Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1930)

Artikel: Wie lerne oder wie lehre ich Schwimmen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988708

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: 02.07.2025

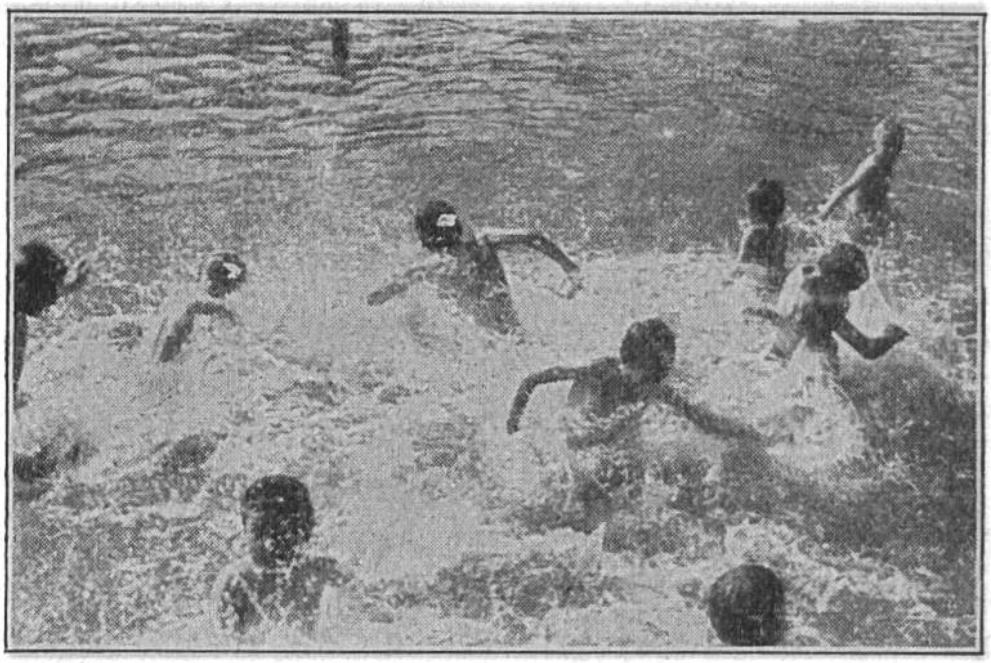
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

WIE LERNE ODER WIE LEHRE ICH SCHWIMMEN.

Erst Gewöhnung an das Wasser!
Dann eigentlicher Schwimmunterricht!

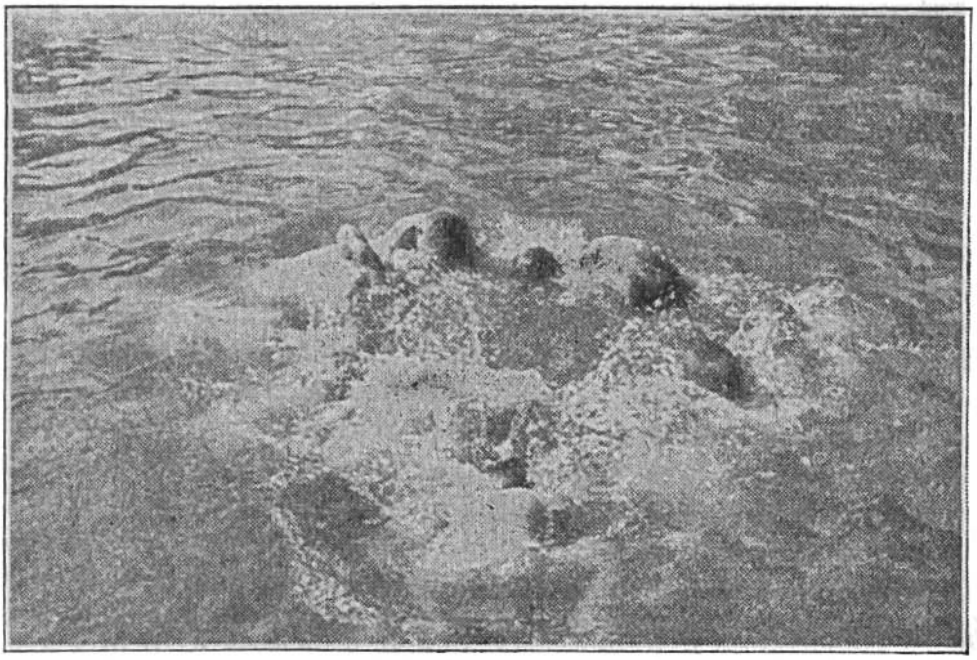
Der neuzeitliche Schwimmunterricht stellt die Gewöhnung an das nasse Element an erste Stelle. Jene Schwimmer, die Mund und Nase mühsam über Wasser halten und peinlich darauf achten müssen, dass kein Tropfen im Gesicht ihre Fortbewegung unterbricht, sind keine fertigen Schwimmer.

Die nachstehenden Bilder dienen daher nicht nur den Anfängern, sondern auch den mit dem Wasser noch nicht unbedingt vertrauten Schwimmkundigen, sowie Eltern und Erziehern.



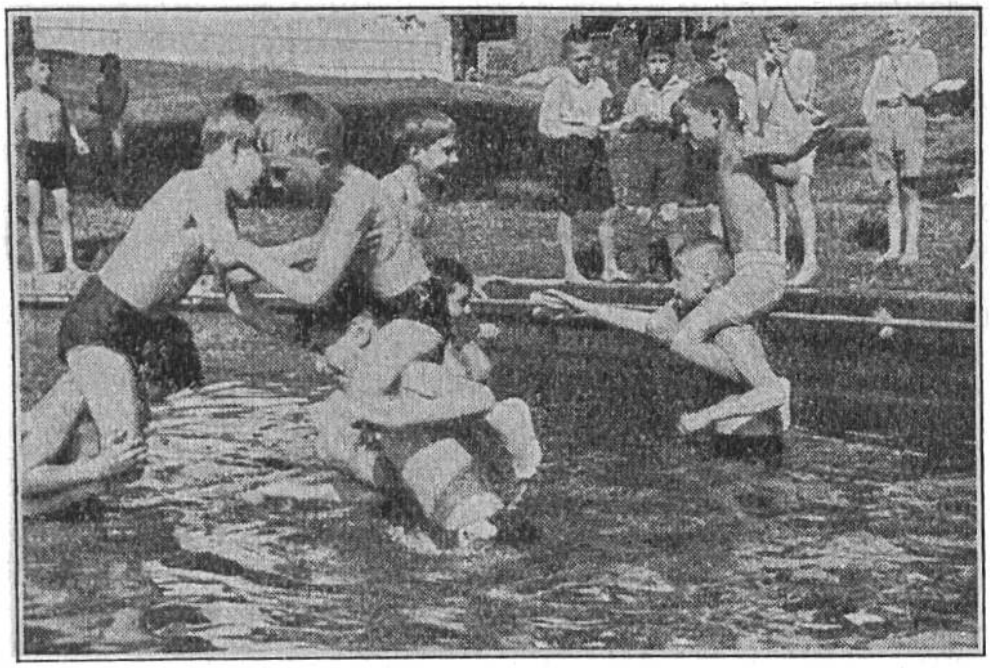
1.

Die Spritzschlacht ist für uns Kinder freudiges Spiel, Bewegung, vor allem aber Gewöhnung an das kalte Nass. Wenn wir das ganze Gesicht voll Wasser bekommen, fürchten wir uns nicht. Es stärkt und reinigt uns.



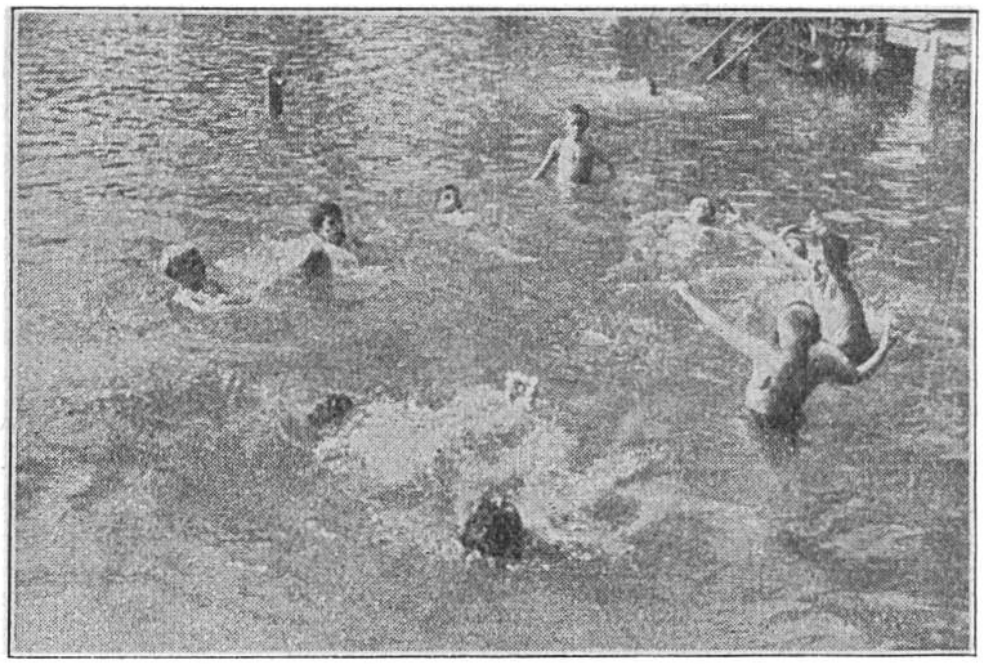
2.

Wir versuchen, ins Wasser zu blasen, unter Wasser auszuatmen und mit offenen Augen Steine vom Grund zu holen. Vor allen Übungen atmen wir voll ein. Wenn wir mit den Händen die Füsse an den Knöcheln fassen, schwimmen wir.



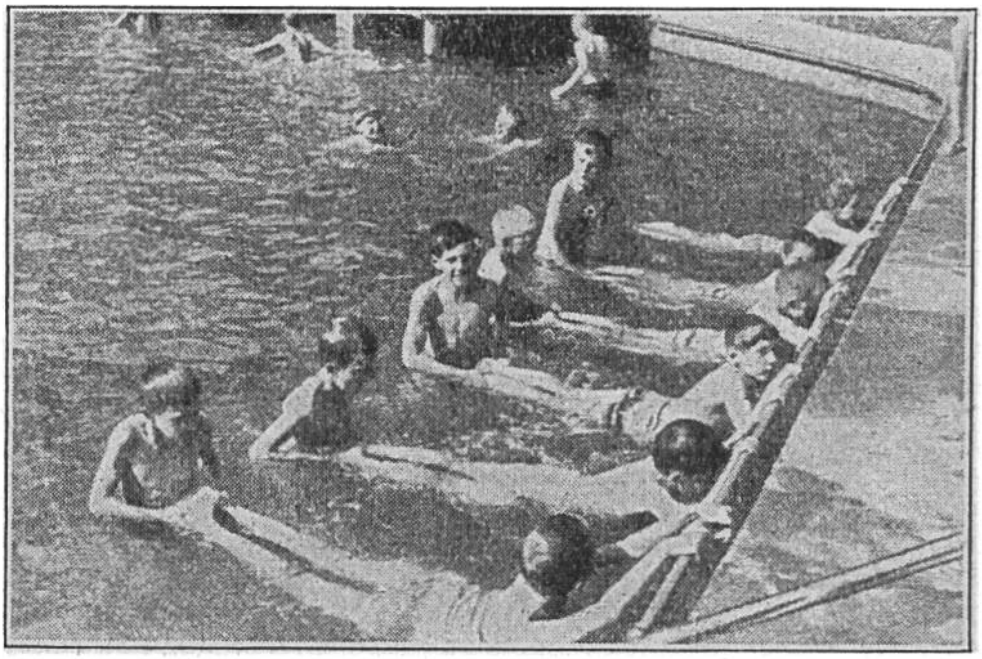
3.

Was die Ritter vor vielen hundert Jahren in gefährlichem Kampfe vor geladenen Gästen zeigten, können auch wir auf unterhaltende Art. Wer kein gutes Pferd hat, muss diesen Mangel durch Geschicklichkeit ausgleichen.



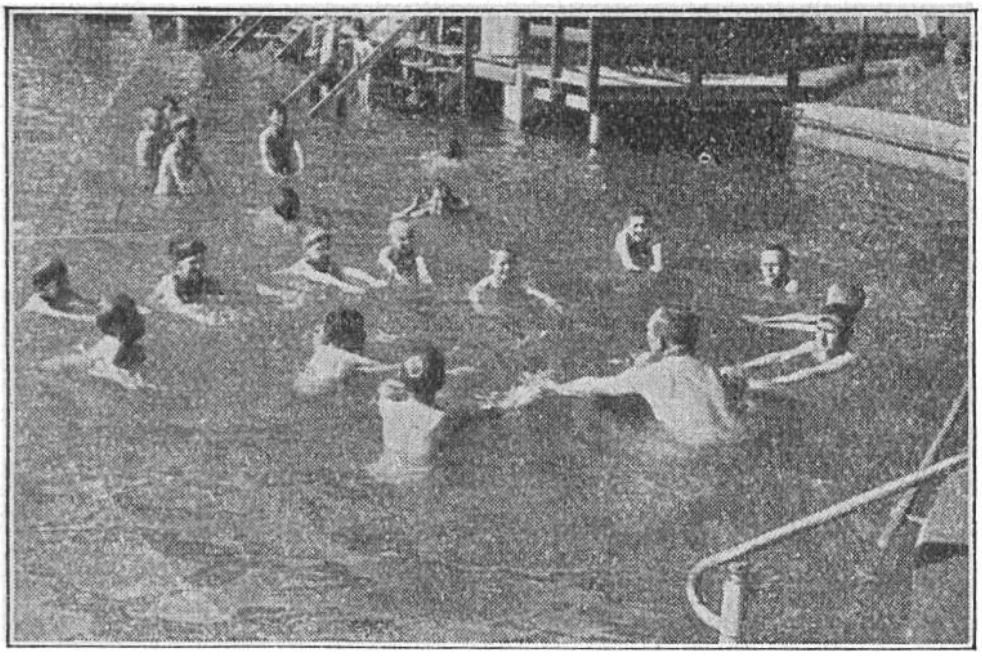
4.

Damit wir auf dem Rücken ausruhen können, atmen wir zuerst tüchtig ein und lassen uns langsam rückwärts fallen. Kleine Paddelbewegungen der Hände gegen den Körper und vom Körper weg, genügen, um uns über Wasser zu halten. So schwimmt der Mensch am leichtesten.



5.

Nach den Schwimmübungen im Trockenen lernen wir im Wasser ohne Gürtel oder Hilfsgeräte schwimmen. Wir halten uns an einer möglichst wenig über dem Wasser befindlichen Stange und lassen uns von den Kameraden die Beinbewegungen für das Brustschwimmen ausführen.

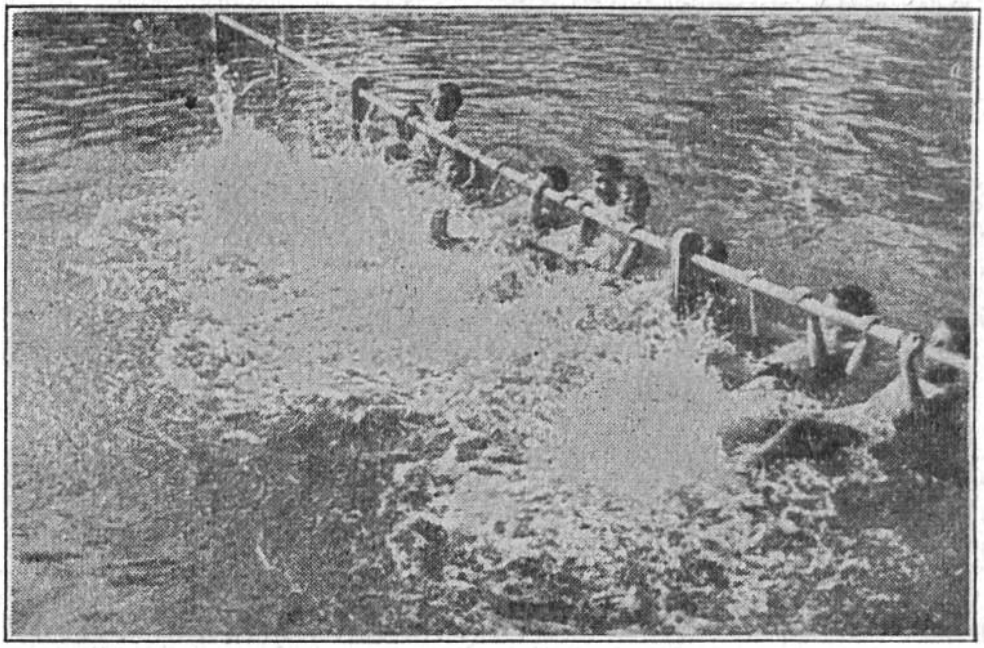


6.

Für die Armbewegungen des Brustschwimmens tauchen wir bis ans Kinn ein. Wir sehen den Armen und Händen nach und können uns so selbst kontrollieren.

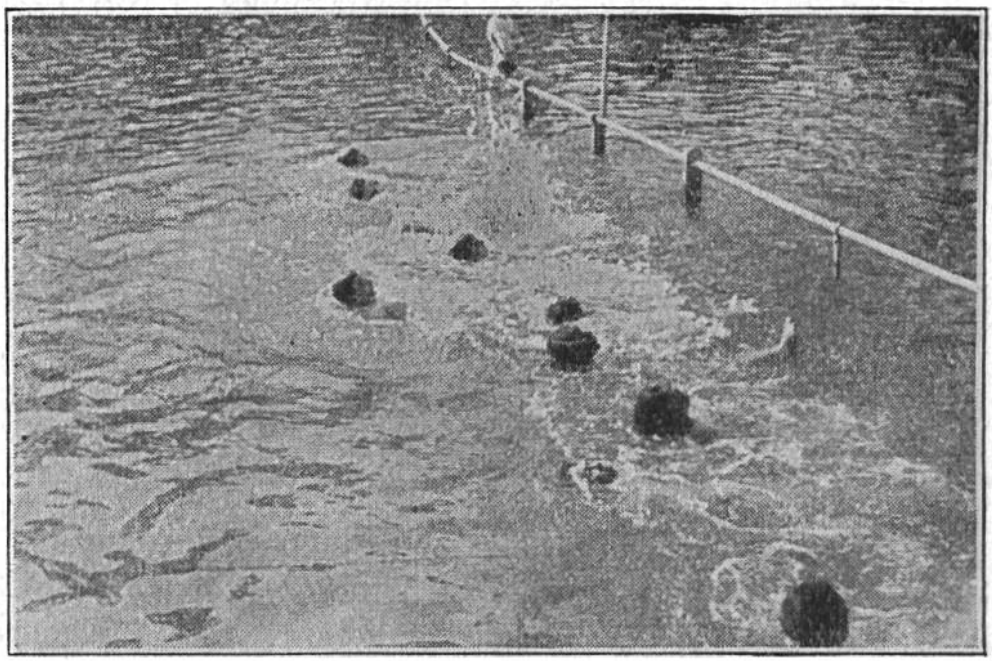
7.

Wir wollen aber auch den schnelleren und schöneren Brust- und Rückencrawl erlernen. Die Paddelbewegungen der Beine üben wir an der Stange und freischwimmend. Die Armarbeit ist ein wechselseitiges Kreisen mit Schleifen der Hände über und kräftigem Durchzuge unter dem Wasser.



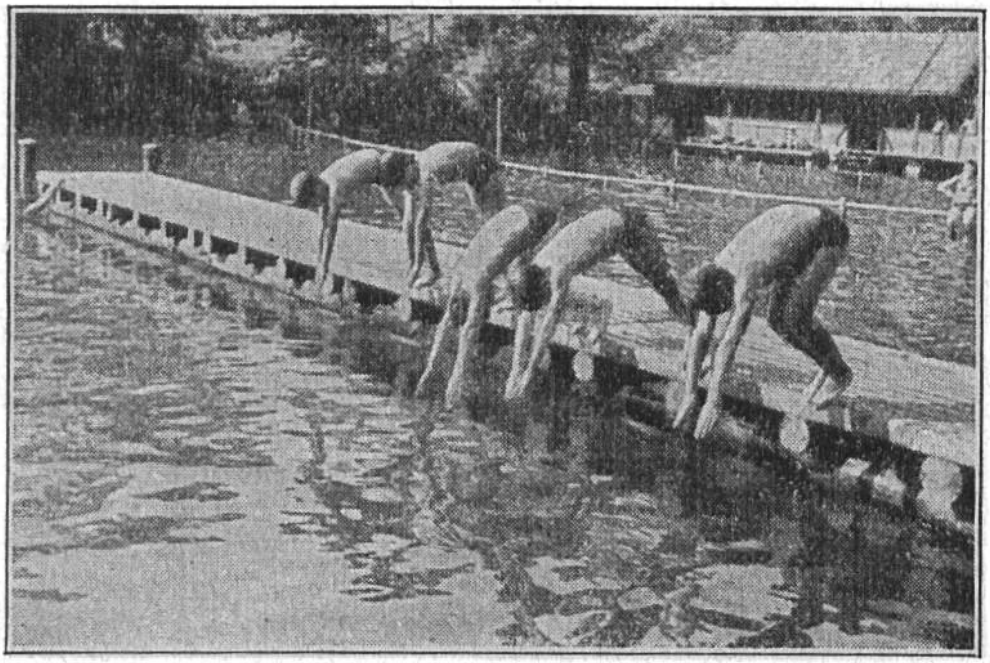
8.

Bei den Beinbewegungen für den Rückencrawl halten wir den Körper durch den Druck abwärts an der Oberfläche und erreichen mit leichtem Knieheben und raschem Strecken des Beines und Fusses die Vorwärtsbewegung.



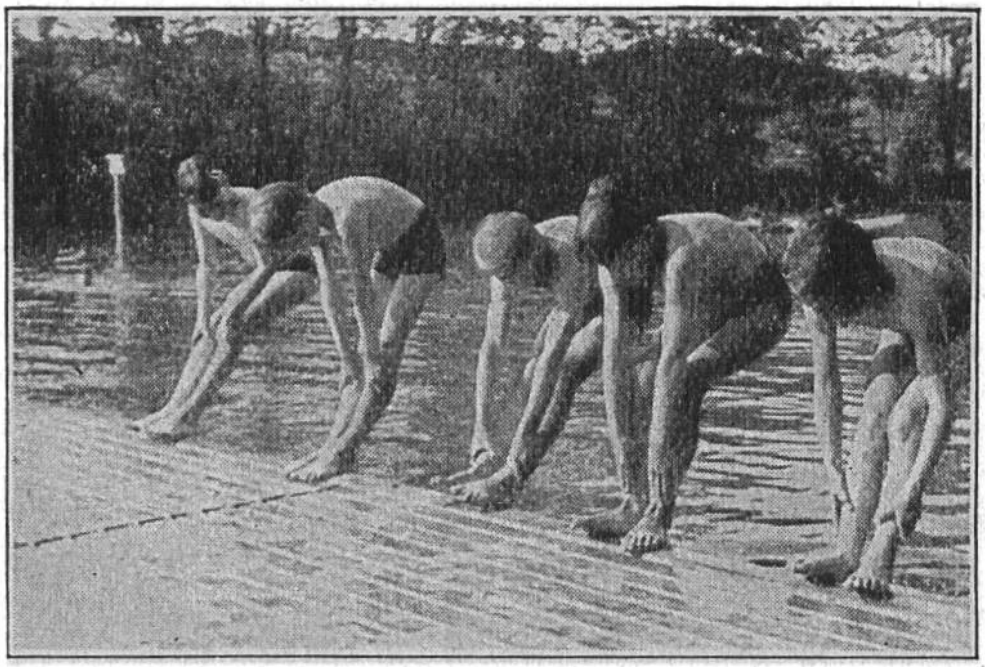
9.

Vom Geländer abstossend, versuchen wir die Beinbewegungen des Rückencrawls vorerst langsam und dann schneller. Wenn diese Übungen gelingen, nehmen wir die Armbewegungen hinzu, die mit dem fast senkrechten Durchziehen einem vollständigen Kreisen gleichen.



10.

Um den Kopfsprung vorwärts zu erlernen, führen wir ein möglichst tiefes Rumpfbeugen aus und warten, bis wir das Gleichgewicht verloren haben. Dann schlüpfen wir nur so ins Wasser hinein.



11.

Die Bombe ist ein kleiner Mutsprung und gleichzeitig eine Vorübung für alle Sprünge aus dem Stand rücklings. Aus weniger als 1 m Höhe stehen wir, mit dem Rücken gegen das Wasser gekehrt, an der Kante des Sprungbrettes, fassen die Füsse an den Knöcheln und lassen uns fallen, den Griff erst im Wasser lösend.

Armand Boppart, Kursleiter der eidg. Schwimmkurse, St. Gallen.

Plantschwiese in Tempelhof bei Berlin. Zur heissen Sommerzeit ist ein solcher Tummelplatz ein Paradies für die Kleinsten. Selbst die Wasserscheuesten freuen sich stundenlang des kühlenden Wassers und lassen sich nur ungern in ihrem Spiele stören.