

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 8

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 15.03.2025

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



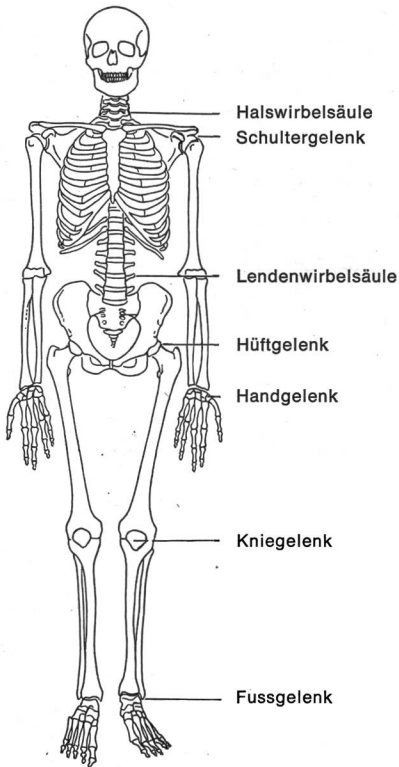
Unsere Monatslektion

Spezielles Einlaufen für Wasserspringer

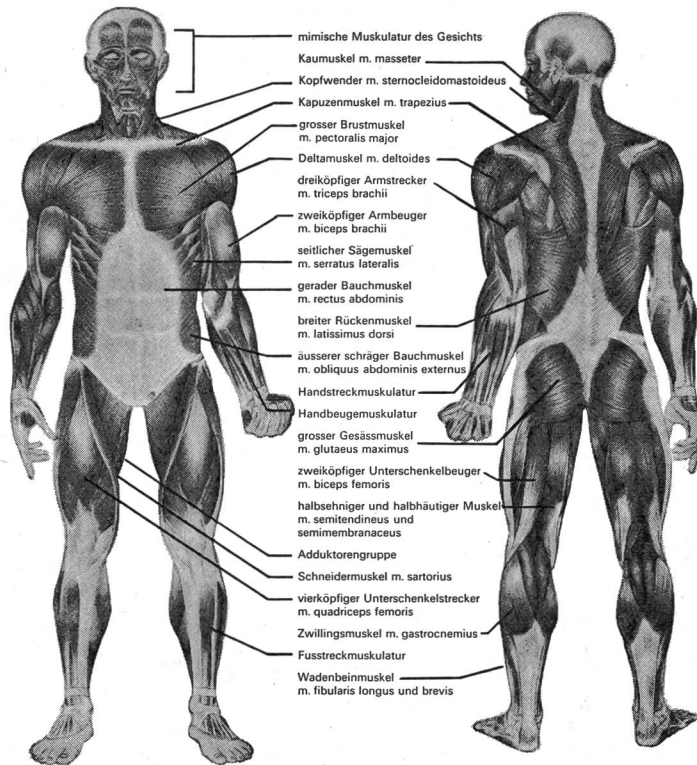
Text und Zeichnungen: Sandro Rossi / Übersetzung: Peter Báni

Bezeichnend für die Charakteristik des Wasserspringens sind die sogenannten «konstruierten» Übungsteile, im Gegensatz zu natürlichen Bewegungen. Aus diesem Grunde muss der Wasserspringer vor Beginn des eigentlichen Trainings seinen Körper mit den speziell beanspruchten Teilen sorgfältig vorbereiten. Damit die gewollte Ausführung der Figuren in der Luft erreicht werden kann, muss die Muskulatur aufgewärmt, gedehnt und modelliert sein. Deshalb wollen wir diese Vorbereitung, die eine exakte Linie des Aufbaues beinhaltet, hier aufzeigen.

Welche Teile des Körpers ?

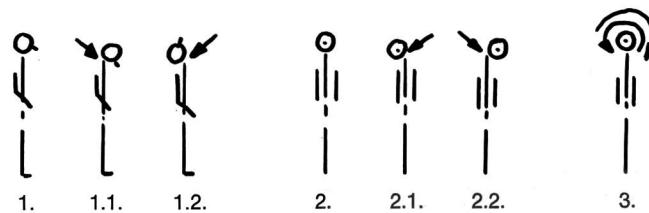


Welche Muskeln ?



1. Nacken

- Lockerung des Nackens durch Beugen vor-, rück-, seitwärts und Kreisen.



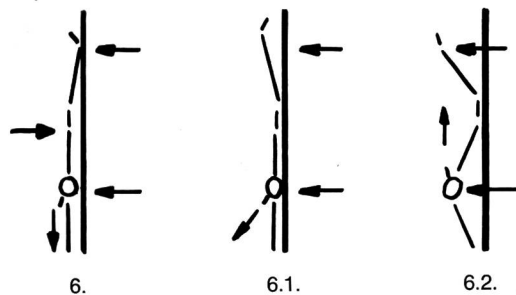
- Alle diese Bewegungen können schnell (Anregung der Muskulatur) oder langsam (Muskelstreckung) ausgeführt werden.

2. Arme und Schultergürtel

- Armkreisen vor- und rückwärts (sehr schnell), auch mit gebeugten Armen.
- Streckung der Schultermuskulatur, um ein optimales Ausrichten der Arme in bezug auf die Körperlinie zu ermöglichen.



- Dito im Handstand gegen eine Wand.

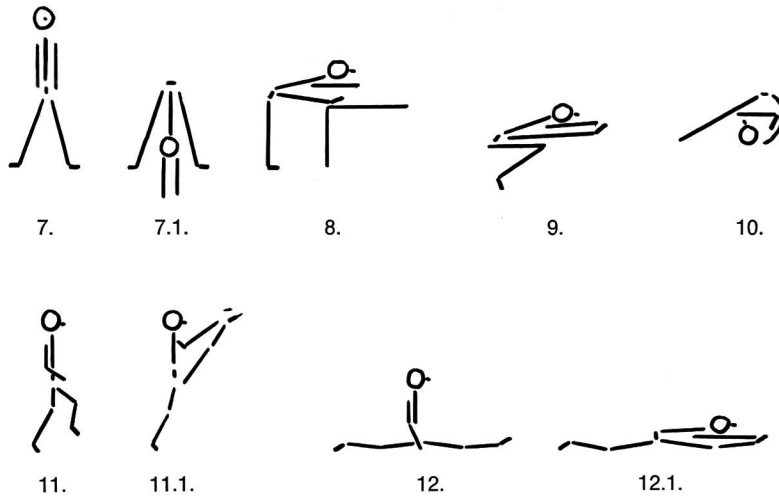


3. Wirbelsäule

3.1. Dehnung vorwärts

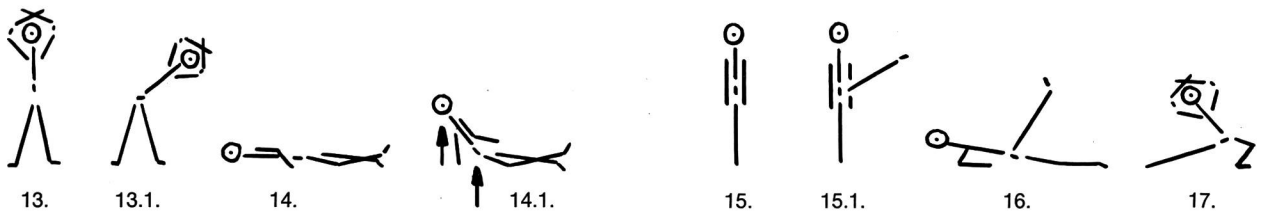
Diese Übungsgruppe erlaubt dem Trainer und seinen Schülern freien Lauf in ihrer Fantasie.

Einige Beispiele:



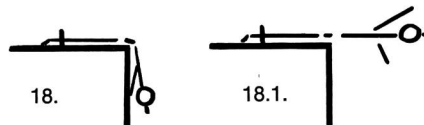
3.2. Dehnung seitwärts

– Es ist wichtig, dass der Körper nur in seitlicher Richtung belastet wird ohne Rotationsbewegung oder Bewegung vorwärts.



3.3. Dehnung rückwärts

– Um beim Eintritt ins Wasser eine schlechte Hohlkreuzlage zu vermeiden, darf der Wasserspringer keine Dehnungsübungen rw ausführen; im Gegenteil, er soll einfache, der Muskulatur entsprechende Übungen auswählen.



– Ebenso wichtig ist die antagonistische Muskulatur.

– Dehnung der Fussgelenke.



Nach diesen Übungsreihen muss der Wasserspringer auf dem Sprungbrett federn und Sprünge ausführen, welche die Beinmuskulatur aufwärmen und beweglich werden lassen (Kontraktionsgeschwindigkeit).