

Butterfly

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **30 (1937)**

Heft [2]: **Schüler**

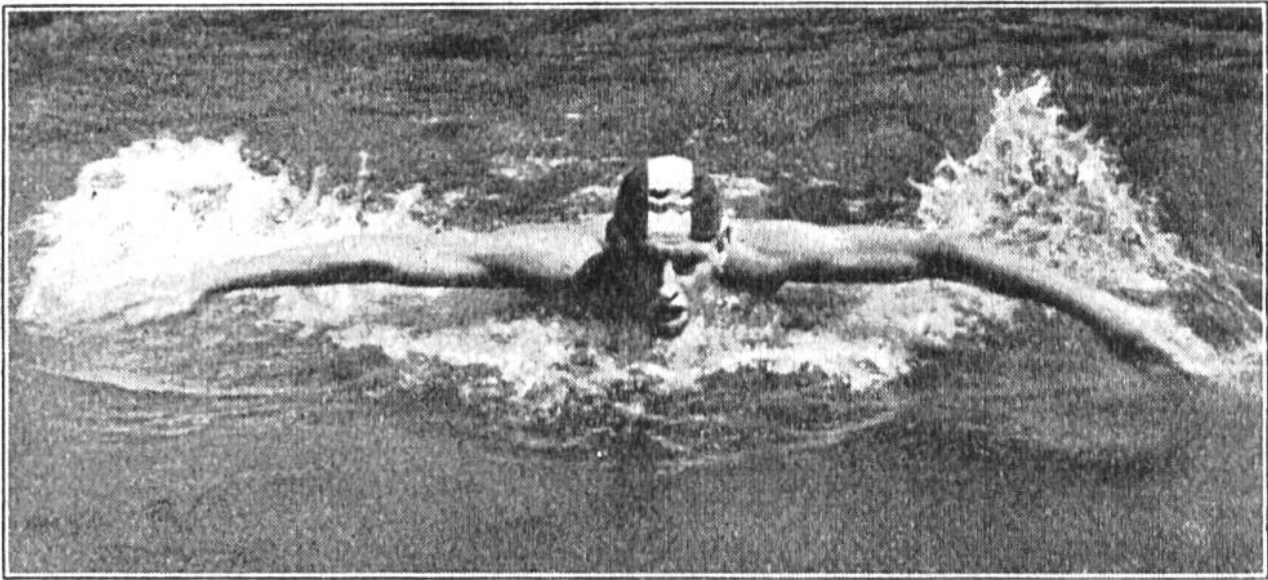
PDF erstellt am: **11.08.2024**

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.



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

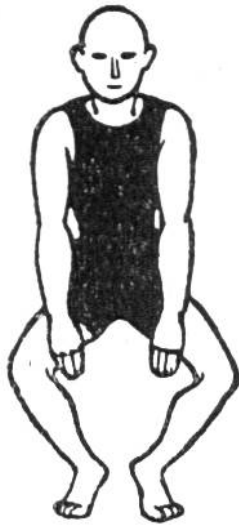
BUTTERFLY.

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 mehr als 20 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 scheint durch keine Neuerungen mehr gefährdet zu sein. Das Brustschwimmen aber hat durch den Butterflystil (das englische Wort Butterfly heisst auf deutsch Schmetterling) viel an Bedeutung zurückgewonnen. Ihm muss vorläufig besonders auf kürzere Strecken der Vorzug gegeben werden. 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.

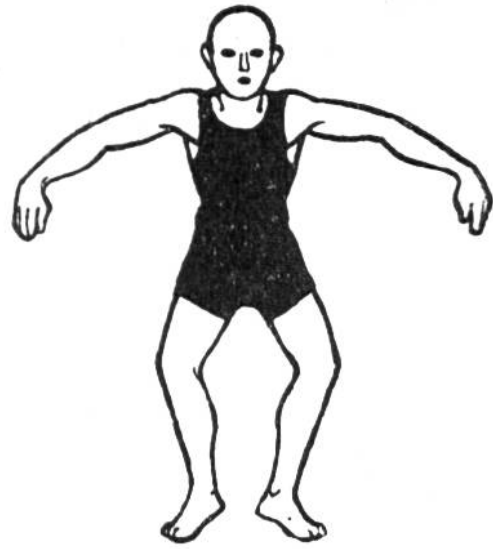
Veranlagte Anfänger können den Butterflystil, ohne vorher das Brustschwimmen zu beherrschen, lernen. Von Wichtigkeit wird zwar stets ein kräftiger Beinstoss und die Gelöstheit in den Schultern sein, das das seitliche Vorwerfen der Arme gestattet, ohne dass Kopf und Rumpf zu hoch über die Wasseroberfläche genommen werden müssen.



1



und



2

Trockenübung.

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.

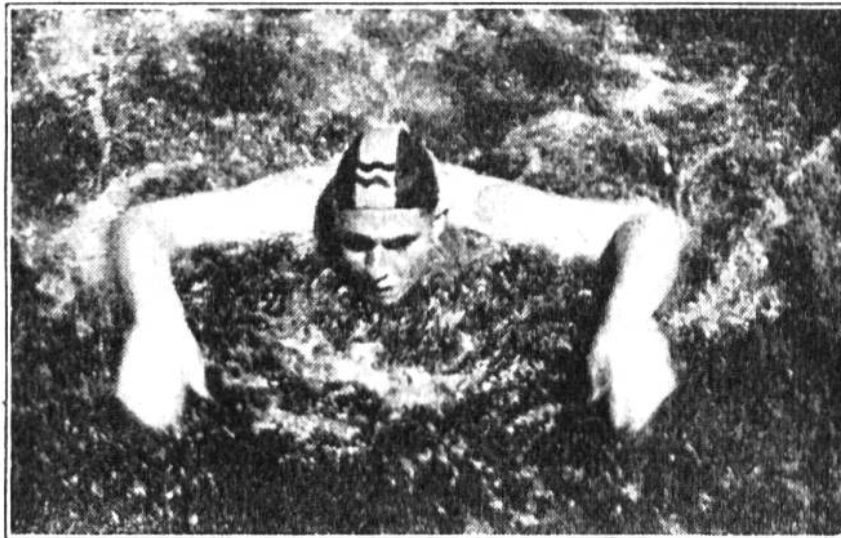
Übung rechts usw.

Übungen im Wasser.

Armübung: Wir stossen von einem Balken oder einer Wand mit den Armen in der Vorhalte kräftig ab und ziehen die Arme mit einer kräftigen Ruderbewegung der Hände unter dem Körper und auf dem nächsten Wege an die Oberschenkel. Von dort werfen wir die Arme ohne abzusetzen



Die Arme kurz nach dem Verlassen des Wassers.



Die Arme werden nach vorne geschleudert



und stilgerecht wieder ins nasse Element eingetaucht.

seitlich nach vorne, indem wir den Schwung des Durchzuges unter dem Körper noch ausnützen. Wir versuchen die Armbeziehung vorerst ohne Atmung und sehen bei den Übungen mit der Atmung, dass sie folgerichtig: Ausatmung beim Durchzug und Einatmung beim Vorschleudern der Arme ausgeführt werden muss. Da das Vornehmen der Arme vom kräftigen Beinschlag abhängig ist, wird die Armübung allein nur auf einer beschränkten Strecke ausgeführt werden können.

Bei n ü b u n g:
Die Beinübung gleicht derjenigen des gewöhnlichen Brustschwimmens. Wir stossen somit mit vorgehaltenen Armen, den Kopf im Wasser, von

einem Stützpunkte ab. Aus der Strecklage 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.

Z u s a m m e n a r b e i t: Beim Zusammenspiel von Armen und Beinen muss darauf geachtet werden, 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.

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.

Über jedem Neste baut der Himmel Paläste:
Wolkenburgen in Sonnenglut.

Es ist kein Fleck zu arm auf Erden,
Auf ihm ein Mann und Held zu werden.

Du junge Seele, fasse Mut!

Josef Viktor Widmann

Erstreb's! — Erleb's!

Welches ist der edelste Wunsch?

Der Wunsch, seinen Mitmenschen nützlich zu sein.

Welches ist die schönste Tat?

Die Tat, die diesen Wunsch verwirklicht.

Welches ist die grösste Befriedigung?

Die Befriedigung, sich nützlich gemacht zu haben.

Welches ist die wahrste Bescheidenheit?

Die Bescheidenheit, andre von eigener, guter Tat
nichts wissen zu lassen.

B. K.