

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: Wasserspringen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

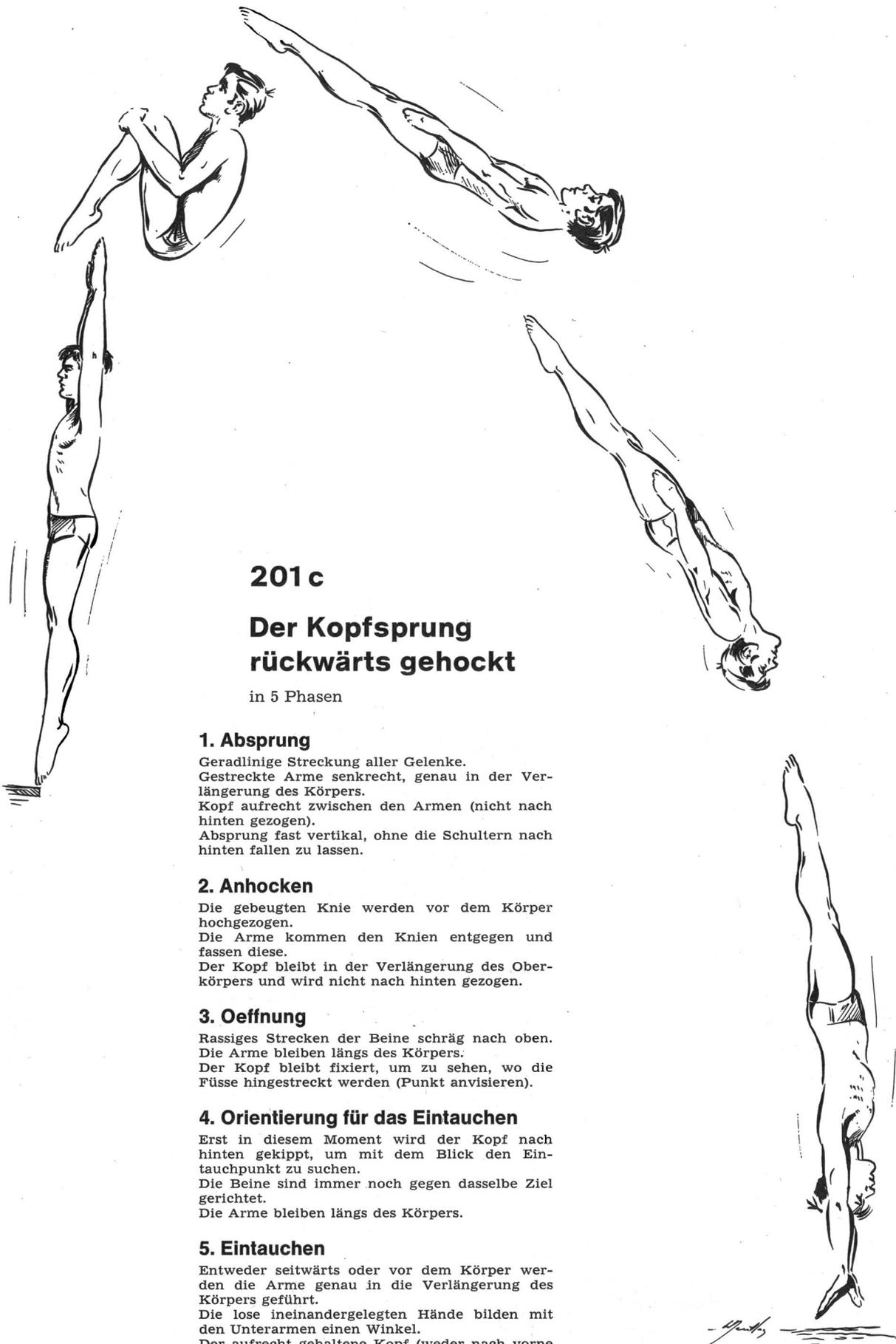
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

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



201 c

Der Kopfsprung rückwärts gehockt

in 5 Phasen

1. Absprung

Geradlinige Streckung aller Gelenke.
 Gestreckte Arme senkrecht, genau in der Verlängerung des Körpers.
 Kopf aufrecht zwischen den Armen (nicht nach hinten gezogen).
 Absprung fast vertikal, ohne die Schultern nach hinten fallen zu lassen.

2. Anhocken

Die gebeugten Knie werden vor dem Körper hochgezogen.
 Die Arme kommen den Knien entgegen und fassen diese.
 Der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers und wird nicht nach hinten gezogen.

3. Oeffnung

Rassiges Strecken der Beine schräg nach oben.
 Die Arme bleiben längs des Körpers.
 Der Kopf bleibt fixiert, um zu sehen, wo die Füße hingestreckt werden (Punkt anvisieren).

4. Orientierung für das Eintauchen

Erst in diesem Moment wird der Kopf nach hinten gekippt, um mit dem Blick den Eintauchpunkt zu suchen.
 Die Beine sind immer noch gegen dasselbe Ziel gerichtet.
 Die Arme bleiben längs des Körpers.

5. Eintauchen

Entweder seitwärts oder vor dem Körper werden die Arme genau in die Verlängerung des Körpers geführt.
 Die lose ineinandergelegten Hände bilden mit den Unterarmen einen Winkel.
 Der aufrecht gehaltene Kopf (weder nach vorne noch nach hinten gekippt) ist zwischen den Armen eingeklemmt.
 Der geradlinige Körper streckt sich für das Tauchen, Muskulatur gespannt (sehr wichtig: Spannung der Bauch- und Gesässmuskulatur).

Klassifizierung und Numerierung nach Gruppen

Sprünge		Sprunggruppen					
		1	2	3	4	5	6
Anzahl Drehungen		Vorwärts vw vl	Rückwärts rw rl	Auerbach rw vl	Delphin vw rl	Schrauben (unvollst.)	Handstand
Kopfsprung	1/2	101	201	301	401	5111	610 611 631
Salto	1	102	202	302	402	5122	612 632
Eineinhalb Salto	1 1/2	103	203	303	403	5134 5233	633
Doppelsalto	2	104	204	304	404		614
Zweieinhalb Salto	2 1/2	105	205	305	405	5152 5154	
Dreifacher Salto	3	106	—	—	—		
Dreieinhalb Salto	3 1/2	107	—	—	—		
Fliegender Salto	1	112	212	312	412		
Fliegender 1 1/2 Salto	1 1/2	113	213	313	413		

*Für Spiel und Sport
Kunststoffbelag*

AKUS

*Bewährt und beliebt für
Schulsport- und Leicht-
athletikanlagen,
Spielplätze und Sporthallen*

schneidegg

Schneider+Co. AG
8401 Winterthur, Scheideggstr. 2
Telefon 052 89 21 21

Sekundarschulgemeinde Oberrheintal

Auf Frühjahr 1974 suchen wir

Turn-, resp. Sportlehrer

Es stehen Ihnen moderne neue Sportanlagen sowie ein Hallenschwimmbad für den Unterricht zur Verfügung. Zudem finden Sie bei uns ein angenehmes Arbeitsklima und gute Besoldungsverhältnisse.

Gerne laden wir Sie zu einem Informationsbesuch in Altstätten ein.

Sind Sie interessiert, so wenden Sie sich bitte an den Präsidenten der Sekundarschulgemeinde,
Herrn Josef Heuberger, Schöntalstrasse 17,
9450 Altstätten, Tel. (071) 75 36 70,
oder an den Vorsteher,
Herrn René Zünd, Konradstrasse 4,
9450 Altstätten, Tel. (071) 75 21 49.