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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 6

Artikel: Ein Baby lernt schwimmen

Autor: Mattmüller, Ruth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990882

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

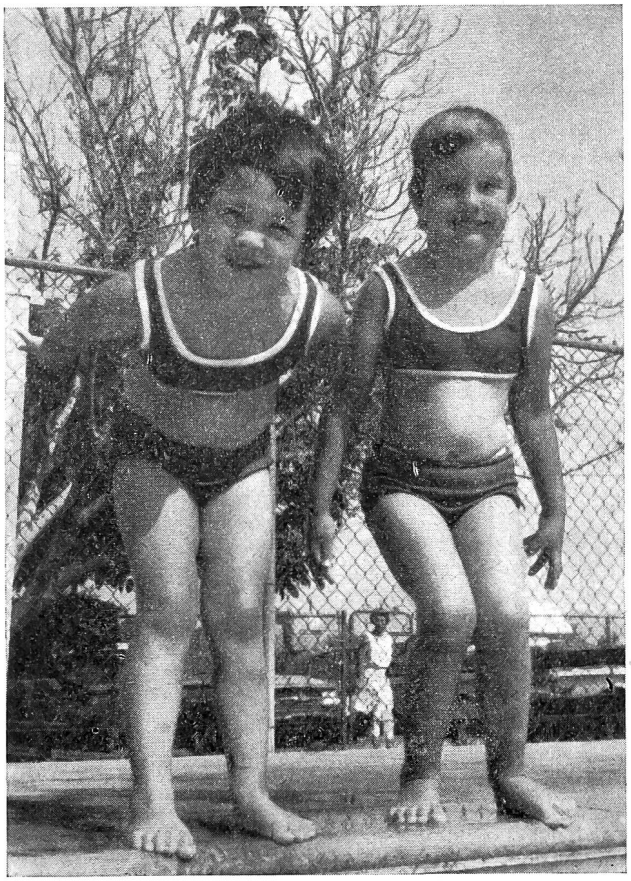
Download PDF: 02.07.2025

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

Ein Baby lernt schwimmen

Ruth Mattmüller, Woodland Hills, California

Tommy ist erst 14 Monate alt und ein fröhlicher Kerl.



Auf die Plätze, fertig, los! drei- und vierjährige.

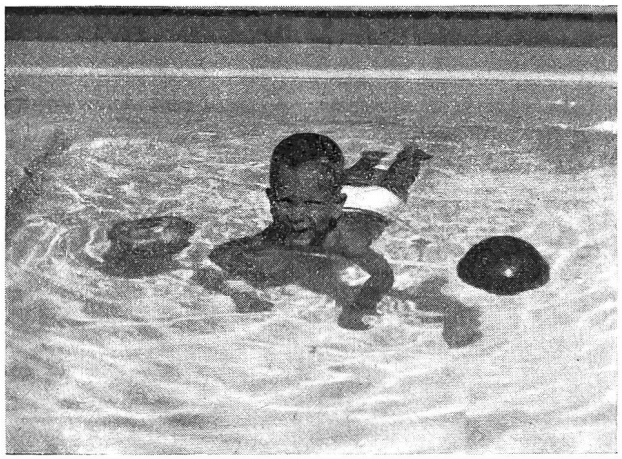
Das warme Klima in Südkalifornien, speziell die Gegend in und um Los Angeles, bringt es mit sich, dass die privaten Schwimmbäder vom April bis Oktober benützt werden können. Es wird geschätzt, dass es im Bezirk Los Angeles County (Stadt und Land) ca. 50 000 private Schwimmbäder gibt. Das zusammenlegbare Schwimmbassin aus Plastik mit Gestell ist in verschiedenen Tiefen von 50 cm, 1 m und 1,5 m, mit einem Filter ausgerüstet, erhältlich und erfreut sich grosser Beliebtheit, da es billig und dauerhaft ist und keine teuren Aushubarbeiten erfordert. Der grösste Teil der Bassins ist jedoch einbetoniert. Je nach Grösse des Gartens und entsprechend dem Einkommen des Besitzers, können zusätzliche Annehmlichkeiten wie Heizung, beleuchteter Wasserfall für Gartenfeste oder Rutschbahnen für die Kinder beigefügt werden. Die Heizung ist besonders im Frühling geschätzt, wenn die Nächte kühl, die Tage jedoch warm sind. Plasticüberzüge sind populär, sie verhindern den Wärmeentzug des Wassers während der Nacht und schützen zugleich das Bassin vor Staub und Blättern. Während des Winters dienen sie als Schutzdecken, sollte ein Kind darauf fallen. Um Unfälle zu verhüten, muss, den Vorschriften gemäss, ein 2½ m hohes abschliessbares Gitter um das Bassin angebracht werden. Wer garantiert aber, dass niemand über das Gitter klettert oder dass das Tor immer geschlossen ist? Die beste Garantie gegen Unfälle aber ist, wenn alle Bewohner des Hauses schwimmen können. Speziell für die Kleinkinder von ein bis vier Jahren ist Schwimmenlernen eine absolute Notwendigkeit.

Da tritt die private Schwimmschule in Aktion. Seit zehn Jahren als Leiterin und Schwimmlehrerin an einer der drei Schwimmschulen von Rita Curtis in Woodland Hills, in der Nähe von Los Angeles tätig, ist es mir möglich, interessante Angaben zu machen, ob und speziell wie ein Baby schwimmen lernen kann.

Das auf 28 Grad Celsius geheizte Bassin ist 12 m breit und 25 m lang. Zwei niedere breite Treppen an den Querseiten des Bassins beginnen mit 25 und 40 cm Tiefe und sind speziell für den Unterricht der Jüngsten ideal. Die eigentliche Bassintiefe ist 80 cm bis zu 1.60 m. Das Baby wird nur in Privatlektionen von je 15 Minuten, in der Regel 3 mal pro Woche, unterrichtet. Die Kleinsten (9—14 Monate) bekommen, je nach Konstitution, eine tägliche Lektion von 10 Minuten, um sich langsam an die neue und ungewohnte Tätigkeit im Wasser zu gewöhnen. Der Preis einer Lektion beträgt 3 Dollar.

Mit grossem Verständnis wird auf die Eigenart des Kindes eingegangen, Hemmungen und Wasserscheu werden in spielerischer Weise überwunden und keine Mühe wird gescheut, um jedem Kinde nach besten Kräften zu helfen. Der rein spielerischen Form der Wassergewöhnung wird grösste Aufmerksamkeit geschenkt, um die noch sehr in Entwicklung begriffenen Organe (Herz und Lunge) zu schonen. Der Crawl in seiner einfachsten Form «Dogpaddle» (Gesicht im Wasser), bei uns «Hundeschwumm» genannt, wird vom Baby am leichtesten erlernt. Bei den 9- bis 16monatigen wird in erster Linie auf den Atmungsrhythmus (über Wasser) geachtet. Auch werden nur kurze Distanzen von 1—5 m geübt. Die richtige Crawl-Atmungstechnik (mit Ausblasen im Wasser) kann leichter von 18 Monaten an erlernt werden. Schon früh werden Rückenlage und Wassertreten geübt, um beim Kinde das Sicherheitsgefühl im Wasser zu stärken. Als Hilfsmittel werden leichte Plastik-Schwimmbretter, kleine Flossen und Barbells (2 Plastikkugeln mit einem Stab verbunden) verwendet. Der Schwimmgurt aus Kork ist unbekannt.

Das «Ob» ein Baby schwimmen lernen soll, geht deutlich aus dem ersten Teil dieses Artikels hervor. Das «Wie» ist obenstehend erläutert. Wie dankbar sind doch die Eltern, wenn ihre Kinder, und speziell die kleinsten, nun das Schwimmbad ohne Angst geniessen können.



Bobby ist 2 1/2jährig. Die Barbell ist ideal für Beinschlag, Armzug unter Wasser und Atmungstechnik.

Die 27 Monate alte Tina hat sich in einen fliegenden Fisch verwandelt.

Jody ist eine richtige Wasserratte, mit erst 22 Monaten.

Erfolg — ein Produkt ausserordentlichen Fleisses

Der deutsche Crawlrekordmann Hans-Joachim Klein aus Darmstadt lebt seit vier Monaten in Los Angeles. Im folgenden Artikel schildert er seine Erlebnisse in Peter Dalands berühmtem Schwimmklub Los Angeles AC (LAAC).

(sid) Die Schwimmsaison 1963 begann für die Aktiven des Los Angeles AC am 19. November 1962 mit einer Verpflichtung. Trainer Peter Daland machte uns seinen Standpunkt klar. Er erwartet von jedem, der den sportlichen Eid ablegt, Fleiss und völlige Korrektheit in allen schulischen und sportlichen Belangen. Die Bräuche in amerikanischen Vereinen sind streng. Im Falle einer Krankheit muss der Aktive ein ärztliches Attest vorlegen. Fühlt er sich nur unwohl, dann hat er pünktlich zum Training zu erscheinen. Der Betreuer fällt dann eine Entscheidung. Fehlt einmal jemand ohne Entschuldigung, dann wird er automatisch unter «attendance rule» gestellt, das ist eine Art Aufsicht, die vier Wochen lang das Verhalten des Betreffenden genau überprüft. Nach einem Punktsystem werden Nachlässigkeiten bewertet: unentschuldigtes Fehlen 1 Punkt, verspätetes Erscheinen beim Training 1/2 Punkt, Verspätung bis zu fünf Minuten 1/4 Punkt. Wer in einer Woche einen oder mehrere Punkte erreicht, wird für ein bedeutendes Ereignis gesperrt. Tritt diese Sperre zum zweitenmal in Kraft, muss der Aktive die Mannschaft verlassen.

Schwimmen vor der Familie

Nun ist es nicht so, dass Sport hier in Los Angeles die Hauptsache ist. Die Leibesübungen kommen erst nach dem Studium, und eine Universität wird niemals einen Studenten bevorteilen, nur weil er vielleicht gut schwimmt. Im Gegenteil: ein guter Schwimmer soll zugleich auch ein ausgezeichneter Schüler sein.

Der Sport rangiert hier freilich vor allen gesellschaftlichen Verpflichtungen und auch vor der Familie. Das ist insofern sehr wichtig, weil viele Schwimmer aus anderen Städten kommen und gerne über die Ferien nach Hause fahren möchten. Sie erhalten von Peter Daland dann nur kurzen Urlaub.

Völlige Abstinenz wird als selbstverständlich vorausgesetzt. Die Bedingungen sind für europäische Verhältnisse sehr hart. Niemand braucht freilich diese Verpflichtung einzugehen. Er wird dann auch nie in der Mannschaft des LAAC schwimmen. Daland will es so.

Erbarmungsloses Training

Das Trainingsprogramm wird mit Raffinesse gehandhabt. In der Hauptsache wird im Intervall gecrawlt. Wir fingen gleich am dritten Tag mit 10 mal 300 y an (etwa 2700 Meter), mit nur zwei Minuten Pause dazwischen. Je langsamer ein Aktiver nun schwimmt, umso kürzer werden seine Pausen. Im Januar stellten wir auf 20 mal 200 y (3600 m) um — und alle drei Minuten 200 y! Schwimme ich die 200 y also in 2:30,0, habe ich 30 Sekunden Ruhe, crawle ich aber nur 2:45,0, verkürze ich meine Pause auf 15 Sekunden. Ich habe selbst im Hochsommer in Deutschland nie so hart trainiert. Hier aber fällt das alles gar nicht auf. Man befindet sich unter gleichwertigen Kameraden, und wir feuern uns gegenseitig an, denn wir wissen: es gibt keine Wunderschwimmer, auch in Amerika ist der Erfolg nur das Produkt ausserordentlichen Fleisses. Als wir am 19. November unseren Trainingsschwur ablegten, waren wir fünfzig Schwimmer. Wir sind es noch heute . . .