Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [8]

Artikel: Das Schwimmen im Vu

Autor: Henz, Leo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990655

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

5jährige erlernen den Crawl-Beinschlag.

mann, der schwimmtechnisch gut genug ist, kann schon ab 12 Jahren das Junioren-Brevet und von 16 an das Senioren-Brevet erwerben.
Das Leistungsprinzip wird vom Roten Kreuz durch verschiedene Brevets, bei entsprechender Leistungssteigerung, gefördert und wird von allen Schülern angestrebt und auch an Erwachsene abgegeben.

Brevet für Schwimmen des Amerik. Roten Kreuzes

Anfänger-Brevet / Beginner Card:
20 m Crawl, Totes Männchen, Wassertreten, Kopfsprung und Fussprung in 3 m Tiefe.
Fortgeschrittenes Brevet / Intermediate Card:
5 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart), 50 m Rückenschwimmen, 100 m in einer Stilart (Brust, Crawl oder Rückencrawl oder Seitenschwimmen), 20 m Brust oder Seitenschwimmen, Totes Männchen 1 Min., 8 m Unterwasserschwimmen, 1 Min. Wassertreten, Kopf- oder Fusssprung ins Tiefe.
Schwimmer-Brevet / Swimmer Card:
100 m Crawl oder Rückencrawl, 100 m Brust, 100 m Seitenschwimmen, 40 m Rückenbeinschlag, 10 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart), 10 m Unterwasserschwimmen. Kopfsprung vom 1-m-Brett.
Beim Schwimmer-Brevet müssen alle Stilarten in guter Form geschwommen werden.
Brevet für Jugendrettungsschwimmer / Junior Life Saving, ab 12 Jahren:
Brevet für Rettungsschwimmer / Senior Life Saving, ab 16 Jahren.
Schwimmer-Brevet II / Advanced Swimmer:
100 m Crawl oder Trudgencrawl, 100 m Rückencrawl, 50 m einfacher Trudgen, 50 m Doppelter Trudgen, 100 m Brust, 100 m Seitenschwimmen, 100 m Overarm Sidestroke (Seitenschwimmen mit einarmigem Crawlarmzug), 100 m Rückengleichschlag, 50 m Rückenschwimmen, 5 Min. Totes Männchen, 10 Min. Wassertreten, 30 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart).
Junior oder Senior Lifesaving.
Hier müssen alle Stilarten in geradezu vollendeter Form geschwommen werden.
Instruktoren-Brevet / Instructor Card:
Absolvierung des Instruktorenkurses von 30 Stunden. Mindestalter 18 Jahre, Brevet für Rettungsschwimmer.

Das Schwimmen im VU

Leo Henz, Zürich

Das Schwimmen gehört zu den wertvollsten Körperübungen und sollte daher im Vorunterricht gepflegt werden. Draussen, in Wasser, Luft und Licht, härten wir unsern Körper ab, er wird geschmeidig und geschickt. Schwimmen stärkt Herz- und Atemmuskulatur. Im Wasser ist die Wirbelsäule entlastet, daher hat das Schwimmen eine wichtige Bedeutung in der Heilgymnastik und für die Haltungsschulung. Schwimmen fördert auch Mut, Selbstvertrauen, Ausdauer und Geduld; daneben bietet es uns Freude, Lust und Vergnügen. Nicht vergessen wollen wir, dass wir als Schwimmer bei einem Unglück auf dem See oder im Fluss uns selbst retten oder einem ertrinkenden Mitmenschen helfen können.
Beim Schwimmen ist das Atmen sehr wichtig. Wer richtig atmet, wird nicht müde. Im Gegensatz zu andern Leibesübungen atmen wir beim Schwimmen durch Mund und Nase (kurzes Einatmen, langes Ausatmen). Jede Schwimmlektion sollte folgende Teile enthalten:

Wassergewöhnung, Wasserspiele
Schwimmen, Rettungsschwimmen
Tauchen
Springen
Stafetten (siehe Beispiele)
Kurzreferat (siehe Beispiele)

Für Wassergewöhnung, Schwimmen, Tauchen und Springen findest Du in der Schweiz. Schwimmschule eine reiche Stoffsammlung (zu beziehen in Buchhandlungen oder direkt bei Meierhofdruckerei Gyr in Baden). Für Stafetten und Kurzreferate hier einige Vorschläge.

Stafetten

Kolonnentauchen (Kolonne, Beine grätschen, unten durch tauchen).
Lagenstafette (Brust, Rücken, Crawl, Butterfly).
Freistil, aber auf der Strecke muss ein Purzelbaum vw. oder rw. gemacht werden.
Freistil, aber auf der Strecke muss man sich 3 mal um die Längsachse drehen.
Leiter stossen: Leiter oder Brett liegt im Wasser und muss von der ganzen Gruppe ans Ziel gestossen werden.
Löffelschwimmen: Löffel mit Pingpongball wird im Mund gehalten.
Rückenschwimmen: Teller oder Sandsack wird über Wasser gehalten; nur mit Beinen schwimmen.

Kurzreferate

Gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens.
Gefahren des Schwimmens (indirekte Todesursachen, Wirbel, Stromschnellen, Brückenpfeiler, Schiffsschrauben).
Künstliche Beatmung (Wiederbelebung).
Fortbildungsmöglichkeit im Schwimmen (Schwimminstruktor, Rettungsschwimmer, Sportschwimmer).
Wettkampfbestimmungen im Schwimmen, Springen, Wasserball.
Was erwarte ich vom Leiter:
Guter Techniker, Methodiker, Erzieher.
Selbstkritik nach Lektion.
Vorbereitung, Zielsetzung.
Lebendiger, begeisternder Unterricht.
Scharfe Beobachtungsgabe.
Richtige Fehlerkorrektur (Lage, Beine, Arme, Koordination, Atmung).

Schwimmtest

Um die Breitenentwicklung des Schwimmens zu fördern, hat der Interverband für Schwimmen im Jahre 1958 den schweiz. Schwimmtest geschaffen. In einer Prüfung kann Test I, II oder III erworben werden. Der erfolgreiche Teilnehmer erhält ein schmuckes Stoffabzeichen und einen Ausweis (Kosten 1 Franken). Für den Vorunterricht kommt der Test II (Silbertest) in Frage. Die Wahlfachprüfung im Schwimmen kann als Testprüfung II durchgeführt werden, da die Anforderungen beinahe dieselben sind. (Anmeldung und Unterlagen bei Leo Henz, Zürich 8, Münchhaldenstrasse 8).
Tips aus der Erfahrung:
Appell zu Beginn und Ende der Schwimmstunde.
Sich im Wasser bewegen, nicht herumstehen.
Nach Verlassen des Wassers sofort frottieren (Ohren, Haare!).
Nicht zu lange Tauchen und Springen.
Nicht erhitzt ins Wasser springen.
Nicht mit vollem Magen ins Wasser.
Gruppen von 2—3 Schülern bilden (passen aufeinander auf; üben und korrigieren abwechslungsweise).
Und nun viel Vergnügen zu fröhlichem «Patsch-Nass».