

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen des Wasserspringens

Voraussetzungen	3
Technisches Modell	4
Methodisches Modell	8
Unterrichtsorganisation	9
Biomechanische Grundlagen	10

Kernbewegungen im Wasserspringen

Absprung vorwärts	11
Absprung rückwärts	13
Eintauchen kopfwärts-vorwärts	14
Eintauchen kopfwärts-rückwärts	16

Technik und Aufbau der Kernsprünge

Kopfsprung vorwärts gehockt 101 c	17
Delfinkopfsprung gehockt 401c	19
Salto vorwärts gehockt 102 c	20
Salto rückwärts gehockt 202 c	21
Kopfsprung rückwärts gehockt 201 c	23

Zielformen im Wasserspringen

1 1/2 Salto vorwärts gehockt 103 c	25
Delfinsalto gehockt 402 c	25
Delfinsalto gehockt 403 c	25
Auerbachkopfsprung gehockt 301 c	26
Auerbachsalto gehockt 302 c	26
Kopfsprung rückwärts gestreckt mit 1/2 Schraube 5211 a	27

Turmspringen: Kernsprünge und Zielformen

Hilfsmittel

Mediathek

Grundlagen des Wasserspringens

Voraussetzungen

Kondition / Koordination

- Schnellkraft
- Beweglichkeit
- Körperspannung
- Räumliche Orientierungsfähigkeit
- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Motorische Lernfähigkeit

Persönlichkeitsfaktoren

- Hohe Konzentrationsfähigkeit
- Belastbarkeit und Durchhaltewillen
- Mut

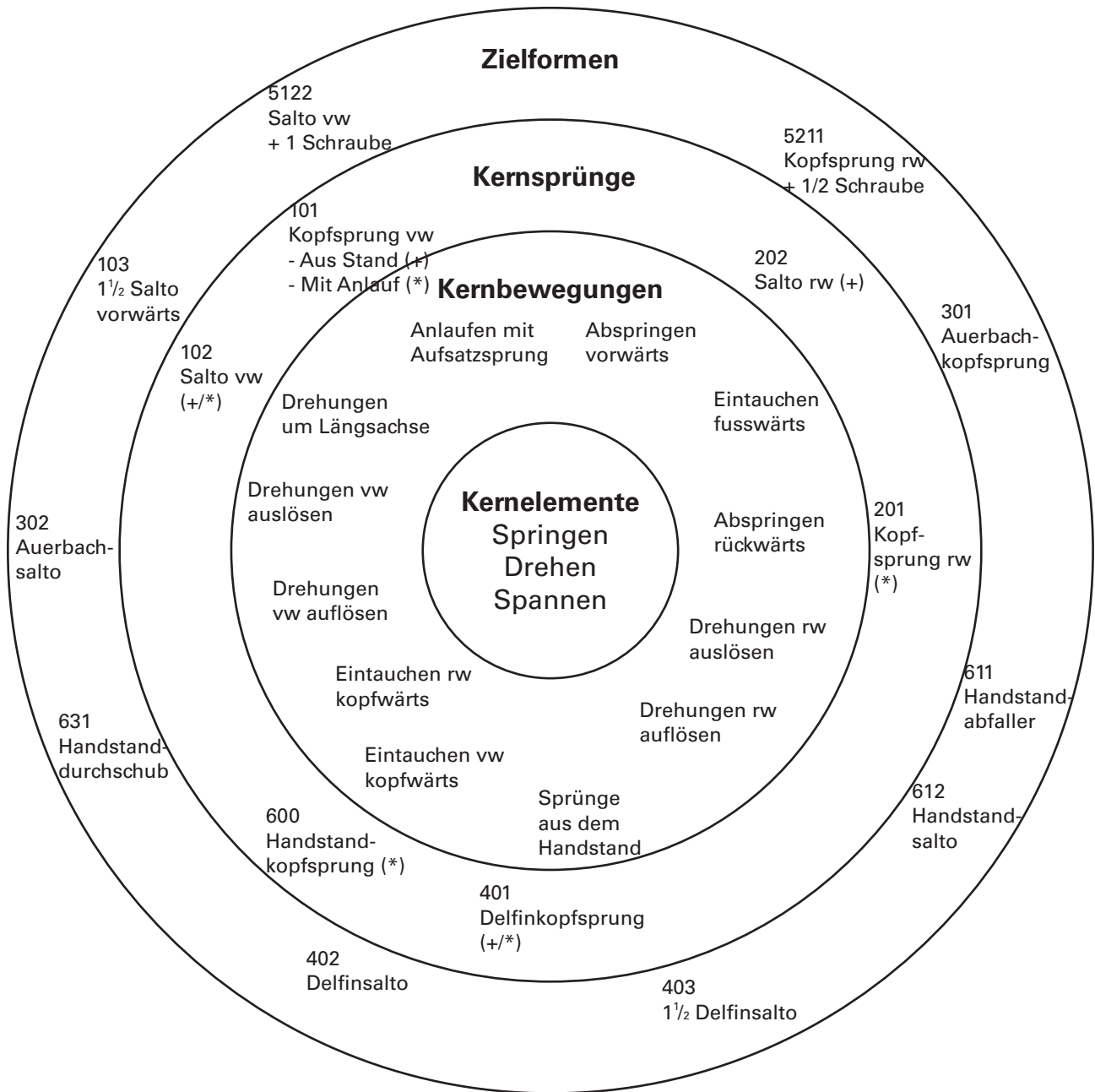
Kognitiv-technische Fähigkeiten und Fertigkeiten

- Vorstellungsvermögen
- Vielseitige Bewegungserfahrung
- Bewegungsverständnis

Ergänzende Grundlagen:

Broschüre: Koord. Fähigkeiten	30.90.025
Broschüre: Konditionstraining	30.90.031
Broschüre: Beweglichkeit	30.90.410
Broschüre: Kognitive Fähigkeiten	30.91.450

Technisches Modell des Wasserspringens



Wichtigste Kernsprünge für
 (+) den Schul- und Breitensport
 (*) den Wettkampfsport

vgl. Broschüre J+S
 «Schwimmsportgrundlagen»,
 Seite 32
 J+S-HB Schwimmen,
 Ausgabe 2001

Das technische Modell, ein Kernmodell, versucht zu erklären,

- Worauf das Wasserspringen gründet:
Physikalische Gesetzmässigkeit wie Absprung, Flugphase, Drehimpuls, Erdanziehung
- Welche Elemente für die Entwicklung des Wasserspringens nötig sind: **Kernelemente**
- Welche aus diesen Elementen hervorgehenden komplexeren Bewegungen für das Wasserspringen wesentlich sind:
Kernbewegungen
- Welche Sprünge für die Weiterentwicklung im Schul- und Breitensport (+) bzw. im Wettkampfsport (*) wichtig sind:
Kernsprünge
- Welches die wichtigsten Grundsprünge sind, die durch vielfältigste Übungsformen und Variationen von Kernbewegungen und -sprüngen erworben, angewandt und gestaltet werden:
Zielformen

Kernelemente des Wasserspringens

Alle Sprünge basieren auf den 3 Kernelementen: **Springen, Drehen, Spannen**

Springen:

Aus Stand vorlings
Aus Stand rücklings
Mit Anlauf
Aus dem Handstand

Bei der Einführung ins Wasserspringen kommt dem Absprung aus Stand vorlings eine zentrale Bedeutung zu. Begründet wird dies mit methodischen, organisatorischen und psychologischen (wissen, wohin man springt) Überlegungen.

Später wird der Absprung aus Stand vorlings durch den Anlauf ersetzt, denn Vorwärts-, Auerbach- und viele Schraubensprünge werden in der Regel mit Anlauf ausgeführt.

Der Absprung aus Stand rücklings bildet die Grundlage für alle Sprünge der Rückwärts- und Delfingruppe sowie für die entsprechenden Schraubensprünge.

Drehen:

Auslösen und auflösen (= «stoppen») von Rotationen
Querachsenrotationen vorwärts und rückwärts
Längsachsenrotationen in Verbindung mit Querachsenrotationen

Den meisten Lernenden liegen die Vorwärtsrotationen am besten. Deshalb ist es sinnvoll, mit diesen zu beginnen. Bereits bei den Tummelformen sollten jedoch die Rückwärts- und Schraubendrehungen einbezogen werden.

Mit spielerischen Bewegungsaufgaben und Variationen der Grundübungen lassen sich die koordinativen Fähigkeiten entwickeln.

Spannen:

Eintauchen fusswärts oder kopfwärts
Eintauchen vorwärts oder rückwärts

Jeder Aufbau beginnt mit dem Eintauchen fusswärts, da alle Fuss sprünge gleichzeitig Absprung- und Eintauchübungen sind. Zudem können sie gefahrlos auch aus grösserer Höhe ausgeführt werden.

Das Eintauchen kopfwärts verlangt eine gewissenhafte Aufbauarbeit und gute athletische Voraussetzungen, um die Wirbelsäule beim Eintauchen nicht zu gefährden (Körperhaltung und -spannung).

Sprunggruppen:

Die Sprünge sind in 6 Sprunggruppen eingeteilt, haben eine Sprungnummer und können meist in verschiedenen Haltungen gesprungen werden.

- 1... vorwärts
- 2... rückwärts
- 3... Auerbach
- 4... Delfin
- 5... Schrauben
- 6... Handstand

Neben verschiedensten Körperhaltungen für Tummelformen und Koordinationsübungen gelten folgende Bezeichnungen für den Wettkampfsport:

- A gestreckt
- B gehechtet
- C gehockt

Aufgrund der Ausgangsstellung und des Absprungs, aus der Drehrichtung und aus der Eintauchrichtung lassen sich Bewegungsverwandtschaften erkennen, die beim methodischen Aufbau zu berücksichtigen sind.

Sicheres und erfolgreiches Wasserspringen setzt die Beherrschung von Absprung- und Eintauchtechniken voraus. Vielfältige, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsformen und -aufgaben in der Luft machen die Kernbewegungen erst richtig attraktiv.

Aufbauend auf einer soliden technischen Basis lassen sich die Wettkampfsprünge mit Drehungen viel rascher erlernen, insbesondere wenn auf Bewegungsverwandtschaften aus dem Turnen oder andern Sportarten zurückgegriffen werden kann.

Unterstützungsmöglichkeiten

Nur in wenigen Bädern bestehen ideale Verhältnisse für den Wasserspringunterricht. Deshalb ist es sinnvoll, vorbereitende Übungen in den Unterricht *ausserhalb* des Bades zu legen. Dazu gehört die gesamte athletische Ausbildung (Kondition und Koordination). Bereits im Trockentraining können gewisse Fertigkeiten erworben werden. Bewegungsvorstellungen und -erfahrungen aus andern Sportarten, zum Beispiel aus Geräteturnen, Gymnastik, Trampolinturnen und Ballett, verkürzen oft die Lernzeit wesentlich.

Die *«richtige»* Aufbaureihe gibt es nicht – es gilt lediglich, die Kernsequenzen des Bewegungsablaufs zu erkennen und mit speziellen Übungsformen zu festigen.

Am Trockenen ist Hilfestehen und -geben möglich. In der Luft ist der oder die Springende dann auf sich gestellt. Nur gewisse visuelle und akustische Hilfen können noch eingesetzt werden.

Grundlagen für dieses Kapitel sind:

- Das pädagogische Konzept des Kernlehrmittels Jugend + Sport, Seiten 18–21
- Das methodische Konzept des Kernlehrmittels Jugend + Sport, Seiten 22–35

Methodisches Modell Wasserspringen

Lehrende	Lernende
1. Lernstufe	
Voraussetzungen schaffen	Erwerben und festigen
Herausfordern und begeistern. Möglichst günstige, individuell abgestimmte Lernvoraussetzungen zum Sammeln reicher Bewegungserfahrungen schaffen.	Unter erleichterten Lernbedingungen die Kernelemente «springen, drehen, spannen» erfahren.
<p>Wie? an Bekanntes anknüpfen; Spielformen anwenden; Lernhilfen verwenden; vorzeigen und nachahmen</p> <p>Was?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trockentraining mit Bodenturnen, Minitrampolin etc. - Hechtschiessen mit Körperspannung, Ententauchen in Eintauchhaltung, Rollen im Wasser und vom Rand etc. - Absprünge von verschiedenen Höhen und Absprungegelegenheiten (Rand, Brett, Minitramp etc.) - Springen durch Reifen, auf Matten, eintauchen und durchtauchen bis zu Tauchringen etc. 	
2. Lernstufe	
Vielfalt ermöglichen	Anwenden und variieren
Umfassendes und präzises Vorstellen und Verstehen der Bewegungen fördern. Anwendungsvarianten eröffnen und Formenvielfalt ermöglichen. Unter gezielt veränderten Lernbedingungen das Erworbene erproben, weiterentwickeln und anwenden.	Üben, üben, üben... Bewegungen neu kombinieren, Bewegungsvorstellungen differenzieren, Erworbenes festigen.
<p>Wie? Erklären; Reihenbilder und Videos verwenden; korrigieren, akzentuieren</p> <p>Was?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegensätze erfahren (Weitspringen / Hochspringen, links drehen / rechts drehen etc.) - Gleiche Sprünge variieren z.B bezüglich Sprunghöhe, Armbewegungen, Körperstellungen, Eintauchhaltungen etc. - Kernbewegungen und -sprünge mit verschiedenen Akzenten (=Teilzielen) üben 	
3. Lernstufe	
Kreativität fördern	Gestalten und Ergänzen
Ein Lernumfeld schaffen, das die individuelle Entwicklung und Entfaltung fördert. Gezielt erschwerte Übungsbedingungen schaffen.	Variieren und kombinieren. Bewegungsqualitäten optimieren. Sich in ungewohnten Situationen zurechtfinden.
<p>Wie? Anregen, beraten, begleiten</p> <p>Was?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene technische Variationen üben, z.B. Drehungen auflösen durch Öffnen in die Hechtlage, durch Armführung seitwärts, durch Armführung vorwärts oder durch gebeugte Armführung - Synchronspringen 	

Unterrichtsorganisation

Ein erfolversprechender, intensiver Übungsbetrieb erfordert speziell beim Wasserspringen eine gute Unterrichtsvorbereitung. Für grössere Gruppen genügen die Sprungbretter allein als Übungsstellen nicht!

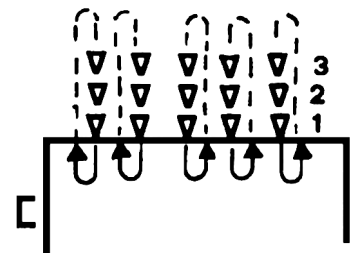
Der Bassinrand, die Startblöcke, evtl. ein Minitrampolin, Gleitbretter, Matten für Trockenübungen usw. sind in die Planung einzubeziehen.

Zwei Organisationsvorschläge

vgl. Broschüre: «Kernlehrmittel Jugend + Sport», Seite 32

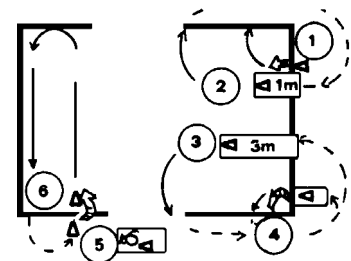
Übungen vom Bassinrand im Klassenverband

- Aufsicht durch die Lehrperson (☐)
- Einfache, für alle zu leistende Bewegungsaufgaben
- Gefährliche Formen vermeiden!
- Zwingende Organisationsformen wählen
 - Beispiel: Springen in «Serie»
 - 1 springt und wartet seitlich im Wasser
 - 2 springt, 1 steigt auf Kommando aus und schliesst hinten wieder an
 - 3 springt, wenn 2 aussteigt usw.



Stationenbetrieb

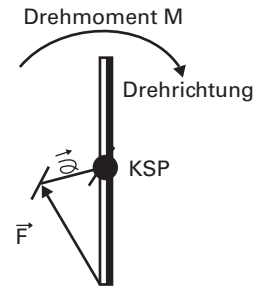
- 6 Posten mit je 4 Personen
- Übungszeit je 3–4 Minuten oder z.B. 5 Wiederholungen
- Alle Übungen sind eingeführt und bekannt
- Leinen grenzen ab, Nummern und Skizzen orientieren
- Die Lehrperson beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert, unterstützt



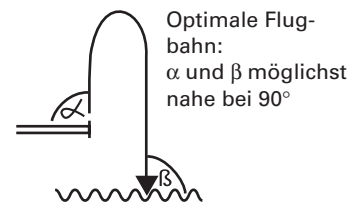
Biomechanische Grundlagen

Eine wesentliche Voraussetzung für die richtige Beurteilung und Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe besteht im differenzierten Wissen um die "optimale" Technik einer Bewegung. Gerade im Wasserspringen genügt eine blosser Bewegungsbeschreibung als Technikanalyse nicht. Für eine gute Lernzielerreichung sind zusätzliche biomechanische Einsichten erforderlich.

Das Drehmoment (M) wird bewirkt durch eine Kraft (F), die nicht im Schwerpunkt (KSP) angreift; seine Grösse ist abhängig vom Abstand (a) Drehachse-Angriffspunkte der Kraft und der Kraft selbst.



Der durch dieses Drehmoment erzeugte Drehimpuls wird vom Absprung «mitgenommen». In der Luft ist der Widerstand – bei den Fallgeschwindigkeiten im Wasserspringen – zu gering, um benutzt werden zu können. Für eine gute Bewertung wird eine hohe, steile Flugbahn und möglichst senkrechtes Eintauchen gefordert. Ziel ist deshalb: möglichst geringer Abstand a und möglichst grosse Kraft F !



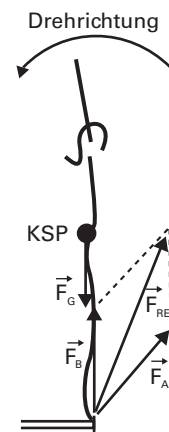
Einmal in der Luft, lässt sich lediglich noch die Drehgeschwindigkeit verändern: je näher die Körpermasse bei der Drehachse – durch Hocken oder Hechten –, umso kleiner das Trägheitsmoment und desto schneller die Rotation. Entsprechend dient das Strecken des Körpers beim Eintauchen zur Verlangsamung der Drehung (= «Stoppen»).

Kräfte beim Absprung:

Die Absprungkraft (F_A) lässt sich in ihrer Richtung verändern durch die Art und Weise, wie die Füsse gegen das Brett drücken (actio-reactio), und hängt von der effektiven Sprungkraft ab; die Federkraft des Brettes (F_B) ist abhängig von der Elastizität und der zeitlich-räumlichen Abstimmung des Absprungs auf die Brettschwingung; die Gravitationskraft F_G ist konstant und greift im KSP an.

Translation F_{RES} geht durch KSP: Fuss-sprünge

Rotation F_{RES} greift nicht im KSP an
(vgl. Skizze Beispiel Auerbach): Salti (um Querachse) und Schrauben (um Längsachse)

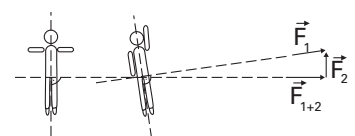


Kräfte im Absprung am Beispiel Auerbachrotation

Schraubentechnik:

Die bevorzugte Schraubentechnik beruht auf dem so genannten Kreiseffekt: Bei vorhandenem Drehimpuls (um die Querachse) wird durch ein Verändern der Figurenachse (i.d.R. durch asymmetrische Armbewegung) eine Abweichung von der Drehimpulsachse erzielt, welche es ermöglicht, einen Teil des Drehimpulses für die Schraube «abzuzwacken».

Die Schraubensprünge benötigen nur einen relativ kleinen Drehimpuls, weil die Körperachse nahe an der Drehachse liegt (= kleines Trägheitsmoment).



Kernbewegungen im Wasserspringen

Absprung vorwärts

Aufbauende Übungen

Trockenübungen

- Sprung aus Stand: Erarbeiten der Absprungbewegung aus den Beinen («Hoch-tief-Sprung») ohne Armbewegung (Arme angelegt oder in Hochhalte).
- Dito, Armschwung aus der Hochhalte seitwärts tief – vorwärts hoch.
- Dito, mit vollständiger Ausholbewegung.

Fusssprünge aus Stand

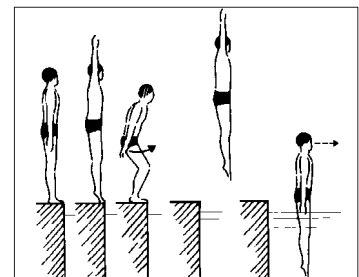
- vom Bassinrand (Übung 1)
- von den Brettern und den Plattformen.

Anlauf

- Anlaufübungen am Trockenen, rhythmisch unterstützt.
- Aufsatzsprungübungen am Trockenen.
- Gewöhnung ans Federbrett: Hüpfen am Brettende (2 bis 3 x) und Absprung.
- 1-Schritt-Anlauf vom Brett (1 Schritt und Aufsatzsprung).
- Ganzer Anlauf (meist 3 oder 4 Schritte und Aufsatzsprung).

Voraussetzungen:

- **Körperspannung**
- **Geradlinigkeit der Körperhaltung.**
- **Schnelligkeit**
- **Beweglichkeit in den Schultern.**



Übung 1

Wasser						
Letzter Schritt: Oberkörper aufrecht; die Arme schwingen parallel vorwärts aufwärts.	Aufsatzsprung: Das Sprungbein verlässt das Brett, das Schwungbein zieht nach oben.	Aufsatzsprung: Im Kulminationspunkt ist der Oberkörper aufrecht, die Arme in der Verlängerung des Oberkörpers, der Blick geradeaus. Das Schwungbein erreicht einen Winkel von ca. 90°.	Brettfassung: Beide Füße setzen am Brettende auf; die Arme haben auf ihrem Weg rückwärts-abwärts den tiefsten Punkt erreicht; Blick geradeaus.	Absprung: Während der Streckphase schwingen die gestreckten Arme vorwärts-aufwärts; Knie werden gestreckt; Körper gestreckt und gespannt.	Flugphase: Der Körper bleibt gestreckt, gespannt; Blick geradeaus.	Eintauchen: Das Eintauchen ist beendet, wenn der Bassinboden erreicht ist; Spannung und Geradlinigkeit beibehalten.

Hauptfehler und Beratungshinweise

- *Anlauf zu schnell oder unregelmässig* -> am Trockenen mit Rhythmushilfe (z.B. Klatschen) üben.
- *Körpervorlage im Aufsatzsprung* -> Oberkörper und Kopf hoch; nur die Augen «schielen» zum Brettende.
- *Vorlage beim Absprung* -> Schwungbein bis zur Horizontalen heben und Oberkörper während der Aufwärtsbewegung der Arme aufrecht halten.
- *Flacher Aufsatzsprung* -> Arme schnell in die Hochhalte führen und dort verharren; Schwungbeinknie bis zur Horizontalen heben, evtl. Länge des Aufsatzsprunges reduzieren.

Variationen

- Für das Eintauchen die Arme seitwärts oder vorwärts abwärts an die Oberschenkel legen.
- Mit den Armen während der Flugphase «spielen», z.B. linker Arm vorwärts-abwärts an den Körper führen, rechter Arm in der Hochhalte lassen.
- Fussprung vorwärts gehockt oder gehechtet.

Aber:

Beim Absprung muss der Körper stets zuerst ganz gestreckt werden!

Unterrichtshilfen / Bewegungsbilder

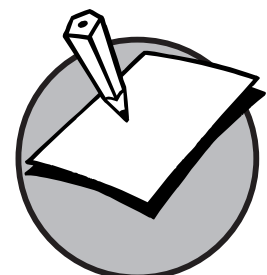
- Ausgangsstellung
«Stehen, stolz wie ein König / eine Königin!»
- Angehen
«Einen Wasserkrug auf dem Kopf balancieren»
oder mit Lernhilfe
Ein Tauchringli auf dem Kopf balancieren, es darf erst beim Absprung herunterfallen.
- Aufsatzsprung
«An einen Ast oder eine Reckstange springen und sich festhalten» oder mit Klebband die Aufsatzsprunglänge markieren.
- Brettfassen
«Landen wie auf rohen Eiern».
- Brettdrücken
«Brett ins Wasser drücken».
- Absprung
«Mit den Händen die Decke bzw. die Wolke am Himmel berühren».

Bewegungsbilder sollen die Ausführung veranschaulichen und das «innere Bild» des Bewegungsablaufes verbessern.

Lernhilfe

Gegenstand an einer Rute aufhängen und am Kulminationspunkt hinhalten.

Notizen



Absprung rückwärts

Aufbauende Übungen

Wie Absprung vorwärts aus Stand.

Hauptfehler und Beratungshinweise

- *Verlust des Gleichgewichtes bei der Ausholbewegung* → Arme genau seitwärts führen; nur so hoch, wie es ohne Anstrengung geht (individuell je nach Beweglichkeit im Schultergürtel).
- *Der Körper fällt beim Brett drücken nach hinten* → Knie nach vorne ins Brett drücken, Gewicht bleibt auf den Fussballen.
- *Gesäss nach hinten beim Absprung* → Fussprung zum Eintauchen in einen Reifen, der unmittelbar hinter dem Brettende auf dem Wasser liegt. → Fussprung mit Armlängen-Abstand: Ein Arm (in Vorhalte) berührt das Brettende «im Vorbeigehen».
- *Rücklage beim Absprung* → «Fussgelenks-Arbeit» intensiver und schneller, bewusst zum Brettende schauen.
- *Fehlende Spannung in der Flugphase* → mit den Armen besser nach oben ziehen, Gesäss und Bauchmuskulatur sofort nach dem Absprung spannen.

Voraussetzungen:


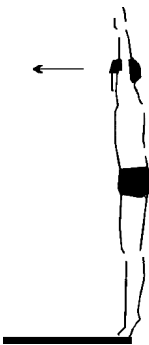



- **Absprung vorwärts.**
- **Gleichgewicht in der Ausgangsstellung, bei der nur der Vorderfuss auf dem Brettende steht.**

Variationen

Wie Absprung vorwärts.

Unterrichtshilfen

- Wie Absprung vorwärts.
- Für eine aufrechte Kopf- und Oberkörperhaltung und die visuelle Kontrolle des Sprunges steht eine Kameradin/ein Kamerad hinten am Brettende und hält im Moment des Absprunges eine Anzahl Finger oder einen farbigen Gegenstand auf; wieviele Finger/welche Farbe wurden gezeigt?

				
Wasser				
Ausgangsstellung: Blick zum Brettende, Körper aufrecht, Arme an den Oberschenkeln angelegt.	Ausholbewegung: Armschwung seitwärts-aufwärts; Füsse strecken, Knie bleiben durchgedrückt.	Armschwung: Armschwung rückwärts- (seitwärts)abwärts; der Oberkörper bleibt aufrecht, Blick zum Brettende.	Absprung/Flugphase: Armschwung vorwärts-aufwärts bis zur Hochhalte; Füsse und Knie rasch ganz strecken, Blick unverändert zum Brettende; Bauchmuskulatur gespannt.	Eintauchen: Arme seitwärts-abwärts an die Oberschenkel legen, gespannt, gestreckt, aufrecht eintauchen.

Eintauchen kopfwärts-vorwärts

Aufbauende Übungen

Trockenübung am Boden

- Bauchlage auf einer Matte: Beine/Körper gespannt, Arme in Seithalte; mit schneller Armbewegung aus der Seithalte seitwärts hoch, Hände zur Eintauchhaltung schliessen, spannen.

Vom Bassinrand

- Hechtschiessen in Eintauchhaltung (während des Gleitens spannen und zu den Händen «schielen»).
- Eintauchen vom Gleitbrett (Übung 1).
- Eintauchen aus dem Fersensitz (Übung 2).
- Eintauchen aus der Neigehalte (Übung 3).

Aus 1 m Höhe

- Eintauchen vom Gleitbrett, aus dem Fersensitz oder der Neigehalte.

Aus 3 m Höhe

- Eintauchen aus der Neigehalte.
- Eintauchen aus dem Hocksitz (Übung 4).
- Eintauchen aus dem Winkelstütz.
- Eintauchen vorwärts gestreckt (Abfaller).

Hauptfehler und Beratungshinweise

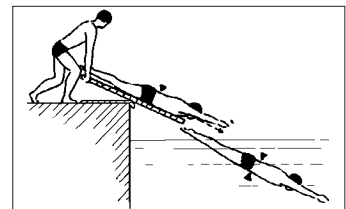
- *Während der Tauchphase wird der Kopf zum Nacken gezogen* → für den ganzen Sprung (bis zum Auftauchen) einen Gegenstand (z.B. Badekappe) unter dem Kinn einklemmen.
- *Die Beine überschlagen bei der Öffnung* → Gesäss beim Öffnen bewusst spannen; mit Händen und Armen beim Eintauchen nach vorne ziehen; mit Fussrist beim Eintauchen die Wasseroberfläche spüren.
- *Der gesamte Körper überschlägt beim Tauchen* → den Abstand vom Ausgangs- zum Eintauchpunkt vergrössern; durchtauchen zum Handstand am Bassinboden und danach mit den Füßen voran auftauchen.
- *Die Rotation wird ungenügend abgeschlossen, das Eintauchen ist flach* → länger fallen lassen; strecken des Körpers erst auf ein akustisches Signal hin.

Voraussetzungen:

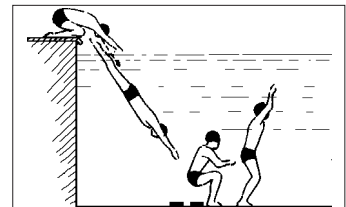
- **Geradlinigkeit des ganzen Körpers (von den Händen bis zu den Zehenspitzen) während der gesamten Tauchphase.**
- **Spannen der gesamten Muskulatur.**
- **Die Hände sind über dem Kopf gefasst, die Oberarme berühren die Ohren.**

Sicherheitshinweis:

Aus grosser Höhe darf erst eingetaucht werden, wenn die korrekte Körperhaltung beherrscht wird und die Rumpfmuskulatur für eine gute Spannung stark genug ist.



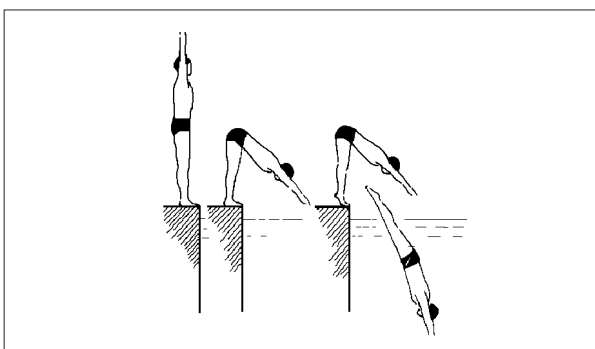
Übung 1



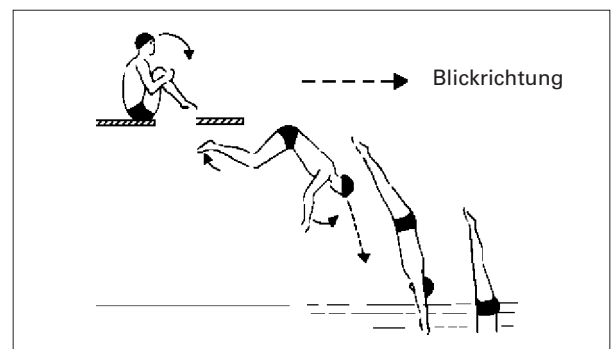
Übung 2



Empfohlene Handhaltung beim Eintauchen.



Übung 3

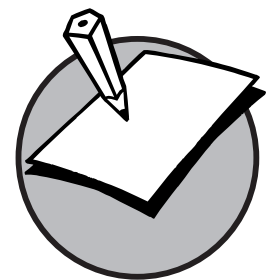


Übung 4

Unterrichtshilfen / Bewegungsbilder

- «Steif wie ein Brett».
- «Den Körper an den Händen gegen den Boden ziehen».
- «Die Fühler aus dem Schneckenhaus strecken» (Eintauchen aus dem Fersensitz).
- Eintauchen durch Reifen, welcher auf der Wasseroberfläche liegt:
Die Fersen dürfen den entfernteren Rand des Reifens **nicht** berühren!
- Das gespannte Durchtauchen bis zum Bassinboden kann mit Hilfe von Tauchgegenständen, die heraufgeholt oder am Boden berührt werden müssen, erreicht werden (vgl. Übung 2 auf Seite 14).

Notizen



Eintauchen kopfwärts-rückwärts

Aufbauende Übungen

Trockenübung am Boden

- Rückenlage auf einer Matte: Beine/Körper gespannt, Arme seitlich angeschlossen, mit schneller Armbewegung aus der Seithalte vorwärts oder seitwärts hoch, Hände zur Eintauchhaltung schliessen, spannen.

Vom Bassinrand

- Hechtschiessen rückwärts (während des Gleitens spannen und zu den Händen «schielen») (Übung 1).
- Eintauchen rückwärts vom Gleitbrett (Übung 2).
- Abtauchen rückwärts mit Partnerhilfe.

Aus 1 m Höhe (Brett/Plattform)

- Eintauchen aus dem Langsitz mit Partnerhilfe (Übung 3).
- Eintauchen aus dem Hocksitz rücklings (Übung 4).

Aus 3 m Höhe (Brett/Plattform)

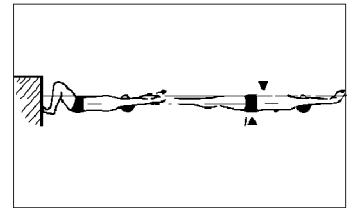
- Eintauchen aus dem Kauerstand rücklings (später aus 5 m Höhe).
- Eintauchen aus der Hechtlage rücklings (später aus 5 m Höhe).
- Eintauchen rückwärts gestreckt (Abfaller), Arme bereits in der Ausgangsstellung in Eintauchhaltung.
- Eintauchen rückwärts gestreckt (Abfaller), Arme in Seithalte, erst während dem Fallen in die Eintauchhaltung führen.

Hauptfehler und Beratungshinweise

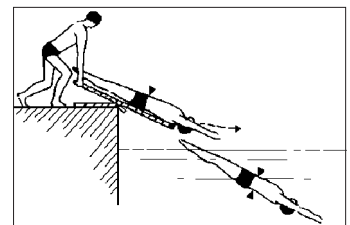
- *Hohlkreuz bei der Öffnung* → Trocken- und Spannungsübungen auf der Matte: Strecken des Körpers bis zum Erreichen der Geradlinigkeit, Spannungsübungen mit Partnerhilfe.
- *Kopf im Nacken beim Eintauchen* → Ohren einklemmen und an den Oberarmen spüren.
- *Aufprall auf die Schultern, Schulter- oder Hüftknick* → Blick zu den geschlossenen Händen, Kinn nicht anziehen, Gesässmuskulatur anspannen.

Voraussetzungen:

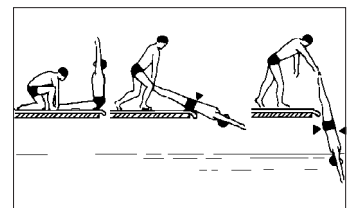
- *Eintauchen kopfwärts-vorwärts.*
- *Gute Orientierungsfähigkeit und etwas Mut, da die visuelle Kontrolle bei allen kopfwärts-rückwärts eintauchenden Sprüngen erschwert ist.*



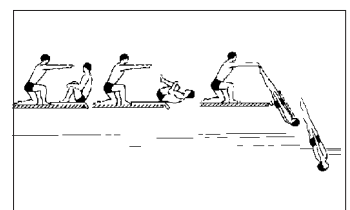
Übung 1



Übung 2

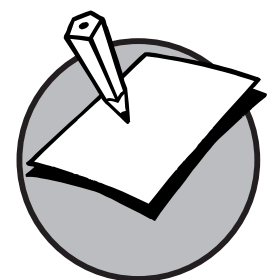


Übung 3



Übung 4

Notizen



Technik und Aufbau der Kernsprünge

Vorwärtsrotationen

Kopfsprung vorwärts gehockt (101c)

Aufbauende Übungen

Trockenübung

- Auf einem Kasten oder einer Treppenstufe abgestützt, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand.

Vom Bassinrand

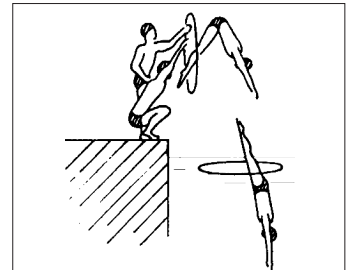
- Eintauchen aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch einen Reifen tauchen.
- «Zirkussprung»: dito, durch zwei Reifen tauchen (Übung 1).
- «Seelöwensprung»: dito, aus dem Stand, Beine zum Abspringen nur leicht beugen (Übung 2).
- Kopfsprung vw aus Stand mit den Armen aus der Hochhalte.

Vom 1m-Brett

- Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand mit den Armen aus der Hochhalte.
- Kopfsprung vorwärts gehockt mit 1-Schritt-Anlauf.
- Kopfsprung vorwärts gehockt mit dem ganzen Anlauf.

Voraussetzungen:

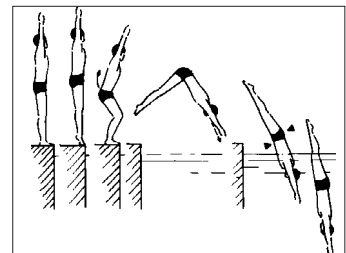
- **Fusssprung vorwärts.**
- **Eintauchen kopfwärts-vorwärts aus dem Hock-sitz.**



Übung 1

Beachte:

Die Drehung wird durch Anheben des Gesässes und einen guten Absprung ausgelöst; die Körpervorlage ist nur minimal.



Übung 2 (vgl. Broschüre J+S Schwimmsport Grundlagen, Seite 32)

Wasser				
<p>Anlauf und Aufsatzsprung: Die Arme erreichen die Hochhalte bevor das Sprungbein ganz gestreckt ist.</p>	<p>Absprung: Der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet, Füße und Knie ganz gestreckt.</p>	<p>Auslösung: Gesäss heben, Beine anziehen, Arme vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen schwingen, die Hände umfassen die Beine. Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt.</p>	<p>Öffnung: Arme seitwärts- oder vorwärts- hoch, den Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen.</p>	<p>Eintauchen: Körper gestreckt, Arme in der Verlängerung des Körpers; Muskulatur gespannt, Kopf zwischen den Armen eingeschlossen; gespannt und gestreckt bis zum Bassinboden durchtauchen.</p>

Delphinkopfsprung gehockt (401c)

Aufbauende Übungen

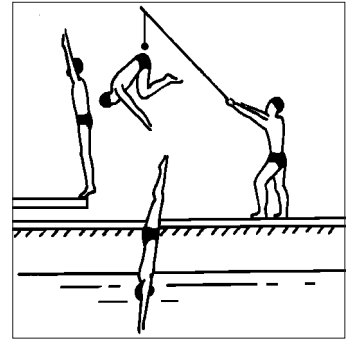
- Gleiche Übungen wie beim Kopfsprung vorwärts gehockt.
- Fusssprung rückwärts gestreckt vom Bassinrand, Arme in Hochhalte: Mit dem Absprung die gestreckten Arme energisch vorwärts-abwärts bis zu den Oberschenkeln ziehen.
- Grobform des 401c ohne Ausholbewegung, mit den Armen aus der Hochhalte.

Hauptfehler und Beratungshinweise

- *Der (Ober-) Körper fällt während der Ausholbewegung oder beim Absprung nach hinten* → Absprungübungen rückwärts; Hüftstellung beachten!
- *Gesäss fällt beim Absprung nach hinten* → Gesäss berührt Gegenstand über der Absprungstelle (Übung 1).
- *Überschlagen des Körpers beim Eintauchen* → bei der Öffnung zum Brett schauen und Körper unter das Brett «langziehen»; visuelle Hilfe auf dem Wasser oder am Bassinboden verwenden.

Voraussetzungen:

- **Fusssprung rückwärts.**
- **Eintauchen kopfwärts-vorwärts aus dem Hock-sitz von 3 m Höhe.**
- **Kopfsprung vorwärts aus Stand oder mindestens die entsprechenden Aufbauübungen für die Rotationsauslösung vorwärts.**



Übung 1

Wasser					
<p>Ausholbewegung und Absprung: Die Arme erreichen die Hochhalte, bevor die Füße und Beine gestreckt sind; Blick zum Brettende.</p>	<p>Auslösung: Mit dem Absprung wird das Gesäss steil nach oben gestossen; die Arme ziehen vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen, Beine/Fersen anhocken.</p>	<p>Flugphase: Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, die Hände umfassen die Schienbeine; der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt.</p>	<p>Öffnung: Arme seitwärts oder vorwärts zur Hochhalte führen.</p>	<p>Öffnung: Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen, Kopf zwischen den Armen einklemmen.</p>	<p>Eintauchen: Die Arme in der Verlängerung des gestreckten und gespannten Körpers; bis zum Bassinboden durchtauchen.</p>

Salto vorwärts gehockt (102c)

Aufbauende Übungen

Trockenübungen

- Rollen und Hechtrollen auf der Matte.
- Verschiedene Drehbewegungen vorwärts an und mit Geräten (z.B um Reckstangen oder ähnliches, vom Minitramp).

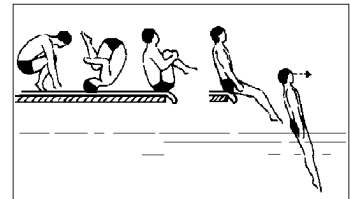
Am Bassinrand

- Rollen aus dem Kauerstand ins Wasser *oder* auf eine im Wasser liegende Matte.
- Gleiche Übung mit Absprung (Sprungrolle), Gesäss mit dem Absprung vor dem Einrollen gut nach oben stossen.
- «Kleiner» Salto vom Bassinrand auf eine Matte im Wasser.
- Überrollen auf der Matte, so dass das Gesäss genau an die Kante kommt, Beinstreckung schräg abwärts zum Wasser zum Eintauchen fusswärts (= Vorbereitung der Öffnung).

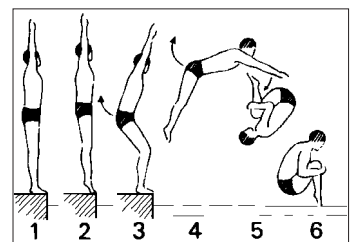
Aus 1 m Höhe

- Überrollen auf der Matte (wie oben), Öffnung etwas früher als vom Bassinrand (Übung 1).
- Salto vorwärts mit den Armen aus der Hochhalte (= Grobform) (Übung 2).

Voraussetzungen:
Eintauchen und Kopf-
sprung vw oder gute
Vorkenntnisse aus dem
Boden-/Geräteturnen.



Übung 1



Übung 2

(vgl. Broschüre J+S
 Schwimmsport
 Grundlagen, Seite 33)

Wasser					
<p>Anlauf/Absprung (vgl. S. 11): Die Arme erreichen die Hochhalte bevor die Füße und Knie ganz gestreckt sind; der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.</p>	<p>Auslösung: Mit dem Absprung wird das Gesäss nach oben gezogen, die Arme ziehen rasch vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen; der Kopf bleibt aufrecht.</p>	<p>Flugphase: In enger Hocke dreht der Körper in den Kulminationspunkt; die Hände umfassen die Schienbeine.</p>	<p>Öffnung: Die Augen suchen einen Orientierungspunkt (z.B. gegenüberliegende Bassinseite).</p>	<p>Öffnung: Die Beine werden rasch vorwärts-abwärts gestossen, der Oberkörper wird aufgerichtet; die Arme bleiben an den Oberschenkeln angelegt.</p>	<p>Eintauchen: Der Körper taucht gestreckt und gespannt bis zum Bassinboden; der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet.</p>

Rückwärtsrotationen

Salto rückwärts gehockt (202c)

Aufbauende Übungen

Am Bassinrand

- Kauerstand rücklings in enger Hocke, die Hände fassen die Schienbeine: rückwärts fallen lassen und im «Päckli» eintauchen.

Aus 1 m Höhe

- Hocksitz auf einer Matte ca. 80 cm vom Brettende entfernt, eng hocken, rückwärts rollen, bis zum Eintauchen bleibt der Körper eng gehockt.
- Gleiche Übung aus Kauerstand: Durch die erhöhte Ausgangsstellung und indem die Hände an den Schienbeinen «ziehen», entsteht eine höhere Drehgeschwindigkeit; nach dem Überrollen am Brettende werden die Beine energisch rückwärts-abwärts gestossen und der Oberkörper aufgerichtet (Übung 1).
- «Kleiner» Kopfsprung rückwärts (Abfaller) gestreckt: In gespannter Eintauchhaltung (Hände über dem Kopf geschlossen, Blick Richtung Hände) leichtes Fallenlassen und Abstossen aus den Fussgelenken bewirkt eine Drehung, Eintauchen kopfwärts (Übung 2).
- Grobform des Salto rückwärts ohne Ausholbewegung mit den Armen in der Hochhalte: Mit aufrechtem Oberkörper leicht nach «hinten» sitzen und abstossen, in der Luft Knie nach oben bringen, hocken, drehen.
- Salto rückwärts mit Ausholbewegung (vgl. S. 13): Nach der gehockten Drehung Beine energisch rückwärts-abwärts stossen und zum Eintauchen aufrichten.

Variationsmöglichkeit

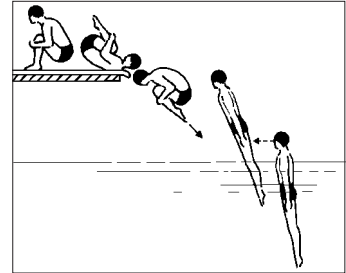
- Bei der Öffnung können die Arme zur Stabilisierung zuerst in die Seithalte geführt und erst vor dem Eintauchen am Körper angelegt werden.

Hauptfehler und Beratungshinweise

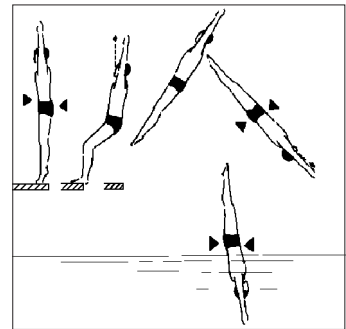
- *Bei der Drehung zu nahe am Brett* → kräftiger abstossen/abspringen **bevor** die Beine angehockt werden; kein Hohlkreuz, Bauch einziehen; Kopf beim Absprung nicht nach hinten ziehen, zum Brettende schauen.
- *Fehlende Öffnung/zuviel Rotation, «Absitzen» beim Eintauchen* → Überrollen aus dem Kauerstand wiederholen; Beine bei der Öffnung kräftig nach hinten stossen.
- *Ungenügende Rotation, der Oberkörper neigt nach vorne zu den Beinen* → Arme beim Absprung schwingvoll ganz in die Hochhalte bringen; Beine energisch zu den Händen anheben (der Oberkörper soll nach hinten «kippen»).

Voraussetzungen:

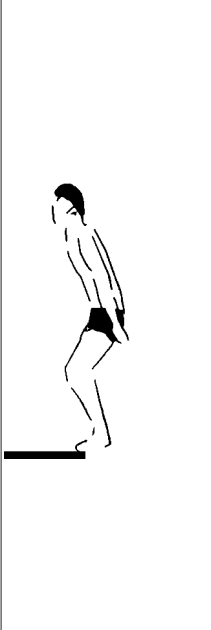
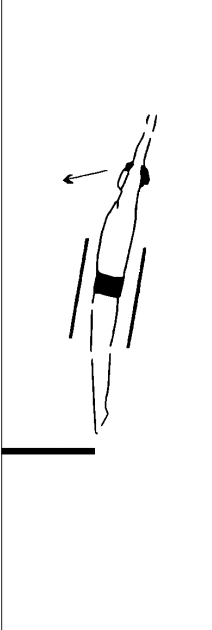
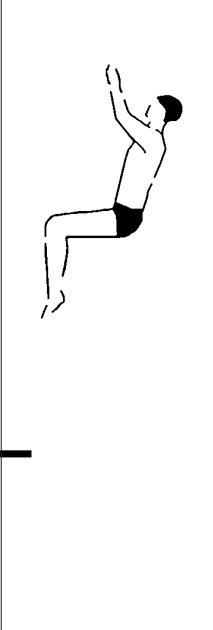
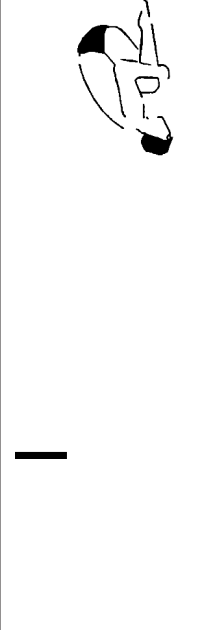
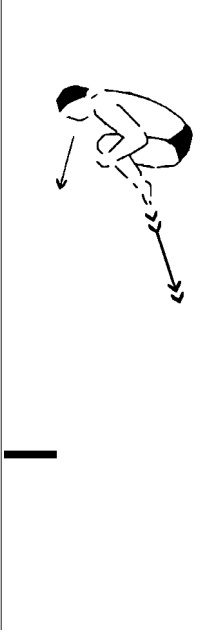
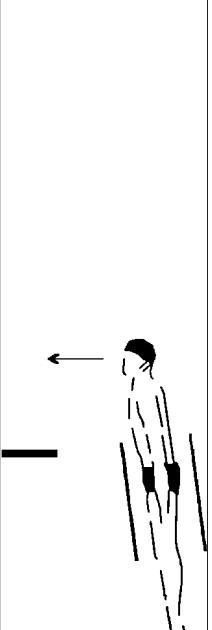
- *Fussprung rückwärts gestreckt und gehockt.*
- *Abfaller rückwärts gestreckt und Eintauchen rückwärts sind wertvolle, aber nicht zwingende Voraussetzungen.*



Übung 1



Übung 2

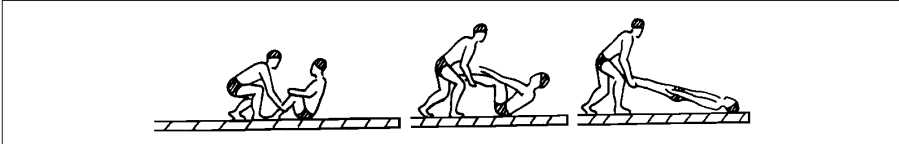
					
Wasser					
<p>Ausholbewegung: Während der Armbewegung bleibt der (Ober-) Körper aufrecht (nicht nach hinten fallen).</p>	<p>Absprung: Beim Verlassen des Brettes ist der Körper leicht überstreckt; der Kopf bleibt gerade, der Blick zum Brettende.</p>	<p>Auslösung: Nach einem kräftigen Absprung (Fuss- und Kniegelenke strecken) werden die Knie nach oben gezogen und der Oberkörper kippt (ohne Kopfbewegung) in die Drehrichtung.</p>	<p>Flugphase: Der Körper dreht in den Kulminationspunkt; die Hände umfassen die Schienbeine; der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers.</p>	<p>Öffnung: Blick zum Orientierungspunkt (Brettspitze); die Beine werden energisch rückwärts-abwärts gestossen; die Arme bleiben seitlich am Körper angelegt.</p>	<p>Eintauchen: Der Oberkörper wird aufgerichtet, Blick horizontal, Körper gestreckt und gespannt; bis zum Bassinboden durchtauchen.</p>

Kopfsprung rückwärts gehockt (201c)

Aufbauende Übungen

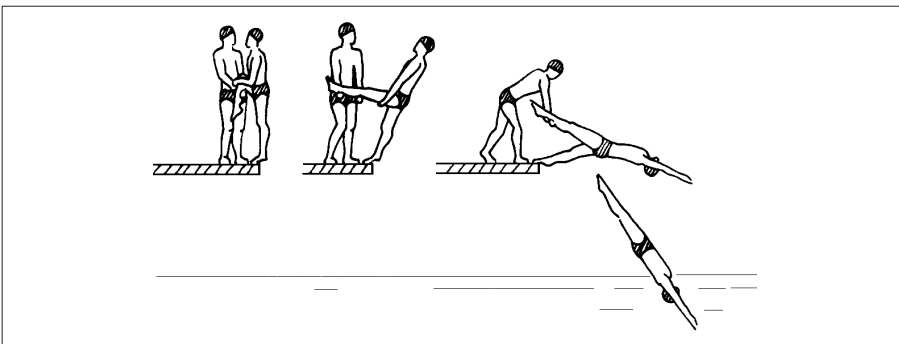
Trockenübungen

- Mit Partnerhilfe auf einer Matte: Aus dem Hockstand abrollen rückwärts, Strecken der Beine schräg aufwärts, spannen von Körper und Beinen.



Aus 1 m Höhe

- Eintauchen rückwärts aus dem einbeinigen Hockstand mit Partnerhilfe.



Aus 3 m Höhe

- Eintauchen aus dem Hocksitz rücklings.
- Eintauchen aus dem Kauerstand rücklings.

Alle 4 vorbereitenden Übungen dienen dem Festigen der 3 Phasen der Streckung (vgl. Reihensbilder S. 24).

Hauptfehler und Beratungshinweise

- *Der Kopf wird beim Absprung in den Nacken «gerissen»* → nach dem Absprung zum Brettende schauen.
- *Ungenügende Drehung* → beim Absprung Arme ganz nach oben schwingen; beim Anhocken Knie höher und schneller heben.
- *Eintauchen in Hohlkreuzhaltung* → bei der Öffnung zuerst zu den Zehenspitzen schauen und vollständig gestreckten Körper gut spannen; erst dann Blick zum Eintauchpunkt.
- *Beim Eintauchen überschlagen die Beine* → Kopf im Moment des Eintauchens zwischen den Oberarmen fixieren; die Arme genau in die Verlängerung des Oberkörpers bringen; die Beine bei der Öffnung weniger steil nach oben stossen (Öffnungspunkt etwas Richtung Absprungstelle verschieben).

Gute Absprungtechnik ist ganz wichtig (vgl. S. 13)!

Wasser					
<p>Ausholbewegung: Während der Armbewegung bleibt der (Ober-) Körper aufrecht (nicht nach hinten fallen).</p>	<p>Abprung: Beim Verlassen des Brettes ist der Körper leicht überstreckt; der Kopf bleibt gerade, der Blick zum Brettende.</p>	<p>Auslösung: Nach einem kräftigen Absprung (Fuss- und Kniegelenke strecken) gehen Knie und Arme einander entgegen; der Kopf bleibt aufrecht, so kommen die Knie in das Gesichtsfeld.</p>	<p>Flugphase/ Öffnung: Die Hände umfassen die Schienbeine; Oberschenkel zur Brust ziehen, der Blick geht Richtung Öffnungspunkt (z.B. Stelle an Hallendecke, evtl. Stange als optische Hilfe).</p>	<p>Öffnung: Rasches Strecken und Spannen des ganzen Körpers; Aufteilung der Öffnung in drei Phasen: 1. Beine und Körper strecken. 2. Blick Richtung Eintauchpunkt. 3. Arme in die Hochhalte.</p>	<p>Eintauchen: Die Arme rasch vorwärts oder seitwärts-hoch in die Eintauchhaltung führen, Körper spannen; bis zum Bassinboden durchtauchen.</p>

1½ Salto vorwärts gehockt (103c)

Aufbauende Übungen

Am Bassinrand:

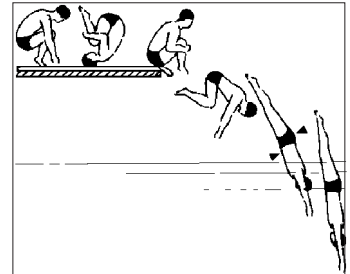
- Rolle vorwärts auf der Matte zum Kauerstand, Gesäss nach oben stossen und Beine strecken (Hechtlage), Eintauchen vorwärts aus der Neigehalte.

Aus 1 m oder 3 m Höhe:

- Rolle vorwärts auf der Matte zum Hocksitz am Brettende, weiterdrehen zum Eintauchen kopfwärts-vorwärts (Übung 1).

Voraussetzungen:

- *Eintauchen aus dem Hocksitz von 3 m Höhe mit rascher Öffnung und guter Körperkontrolle.*
- *Kopfsprung vorwärts gehockt.*



Übung 1

Wasser					
<p>Anlauf/Absprung: Mit den Füßen das Brett durchdrücken; Arme gleichzeitig schnell vorwärts hochschwingen; der Körperschwerpunkt liegt ganz wenig vor dem Landepunkt der Füße am Brettende.</p>	<p>Auslösung: Mit dem Absprung (Fuss- und Kniegelenk strecken) wird das Gesäss steil nach oben gestossen; Arme aus der Hochhalte rasch vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen führen; Schultern «mitnehmen».</p>	<p>Flugphase: Beine anziehen zu einer engen Hocke, Hände umfassen die Schienbeine; der Körper dreht in den Kulminationspunkt.</p>	<p>Öffnung: Eng gehockt bleiben; Blick zum Eintauchpunkt (räumliche Orientierung).</p>	<p>Öffnung: Eintauchpunkt im Auge behalten; Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig strecken.</p> <p>Variante: Öffnung über die Hechtlage (vgl. Bild oben).</p>	<p>Eintauchen: Der Körper taucht gestreckt und gespannt bis zum Bassinboden; der Kopf ist zwischen den Armen eingeklemmt.</p>

Delphinsalto gehockt (402c)

Der Sprung ist verwandt mit dem Salto vorwärts; er kann parallel zu diesem Sprung eingeführt und geübt werden (vgl. Wasserspringtests, Übung 6.4).

Wichtig:
gute Absprungtechnik (Fussprung rw) mit minimaler Distanz vom Brett.

1½ Delphinsalto gehockt (403c)

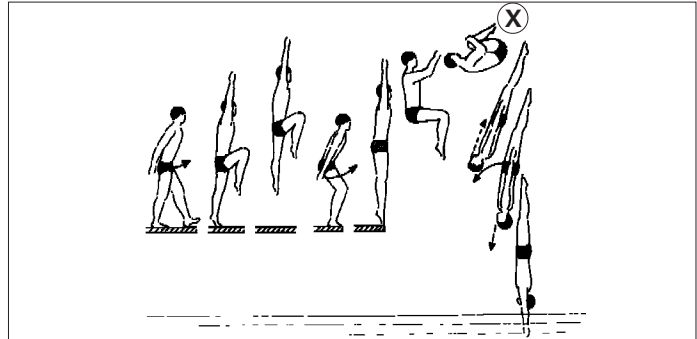
Dieser Sprung ist verwandt mit dem 1 1/2 Salto vorwärts; sind 103c und 402c bekannt, so kann auch gleich der 403c ausprobiert werden.

Auerbachkopfsprung (301c)

Der 301c hat eine enge Bewegungsverwandtschaft mit dem Kopfsprung rückwärts gehockt (201c). Als optische Orientierungshilfe beim Öffnen kann eine Stange/Rute (X) dienen.

-> = Blickrichtung

(X) = Öffnungsrichtung



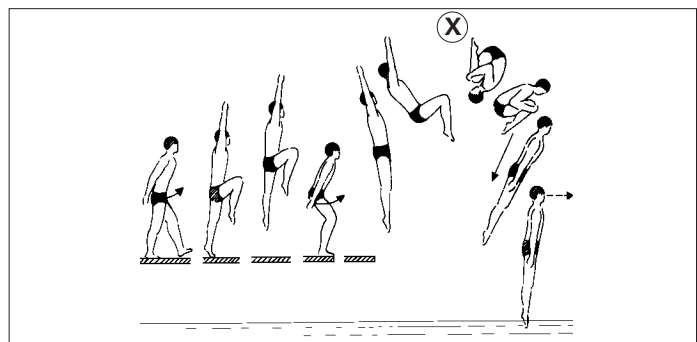
Auerbachsalto (302c)

Es besteht eine enge Bewegungsverwandtschaft mit dem Salto rückwärts. Wer Anlauf und Aufsprung, Fussprung vorwärts gestreckt und Salto rückwärts gehockt beherrscht, wird den 302c spielend lernen.

Besonders zu beachten sind:

- Guter Aufsatz- und Absprung ohne Vorlage, Brett durchdrücken und Fuss- und Kniegelenke richtig strecken.
- Erst nach dem Absprung, wenn die Arme in Hochhalte sind, erfolgt das Anhocken aus einem gestreckten, gespannten Körper (Knie zu den Händen bringen).

Als optische Hilfe kann eine Stange/Rute (X) dienen, die es mit den Händen und dann mit den Knien und Füßen zu erreichen gilt.



Schraubensprünge

Die Drehung um die Querachse (Kopfsprünge/Salti) wird verbunden mit einer Drehung um die Längsachse (Schrauben).

Voraussetzung für die verschiedenen Kopfsprünge mit Schrauben sind die entsprechenden Kopfsprünge:

- 101a für 5111a
- 101b für 5111b
- 201a für 5211a
- 301a für 5311a
- 401b für 5411b

Kopfsprung rückwärts gestreckt mit ½ Schraube (5211a)

Aufbauende Übungen

Trockenübungen

- Die bevorzugte Drehrichtung für die Schraube (nach links oder rechts) kann mit spielerischen Formen am Trockenen bestimmt werden.

Vom Brett/von der Plattform

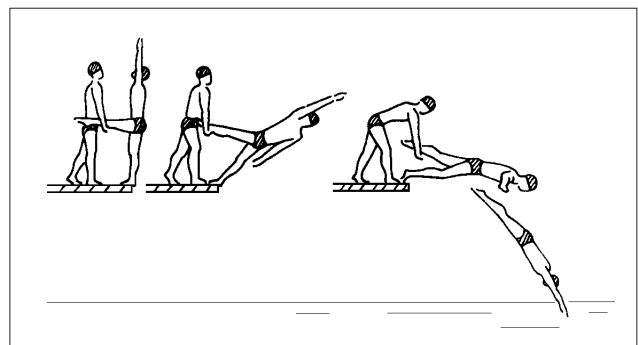
- Eintauchen aus 1 m Höhe aus dem Einbeinstand rücklings (mit Partnerhilfe) mit halber Schraube (Armbewegung, Kopfdrehung) zum Eintauchen kopfwärts-vorwärts (Übung 1).
- Eintauchen gestreckt aus 3 m Höhe aus dem Stand rücklings mit Schraube (Armbewegung, Kopfdrehung) zum Eintauchen kopfwärts-vorwärts.

Voraussetzungen:






- **Geradlinigkeit des Körpers für die Längsachsendrehung.**
- **Optimale Spannung, damit keine «Verwindung» möglich ist.**
- **«Kleiner» Kopfsprung rückwärts gestreckt (Abfaller) (vgl. Übung 2, S. 21).**
- **Eintauchen vorwärts gestreckt aus 3 m Höhe.**

Hauptfehler und Beratungshinweise

- *Zu flaches Eintauchen* → besser abspringen, Bauch und Hüften Richtung Decke heben.
- *Ungenügende Schraubendrehung* → raschere und gestreckte Armbewegung bei der Schraubenauslösung.
- *Ungenügendes Abstoppen der Längsachsendrehung* → die Arme bleiben vor dem Schliessen in die Eintauchhaltung einen Moment in der Seithalte.



Übung 1

				
Wasser				
<p>Ausholbewegung und Absprung: Arme schnell in die Hochhalte führen, der Kopf bleibt aufrecht, der Blick zum Brettende.</p>	<p>Auslösung: Arm (rechts oder links) der die Schraubenrichtung bestimmt, rasch aus der Hochhalte abwärts zum Körper ziehen; Körper gestreckt und gespannt.</p>	<p>Flugphase: Der (rechte oder linke) Arm zieht am Oberschenkel vorbei in die Seithalte, der Kopf wird in die Drehrichtung gedreht (rechts oder links); im Kulminationspunkt hat auch der andere Arm (links oder rechts) die Seithalte erreicht, die Längsachsenrotation wird gestoppt, der Blick zum Eintauchpunkt gerichtet.</p>	<p>Eintauchvorbereitung: Die Arme werden aus der Seithalte in die Eintauchhaltung geführt; der Körper bleibt gespannt und gestreckt.</p>	<p>Eintauchen: Körper spannen, Kopf zwischen den Armen einklemmen; bis zum Bassinboden durchtauchen.</p>

Aus dem Kopfsprung rückwärts gestreckt mit $\frac{1}{2}$ Schraube lässt sich der **Auerbachkopfsprung gestreckt mit $\frac{1}{2}$ Schraube** ableiten.

Schraubensprünge mit Saltodrehungen rückwärts (und Auerbach) werden grundsätzlich gleich ausgelöst:

- Querachsenrotation mit gestrecktem Körper.
- Längsachsenrotation mit vorwärts-abwärts ziehen eines Armes (für $\frac{1}{2}$ Schraube) und anschliessendem Zur-Längsachse-ziehen der Arme (für weitere Schraubendrehungen).

Für Schraubensprünge mit Saltodrehungen vorwärts (und Delphin) kann die Querachsenrotation auf zwei Arten ausgelöst werden:

- Über die Hechtlage («Schnepfer»-Salto 102b-a-b).
- Ebenfalls gestreckt (Voraussetzung: fliegender Salto vorwärts oder fliegender Delphinsalto 112b oder 412b).

Die Längsachsenrotation beginnt mit dem An-den-Körper-ziehen der Arme aus der Seithalte.

Das Abstoppen der Schrauben erfolgt dadurch, dass die Arme wieder in die Seithalte geführt und (bei kopfwärts eintauchenden Sprüngen) der Körper angeheftet wird.

Voraussetzung:
Auerbachkopfsprung gestreckt.

Voraussetzung:
Salto rückwärts gestreckt und/oder Auerbachsalto gestreckt.

Turmspringen: Kernsprünge und Zielformen

Beim Turmspringen kann eine enge **Beziehung zum Bodenturnen** festgestellt werden. Der Absprung von der festen Plattform ist **einfacher** als vom «beweglichen» Sprungbrett.

Wenn gute situative Bedingungen bestehen (Sprünge vom Bassinrand möglich, Plattform) ist der Einführung der **Grundschulsprünge** von **festen Absprungstellen** auch wegen den organisatorischen Vorteilen (höhere Intensität dank mehreren Übungsstellen) der **Vorzug** zu geben.

Als Grundregeln gelten:

Sprünge, die vom 1-m-Brett beherrscht werden, können in ähnlicher Form von der 5-m-Plattform gesprungen werden.

Sprünge, die vom 3-m-Brett beherrscht werden, sind analog auch von der 10-m-Plattform möglich.

Handstandsprünge

Neben den fünf Sprunggruppen im Kunstspringen kommt beim Turmspringen die Gruppe der Handstandsprünge dazu.

Handstand-Durchschub gehockt (631c)

Aufbauende Übungen

Trockenübungen

- Handstand mit Partnerhilfe (seitlich durch 1–2 Personen): Gradlinigkeit und Körperspannung kontrollieren.
- Dito, mit Verschieben der Schultern (siehe 2. Bild nächste Seite).

Am Bassinrand

- Handstandkopfsprung: Verschieben der Schultern, aus den Handgelenken abdrücken, Eintauchen kopfwärts.
- Grobform 631c mit Unterstützung der Lehrperson; die Hilfe garantiert die notwendige Distanz vom Rand und kann die Drehung (an Hüften und Fussgelenken) unterstützen (Übung 1). Eine auf dem Wasser liegende Matte kann den Aufprall dämpfen.

Aus 1 m/3 m Höhe (Plattform oder hart eingestelltes Brett)

- Wie vom Bassinrand; Hocken und Öffnen sind analog Salto rückwärts gehockt zu üben (S. 21).

Von den Plattformen auf 5 m / 7½ m / 10 m Höhe (vgl. Reihenbilder auf nächster Seite)

- Je grösser die Höhe, desto weniger energisch muss die Auslösung (Bild 3) sein bzw. desto schneller soll die Öffnung (Bild 5) erfolgen.

Beachte:

Der Belastung der Wirbelsäule und der Schultern beim Eintauchen kopfwärts aus grosser Höhe ist besondere Beachtung zu schenken.

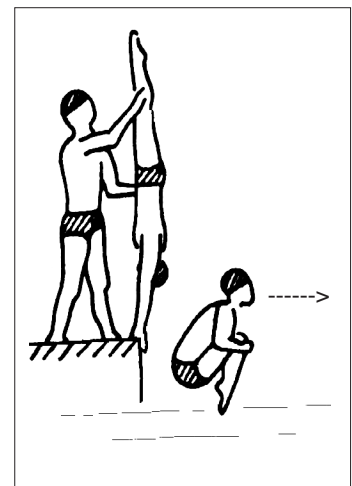
Die Eintauchgeschwindigkeit von 10 m beträgt über 50 km/h. Richtige Eintauchtechnik und kräftige Rumpfmuskulatur sind deshalb wichtige Voraussetzungen.

Voraussetzung:

Handstand am Trockenen mit oder ohne Hilfe.

Als ein Beispiel aus den im Technischen Modell (Seite 4) aufgeführten Zielformen

Handstandkopfsprung ist der Kernsprung



Übung 1

Hilfsmittel

Als Hilfsmittel sind geeignet:

- Airex-Matten (1,5–1,8 m x 0,5 m)
- Gleitbrett (Bezugsquelle bei SSCHV, IVSCH/swimsports.ch oder den Autoren dieses Lehrmittels erfragen)
- Tauchring
- Reifen
- (Fischer-) Rute (ca. 3 m)
- Mini-Trampolin (bei Verwendung im Schwimmbad Überwachung notwendig; Verankerung auf glitschigem Boden ist sicherzustellen)
- Trampolin (mit Longe)
- Trockensprunganlage (mit Longe)

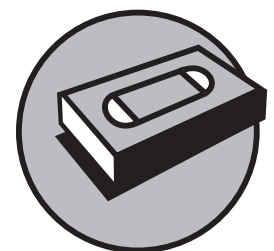
Verbandsunterlagen

- **Schweizerischer Wasserspringtest 1–4** IVSCH (swimsports.ch)
- **Schweizerischer Wasserspringtest 5–8** IVSCH (swimsports.ch)
- **Eidgenössische Sportkommission ESK: Lehrmittel Schwimmen**, Broschüre 3, Seiten 15–30, 1993
Bezugsquelle: BBL, Bern
- **Diving for Gold**
Ron O'Brien
Leisure Press, Illinois
- **Wettkampfglemente Wasserspringen**
Schweizerischer Schwimmverband (SSCHV)
www.fsn.ch



Video

- **Grundlagentests** (IVSCH/swimsports.ch)



Mediathek

Willkommen in der Mediathek

Das Bundesamt für Sport Magglingen führt mit rund 45 000 Titeln die grösste öffentliche Sportmediathek der Schweiz (Monographien, Artikel aus Fachzeitschriften, Multimedia, VHS-Videos, DVD-Produktionen, interaktive CD-ROM-Programme, Musik-CDs). Als Informationszentrum steht sie allen Studierenden, Unterrichtenden, Jugend + Sport-Leiterinnen und -Leitern wie auch den übrigen Sportinteressierten zur Verfügung. Die Bücher und Zeitschriften zu allen Wissensgebieten des Sports sind frei zugänglich und werden wie alle anderen Medien in Deutsch, Französisch und Italienisch auf dem neusten Stand gehalten. Ausserdem besteht die Möglichkeit, in der Mediathek die wichtigsten internationalen Sportdatenbanken zu konsultieren.

www.baspo.ch/services/media

Unter dem Suchbegriff «Wasserspringen» sind 60 Titel zum ausleihen oder kaufen ersichtlich.

Bundesamt für Sport
Mediathek
CH-2532 Magglingen
Telefon + 41(0) 32 327 63 08
Fax + 41 (0) 32 327 64 08
E-mail: biblio@baspo.admin.ch
www.sportmediathek.ch