

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.



Einführung und Schulung des 1 1/2 Salto vorwärts gehockt (103c) vom 1-m-Brett.

Text und Zeichnungen: Sandro Rossi
 Uebersetzung: Christof Kolb

Der 1 1/2 Salto vorwärts gehockt ist der erste Sprung der ganzen Reihe der Kürsprünge mit einer ganzen Drehung.

- Beispiel: — Pflicht — Kopfsprung vorwärts (101)
 — Kür — 1 1/2 Salto vorwärts (103)

Sie fragen sich vielleicht, warum gerade der 1 1/2 Salto und nicht der einfache Salto:

- **Von der Technik her** ist ein fusswärts Eintauchen aus einer Vorwärtsbewegung sehr schwierig zu beherrschen, aus dem einfachen Grund, weil der Kopf oben ist und der Eintauchpunkt nicht richtig gesehen werden kann. Das führt dazu, dass nach Gefühl oder zufällig geöffnet wird. Die Ausführung des Sprungs wird somit zur Lotterie und wird nie zweimal gleich ausfallen.
- **Vom Wettkampf her** gibt es gegenwärtig keinen Springer mehr, der fusswärts eintaucht. Die Gründe habe ich eben erwähnt, auch ist der Koeffizient für die Bewertung höher bei einem 1 1/2, als bei einem einfachen Salto.

Einführung

1. Vorbereitende Trockenübungen

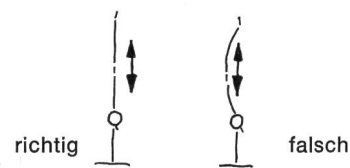
Die Uebungen um die Muskulatur aufzuwärmen und den Kreislauf anzuregen, sind praktisch die gleichen, wie bei einem normalen Einlaufen (marschieren, laufen, hüpfen, springen, dehnen). In unserem speziellen Fall richten wir die Uebungen auf die Rotation seitwärts aus, mit der wir uns während der ganzen Lektion befassen.

- 1.1 Rolle vorwärts gehockt auf dem Boden
 - Fassen der Unterschenkel während der Drehung
 - Aufstehen, ohne mit den Händen abzustossen
- 1.2 Aneinanderreihen von mehreren Rollen, wobei darauf zu achten ist, dass der Schüler jedesmal die Hände anschaut, bevor er zu rollen beginnt.
- 1.3 Auf schiefer Ebene: Rolle vorwärts mit Öffnen in Bauchlage.



1.4 Gleichgewichtsübung mit Partner.

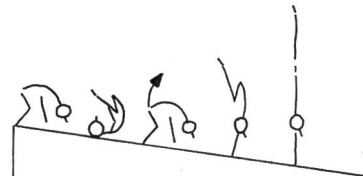
- der Körper muss ganz gestreckt sein (keine Krümmung in den Hüften), wie beim Eintauchen ins Wasser.



Der Partner steht nicht vor und nicht hinter dem Uebenden, sondern seitlich von ihm.

1.5 Wieder auf der schiefen Ebene, aber diesmal 1 1/2 Rollen vorwärts zum Handstand.

(Die Uebung kann auch mit Partnerhilfe ausgeführt werden.)



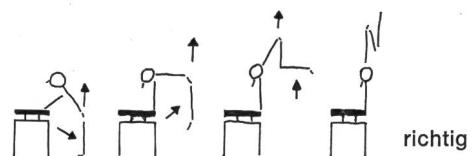
1.6 Gleiche Uebung, aber ohne schiefe Ebene

1.7 Gleiche Uebung, aber mehrere Ausführungen aneinandergereiht.

- Rolle vorwärts zum Handstand — Rolle vorwärts zum Handstand (ohne Halt) — usw.

1.8 Auf der Längsseite des Bretts wird die Hüft- und Beinbewegung beim Absprung geübt.

- Heben der Hüfte, Beine gestreckt und im Kulminationspunkt Beine nach hinten oben strecken.

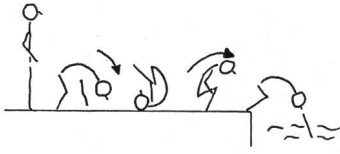


- und nicht die Knie nach vorne heben und das Gesäss senken.



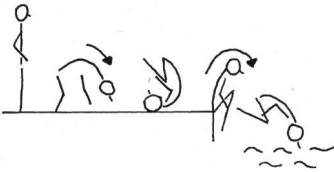
2. Übungen am Bassinrand mit Eintauchen ins Wasser

- 2.1 Rollen vorwärts so, dass wir in gehockter Stellung zum Bassinrand, dann weiterrollen zum Eintauchen kopfvoran.



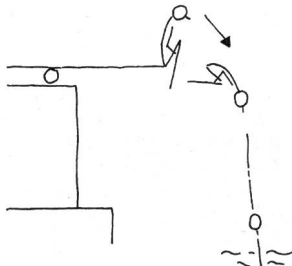
Vorsicht: Distanz zum Bassinrand genau ausmessen, z. B. mit einer Rolle rückwärts vom Bassinrand.

- 2.2 Gleiche Übung, aber so, dass die Füße über den Bassinrand hinauskommen. Die Öffnung erfolgt dann, wenn der Kopf ins Wasser taucht.



3. Übungen vom Brett oder von der Plattform 1 und 3 m

- 3.1 Von der 3-m-Plattform (oder Brett) wird das Eintauchen aus einer gehockten Sitzstellung heraus geübt.



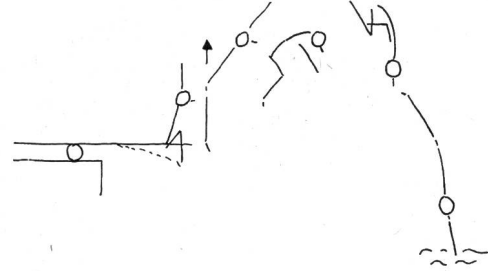
— Diese Übung wird vorteilhaft aus 3 m Höhe ausgeführt, weil der Schüler mehr Zeit hat, die einzelnen Phasen des Öffnens auseinanderzuhalten.

- 3.2 Jetzt werden die Übungen 2.1 und 2.2 vom Brett oder von der Plattform ausgeführt.

4. Sprünge

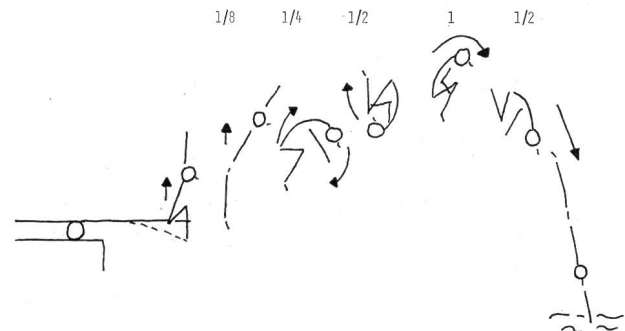
- 4.1 Um einen korrekten Absprung vom Brett und ein sauberes Eintauchen ins Wasser zu erhalten, senkrecht und gerade, wird der Kopfsprung vorwärts gehockt (101c) wiederholt.

4 Schritte Anlauf, Absprung vom Brett im absoluten Gleichgewicht, Abstoß mit den Beinen senkrecht nach oben (Gesäß heben), Arme gestreckt, anhocken, ausstrecken.



- 4.2 Und jetzt wird der 1 1/2 Salto vorwärts gehockt (103c) ausgeführt.

Gleiche Absprungtechnik wie für den 101, Stoß nach oben verstärken, energisch anhocken und darauf achten, dass die Arme ganz gestreckt arbeiten. Es bleibt nur noch die Rolle vorwärts anzuwenden und im Gleichgewicht zu bleiben.



«Das letzte Ziel des Sports ist aber nicht die Leistung — die ist immer nur ein Massstab — sondern es liegt zu allererst und zu allerletzt in der Entfaltung und Formung des Körpers selber, in seiner Gesundheit und Kraft und Freiheit.»

Prof. Dr. H. Nohl: «Vom Ethos des Sports»