

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1926)

Artikel: Das Wasserspringen
Autor: Boppart, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988382>

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: 18.04.2025

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



Das Wasserspringen.

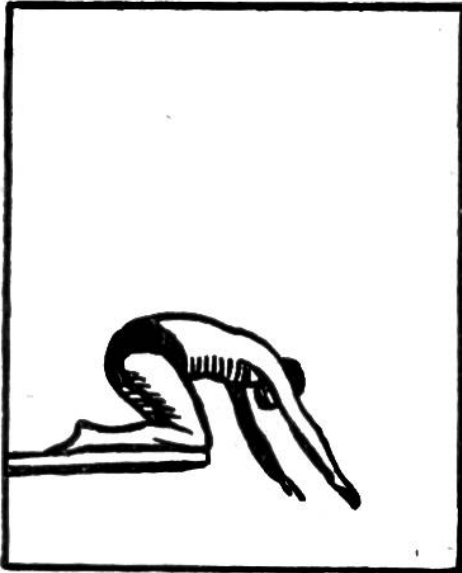
Dem Schwimmer oder der Schwimmerin bereitet ein Sprung in die blauen Fluten Freude; für den Beschauer ist ein Sprung in schöner Haltung ein hoher, ästhetischer Genuß. Überdies wird bei gefahrloser Steigerung der Schwierigkeit vom einfachsten bis zum schwersten Sprunge wohl bei keiner andern Leibesübung Selbstvertrauen, Mut und die völlige Beherrschung des Körpers in jeder Lage so gefördert wie beim Wasserspringen. — Die nachstehende Anleitung soll die Jugend mit dem „Turnen ins Wasser“ bekanntmachen und tüchtigen Schwimmern und Schwimmerinnen als Freund und Lehrer alle Anhaltspunkte zur sofortigen richtigen Selbsterlernung der einfachen Sprünge geben.

Allgemeine und unbedingt einzuhaltende Regeln.

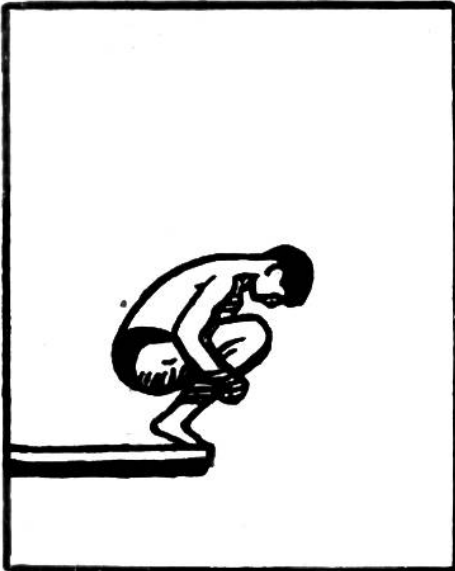
1. Nur des Schwimmens vollkommen Kundige dürfen aufs Sprungbrett oder auf die Plattform steigen.
2. Ohne Aufsicht soll nie gesprungen werden, da weder der Anfänger noch der die ganze Sprungtabelle beherrschende Springer die Fehler beobachten und korrigieren kann. Auch zur Verhütung der beim Wasserspringen sehr seltenen Unfälle ist die Überwachung der Übungen am Platze.
3. Fortschritte sind am ehesten zu erzielen, wenn einige Kameraden miteinander üben und bestrebt sind, das Beste herauszuholen.
4. Jeder Sprung muß vor dessen Ausführung genau überdacht werden.
5. Neu zu erlernende Sprünge werden zuerst so lange geübt, bis man sie „im Kopfe hat“.
6. „Nid lugg lo gewinnt“ gilt auch hier. Ein erstmals mißglückter Sprung muß gleich wiederholt werden.

Kopfsprung.

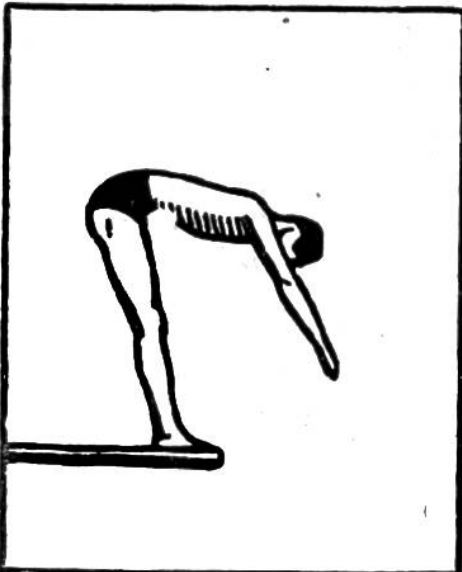
Die Erlernung des Kopfsprunges bildet die Grundlage für jeden weitem und schwereren Sprung vom federnden Brett. Um vielen Mädchen und manchem Knaben



Kopfsprung, Abbildung 1



Kopfsprung, Abbildung 2

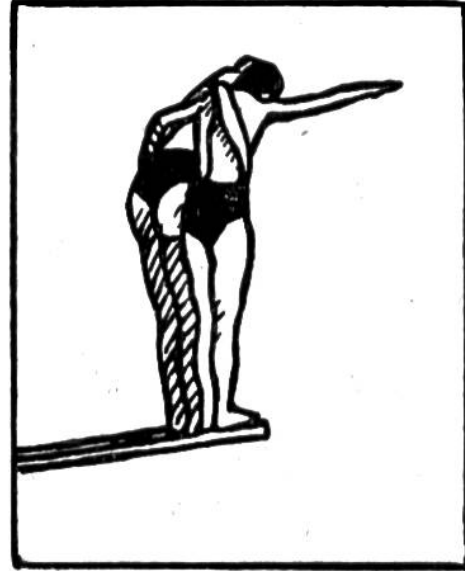
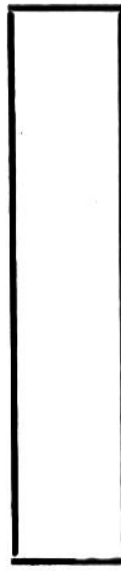


Kopfsprung, Abbildung 3

die Furcht vor dem Hineinspringen mit dem Kopfe voran zu nehmen, seien hiernach einige Vorübungen, welche ohne jegliches Schmerzendes Aufschlagen gemacht werden können, angeführt. — Wie Abbildung Nr. 1 zeigt, läßt sich der oder die Übende aus kniender Stellung vornüber fallen, gleichfalls wie bei Abbildung Nr. 2 mit angehockten Beinen. Abbildung 3 führt uns vor Augen, wie man sich aus der Rumpfsbeuge mit dem Kopfe und den Händen voran fallen lassen kann, wobei beachtet werden muß, daß die Beine nur nachgezogen werden müssen. Das Hineinplumpsen auf den Bauch kann durch Halten des Übenden an den Knöcheln (Abbildung 3a) verhindert werden. — Die vorgenannten Übungen werden noch nicht als Sprünge bezeichnet, da sie ohne jeglichen Abstoß gelingen. Der Lernende muß nun bestrebt sein, durch Abstoßen vom Brettende eine weite Fluglinie und gleichzeitig eine gute Haltung zu erreichen. Der Absprung kann dem Anfänger rasch beigebracht werden, indem man ihn (s. Abb. 4) mit dem rechten Arme um die Lenden faßt und, nachdem das Brett in Schwingung versetzt wurde, mitsamt dem jungen Springer einen regelrechten Kopfsprung ausführt. Sitzt dieser kunstgerecht, so sollen der Hechtsprung und je nach Anlagen, Fertigkeit und Mut auch



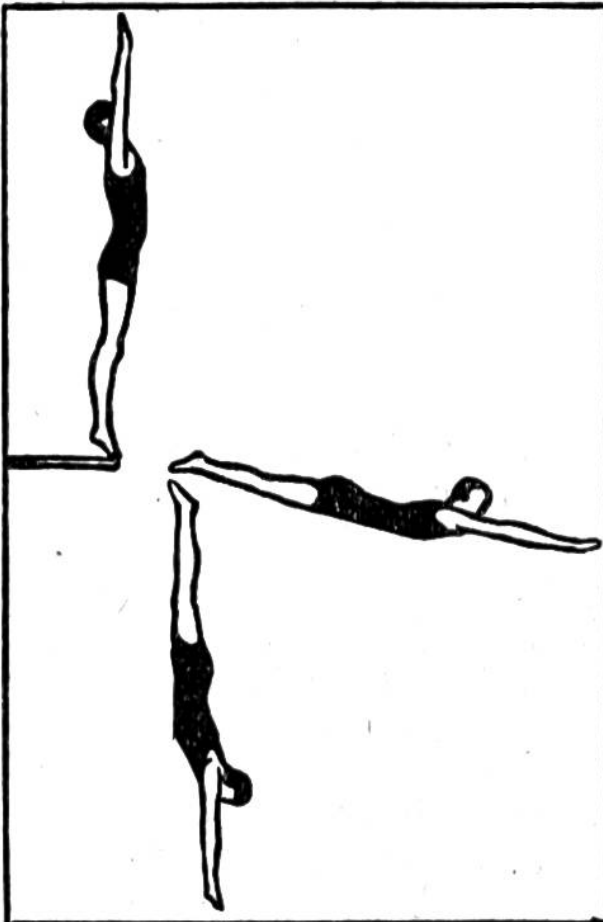
Kopfsprung, Abbildung 3 a



Kopfsprung, Abbildung 4

die Salti, Auerbachsprünge, Schrauben und Bohrer ge-
lernt werden.

Die Ausgangstellung,
welche für alle Sprünge, mit oder ohne Anlauf, gewählt



Abfaller vorwärts, Abbildung Nr. 5

werden sollte (für den
Kopfsprung aus dem Stand
ist sie die vorgeschrie-
bene), ist folgende: Ge-
rade Körperhaltung, Kopf
hoch, Füße geschlossen, Ar-
me in Schulterhöhe vor-
gestreckt, Finger geschlos-
sen." Mit der Einnah-
me der genannten Aus-
gangsstellung beginnt der
Sprung. Der

Anlauf

muß regelmäßig (ohne
Schrittwechsel) sein und
mindestens aus drei Schrit-
ten bestehen. Beim Kunst-
springen erfolgt der

Abprung

stets gleichzeitig mit beiden



Abb. 6. Kopfsprung von der 5 m-Plattform (C. Eve, Australien, Olympia-Sieger, Paris 1924).



Abb. 7. Kopfsprung vorw. (Hrl. L. Söhnchen, Bremen, Deutsche Springmeisterin 1924 u. 1925).

Beinen (Schlußsprung), während bei den Sprüngen von der Plattform ein- (Spreizsprung) oder beidbeinig abgesprungen werden darf. Unter der vollen Ausnützung der Brettfederung zur Erzielung einer möglichst hohen Flugbahn soll der Absprung kühn und sicher ausgeführt werden.

Die Körperhaltung während des Fluges

ist richtig, wenn sie natürlich, leicht und geschmeidig, der Kopf gerade und aufgerichtet gehalten ist, die Beine bis zu den Fußspitzen geschlossen und die Füße gestreckt sind. Beim

Eintauchen

kopfwärts müssen die Arme stets über dem Kopfe vorgestreckt sein, so daß sich



Abbildung Nr. 8. Kopfsprung vorwärts von der 10 m-Plattform an der 8. Olympiade in Paris 1924. Der Sprungturm ist, wie die gesamte Anlage, aus armiertem Beton gebaut.

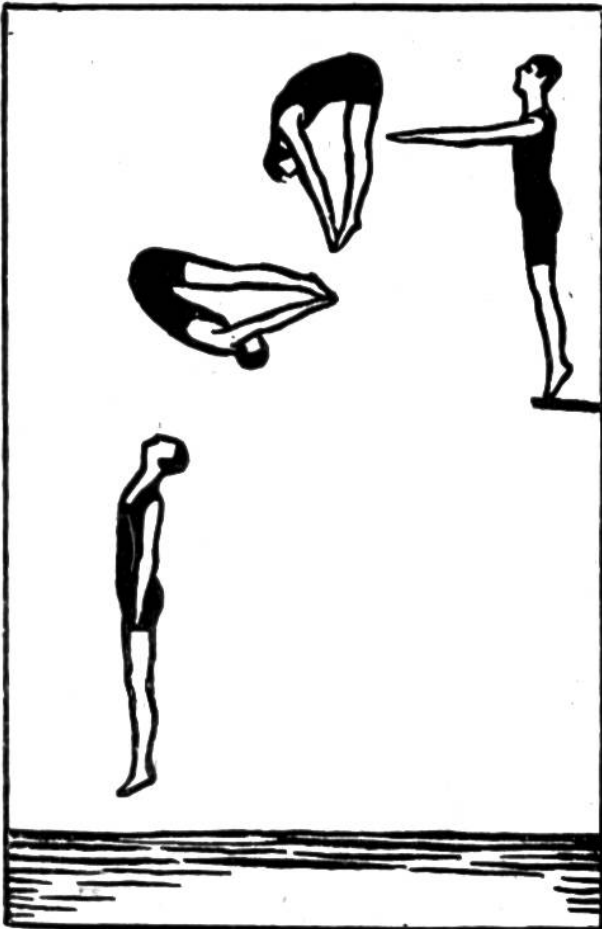
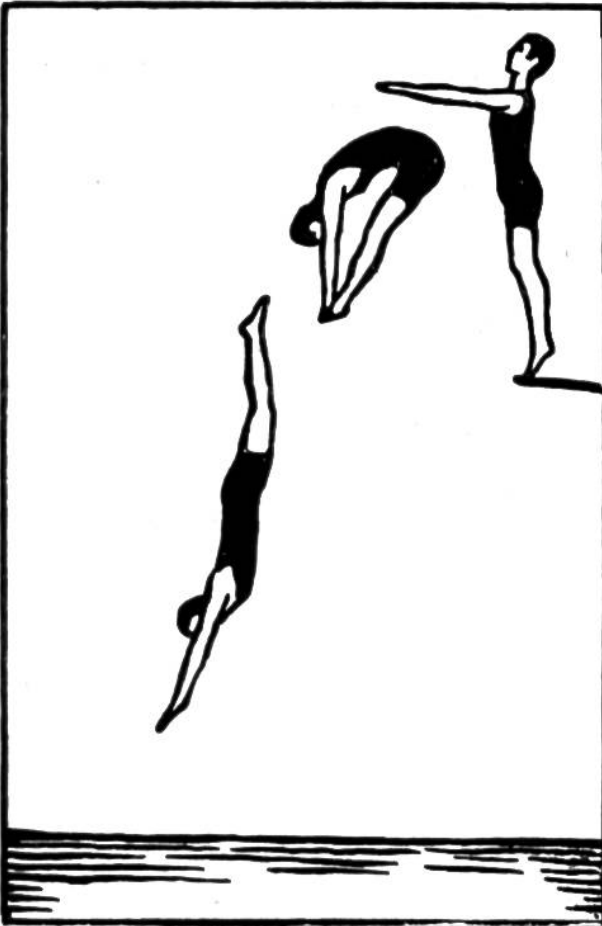


Abbildung Nr. 10. Hechtsprung vorwärts aus dem Stand rücklings von der 5 m-Plattform, ausgeführt v. Wiesel, deutsch. Meisterpringer, Leipzig.

die Hände mit Daumen und Zeigefingern berühren. Das Eintauschen fußwärts hat immer mit seitlich angelegten Armen und Händen zu erfolgen. Die Hände können während der ganzen Übung gestreckt oder geballt sein. Das Wasser soll beim Eintauschen so wenig als möglich aufspritzen. Für die

Abfaller oder „Babeli“ (Arme hoch) nimmt der Übende am Brettende das Gesicht dem Wasser zugewendet für den Sprung vorlings (Abb. Nr. 5) oder mit Blick nach dem Lande für den Sprung rücklings, Aufstellung. Der vollständig gestreckte Körper wird nun ohne Veränderung der Haltung nach vorn oder rückwärts fallen gelassen. Beim

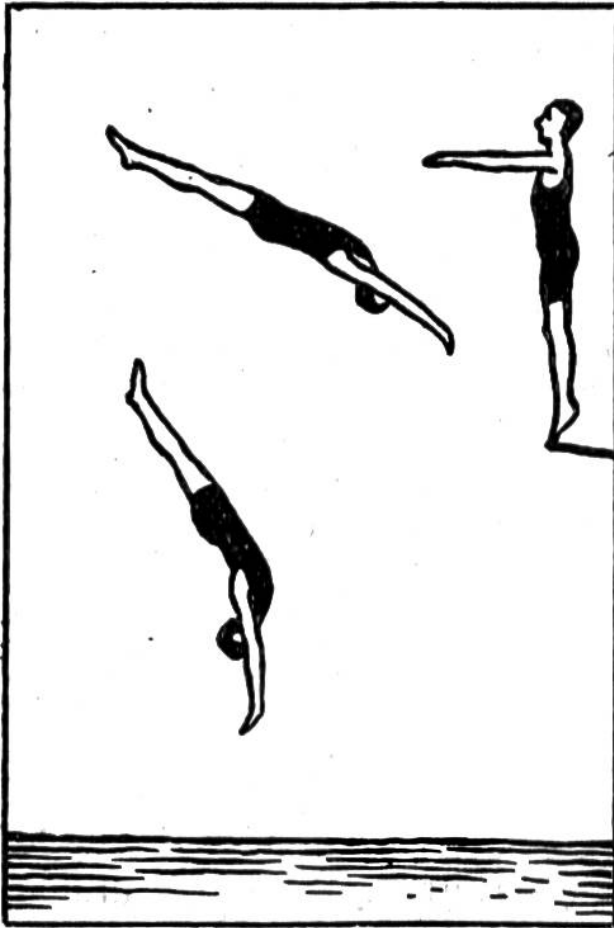
Hechtsprung vorw., Abb. Nr. 9



Kopfsprung

(Abb. Nr. 6, 7 und 8) mit oder ohne Anlauf muß der Körper hoch und gleichzeitig vorwärts schnellen. Der Kopf soll nicht frampfhaft im Nacken liegen, sondern aufgerichtet, das Kinn nicht eingezogen sein. Die ausgestreckte Haltung des Körpers mit leicht gehöhltem Rücken ist einzig richtig. Beine und Füße sind bis zu den Fußspitzen gestreckt und so geschlossen, daß sie sich auf der inneren Seite berühren. Die Arme müssen auf Schulterhöhe seitwärts und etwas rückwärts (nicht abwärts) gehalten werden, damit sich die Brust weiten kann. Rückwärtschlagen oder Herabhängen der Arme ist fehlerhaft. Letztere werden in der vorhin genannten richtigen Haltung bis kurz vor dem Eintauchen belassen, welches mit vorgestreckten, in der Verlängerung des Körpers gehaltenen Armen zu geschehen hat. Der Körper soll während des ganzen Fluges vollständig gestreckt sein, somit ohne Ein-

$\frac{1}{2}$ Salto vorwärts, Abb. Nr. 11



Auerbachkopfsprung, Abbildung Nr. 12

spitzen die entgegentommenden Füße berühren. Die Arme können aber auch neben den Beinen durchgeschwungen werden, welche Ausführung bei den Salti in Frage kommt (Abb. Nr. 10).

Um den Lesern auch die weiteren, teils photographierten Sprünge aus der Sprungtabelle verständlich zu machen, seien dieselben hiernach kurz skizziert.

Der Fuß=Schluß=Sprung (Abbildung Nr. 13)

ist eine wirkungsvolle Haltungsübung. Mit kräftigem Absprung wird der Körper in die Höhe geschleudert, wobei die Arme beim Kreisen (vorwärts hoch und rückwärts ab zum Anlegen an den Körper) in der Hochhalte etwas verharren.

Hochsprünge

werden wie die gewöhnlichen Kopfsprünge ausgeführt. Der Unterschied liegt im Anziehen der Arme (mit geball-

beugen im Hüft-, Knie- oder Fuß-Gelenk und ohne jegliche Verantung.

Ein weiterer für Anfänger keine unüberwindlichen Schwierigkeiten bietender und für schwere Sprünge grundlegender Sprung ist der sogenannte

Hochsprung (Abbildung Nr. 9).

Die Ausführung desselben ist dem Kopfsprünge ähnlich, nur wird der Körper nach dem Absprung im Hüftgelenk rückwärts gebeugt und kurz nachher ebenso kraftvoll gestreckt. Beim Armschwingen abwärts sollen die Finger-



Abb. 13. $1\frac{1}{2}$ Salto von der 10 m-Plattform im Deutschen Stadion in Grunewald (Meisterspringer und Mehrkämpfer H. Luber, Berlin).

ten Säusten) und Anhöden der Beine nach dem Absprung. Nach Erreichung der Flugbahnhöhe werden Arme und Beine vor dem Eintauchen gestreckt.

Die Salti

sind Sprünge mit $\frac{1}{1}$, $1\frac{1}{2}$, 2 und $2\frac{1}{2}$ Drehungen um die Breitachse. Je nach Höhe des Federbrettes werden dieselben gehockt, gehockt oder gar gestreckt ausgeführt (Abbildung Nr. 11 $\frac{1}{1}$ Salto gehockt. Abbildung Nr. 13 $1\frac{1}{2}$ Salto).



Abbildung Nr. 14. $\frac{1}{2}$ Schraube des Schwimmlehrers E. Fringer in Arosa.

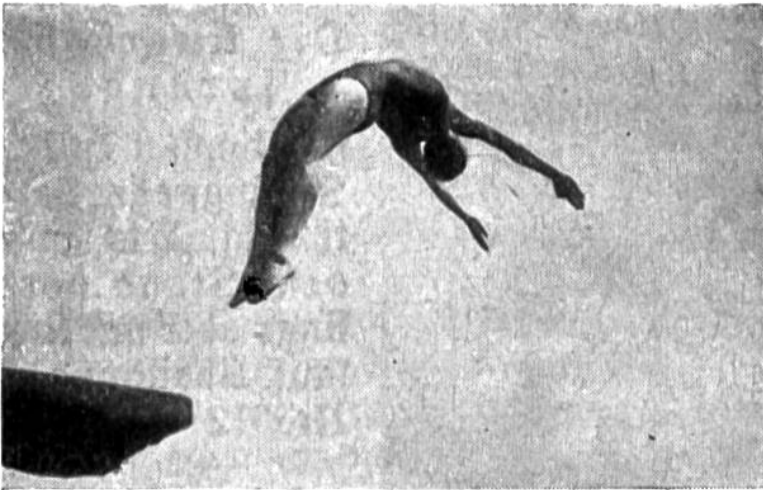
Die Auerbachsprünge

sind Kopf- u. Hecht-Sprünge oder Salti rückwärts aus dem Stand vorlings oder mit Anlauf. Abbildungen Nr. 12 und 15.

Schrauben, Abbildung Nr. 14, sind Kopfsprünge mit einer halben



Abbildung Nr. 15. Auerbach-Kopfsprung des 3. Olympia-Siegers Pinfston, Amerika, im Kunst- und gemischten Hochspringen in Paris 1924.



Kopfsprung rückwärts, ausgeführt von Fräulein Gertrud Trobitsch, Arosa, Siegerin im Damenspringen an den Schweizerischen Meisterschaften 1924 und 1925.

oder ganzen Drehung um die Längsachse, während

die Bohrer

bis zur Flughöhe wie die Hechtsprünge ausgeführt werden, wo der Körper in der Hechtlage halb oder ganz um die Längsachse gedreht wird.

Die Erlernung aller Sprünge erfordert ein vollgerütteltes Maß Geduld u. mühevollen Arbeit; doch muß auch hier betont werden, daß wertvoller als ein schlecht geratener Salto oder eine mißlungene Schraube ein einfacher, dafür um so eleganter ausgeführter Kopf-, Fuß- oder Hechtsprung ist. Die sichere und gewandte Ausführung dieser Sprünge bildet allein die Grundlage für die höhere Schule.

A. Boppart.