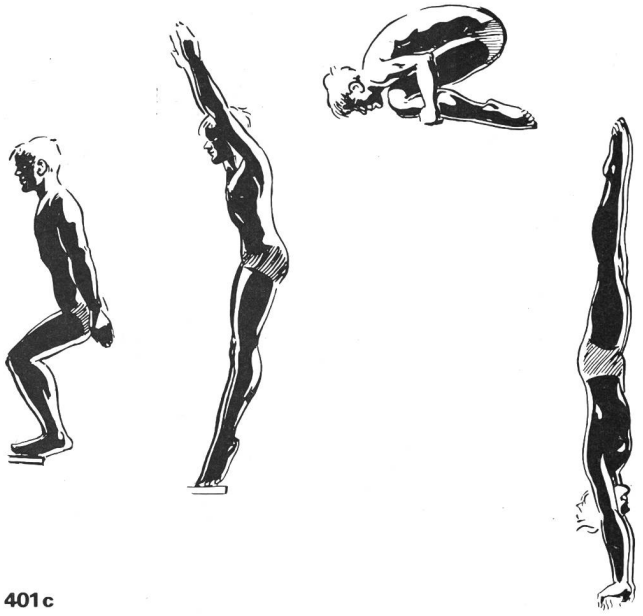
Fast alle sind fähig den Salto vorwärts gehechtet (102b) zu springen, wenn auch mit einigen Schwierigkeiten: Die Knie in der Hechtlage durchgestreckt zu halten, gibt nur einem Teil Probleme auf, die Arme während des Sprungs in der Seithalte zu halten dagegen fast jedermann. Diese Seithalte ist aber Voraussetzung für die Arbeit an den faszinierenden Schraubensprüngen.

Viertes Thema

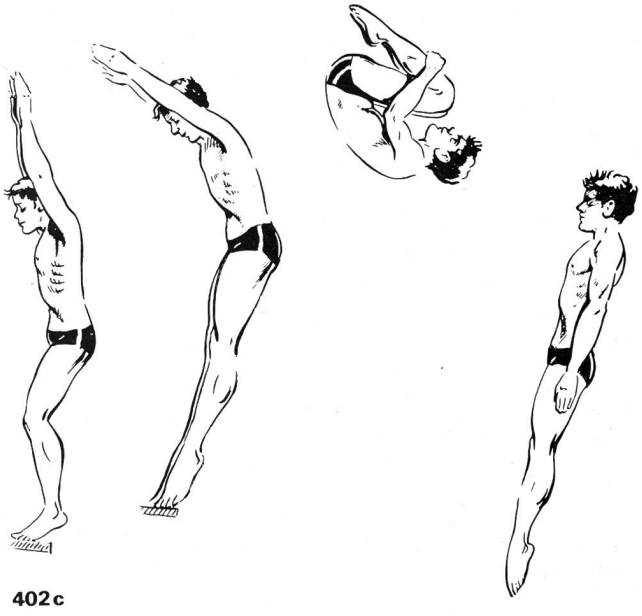
Arbeit an Rückwartssprüngen.
Kopfsprung rückwärts gehockt (201c), gründlich geschult. Salto rückwärts gehockt (202c) und eventuell abwechslungsweise 201c/202c.
Für die Motivierten: 1½ Salto rückwärts (203c) (!) und/oder Salto rückwärts gestreckt (202a), letzteres als Vorbereitung für Schraubensprünge rückwärts.

Andere Themen

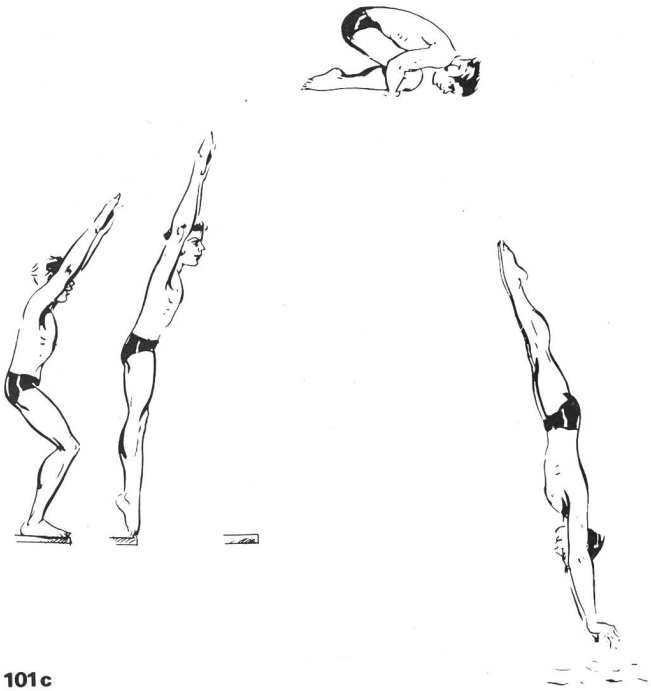
Sprünge aus der Gruppe der Auerbachsprünge: Auerbachkopfsprung gehockt (301c), danach Auerbachsalto (302c).
Schraubensprünge vorwärts und rückwärts:
Salto vorwärts mit 1 oder 2 Schrauben.
Salto rückwärts mit ½ oder 1½ Schrauben. ■



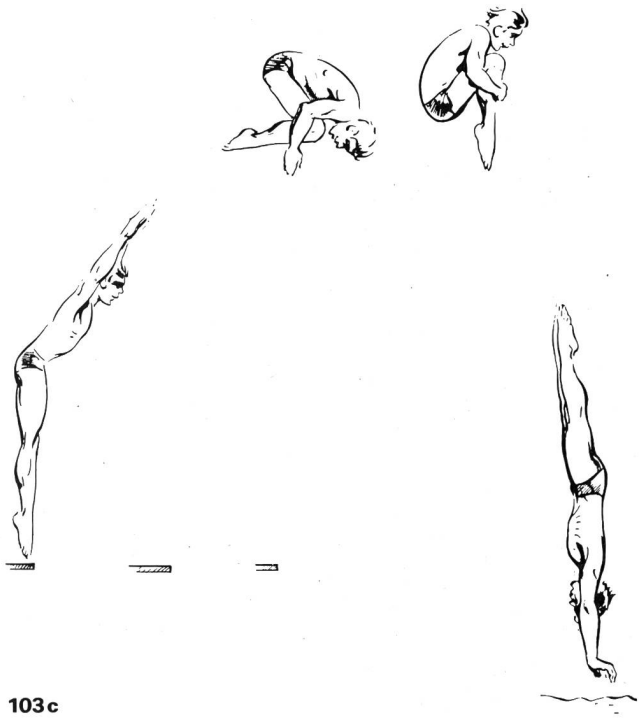
401c



402c



101c



103c