

Lob des Schwimmens

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 6

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990880>

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.

Lob des Schwimmens

Sei es nun, dass man das Schwimmen als Sport betreibt oder einfach als Mittel zur Entspannung von Körper und Geist — es ist und bleibt die Fortbewegung des menschlichen Körpers im Wasser und damit ein Ausdruck der Vielseitigkeit unserer Bewegungsformen. Während der Sportschwimmer durch geschickte Koordinierung der Bewegungsabläufe und intensives Training eine eigentliche Technik herausbildet, wird sich der «Vergnügungsschwimmer» — wie wir ihn einmal nennen wollen — damit begnügen, in gemächlichem Tempo kürzere oder längere Strecken zurückzulegen und sich vor allem am Aufenthalt im flüssigen Element freuen.

Hier wie dort — beim Sportler und beim Liebhaber — sind es die selben Faktoren, die das Schwimmen erst möglich machen und von denen es auch abhängt, ob man bereits nach wenigen Zügen erschöpft nach Grund sucht oder ob man in der Lage ist, ruhig und regelmässig rudern grössere Distanzen zurückzulegen.

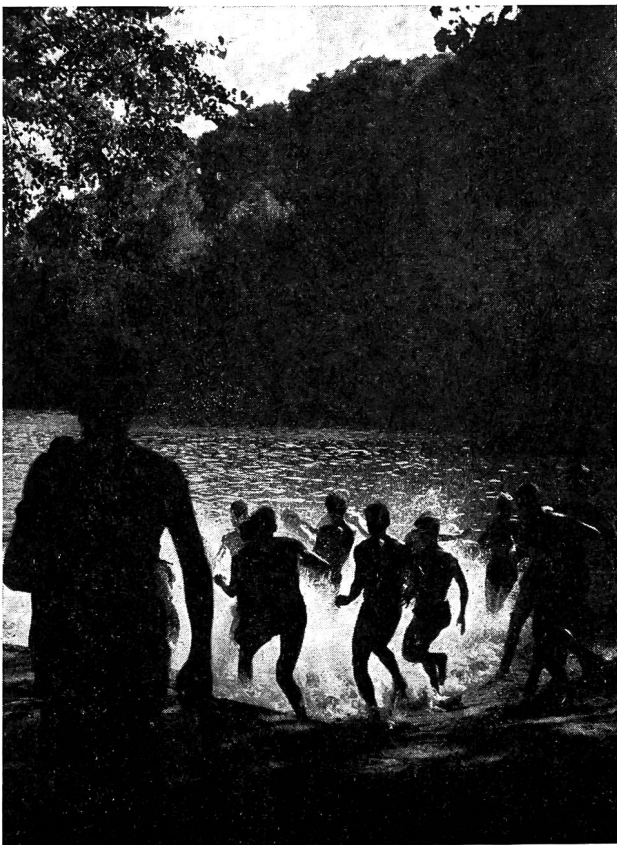
Es soll hier nicht etwa eine Theorie des Schwimmens begründet werden, sondern es seien kurz jene beiden Grundelemente erläutert, welche die Voraussetzung bilden nicht nur für ein richtiges, sondern auch für ein gesundes Schwimmen: die Bewegung und die Atmung. Ueber die Bewegung könnte uns der Physiker aus dem Gebiet der Lehre von der Aenderung des Bewegungszustandes durch Kräfte eine ganze Menge erzählen. Wir ziehen es vor, uns zweier Beispiele zu bedienen: Wenn ein Junge sein Papierflugzeug dazu bringen will, dass es in der Luft die von ihm erhofften Schleifen zieht, dann wird er es mit Schwung in die Flugbahn werfen. Lässt die Hand das Spielzeug einfach los, dann fällt es zu Boden wie irgendein Gegenstand, der nichts mit dem Fliegen zu tun hat. Wir wissen, dass es die Schwerkraft ist, die sich hier auswirkt. Nun gehen wir zum See, um dort mit einem Stein jenen Versuch zu

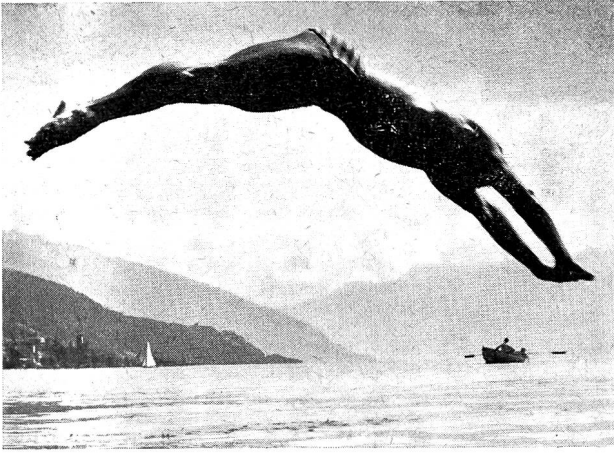
machen, dessen unmittelbare praktische Auswirkung sich bei unserem Schwimmen zeigt. Wir suchen uns am Ufer einen nicht zu grossen, flachen und wenn möglich runden Kiesel und werfen ihn in einem flachen Winkel kräftig auf die Wasserfläche. Was geschieht? Je nachdem, wie geschickt der Wurf ausgeführt wurde, springt der Stein drei-, vier-, fünfmal, vielleicht zehnmal vom Wasserspiegel hoch, bis die Geschwindigkeit nicht mehr genügend gross ist, so dass er untersinkt.

Genau so verhält es sich mit dem menschlichen Körper, der im Wasser schwimmt. Die Ruderbewegungen von Armen und Beinen geben ihm jenen dynamischen Auftrieb, welcher der Schwerkraft entgegenwirkt und dem Schwimmer ermöglicht, an der Wasseroberfläche zu bleiben. Da der Mensch jedoch — im Gegensatz zum Stein in unserem Beispiel — spezifisch nur um ein wenig schwerer ist als das Wasser, aus welchem er ja bekanntlich zu ungefähr 80 % besteht, braucht der Bewegungsablauf auch nicht so heftig vor sich zu gehen wie jener des Steines. Das leichte Streichen des Wassers mit den Handflächen oder das Auf- und Abwärtsstossen der Füsse genügt schon, um zu verhindern, dass der Körper untersinkt.

Gleich wie die Bewegung, so wendet auch die Atmung beim Schwimmen physikalische Gesetze an. Archimedes fand schon vor über 2000 Jahren, dass ein Körper im Wasser umso vieles leichter wird, als das von ihm verdrängte Wasservolumen wiegt. Die eingeogene Atemluft vergrössert durch die Ausweitung des Brustkorbes das Körpervolumen, oder, mit andern Worten, sie macht uns leichter. Nicht wenige vermögen ihren Brustkorb dermassen aufzublähen, dass sie wie eine lebende Boje regungslos «auf dem Wasser» liegen können. Für das Schwimmen zum Zweck der Fortbewegung hat diese übermässige Aufblähung des Brustkorbes keine Bedeutung, da sie nur eine oberflächliche Atmung gestattet und zu einer schnellen Ermüdung führt. — Wie wir sehen, hat also die Atmung beim Schwimmen nicht nur die ihr an sich zukommende Aufgabe der Sauerstoffversorgung des Körpers, sondern auch jene, das Schweben des Körpers zu erleichtern. Atmung und Bewegung ergänzen sich beim Schwimmen in idealer Weise. Beim Ausatmen wird der Körper spezifisch um wenig schwerer und hat dadurch die Tendenz zu sinken, was durch die Ruderbewegung von Beinen und Armen wettgemacht werden muss. Beim Einatmen hingegen taucht der Körper wieder etwas auf, und in diesem Moment kann zu neuer Bewegung ausgeholt werden. Kein Sport zeigt in solchem Masse eine gegenseitige Abhängigkeit von Bewegungsablauf und Atmung wie das Schwimmen. Das schlechte Atmen rächt sich hier auf der Stelle, sofort und unnachgiebig. Den kurzen Sprintlauf, den Weit- und Hochsprung kann man, wie auch andere Disziplinen der Leichtathletik, noch mit angehaltenem Atem ausführen, da dort die Kräftekonzentration auf einen Augenblick im Vordergrund steht und nicht die Ausdauer. Beim Schwimmen dagegen lassen sich auch die kürzesten Strecken nicht erfolgreich meistern, wenn Atmung und Bewegung nicht aufeinander abgestimmt sind.

Jeder Schwimmer weiss, dass der Fortbewegung im Wasser um so weniger Widerstand entgegengesetzt ist, je waagrechter der Körper liegt. Entsprechend dieser Erfahrung hält der gute Schwimmer seinen Kopf tief und wenn möglich unter Wasser, gleichgültig, ob er den Bruststil oder den Crawl ausübt. Der Brustschwimmer einerseits taucht am Ende der ausholenden Armbewegung auf und schnappt wie ein aufspringender Delphin die Luft ein, während beim Crawlstil der





Kopf zum Luftholen rhythmisch zur Seite gedreht wird. Der gute Crawlswimmer achtet darauf, dass sich dabei der Körper nicht allzusehr aus der waagrecht Lage herauschraubt.

Welcher Schwimmstil ist vom Gesichtspunkt der Atemschulung der empfehlenswertere? Wir geben dem Crawl deswegen den Vorzug, weil die Bewegung des Luftholens so lange erfolgen kann, als der rechte Arm seinen Halbkreis unter dem Wasser beschreibt. Sie ist also nicht auf einen kurzen Augenblick des Auftauchens wie beim Bruststil beschränkt.

Noch hastiger ist das Atmen beim sogenannten «Butterfly»-Stil, bei welchem die Arme eine Bewegung ausführen, die mit dem Kreisen der Schauflräder eines Dampfes verglichen werden kann. Beide Ellbogen

werden gleichzeitig aus dem Wasser gezogen, worauf die Hände mit ausholender Bewegung nach vorn geworfen werden. Bei diesem Stil taucht der Kopf während noch kürzerer Zeit als beim Brustschwimmen auf, und die Luft muss in jenem Augenblick eingeschnappt werden, wo sich die Hände etwa auf Beckenhöhe befinden, während sich der Körper nach vorne wirft. Dieser Stil tut der Atmung Gewalt an, und dies mag der Grund sein, weshalb er sich bei uns nur schwer einbürgert.

Will man also das Schwimmen als Atemübung benutzen, so übe man den Crawlstil. Er ist technisch vielleicht nicht so einfach, stellt aber mit seinem rhythmisch-federnden Beinschlag und seinem langsamen, gleichmässigen Armkreisen eine der schönsten Bewegungsformen dar, zu denen der menschliche Körper fähig ist.

Die Schwimmlehrer, die zu den technischen Einzelheiten das Wort haben mögen, dürfen sich mit Stolz bewusst sein, dass sie eine der gesündesten und schönsten Sportarten lehren. Aber das Schwimmen ist nicht nur ein Mittel zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers, es ist auch ein Genuss — wie das Baden schlechthin! Bei aller Freude, die man über die Harmonie einer ausgefeilten Schwimmtechnik empfinden mag, sei doch abschliessend auch noch dem erfrischenden und befreienden Tummeln und Plantschen im Wasser das Wort geredet. Auch das träumende Schweben an der Wasseroberfläche, das Hinblinzeln über den so nahen glatten Wasserspiegel an einem heissen Sommertag bedarf keiner Ratschläge über Atemrhythmus und Bewegungsabläufe. So kann man denn auch ohne Beherrschung vollendeter Schwimmkunst dazu gelangen, sich beim Baden so wohl zu fühlen «wie ein Fisch im Wasser».

Aus «Vita-Ratgeber»

Schwimmen appelliert an alle Muskeln

Von Dr. Max Menz

Mit zunehmender Technisierung, Atomisierung und Modernisierung wird die Kurve der nervösen Herz- und Kreislauferkrankungen in jedem Lebensalter unerbittlich weiter ansteigen. Das Resultat der anwachsenden Bewegungsarmut ist ein seelisch und nervlich überbeanspruchter Mensch, der seine Lebensweise mit einem Oekonomieverlust der Herz- und Kreislauferfunktionen bezahlt. Das Herz will von Natur aus körperlich belastet sein. Bewegung, Spiel und Sport sind vielleicht im Rahmen aller unserer prophylaktischen Möglichkeiten die weitaus stärksten Positionen. Im Grunde genommen handelt es sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um die Wiederherstellung natürlicher Verhältnisse. Das Gewicht von Spiel und Sport wird in dem Masse noch weiter zunehmen, wie durch Automation und die wissenschaftliche Durchdringung der Industrie die Arbeitszeit verkürzt werden kann.

Als Gegengewicht zu den Zivilisationskrankheiten und als vorbeugende Massnahme dient die körperliche Reaktivierung. Im Rahmen der Leibesübungen nimmt das Schwimmen einen hervorragenden Platz ein; da der menschliche Körper ungefähr 90 % seines Gewichtes im Wasser verdrängt, hat er nur mehr ein Zehntel seines Gewichtes zu tragen. Die Bewegungsfähigkeit wird dadurch erleichtert. Die Bewegungen sind vielseitiger und ausgiebiger ausführbar, selbst bei Behinderten. Zudem appelliert das Schwimmen praktisch an die gesamte Muskulatur. Die Fortbewegung gegen den Wasserwiderstand verlangt regelmässige Muskelzusammenziehungen abwechselnd mit Entspannungen. Keine Tätigkeit erfasst die Muskulatur so global und kräftigend wie das Schwimmen. Im gleichen Masse

physiologisch positiv wie auf die Muskulatur wirkt das Schwimmen auf die Gelenke. Ausserdem wird beim Schwimmen die Wirbelsäule korrekt gehalten und in Verbindung mit der beschriebenen Muskelkräftigung werden Haltungsfehler korrigiert.

Eine verbesserte oder wenigstens kompensierte Körperhaltung hat rückwirkend einen positiven Atmungseffekt, d. h., die Vitalkapazität — das Lungenfassungsvermögen — wird grösser und die Atemlage normalisiert. Unter Ueberwindung des gleichmässig am Körper ansetzenden Wasserdruckes und der Bewegung findet eine zunehmende Vertiefung der Atmung statt. Die Zwerchfell — oder Bauchatmung setzt vermehrt ein, und eventuelle Fehleinstellungen der Atemmittellage werden korrigierend beeinflusst. Gleichzeitig wird auch das Verhältnis zwischen Atemfrequenz und Atemvolumen mit der rhythmischen Tätigkeit des Schwimmens reguliert; diese Regulation ist das Ziel jeder Atemgymnastik. Die anregenden Wirkungen auf Herz und Kreislauf sind verständlich und bekannt. Der Kältereiz fördert die Gefässreaktionen, deren promptes Spiel den Organismus schützt; darauf beruht weitgehend auch die abhärtende Wirkung der Wasser- und Luftanwendung.

Die Technik des Schwimmens ist zu erlernen und verschiedene Lagen sollten beherrscht werden. Zu den richtigen Regeln gehört:

Zwei Stunden nach einer Mahlzeit wird nicht gebadet. Auch nach grösseren Anstrengungen soll vor dem Schwimmen eine Ruhepause eingeschaltet werden, denn das Schwimmen ist wohl eine sehr gesunde, aber anspruchsvolle Leibesübung.