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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [6]

Artikel: Wahlfachkurs Schwimmen und Spiele

Autor: Metzener, André / Michod, J.-P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991153

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: 11.07.2025

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

Wahlfachkurs Schwimmen und Spiele

Sonderbeilage Vorunterrichts-Wahlfächer

André Metzener und J.-P. Michod
Uebersetzung: H. Marbach

Die Anfänge

1942. Neuorganisation des Vorunterrichts auf einer sehr breiten Basis. Nebst den Grundschulfächern gibt es eine ganze Anzahl von Wahlfächern, wovon — an guter und verdienter Stelle — das Schwimmen.
Die ersten Schwimmleiterkurse werden 1948 in Magglingen durchgeführt. Seither finden solche alljährlich statt: 1 (manchmal 2) in deutscher, und 1 in französischer Sprache. Die Wetterverhältnisse beeinflussen auf direkte Weise die Teilnehmerzahl an diesen Kursen, welche zwischen 97 (im Jahre 1949) und 34 (im Jahre 1957) variiert.
Da die Grundschulleiter ebenfalls die Möglichkeit haben, Wahlfachkurse und -examen zu organisieren und solche auch schon ab 1942 durchführen, kann man keinen Vergleich anstellen zwischen der Anzahl von ausgebildeten Schwimmleitern und derjenigen von jungen Leuten, die an Wahlfachkursen und -Prüfungen teilgenommen haben. Auch da sind die durch die Wetterverhältnisse bedingten Schwankungen beträchtlich. Dennoch zeichnet sich ein Ansteigen der Teilnehmerzahl ab. Im Jahre 1961 zählt man an den Kursen 2 254 Teilnehmer (gegenüber 165 im Jahre 1948) und an den Examen 16 040 Teilnehmer (gegenüber 2 883 im Jahre 1948).

Vom Wert des Schwimmens

«Wenn eine Sportart zur Königin erhoben werden sollte, dann wäre es das Schwimmen. Nicht nur, weil es hygienisch und biologisch an die erste Stelle gehört, nicht nur, weil es Körper und Seele am tiefsten erquickt, nicht nur, weil es das eigene und das Leben anderer retten kann, sondern vor allem auch deshalb, weil dieser Sport uns das natürliche Umgebungselement, das Wasser, erst voll und ganz erschliesst.» (Lorentz: Der Gesundheitswert der Sportarten.)
Misst man dem Schwimmen einen so wichtigen Platz bei, lässt man die Tragweite seiner vielfachen Bedeutung gelten, dann handelt es sich dabei um das sportliche Schwimmen und nicht einfach ums Baden.
Plantschen, sich erfrischen, dann sich an der Sonne trocknen und bräunen lassen, ist nur Entspannung und hat mit dem sportlichen Schwimmen nichts gemeinsam, welches allein den vollen biologischen Wert durch regelmässiges Ueben und durch das Anstreben gewisser Resultate oder Leistungen erreicht:

- Die «Wasseratmung» (Ausatmen unter Wasser), die sämtlichen Brustschwimmarten eigen ist, fördert in einem grossen Mass die Entwicklung der Atmungsorgane. Sie bewirkt eine Zunahme der Lungenkapazität, stärkt die ganze Atmungsmuskulatur, im speziellen die Zwischenrippenmuskulatur und diejenige des Zwerchfells.

- Herz und Kreislauf erfahren durch die Einwirkung des Druckes und der Wassertemperatur auf den Körper ebenfalls eine bemerkenswerte Verbesserung.

- Das sportliche Schwimmen bewirkt eine harmonische Entwicklung des Bewegungsapparates, im besonderen der Muskulatur; eine grosse Beweglichkeit der Gelenke.

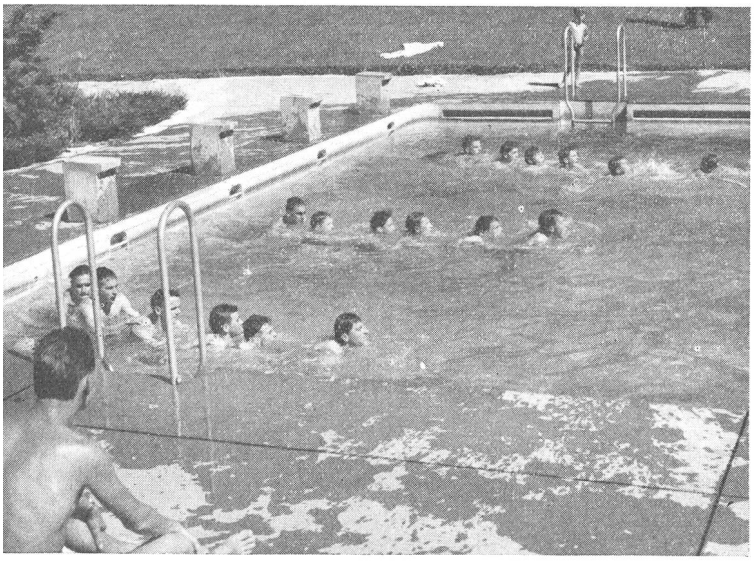
- Die Lage des Schwimmers — im horizontalen Gleichgewicht — erfordert ganz andere Bewegungsreize als die gewöhnliche vertikale Haltung.

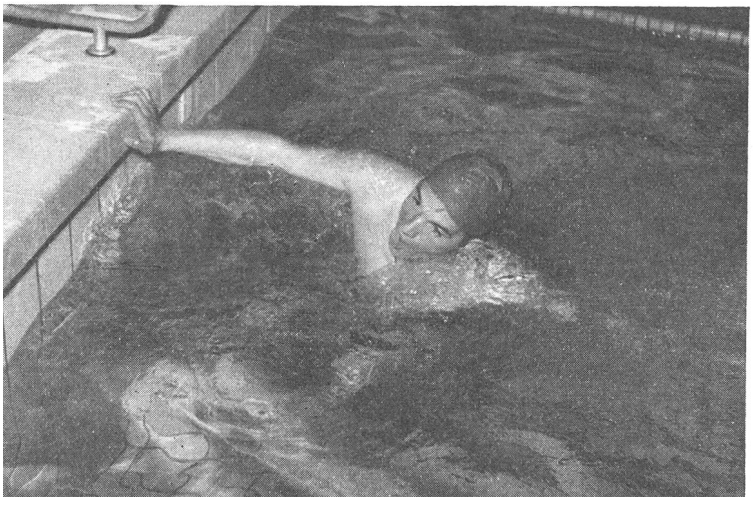
- Durch das Unterwasserschwimmen wird die Inanspruchnahme des Herzens vergrössert.

- Das Wasserspringen hat seine besonderen und ganz bestimmten Auswirkungen. Es schult und verbessert das Lage- und Bewegungsgefühl in der Luft, den Willen und das Konzentrationsvermögen, die Entspannung und die Körperbeherrschung.

Die brüsken und häufigen Temperatur- und Druckwechsel auferlegen der Haut, dem Herzen und dem Kreislauf intensive und wiederholte Reize.

Leiterausbildung





Organisation der Kurse

Der eidgenössische Leiterkurs für Schwimmen dauert 6 Tage: Einrücken am Montag gegen Mittag und Entlassung am Samstag um 12 Uhr. Die eingesetzten Lehrer sind alle Inhaber des Schweizerischen Schwimm-Instruktoren-Brevets. Beinahe jedes Jahr werden auswärtige Instruktoren zugezogen, darunter Fachleute wie Wuilloud, Giroud, Graf, Strupler, Würmli, Pelli. Es wird in Klassen von 10—12 Schülern gearbeitet, welche nach einer Eintrittsprüfung so einheitlich wie möglich gebildet werden.

Aus Gründen der Unterbringung anderer zahlreicher Kurse an der ETS finden die Schwimmkurse zwischen Ende Juni und Mitte August statt, wobei mit Vorliebe die zweite Hälfte Juli gewählt wird. Die Wetterverhältnisse zwingen uns gelegentlich, ganze Tage nach Bern oder Basel zu dislozieren, um dort in den Hallenbädern zu arbeiten.

Programm

Verbesserung der Technik der zukünftigen Leiter in den verschiedenen Stilarten.

Schulung des Rettungsschwimmens: Brustgleichschlag unter Wasser, Suchen von versenkten Gegenständen, Rückengleichschlag, Transportschwimmen, eventuell Befreiungsgriffe.

Aneignung und Verbesserung der Technik einiger elementarer Sprünge.

Theorien und Filme zur Einführung oder Ergänzung der praktischen Arbeit:

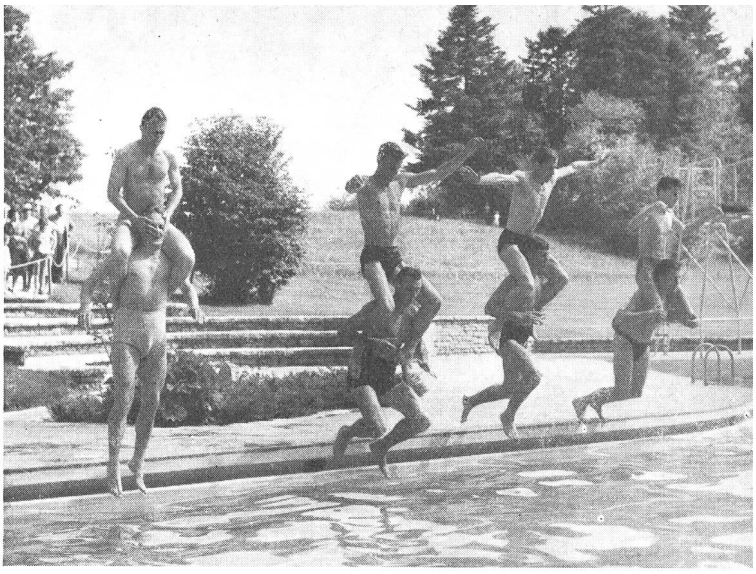
— technische Grundlagen des Schwimmens
— Lehrweise des Schwimmens
— Lehrweise des Wasserspringens
— Erste Hilfe im Ertrinkungsfalle.

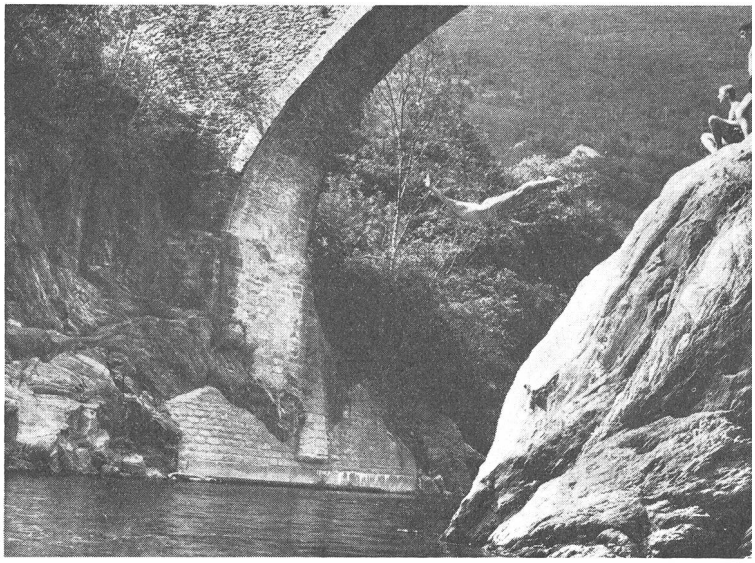
Zum Teil in der Theorie, zum Teil im Verlaufe der praktischen Arbeit werden Lehrweise und Vorgehen erklärt, kommentiert und angewandt.

Lehrweise

Als Richtlinien für die Lehrweise, den Aufbau und das Training der verschiedenen Stilarten gelten die Ausführungen der «Schweizerischen Schwimmschule», herausgegeben vom Interverband für Schwimmen.

1. Wassergewöhnungsübungen. Deren Ziel:
2. Das Gleiten (Hechtschiessen), Ausgangspunkt für:
3. Das Erlernen der Stilarten nach folgendem Schema:
   Körperlage, Beinarbeit, Armarbeit, ohne Atmung und mit Atmung.
   Koordination der Bein- und Armarbeit, ohne Atmung (Kopf unter Wasser) und mit Atmung.
   Schulung und Training mit Stilkorrekturen.





Zur Schulung der verschiedenen Bewegungen gibt es verschiedene Möglichkeiten: Trockenübungen; in Nichtschwimmlage im Wasser; in Schwimmlage mit Hilfsmitteln; ohne Hilfe aus dem Hechtschiessen.
Gelegentlich verwendete Hilfsmittel sind: Partner, Brett, Schwimmgurt; sie unterstützen einen Teil des Körpers und erlauben dem Schüler, sich einzig auf die Bewegung zu konzentrieren.

Stilarten

Brustgleichschlag, Crawl, Rückencrawl.
Für die Fortgeschrittenen: Butterfly oder Delphin.

Spielerische Formen

Das Vorunterrichtsalter ist charakterisiert durch seine Lebhaftigkeit und Begeisterungsfähigkeit. Man soll daher zu schemenhaftes Vorgehen vermeiden; deshalb werden viel spielerische Formen verwendet: Gleichgewichtsübungen auf dem nassen Balken; Gruppenwettbewerbe oder Gruppenwettkämpfe; kollektives Wasserspringen, wobei die weniger Entschlossenen mitgezogen werden.

Wasserspringen

Es geht darum, in wenigen Tagen einige technische Grundlagen zu geben: Eintauchübungen (kopfwärts oder auf die Füsse), Ausnützen der Elastizität des Sprungbrettes, Kopfsprung vw., Salto vw., Kopfsprung rw., Salto rw., und für die weiter Fortgeschrittenen eventuell Sprünge gegen das Brett und Auerbachsprünge (Kopfsprünge oder Salti).

Spiele

Hauptziel des Kurses ist: Schulung des Schwimmens und Wasserspringens. Die Spiele figurieren auf dem Programm nur zur Abwechslung und durchaus notwendigen Ergänzung, zur Unterbrechung der Arbeit im Wasser und erlauben den Teilnehmern, sich zu erwärmen. Es werden unterrichtet: Volleyball und Basketball, Handball und Fussball.

Besondere Anlässe

Falls Kondition und Können der Teilnehmer es erlauben, findet am Ende der Woche ein Ausflug statt, verbunden mit Ueberschwimmen des Bielersees von Ligerz nach der St. Petersinsel. Jeder hat somit Gelegenheit, sich auf einer Strecke von 1 km zu bewähren, die bei der Organisation einer solchen Ueberquerung unbedingt zu ergreifenden Vorsichtsmassnahmen wahrzunehmen und anschliessend die Freuden des Abkochens im Freien und eines Lagerfeuers zu erleben.

Wissenswerte Vorschriften und Richtlinien des Wahlfachkurses Schwimmen und Spiele und der Wahlfachprüfung Schwimmen

Wahlfachkurs Schwimmen und Spiele

Schwimmen Anfänger:

Wassergewöhnungsübungen, Trockenübungen, Einführung in das Schwimmen, Einführung ins Wasserspringen.
Fortgeschrittene:
Brust- und Rückencrawl sowie Brust- und Rückengleichschlag, Springen, Tauchen, Starten und Wenden, Rettungs- und Befreiungsgriffe, Transportschwimmen. Gegen Ende des Kurses sollen die Fortgeschrittenen befähigt sein, die Anforderungen der Wahlfachprüfungen Schwimmen zu erfüllen.

Spiele

Von den nachstehend genannten Spielen sind 1 bis 2 methodisch und technisch einzuführen und taktisch zu schulen: Handball; Fussball; Korbball; Basketball; Volleyball; Schlagball.
Das Schwergewicht ist auf das Schwimmen zu legen. Die Spiele sind je nach den besonderen Verhältnissen ins Kursprogramm einzuschalten. Der Kurs kann in Form eines Lagers oder stundenweise organisiert werden.

Der Kurs in Form eines Lagers

Jeder Jüngling im VU-Alter ist teilnahmeberechtigt. Die Teilnehmer sind bei der Militärversicherung gegen Unfälle versichert. Die Teilnehmer können für Fahrten mit der Bahn oder mit Postautos Billette zur halben Taxe benützen. Entschädigung pro Teilnehmer an einem Lager Fr. 14.—.
An einem Kurs müssen sich mindestens 5 Jünglinge beteiligen. Die Mindestdauer des Lagers beträgt 5 aufeinanderfolgende ganze Arbeitstage (einschliesslich Reisezeit). Der Kurs kann auch in 2 Teilen durchgeführt werden. In diesem Fall muss er mindestens auf 6 Tage ausgedehnt werden (z. B. 2× 3 Tage). Möglich ist ebenfalls die Kombination mit einem andern Wahlfachkurs. Dauer in diesem Fall 10 Tage. Das Stoffprogramm kann hier beliebig untereinander vermischt werden. Das Lager muss innerhalb der Landesgrenzen stattfinden. Die Durchführung einer oder mehrerer Wahlfachprüfungen anlässlich des Lagers ist ebenfalls gestattet, sofern die Kursdauer pro Prüfung um 1 Tag verlängert wird. Der Kurs ist der kantonalen Amtsstelle für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht schriftlich anzumelden. Aus den Unterlagen muss Näheres hervorgehen über: Kursleiter, Klassenlehrer, Kursdauer, Kursort und Unterkunft, Anzahl Teilnehmer im VU-Alter und jüngere. Ferner muss ein detailliertes Kursprogramm vorliegen. Es sind Klassen von 10—12 Teilnehmern zu bilden. Als Unterkunft können Militärbaracken und Kasernen zur Verfügung gestellt werden, sofern diese nicht durch die Truppe belegt sind. Die Gesuche sind von den Organisationen frühzeitig direkt dem Eidg. Oberkriegskommissariat in Bern einzureichen. Verpflegungsartikel können ebenfalls bei dieser Stelle bestellt werden.

Tage- und stundenweise durchgeführte Kurse

Diese Kurse können auswärts oder am Sitz der Organisation organisiert werden. Die Mindestdauer beträgt 25 Arbeitsstunden, verteilt auf einen Zeitraum von höchstens 3 Monaten. Pro Tag dürfen max. 6 Stunden in Anrechnung fallen. Kurse, die nicht 25 Stunden dauern, sind nicht entschädigungsberechtigt. Entschädigung pro errechnete Teilnehmer Fr. 6.—. Im übrigen sind die Richtlinien des Kurses in Form eines Lagers anzuwenden.

Die Leitung

Die Gesamtleitung eines Kurses muss in den Händen eines verantwortlichen Leiters liegen, der einen eidg. Leiterkurs für Grundschule oder Schwimmen und Spiele mit Erfolg besucht hat. Wer sich nicht über genügende Fachkenntnisse ausweisen kann, muss einen technischen Leiter beiziehen, der nicht unbedingt anerkannt zu sein braucht.

Das Material

Der Bund gibt für die Durchführung des Wahlfachkurses folgendes Material ab: Fuss-, Hand- und Volleybälle, Spielbänder, Stafettenhölzer, Malstäbe, Ziehtaue, Volleyballausrüstungen.
Sanitätsmaterial: Medikamententaschen, Verbandbüchsen, Kramerschienen.
Biwak- und Küchenmaterial: Zelteinheiten, Biwakdecken, Strohsäcke, Einzelkochgeschirre, Kochkessel, Fasskessel, Feldflaschen, Handbeile, Pickel, Spaten, Taschenlampen.
Materialbestellungen müssen 20 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Für später eintreffende Bestellungen kann keine Gewähr für rechtzeitige Lieferung gegeben werden.

Wahlfachprüfung Schwimmen

Anforderungen

Streckenschwimmen:
14-, 15-, 16jährige: 300 m in 11 min.
17jährige und ältere: 300 m in 10 min.
Stil frei, doch müssen mind. 50 m Rückenlage zurückgelegt werden. Das Startkommando: «Auf die Plätze» — Pfiff.
Springen:
Kopfsprung aus 1—3 m Höhe, ab Gerüst, Mauer, Sprungbrett oder dergleichen. Wassertiefe mindestens 2,5 bis 3 m, je nach Höhe der Absprungstelle.
Tauchen nach Gegenständen oder Streckentauchen:

a) Tauchen nach Gegenständen: Die 14-, 15- und 16jährigen haben zwei Gegenstände, die 17jährigen und älteren 4 Gegenstände, die in einer Tiefe von 2—3 m auf ungefähr 2 m² verteilt liegen, in einem Tauchgang heraufzuholen. Es sind zwei Versuche gestattet. Als Versuch gilt jedes Untertauchen.
b) Streckentauchen: Die 14-, 15- und 16jährigen haben eine Strecke von 10 m, die 17jährigen und älteren eine solche von 12 m zu tauchen. Es sind 2 Versuche gestattet. Als Versuch gilt jedes Untertauchen.

Die Prüfung hat erfüllt, wer die Mindestanforderungen erreicht.

Die Schwimmprüfung kann mit dem Absolvieren des Tests II des Interverbandes für Schwimmen kombiniert werden. Die Anforderungen sind genau die gleichen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu benützen, um den Jünglingen die Gelegenheit zu geben, das schöne Stoffabzeichen zu erwerben. Der Test II ist beim Interverband für Schwimmen, Postfach 158, Zürich 25, anzumelden.

Der nächste Schwimmleiterkurs

Zeit: 9.—14. Juli 1962.
Ort: Magglingen.
Leitung: U. Weber und H. Altorfer, ETS, J. J. Würmli, St. Gallen.
Voraussetzungen: mindestens 18 Jahre alt. Da es sich um eine Leiterausbildung handelt, können Anfänger nicht berücksichtigt werden. Die Teilnehmer sollen fähig sein, mindestens 50 m in einer korrekten Schwimmart zurückzulegen und vom 1-m-Brett einen Fuss- und Kopfsprung auszuführen.
Anmeldung: bis spätestens 23. Juni 1962 an die kantonale Amtsstelle für Vorunterricht.