

INHALT

Vorwort des Herausgebers	9
1 Einleitung und erste Aspekte des Wasserspringens	11
1.1 Anliegen	11
1.2 Geschichtliches	13
1.3 Formen der Ausübung	17
1.4 Unterschiedliche Trainingsziele für Anfänger und Spitzenspringer ...	19
1.5 Ein Entwicklungsaspekt	21
1.5.1 Warum eine Spirale als Denkmodell?	22
1.5.2 Bewegungsziel	23
1.5.3 Bewegungsstruktur	23
1.5.4 Entwicklungsetappen (mittelfristiger Leistungsaufbau) ...	25
1.5.5 Langfristiger Leistungsaufbau	26
1.5.6 Trainingssystem	26
1.6 Das sportliche Springen (in den traditionellen Wettkampfdisziplinen der FINA)	28
1.6.1 Disziplinen	28
1.6.2 Sprunggruppen	29
1.6.3 Ausführungsarten	30
1.6.4 Struktur der Sprünge	32
1.6.5 Der ganze Sprung	33
2 Prinzipbewegungen im Wasserspringen	34
2.1 Begriff und Aufgaben von Prinzipbewegungen	35
2.2 Prinzipbewegungen mit integrierender Funktion	38
2.2.1 Umgang mit dem Brett	40
• Übung 1 (Grundübung): Hüpfen über das Brett	43
• Übung 2: Hüpfen an verschiedenen Orten auf dem Brett	43
• Übung 3: Distanzsprünge	44
• Übung 4: Gegenschwingen	44
• Übung 5: Absprünge aus dreimaligem Federn	45

	• Übung 6: Absprünge aus dem „Einschleichen“	46
	• Übung 7: Absprünge aus dem „Anhüpf“	47
2.2.2	Eintauchen	47
	• Übung 1 (im Wasser): Abstoßen vom Beckenrand	50
	• Übung 2: Handstand auf dem Beckengrund aus dem Abfaller vorwärts	51
2.3	Prinzipbewegungen mit differenzierender Funktion (Flug)	52
2.3.1	Einleiten der Saltodrehbewegung	52
2.3.1.1	Einleiten der Saltodrehung vorwärts	53
2.3.1.2	Einleiten der Saltodrehung rückwärts	57
2.3.2	Einnehmen der Ausführungshaltung	60
2.3.2.1	Einnehmen der Ausführungshaltung bei vorwärts drehenden Sprüngen	61
2.3.2.2	Einnehmen der Ausführungshaltung bei rückwärts drehenden Sprüngen	67
2.3.3	Einleiten von Schraubendrehungen	72
2.3.3.1	Einleiten von Vorwärtsschrauben	74
2.3.3.2	Einleiten von Rückwärtsschrauben	77
2.3.4	Öffnen der Ausführungshaltung	79
2.3.4.1	Öffnen der Ausführungshaltung bei vorwärts drehenden gehockten Sprüngen	79
2.3.4.2	Öffnen der Ausführungshaltung bei vorwärts drehenden gehechteten Sprüngen	82
2.3.4.3	Öffnen der Ausführungshaltung bei rückwärts drehenden Sprüngen	84
2.3.4.3.1	Öffnen der Ausführungshaltung bei rückwärts drehenden gehockten Sprüngen	85
2.3.4.3.2	Öffnen der Ausführungshaltung bei rückwärts drehenden gehechteten Sprüngen	88
2.3.5	Beenden der Schraubendrehung	90
3	Technikvarianten	93
3.1	Absprung	95
3.1.1	Kunstspringen	95
3.1.1.1	Absprung aus dem Anlauf	95

3.1.1.2	Absprung aus dem Stand	100
3.1.2	Turmspringen	102
3.1.2.1	Absprung aus dem Anlauf	102
3.1.2.2	Absprung aus dem Stand	105
3.1.2.3	Absprung aus dem Handstand	107
3.2	Flug	109
3.2.1	Allgemeines	109
3.2.2	Technikvarianten zum Einnehmen der Ausführungshaltung ..	113
3.2.2.1	Einnehmen der Ausführungshaltung bei vorwärts drehenden Sprüngen	114
3.2.2.2	Einnehmen der Ausführungshaltung bei rückwärts drehenden Sprüngen	115
3.2.2.2.1	Einnehmen mit Armkreis	116
3.2.2.2.2	Einnehmen ohne Armkreis	117
3.2.2.3	Einleiten der Schraubendrehung	120
3.2.2.3.1	Einleiten der Schraubendrehung bei vorwärts drehenden Sprüngen	120
3.2.2.3.2	Einleiten der Schraubendrehung bei rückwärts drehenden Sprüngen	121
3.2.3	Ausführungsart	123
3.2.3.1	Ausführungsart gestreckt	123
3.2.3.2	Ausführungsart gehechtet	123
3.2.3.3	Ausführungsart gehockt	125
3.2.3.4	Ausführungshaltung Schraube (Drehung um die Körperlängsachse)	125
3.2.3.5	Fliegende Ausführung	126
3.2.4	Strecken/Öffnen der Ausführungshaltung	127
3.2.4.1	Strecken gehockter Sprünge	127
3.2.4.1.1	Direktes Strecken	128
3.2.4.1.2	Indirektes Strecken	129
3.2.4.2	Öffnen gehechteter Sprünge	136
3.2.4.3	Beenden der Schraubendrehung	136
3.2.4.3.1	Ausdrehen der Schraube	137
3.2.4.3.2	Beenden aus der Schraube	138
3.2.5	Aussteuern/Einnehmen der Eintauchhaltung	139

3.3	Eintauchen	141
3.3.1	Eintauchen ohne Zusatzbewegung	142
3.3.1.1	Durchtauchen gerade (tangential)	142
3.3.1.2	Durchtauchen gekrümmt (radial)	142
3.3.2	Eintauchen mit Zusatzbewegung	143
3.3.2.1	Wegziehen	143
3.3.2.2	Rollen	144
4	Fazit	146
	Hinweise zum theoretischen Verständnis	148
	Physikalische Gesetze und biomechanische Prinzipien	148
	Bewegungsvorstellung	156
	Bildnachweis	158