

# Delphin-Schwimmen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **50 (1957)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **20.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990118>

## **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**

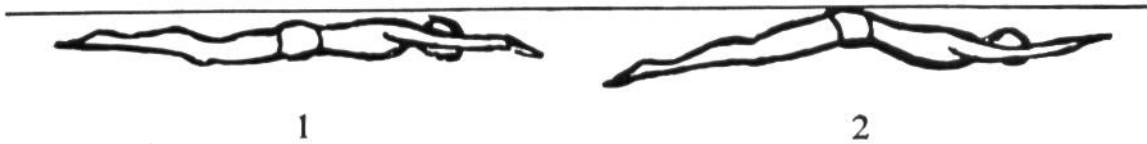
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Delphine begleiten ein Schiff. Der Ablauf der Schwimmbewegung ist gut erkennbar.

## DELPHIN-SCHWIMMEN

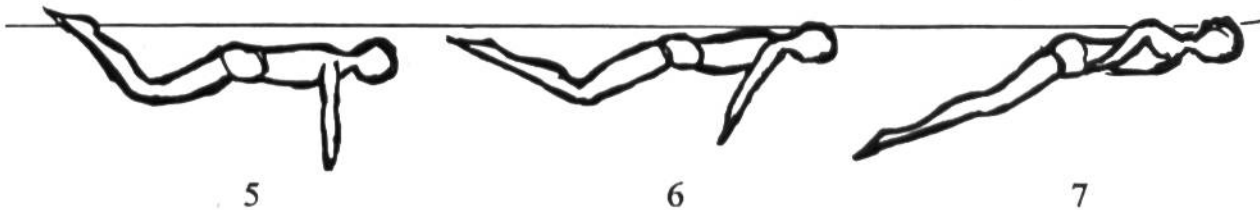
Die Delphine gehören zu den Walen und sind somit Säugetiere, die vollkommen an das Leben im Meere angewöhnt sind. Sie zeichnen sich allgemein durch ihr geselliges Treiben aus, umschwärmen, umspielen und begleiten häufig die Schiffe. Wegen ihrer Schwimm- und Tauchkünste werden sie in Amerika sogar in Bassins gehalten. Der Delphin besitzt eine waagrechte Schwanzflosse, mit der er mehrheitlich Auf- und Abwärtsbewegungen ausführt. Diese Bewegungen ahmt der Schwimmer mit seinen Beinen bei der neuesten Schwimmart nach, die aus diesem Grunde «Delphin» heisst. Das Delphin-Schwimmen wurde schon 1935 vom amerikanischen Trainer Armbruster gezeigt, aber erst 1952 als eine Abart des Butterfly an internationalen Wettkämpfen gestattet. Seither sind alle Butterflyrekorde mit Delphin unterboten worden. Für Sportschwimmer ist es somit unnötig, das Butterflyschwimmen noch zu trainieren.



- 1: Nach dem Abstoss treibt der Schwimmende in gestreckter Lage vorwärts.  
 2: Die Arme gehen in die Höhe, der Kopf senkt sich, der Rumpf hebt sich und als Folge wird der einleitende Beinschlag ausgeführt.



- 3: Die Arme senken sich, der Kopf hebt sich, der Rumpf senkt sich und die Beine gehen hoch. Damit ist der einleitende Rumpfbeinschlag beendet.  
 4: Die Arme setzen zum Armzug an. Zu diesem Zwecke drücken die Beine nach oben.

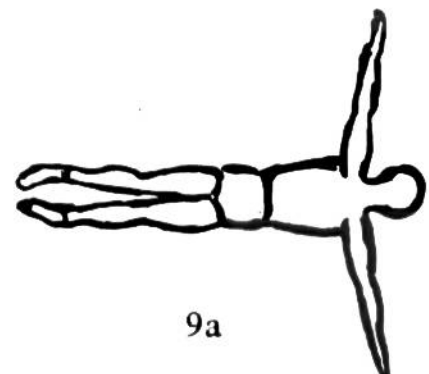


- 5: Jetzt bringen die Arme und Hände den Körper schussartig nach vorne. Die Unterschenkel und Füße holen zum grossen Beinschlag aus.  
 6: Die Arme treiben den Rumpf nach oben. Die Beine schlagen kräftig nach unten. Das Ausatmen beginnt.  
 7: Die Arme haben die Unterwasserarbeit beendet. Der Rumpf treibt gegen die Wasseroberfläche. Die Beine setzen zum Schlage nach oben an.

- 8: Die Arme werden in einem Bogen seitlich und ganz über der Wasseroberfläche nach vorne geworfen. Die Beine drücken nach oben.



- 9 u. 9a: Der Kopf befindet sich über der Wasseroberfläche. Einatmen. Die Arme sind auf Schulterhöhe über dem Wasser.





10

11

10: Hände und Arme tauchen ein. Der Kopf folgt der Bewegung.

11: Der einleitende Rumpfbeinschlag kann wieder beginnen.

Von einer *Körperlage* kann beim Delphin nicht mehr gesprochen werden, da auch der *Rumpf* am Vortrieb durch wellenartige Bewegungen stark beteiligt ist. Wenn nämlich der Kopf in das Wasser taucht, folgen Rumpf, Hüften, Beine und Füße dieser Bewegung, wobei besonders die Beine und Füße durch einen kräftigen Fischschwanzschlag den Vortrieb in einer bisher nie gekannten Art beschleunigen. Beine und Füße sind leicht geöffnet. Die Füße drehen während des Abwärtsschlagens leicht einwärts. Bei der bisher erfolgreichsten Ausführungsart werden auf einen Armzug zwei Rumpfbeinschläge und zwar ein einleitender und ein markanter Schlag ausgeführt. Aber auch der Dreier- oder Viererschlag führen zu Erfolgen. Sie wirken zudem schöner.

Die *Armbewegung* gleicht in den Grundzügen derjenigen des Butterflystils. Die Arme liegen gestreckt in der Vorhalte und auf Brustbreite geöffnet. Der Durchzug zu den Oberschenkeln erfolgt mit leicht gebeugten Armen. Von dort werden sie sofort seitlich nach vorne geschwungen. Beim Einsatz ins Wasser gleiten die Arme schräg abwärts, und auf das folgende Beintempo folgt der Kopf dieser Bewegung. Die Hände gehen den Armen beim Durchzug voran, sie führen die Bewegung. Die Kraft, die in das Durchziehen der Arme gelegt werden kann, entscheidet über die Schnelligkeit der Fortbewegung.

Die *Atmung*. Auf einen ganzen Armzug wird einmal aus- und einmal eingeatmet. Das Ausatmen geschieht unter Wasser beim Durchzug der Arme und das Einatmen kurz und kräftig beim NachvorneWerfen der Arme. Es ist wesentlich, den Kopf nur mit Mund und Nase knapp über die Wasseroberfläche zu heben; sonst geraten Kopf und Oberkörper zu leicht in eine schräge Haltung, die das Tempo stark hemmt und den Bewegungsablauf hindert.

Welche *Übungen im Wasser* führen am schnellsten zum Erfolg?

Um die beim Schwimmen ungewohnte Rumpfbeuge zu lernen, springen wir im hüfttiefen Wasser wie die Seelöwen möglichst hoch vom Boden ab, beugen die Hüften und tauchen mit den stets zum Schutze des Kopfes vorgehaltenen Händen ins Wasser. Im Wasser ist der Körper zu strecken. Mit wieder nach oben gerichteten Armen gleitet der Körper dann an die Oberfläche. Die gleiche Übung ist über die rechte und hernach auch über die linke Körperseite jeweils mit einer ganzen Drehung um die Körperachse zu versuchen. Diese Übungen machen den Körper wendig. Ein Kamerad führt den andern, an beiden Händen fassend, durchs Wasser. Dabei ist nicht nur auf Bein-, sondern vor allem auf zweckmässige auf- und abwärts ausgeführte Rumpfbewegungen zu achten.

Nach dieser Partnerübung wird der Rumpfbeinschlag unter Wasser keine Schwierigkeiten mehr verursachen. Mit einem kräftigen Abstoss von einer Wand können 10 m gut ohne zu atmen bewältigt werden. Um atmen zu können, wird der Kopf auf jedes zweite Tempo kurz und leicht gehoben. Wer längere Strecken auf diese Weise zu schwimmen imstande ist, versuche den Armzug auf jeden zweiten, dritten oder vierten Beinschlag auszuführen.

Wer unentwegt übt, wird den Delphinstil bald über kurze und immer längere Strecken schwimmen können und dabei die Wohltat einer vollständigen Lockerung des Körpers spüren.

Der Delphin brachte eine Neuerung im Bereiche des Schwimmsportes, deren Auswirkungen noch nicht vorauszusehen sind. Die neue Schwimmart ist sehr schnell, sie wirkt schön und ist für die körperliche Ertüchtigung besonders wegen der Mitarbeit des Rumpfes wertvoll.

Armand Boppart

**Angst und Freude bei den Kaninchen.** Das Kaninchen drückt beim Herannahen einer Gefahr seine Erregung durch starkes Klopfen mit den Hinterläufen aus, in der höchsten Not auch durch gelendes Pfeifen. Jungtiere bekunden ihre Lebensfreude im Freigehege durch plötzliches lebhaftes Kopfschütteln, worauf sie mehrere lustige Kreuz- und Quersprünge vollführen. Solche Kapriolen (eigentlich Bocksprünge, von capra = Ziege) einzelner Tiere wirken oft auf einen ganzen Wurf ansteckend, so dass es recht unterhaltsam ist, einer gesunden, gut gepflegten Kaninchenfamilie im geräumigen Freilauf zuzusehen.