Butterfly

Autor(en): **Boppart, Armand**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1944)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-987780

Nutzungsbedingungen

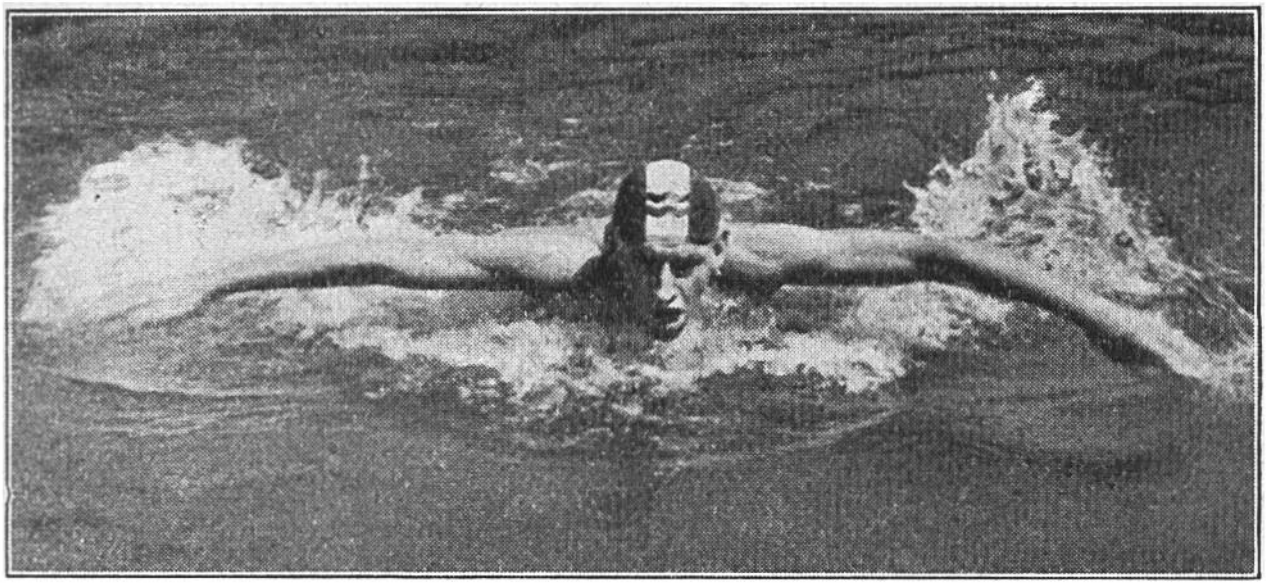
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

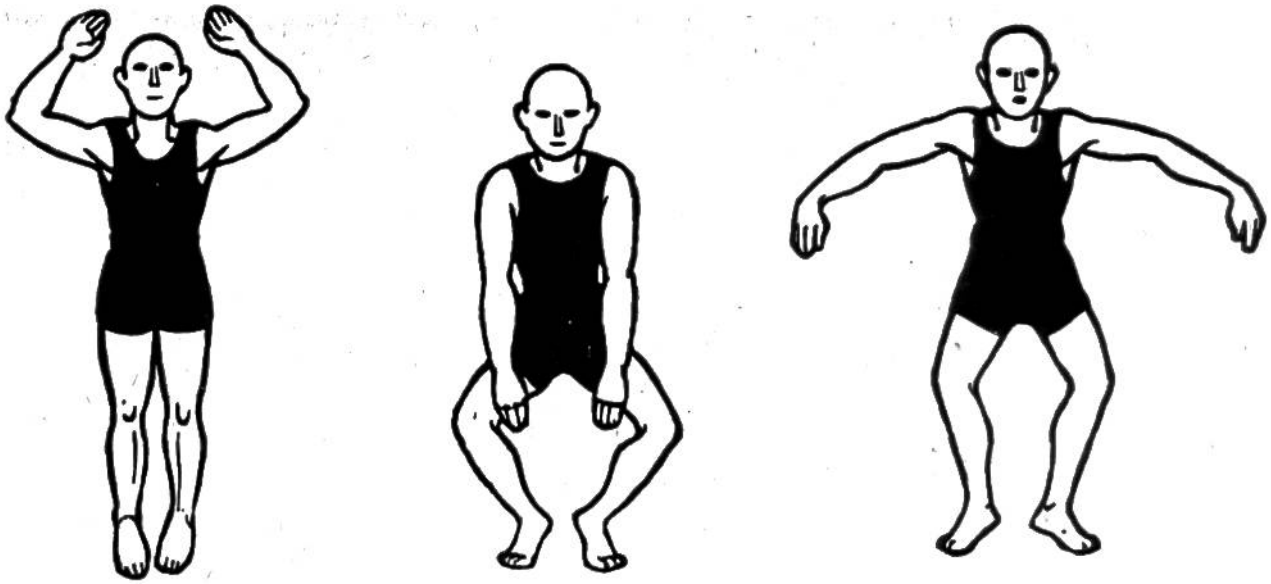


Der neue Stil im Brustschwimmen: Butterfly (sprich: böterflai).

BUTTERFLY.

Wie alles Irdische dem Wandel der Zeiten unterworfen ist, so stehen wir selbst im Gebiete der Leibesübungen Neuerungen und Verbesserungen gegenüber. So brachte der Crawl vor 30 Jahren eine ungeahnte Umwälzung im Schwimmsport. Das altbewährte Brustschwimmen wurde in bezug auf Schnelligkeit und Schönheit vom Crawl weit übertroffen. Der freie Stil, mit dem der Crawl gemeint ist, gewann die Welt. Die Überlegenheit des Crawls ist durch keine Neuerungen mehr gefährdet. Das Brustschwimmen aber hat durch den Butterflystil (das englische Wort Butterfly heisst auf deutsch Schmetterling) viel an Bedeutung zurückgewonnen. Ihm ist vorläufig besonders auf kürzeren Strecken, bei guter Veranlagung des Schwimmers auch über 200 m, der Vorzug zu geben. Den Butterflystil zu lernen und zu beherrschen, sollte jeden Knaben locken, um so mehr, als er auch sehr gut von den Crawlern geschwommen werden kann.

Veranlagte Anfänger können den Butterflystil, ohne vorher das Brustschwimmen zu beherrschen, lernen. Von Wichtigkeit werden zwar stets ein kräftiger Beinstoss und gelöste Schultergelenke sein, die das seitliche Vorschwingen der Arme gestatten, ohne dass Kopf und Rumpf zu hoch über die Wasseroberfläche genommen werden müssen.



1 und 2

Trockenübungen.

Ausgangsstellung: Grundstellung, Hochhalte der Arme, Blick nach oben, Finger gestreckt und geschlossen, die Daumen berühren sich und sind so angeschlossen, dass eine leichte Höhlung entsteht. Leichtes Vorneigen erleichtert die Haltung und vermeidet zu hohles Kreuz.

Armübung:

Auf **1 Und:** Armsenken vorwärts zur Tiefhalte und ausatmen.

„ **2:** Armschwingen seitwärts zur Hochhalte und einatmen.

Beinübung:

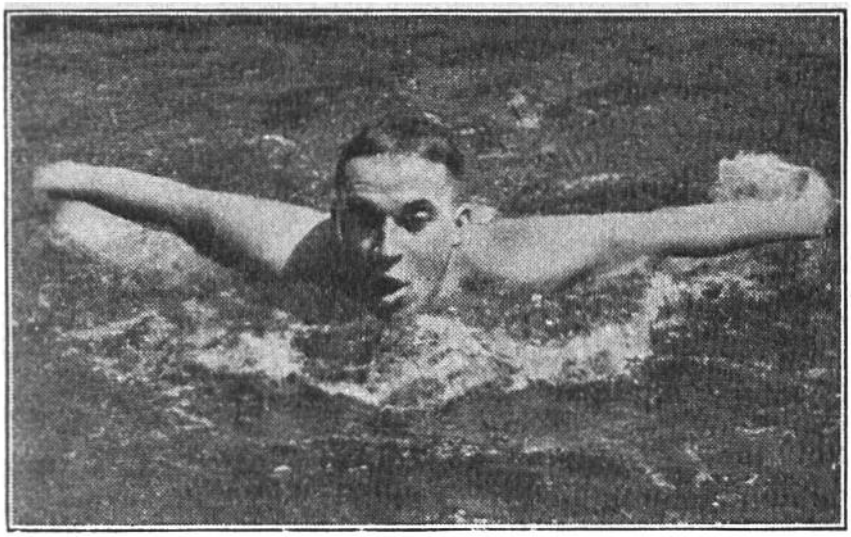
Auf **1:** Verharren in der Grundstellung und ausatmen.

„ **Und:** Knieheben links und einatmen.

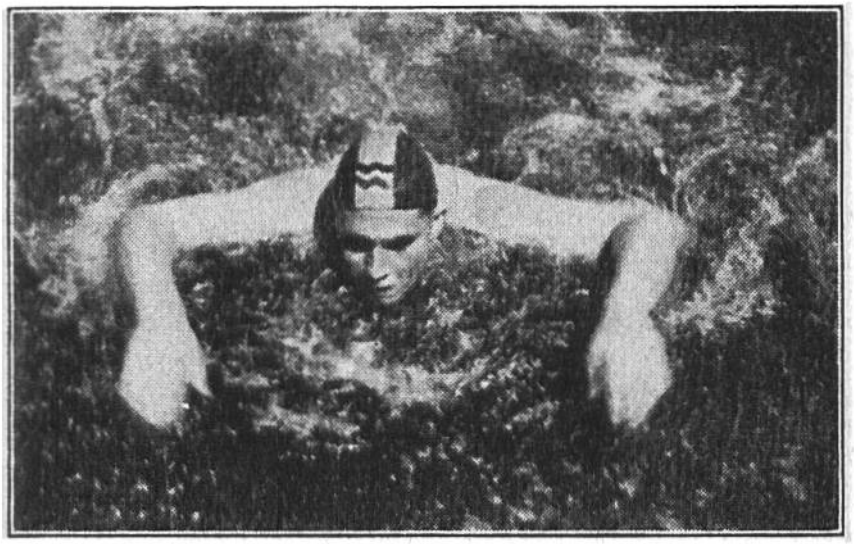
„ **2:** Peitschenartiger Grätschschlag und energisches Schliessen an das Standbein.
Übung rechts usw.

Übungen im Wasser.

Armübung: Wir stossen von einem Balken oder einer Wand mit den Armen in der Vorhalte kräftig ab und reissen die gestreckten oder leicht abgewickelten Arme unter dem Körper und auf dem nächsten Wege an die Oberschenkel. Von dort schwingen wir die Arme ohne abzusetzen seitlich



Die Arme kurz nach dem Verlassen des Wassers.



Die Arme werden nach vorne geschwungen

und gestreckt wieder ins nasse Element eingetaucht.

nach vorne, indem wir den Schwung des Durchzuges unter dem Körper noch ausnützen. Wenn die Armarbeit ohne Atmung geht, führen wir sie mit der Atmung aus. Wir atmen beim Durchzug der Arme aus und atmen durch den Mund beim Vorschwingen der Arme, am besten kurz vor dem Einsatz ins Wasser, ein. Da das Vornehmen der Arme vom kräftigen Beinschlag abhängt, kann die Armübung allein nur auf einer kurzen Strecke ausgeführt werden.

Beinübung: Die Beinübung gleicht derjenigen des gewöhnlichen Brustschwimmens. Wir stossen somit mit vorgehaltenen Armen, den Kopf im Wasser, von einem Stützpunkte ab. Aus der Streck-

lage ziehen wir die Beine ruhig an, wobei die Knie seitlich gedrückt werden, und führen dann einen peitschenartigen Grätschschlag aus, wobei darauf zu achten ist, dass das Schliessen der Beine kräftig erfolgen muss.

Beim Zusammenspiel von Armen und Beinen ist darauf zu achten, dass mit den Beinen während des Durchzuges der Arme begonnen wird. Die Beinarbeit muss diejenige der Arme beim Vornehmen nicht nur unterstützen, sondern sie überhaupt ermöglichen.

Für den Wettkampf ist der Doppelzug zu empfehlen, wo nur bei jedem zweiten Armzug auszuatmen und dann einzuatmen ist. Der Kopf bleibt sonst im Wasser.

Der Butterflystil besitzt weder die Ruhe des Brustschwimmens noch die Flüssigkeit des Crawls. Das Neue, Interessante und die Schnelligkeit aber sind ihm eigen. Ausserdem wirkt der neue Stil als Körperübung vorzüglich. Diese Eigenschaften genügen, um den Butterflystil rasch bekannt und beliebt zu machen.

Armand Boppart, Schwimminstruktor.

DIE „SCHNELLE".

Auch in der „guten alten Zeit" gab es schon Leute, die ihre Mitbürger zu übervorteilen suchten, und die verschiedenartigsten Strafen wurden im Laufe der Jahrhunderte über solche „Volksschädlinge" verhängt. So besassen zum Beispiel die Zürcher im 13. Jahrhundert die Einrichtung der sogenannten „Schnelle". In einem historischen Schweizer Kalender aus dem Jahre 1822 steht darüber folgendes geschrieben:

„Zu Zürich war der Gebrauch, dass, wer seine Mitbürger in Maass oder Gewicht betrog oder sonst einen Frevel beging, der keine schwere Leibesstrafe nach sich zog, in die Schnelle kam. Dieses war ein Korb, der an einem Schnellgalgen hing und vermittelst eines Stricks hinaufgezogen und heruntergelassen wurde; unter demselben befand sich eine grosse, kothige Pfütze. Der zur Schnelle Verurteilte wurde in den Korb gesetzt und in die Höhe gezogen: dort blieb er den Augen der