

Ins Wasser! : Stafetten, Spiele, Wettkämpfe und gemeinschaftliches Wasserspringen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

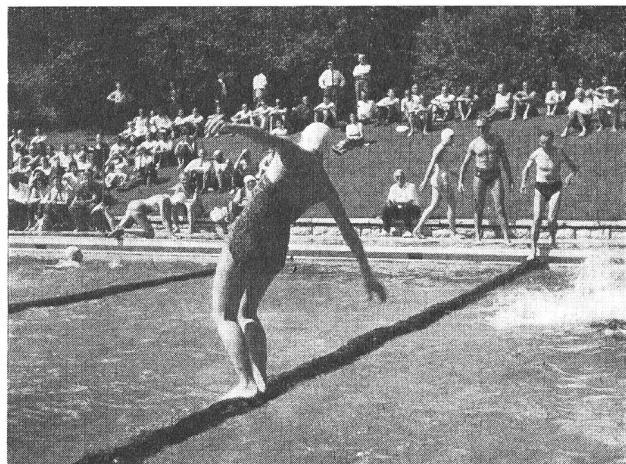
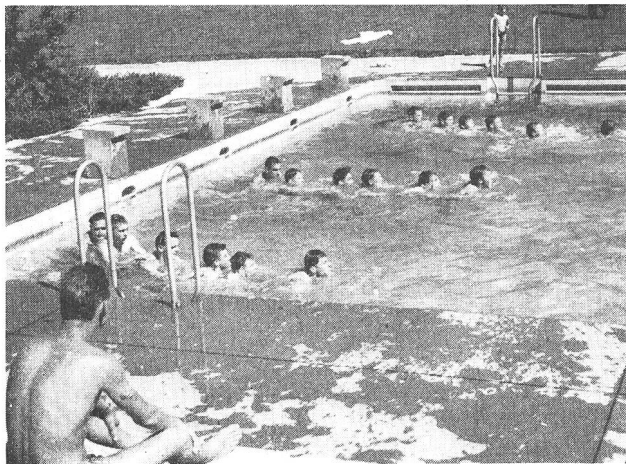
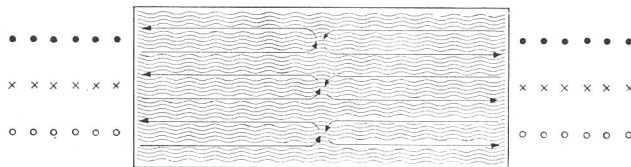
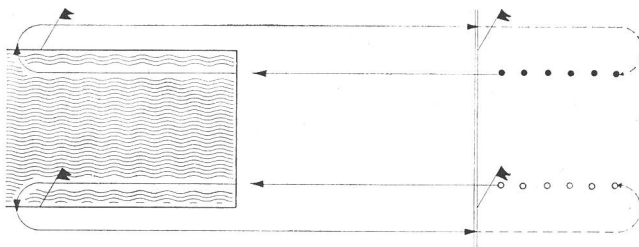
Haftungsausschluss

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.

Ins Wasser!

Stafetten, Spiele, Wettkämpfe
und gemeinschaftliches
Wasserspringen

André Metzener, Magglingen



Stafetten

Stafette an einer Ecke des Schwimmbeckens

Aufstellung: Eine Mannschaft an jeder Ecke des Beckens, 5–10 m vom Rande entfernt. Der erste jeder Mannschaft läuft, springt, schwimmt, steigt aus dem Bassin, läuft um das Fähnchen herum, kehrt zurück und gibt dem Folgenden mit Handschlag das Startzeichen. Der Wettkampf ist beendet, sobald der letzte Läufer die Startlinie passiert hat,

Variante: Es sind Hindernisse im Wasser zu nehmen oder auf der ersten Laufstrecke eine Rolle vorzuführen. Hindernisse im Wasser: das erste wird unten durch passiert, das zweite überstiegen.

«Begegnungsstafette»

Aufstellung: Die Mannschaften werden in 2 Gruppen geteilt, die sich an den beiden gegenüberliegenden Seiten des Schwimmbeckens aufstellen.

Die ersten jeder Gruppe springen auf Pfiff ins Wasser und schwimmen ihrem Partner entgegen. Im Moment, wo die beiden zusammenstossen (beide Hände voraus), führt jeder eine halbe Drehung aus, kehrt an seinen Startort zurück und berührt die Wand. In diesem Augenblick (und nicht vorher) darf der Nächste starten usw. Der Wettkampf ist dann beendet, wenn die beiden letzten jeder Gruppe sich in der Mitte des Schwimmbeckens begegnen.

Variante: Start 5–10 m vom Bassinrand entfernt, so dass der Wettkämpfer vor und nach der Schwimmstrecke zu laufen hat.

Die «Seeschlange»

Aufstellung: Jede Gruppe (4–6 Wettkämpfer) in einer Kolonne, der Hintermann legt dem Vordermann die Hände auf die Schultern (Arme gestreckt).

Vom Start bis zum Ziel muss jede Gruppe geschlossen bleiben. Gewinner ist die Gruppe, deren Kopfschwimmer als erster das Ziel berührt.

Gleichgewichtsstafette auf dem nassen Balken

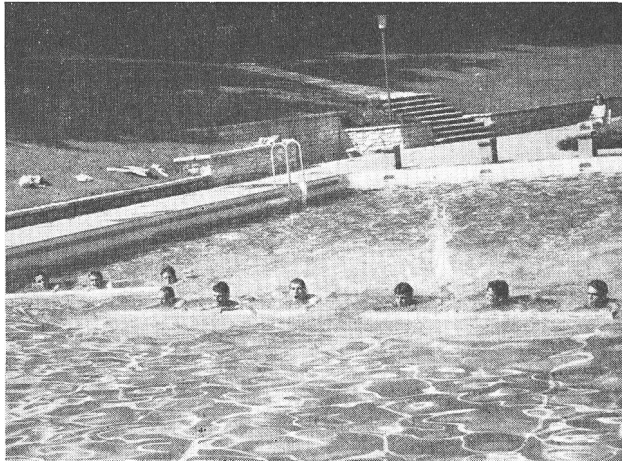
Zwei Schüler starten gleichzeitig an den beiden Enden des Balkens. Wenn sie sich begegnen, führt jeder eine halbe Drehung aus und kehrt an seinen Startpunkt zurück (wenn möglich ...).

(Hier wird der Balken an beiden Enden am Beckenrande befestigt. In einem See ist es sehr wohl möglich, ihn durch zwei oder vier Schüler halten zu lassen.)

Wettkämpfe

Mannschaftswettkämpfe mit Balken (oder Brett)

Nach einem gemeinsamen Start schwimmt jede Mannschaft (2 oder 3 Schwimmer), einen Balken quer vor sich her schiebend. Gewinner ist die Mannschaft, welche zuerst das Ziel mit der ganzen Länge des Balkens berührt. Die Fortbewegung kann entweder mit Hilfe des Beingleichschlages oder des Crawlbeinschlages erfolgen. Man verlange, dass die Arme immer gestreckt bleiben.

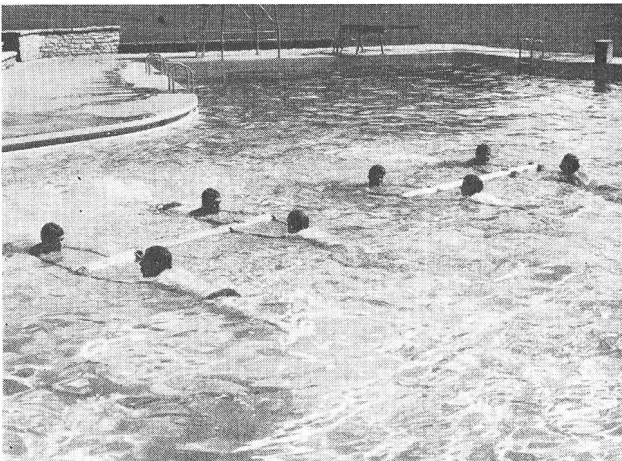


Balkenkampf

Aufstellung: An jedem Balken zwei Schüler auf der einen Seite, zwei auf der andern, Hände am Balken, Arme gestreckt.

Jede Mannschaft versucht die Gegenmannschaft zurückzudrängen. Der Wettkampf ist beendet: a) wenn ein Schwimmer gezwungen werden kann, die Wand hinter sich zu berühren, was die Niederlage dieser Mannschaft bedeutet; b) nach einem gewissen Zeitablauf. Massgebend ist dann der momentane Standort des Balkens in bezug auf die Mittellinie.

Variante: Die Balken schwimmen in der Mitte des Bassins, die Mannschaften starten vom Beckenrand.



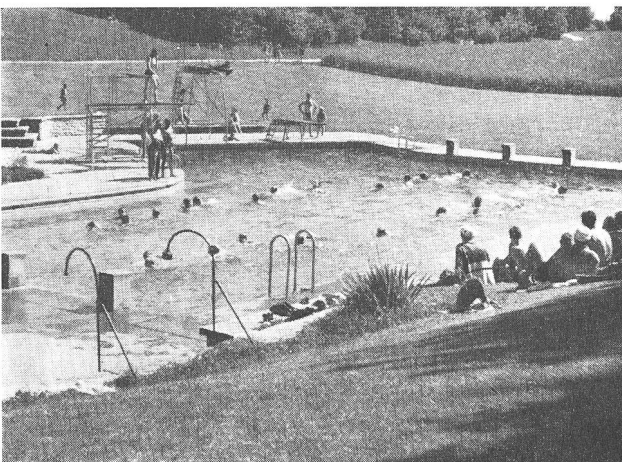
Spiele

Seilziehen

Aufstellung: 2 Mannschaften verteilen sich rautenweise, jede an einer Hälfte des Seiles ziehend, und versuchen, die hinter ihnen liegende Wand zu berühren (genau wie Seilziehen auf dem Boden).

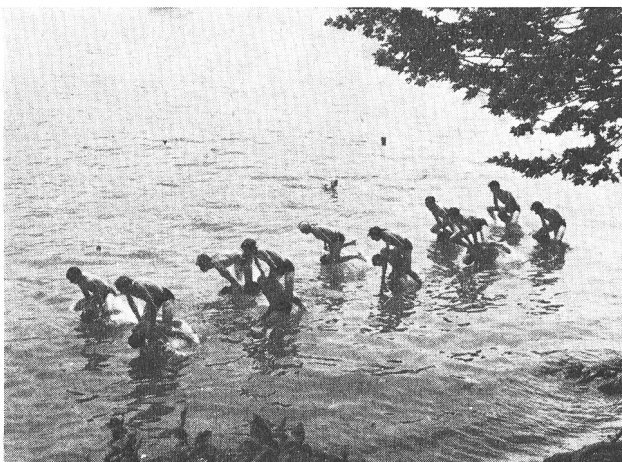
Verschiedene Arten des Seilhaltens:

- mit 2 Händen, auf dem Rücken schwimmend (nur Beinbewegung);
- mit 1 Hand, auf dem Rücken oder seitwärts schwimmend mit Hilfe der freien Hand.



Böcklispringen

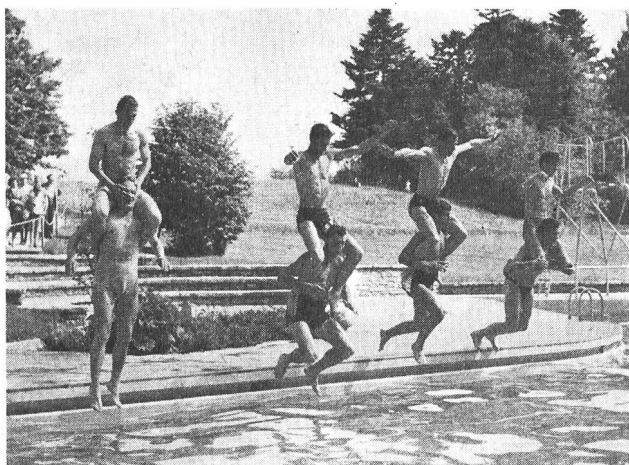
Aufstellung: In überschenkel tiefem Wasser, je nach Verhältnissen im Flankenkreis; in Kolonnen von 1, 2 oder 4; auf zwei Gliedern.





«Der fliegende Fisch»

Aufstellung: Zwei Stirnreihen stehen sich im hüfttiefen Wasser gegenüber, jeder fasst die Hände seines Gegenüberstehenden. Der «Fisch» hechtet sich nun auf das aus Händen geformte «Tuch». Durch gemeinsame und gleichzeitig ausgeführte Zugbewegungen (Hopp) werfen die zwei Glieder den «fliegenden Fisch» so hoch wie möglich nach vorne.

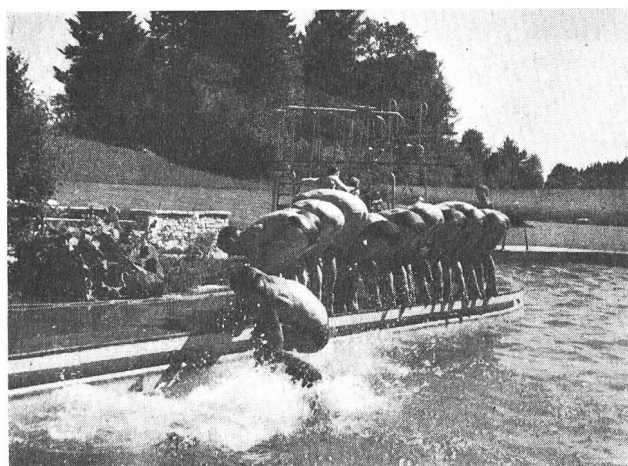


Gemeinsames Wasserspringen

«Reitersprung»

Aufstellung: Auf einer Reihe, einige Meter hinter dem Beckenrand, die Reiter auf den Schultern der «Pferde». Auf Pfiff laufen und springen alle ins Wasser. (Man kann evtl. auch kopfvan springen, aber nur bei sehr tiefem Wasser.)

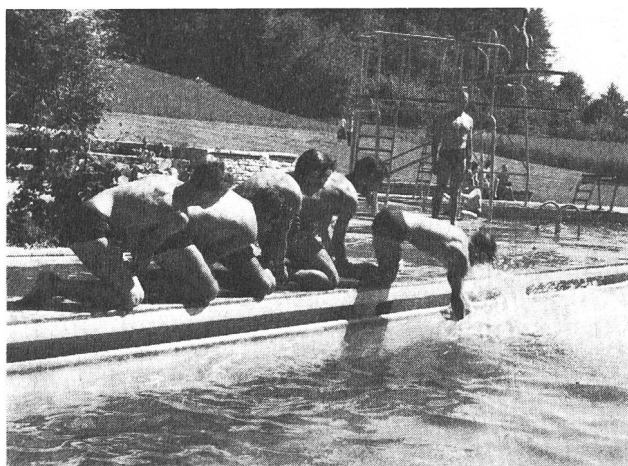
Am See: Laufen bis ins hüfttiefe Wasser, dann die Reiter abwerfen.



Die Bombe

Aufstellung: Auf einer Reihe, Rücken gegen das Wasser, Beine gespreizt, Rumpfbeuge vw. bei gestreckten Beinen. Mit der rechten Hand ergreift jeder das linke Fussgelenk seines rechtsstehenden, mit der linken Hand das rechte Fussgelenk seines linksstehenden Kameraden.

Auf Signal rw. abfallen lassen. Die Beine bleiben gestreckt und, vor allen Dingen, Griffe nicht loslassen! Die Bombe kann entweder gleichzeitig oder nacheinander erfolgen, d. h. jeder zieht den Nächsten beim Fall rw. mit sich.



Die Kette

Aufstellung: Auf einer Reihe, Blick gegen das Wasser, nun eine Achteldrehung nach links (oder rechts), niederknien (Knie ganz am Rand des Beckens). Jeder fasst die Fussgelenke seines linksstehenden Kameraden. Der erste springt kopfvan ins Wasser und zieht alle weiteren Glieder der Kette nach sich. Fussgelenke während des Falles nicht loslassen!

Bobsleigh

Aufstellung: In Einerkolonne der ganzen Länge des Schwimmbeckens entlang, der eine hinter dem anderen sitzend wie auf einem Bobschlitten. Der Fall ins Wasser kann entweder gleichzeitig oder, was besser ist, nacheinander von hinten an geschehen.



Die wogende Reihe

Alle diese Sprünge werden gemeinsam in einer Reihe ausgeführt, nur die Art, sich zu halten, kann variiert werden. (s. Fotos).

Die Sprünge können aus Stand am Bassinrand oder mit Anlauf von 3—4 m erfolgen, Absprung mit einem oder beiden Beinen.

Es ist so möglich, in der mitreissenden, den Gruppenspielen eigenen Stimmung, gestreckte und gehockte Sprünge zu üben.



Schwimmliteratur

Andreas, Paul. Schwimmen. Lernen — Trainieren — Kämpfen. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1956. — 8°. 160 Seiten, illustriert.

Braecklein, Heinz. Lerne Schwimmen. Sammelbücherei für Körperkultur. Methodische Reihe. Berlin, Sportverlag, 1950. — 8°. 57 Seiten, illustriert.

Eckenbrecher, Kurt. Der schwimmsportliche Wegweiser. Hinweise für den Übungs- und Ausbildungsgang im Schwimmverein. Hannover, Gödicke, 1950. — 8°. 51 Seiten, illustriert.

Janzen, Willi. Schwimmen — Springen — Tauchen. Wasserfreude — Schwimmkunst — Wettkampfsport. Hildesheim, Hörhold, 1952. — 8°. 84 Seiten, illustriert.

Klemm, Franz. Grundschule des Schwimmens. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1951. — 8°. 72 Seiten, illustriert.

Kofink, Adolf. Spiel und Spass im kühlen Nass. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1953. 8°. 33 Seiten, illustriert.

Löhr, Karl. Lernt schwimmen und retten. Kleines Lehr- und Handbuch der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft, Schorndorf, Hoffmann, 1956. — 8°. 116 Seiten, illustriert.

Zürcher Rettungsschwimmverband. Technik des Rettungsschwimmens. Eine praktische Anleitung für jeden Schwimmer. Zürich, RSV, 1957. — 8°. 40 Seiten, illustriert.

Scharrer, Hans. Lehrbuch für Rettungsschwimmen. München, Bayerisches Rotes Kreuz, Wasserwacht, 1957. — 8°. 103 S., ill. Schweizerische **Schwimmschule.** Eine Anleitung für Schwimmen, Wasserspringen, Trampolinspringen und Gymnastik. Baden, Verlag Gyr, 1958. — 8°. 165 Seiten, illustriert.

Tegethoff, Franz. Vom Nichtschwimmer zum Freischwimmer. Ein Leitfaden für den Anfänger-Schwimmunterricht. Berlin, Verlag Volk und Wissen, 1953. — 8°. 51 Seiten, illustriert.

Wiessner, Kurt. Natürlicher Schwimmunterricht. Wien, Oesterreichischer Landesverlag, 1950. — 8°. 212 Seiten, illustriert.

Wollny, Phil. Schwimmbibel. Rücken-, Brust-, Kraul-, Rettungsschwimmen, Tauchen und Springen. Wien, Zweiberger-Verlag, 1947. — 8°. 52 Seiten, illustriert.

(Diese Werke stellt die Bibliothek der Eidg. Turn- und Sport-schule leihweise zur Verfügung.)

