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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 7

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: 15.07.2025

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

UNSERE MONATSLEKTION

Wasserspringen

Text und Zeichnungen: Sandro Rossi
Übersetzung: Christoph Kolb

1 ½ Salto rw gehockt (203c) vom 1-m-Brett

Die Lektionen, die wir in der letzten Saison vorgestellt haben, wurden mit «Grundvorbereitung» bezeichnet. Sie umfassten Figuren aus dem Kapitel Pflichtsprünge und ihr Hauptmerkmal war, nur eine halbe Drehung zu haben (Kopfsprung rw 201c, Delphinkopfsprung 401c usw.).

Der 1 ½ Salto vw (103c) hatte uns schon einen Vorgeschmack der Eigenheiten der Kürsprünge (eine ganze und mehr Drehungen) gegeben, ohne uns indessen grosse Schwierigkeiten im methodischen Aufbau zu machen. Mit dem 1 ½ Salto rw gehockt (203c), kommen wir auf den Kernpunkt, denn eine peinlich genaue Vorbereitung ist unerlässlich für eine korrekte Ausführung dieser zusammengesetzten Figur.

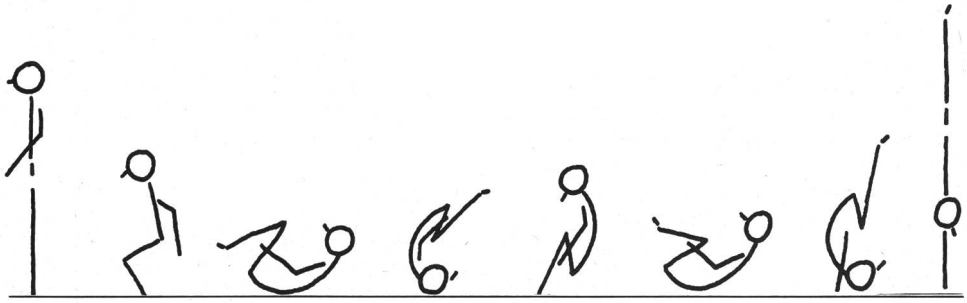
Methodische Aufbaureihe

Trockenübungen

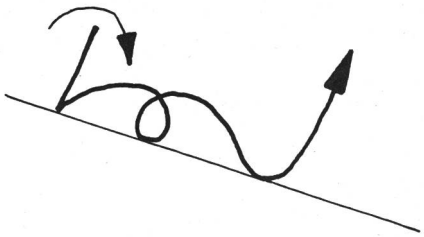
Nach einem sorgfältigen Einlaufen konzentriert sich der Springer auf die Vorbereitung der Drehung.

1. Aneinandergereihte (2-3-4) Rollen vw und rw
Um sich direkt an der Endform zu orientieren, gibt es folgende wichtige Übung:

2. Rolle rw mit Aufgreifen zum Handstand (Streuli)
Um diese Übung korrekt ausführen zu können, muss der Schüler gut angehockt sein (die Hände umfassen die Unterschenkel) ohne den Kopf in den Nacken zu werfen. Der Leiter sollte diese beiden wichtigen Details überwachen.

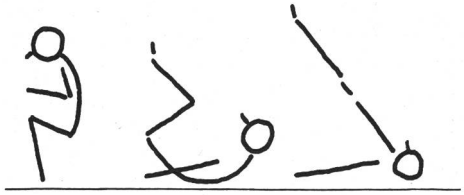


3. Um die Ausführungsgeschwindigkeit zu erhöhen, und den Schüler zu zwingen, die Bewegungen explosiver zu machen, kann die gleiche Übung auf einer schiefen Fläche ausgeführt werden.

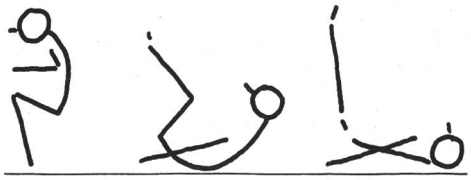


Die Hauptschwierigkeit bei diesem Sprung ist das Öffnen nach 1 ½ Drehungen. Der heikle Punkt der Öffnung ist die explosive Streckung des Körpers, ohne in den Hüften zu brechen. Um dieses Öffnen zu üben, ist es angezeigt, die einfachen Grundelemente zu wiederholen.

4. Aus der Hockstellung rw rollen und den Körper strecken.

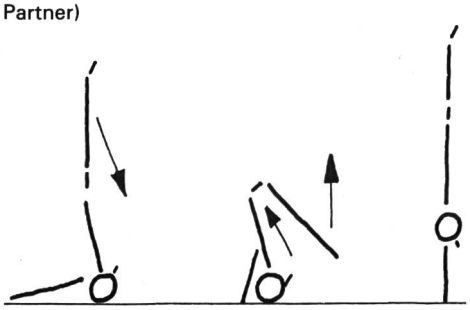


richtig

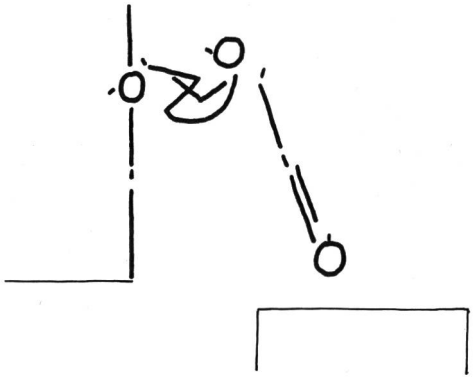


falsch

5. Kerze, in den Hüften gebrochen, um in den Handstand hochstossen zu können (auch mit Partner)



6. Wenn ein Trampolin oder eine Trockensprunganlage zur Verfügung steht, soll die Übung 4 in der Luft ausgeführt werden.
(Auch als Vorbereitung für den Kopfsprung rw gehockt 201c)



Nach dieser Verbesserung der Öffnung wird man auf diesen beiden Anlagen einen 1¼ Salto rw einführen können, der aus der Aneinanderreihung eines Saltos und der Übung 6 besteht.

Diese spezifische Arbeit verlangt vom Leiter sehr genaue Korrekturen, weil der Schüler gerne den «schönen» Beginn der Sprünge im Gleichgewicht vergisst, den er gelernt und geübt hat mit dem Kopfsprung rw, und lässt sich vor dem Absprung fallen.

Das kann zwei Gründe haben:
a) Angst vor dem Brett, weiter Sprung
b) um die Drehgeschwindigkeit zu erhöhen

Wenn diese zwei groben Fehler nicht ausgeschaltet werden können, wird der Sprung den Leiter nie zufriedenstellen und für den Schüler fast immer schmerzlich sein.

Die Arbeit im Wasser

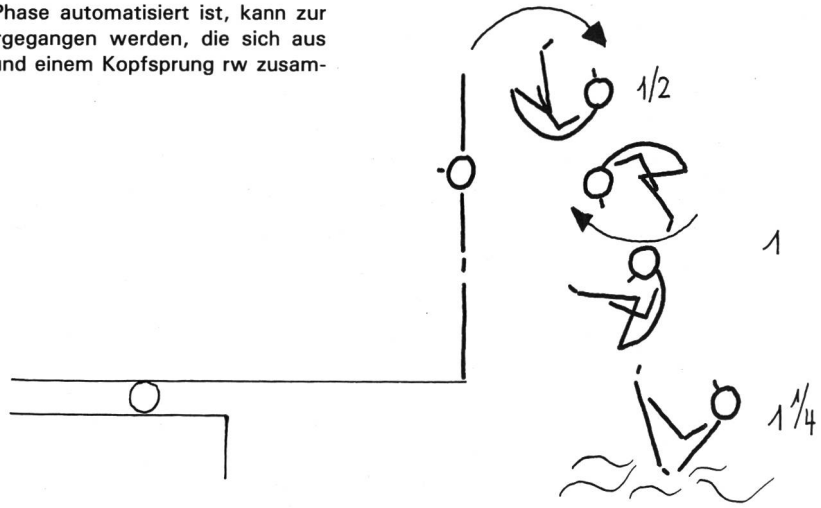
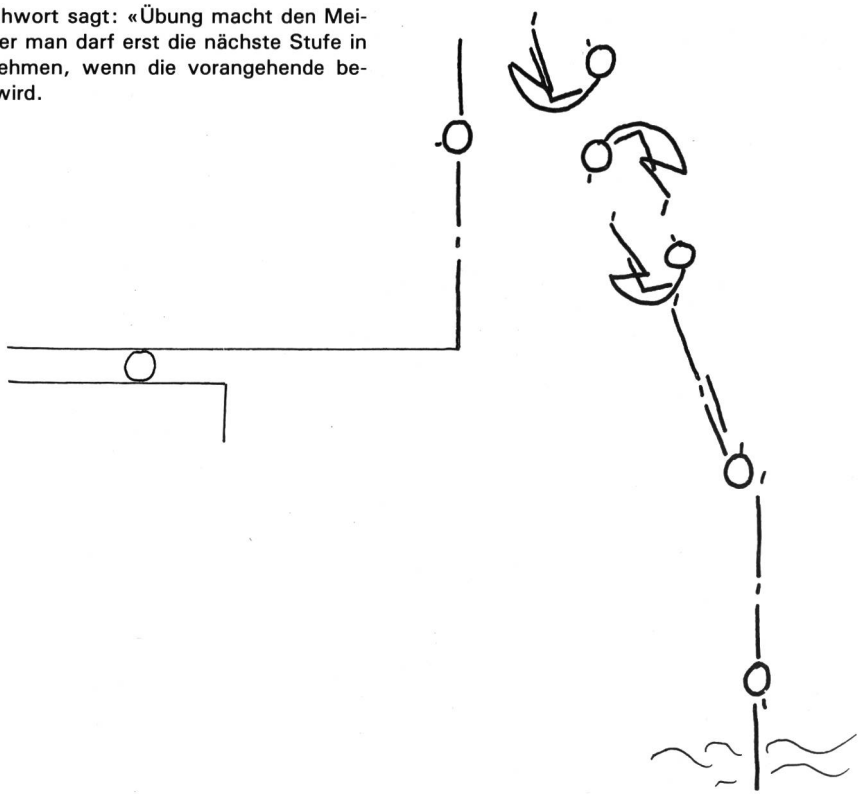
Nach dieser gymnastischen Vorbereitung verlangt die Wasserarbeit die Wiederholung von technischen Grundelementen, um einerseits die gemachten Erfahrungen zu festigen und andererseits die nötigen Grundlagen zu schaffen, damit das Neue gelingt.

1. Vom 3-m-Brett Abfaller rw gehockt = Übung 4 mit Eintauchen ins Wasser

2. Kopfsprung rw gehockt vom 1-m-Brett (201c)
(Absprung mit wenig Drehung, was den Springer zwingt, lange gehockt zu bleiben; explosives, sehr schnelles Öffnen.)

3. Salto rw gehockt mit «Landung» in V-Stellung. Für die Vorbereitung des Sprungs 203c lässt man den Salto weg, um den Reflex des fusswärts Eintauchens (Öffnens) auszuschalten. Die Landung in V-Stellung ermöglicht es dem Springer, die kritische Phase des Saltos zu überwinden und die Flugbahn der Beine, die nach oben geht, zu kontrollieren.

Wenn diese Phase automatisiert ist, kann zur Endform übergegangen werden, die sich aus einem Salto und einem Kopfsprung rw zusammensetzt.



Das Sprichwort sagt: «Übung macht den Meister». Aber man darf erst die nächste Stufe in Angriff nehmen, wenn die vorangehende beherrscht wird.