

Buchtipp: Wasserspringen

Dieses Trainingsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene gibt Einblicke in die Sporttechnik und ihre Vermittlung: Lernen der Prinzipbewegungen, effektiver Leistungsaufbau sowie viele Technikvarianten.

Neben einem kurzen geschichtlichen Abriss gibt der einleitende Teil Einblicke in die bewegungsstrukturellen Anforderungen und in die Wettkampfororganisation des Wasserspringens. Im Hauptteil stellen die Autoren ein Modell vor, um Freizeit- und Spitzensportlern einen gezielten Leistungsaufbau im Wasserspringen zu ermöglichen. Um die Bewegungsaufgaben im Sprung zu lösen, gibt es Prinzipbewegungen, die in den Wassersprüngen enthalten sind.

Diese werden in einer Übersicht dargestellt und danach systematisch mit vielen Übungen, ihrer Zielstellung, einer Ausführungsanleitung und Empfehlungen zur Variation ausgearbeitet. Auf Grundlage der Prinzipbewegungen werden Technikvarianten vorgestellt, die bei der Lösung von Bewegungsaufgaben im Sprung helfen und mit denen Athleten ihre individuellen Voraussetzungen nutzen können, um Bestergebnisse im Wettkampf zu erzielen.

Das Modell der Prinzipbewegungen gibt Sportlern und Trainern eine wirksame Methode an die Hand, mit der sie die einzelnen Sprünge gezielt verbessern können. Die Autoren haben die Wirksamkeit dieses Vorgehens in jahrelanger eigener Erfahrung sowohl im Nachwuchs- als auch im Spitzensportbereich erlebt.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Fricke, B.; Köthe, T. (2009): Wasserspringen. Einblicke in die Sporttechnik und ihre Vermittlung. Aachen: Meyer & Meyer

Quelle: Verlag Meyer & Meyer Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO