

Vom Kriechstoss-Schwimmen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1929)**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-988826>

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.



Vom Kriechstoß-Schwimmen.

Man könnte ebensogut als Titel wählen „Dom Crawl“; denn in der internationalen Sportsprache heißt die schnellste, schönste und zweckmäßigste Schwimmart, sei es in Brust- oder Rückenlage, Crawl.

Crawl (sprich Kraul) ist ein englisches Wort und heißt auf deutsch kriechen. Ein Crawler ist ein Kriecher oder, wie man zu schreiben pflegt, ein Kriechstoß-Schwimmer. Da nun das Fremdwort nicht schöner, dafür kürzer ist, lassen auch wir dieser Schwimmart den ursprünglichen Namen.

Woher diese neue Schwimmart stammt, will ein jedes Kind wissen, schwimmen doch Vater und Mutter und alle Kameraden den bewährten, ruhigen Bruststil.

Crawl schwammen schon vor 2000 und mehr Jahren die Assyrer und Griechen. Viele Zeichnungen deuten mit Bestimmtheit darauf hin. Die Bezeichnung „klassisch“ kommt daher eher dem Crawl als dem Brustschwimmen zu. Leider bestehen über mehr als ein Jahrtausend keine Überlieferungen, woraus die Schwimmarten z. B. des Mittelalters ersichtlich sind. Erst Ende des 19. Jahrhunderts fand der Crawl, wie er bei den Südseeinsulanern als natürliche Schwimmart ausgeführt wird, in Australien Eingang, und von dort aus nahm er in Amerika und Europa anfangs des gegenwärtigen Jahrhunderts einen ungeahnten Siegeslauf.

Der Crawl steht in Brust- und Rückenlage vor allen andern Schwimmarten. Er ist natürlich in den Beinbewegungen, die einem Gehen an Ort entsprechen, wie auch in der Armarbeit. Lassen wir nur einen Wettlauf von einigen Knaben in brusthohem Wasser ausführen, und wir werden sehen,



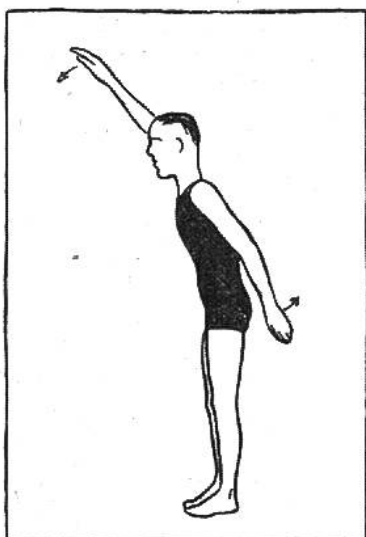
In einer Wiener Schule. Ausführen von Armübungen für den Crawl.

daß ein jeder unbewußt die wechselseitigen Armbewegungen ausführt (siehe Figur 7).

Schnell schwimmen will doch ein jeder Knabe, schön in dem weichen Elemente dahingleiten ein jedes Mädchen. Darum lernen wir den Crawl. Doch, es fehlt uns das Wasser, das Hallenbad, von dem wir nur erst die Bilder sahen. Wir müssen daher warten, bis die Badeanstalt ihre Tore öffnet! Nein, wir wollen nicht warten, sondern sofort mit den Trockenübungen beginnen. Sie sind, verbunden mit wirksamsten Atemübungen, eine Trainings-, Gelenkigkeits- und Lockerungsübung für Schwimmer (=innen) und eine tadellose Vorübung für die Nichtschwimmer (=innen).

Brustcrawl.

Armübung. (Figur 1) Ausgangsstellung: Oberkörper leicht vorgebeugt, rechter Arm in Hochhalte mit nach vorn gerichteter, geschlossener und leicht gehöhlter Handfläche. Linker Arm mit ebenfalls geschlossener Handfläche in Tiefhalte.



Figur 1. Brustcrawl.

Auf 1 2 3 gestrecktes Armsenken rechts vorwärts zur Tiefhalte und ruhiges, schlaffes Hochheben des linken Armes rückwärts mit Beugen des Armes zur Hochhalte.

Auf 4 5 6 Armsenken links und ruhiges Armheben rechts rückwärts hoch. Damit die Atmung weder bei der Trocken- noch bei der Schwimmübung Mühe macht, kommandiere man (1, 4 oder ein und aus betonend) neben 1 2 3 4 5 6 auch ein = at = men, aus = at = men.

Das Armsenken soll in Brust- und Rückenlage stets mit gestreckten Armen ausgeführt werden. Das Armheben muß dagegen ruhig und mit erschlafften Muskeln (Locke-rungsübung) möglichst weit rückwärts nahe am Körper vorbei durch Armbeugen erfolgen. Die Armübung, d. h. ein Armsenken rechts und links, soll in der Minute nicht weniger als 20 und nicht mehr als 30mal ausgeführt werden, da die Atmung in unmittelbarem Zusammenhange damit steht. Bei zu schneller Ausführung wird nicht nur eine rasche Ermüdung eintreten, es werden die einzelnen Bewegungen zudem unüberlegt gemacht und sind dann nicht zweckentsprechend.



Figur 2. Brustcrawl.

Beinübung (Figur 2). Ausgangsstellung: rechtes Bein Standbein; linkes Bein etwas angezogen, ruht auf der großen Zehe.

Auf 1 (ein-) Hüpfen auf den linken Fuß und Spreizen rechts rückwärts;

Auf 2 (at-) Hüpfen auf den rechten Fuß und Spreizen links rückwärts;

Auf 3 (men) Hüpfen auf den linken Fuß und Spreizen rechts rückwärts;

4 (aus-), 5 (at-), 6 (men) usw.



Figur 3. Brustcrawl.

Die Beinbewegungen sind kleinwinklige Spreizungen der Unterschenkel und Füße an Ort, wobei das spreizende Bein mit den Fußspitzen höchstens auf die Höhe der Knie des Standfußes schwingen soll. Der schnelle oder langsame Beinschlag hängt von den persönlichen Anlagen des Übenden ab. Es empfiehlt sich immerhin, bei den Trockenübungen einen 6er oder 8er Schlag, d. h. auf eine Armübung 6 oder 8 Beinschläge, zu wählen. Das Tempo der Beinschläge läßt

sich immer leichter verlangsamen als beschleunigen. Für die Zusammenarbeit mit den Armen bedienen wir uns des 6er Schlages.

Arm- und Beinübungen zusammen (Figur 3). Ausgangsstellung: rechter Arm hoch, rechtes Bein Standbein, linkes Bein leicht angezogen.

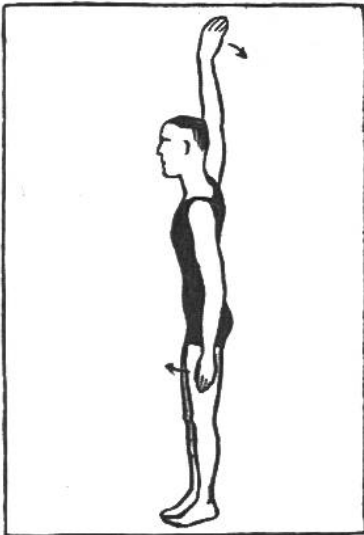
Auf 1 2 3 oder ein=at=men: Armsenken rechts vorwärts, Armheben links rückwärts, Hüpfen auf den linken, rechten, linken Fuß mit entgegengesetztem Spreizen rückwärts und Einatmen.

Auf 4 5 6 oder aus=at=men: Armsenken links vorwärts, Armheben rechts rückwärts, Hüpfen auf den rechten, linken, rechten Fuß mit entgegengesetztem Spreizen rückwärts usw.

Rückencrawl.

Armübung (Figur 4). Ausgangsstellung: rechter Arm in Hochhalte mit auswärts gedrehter Handfläche, linker Arm in Tiefhalte.

Auf 1 2 3 (oder ein=at=men) gestrecktes Armsenken rechts rückwärts zur Tiefhalte, ruhiges und schlaffes Armheben (mit Beugen) links zur Hochhalte und Einatmen.



Figur 4. Rudencrawl.

Auf 4 5 6 (oder aus=at=men) Armsenken links rückwärts zur Tiefhalte, ruhiges und schlaffes Armheben rechts zur Hochhalte und Ausatmen.

Das Senken der Arme, das dem Durchziehen im Wasser entsprechen soll, muß möglichst gestreckt rückwärts und nicht seitwärts ausgeführt werden, während das Heben ohne Anstrengung mit Beugen der Arme zweckentsprechend ist. Im Wasser soll der arbeitende Arm möglichst senkrecht durchgezogen werden, was ein kleines

Rollen des Körpers nicht vollständig ausschließt. 20 bis 30 Armübungen in der Minute entsprechen dem Tempo, das im Wasser als vorteilhaft gilt und zu keiner Ermüdung führt.

B e i n ü b u n g (Figur 5). Ausgangsstellung: rechtes Bein Standbein, linkes etwas angezogen, ruht auf der großen Zehe.

Auf 1 (ein=) Hüpfen auf den linken Fuß und Spreizen rechts vorwärts;

auf 2 (at=) Hüpfen auf den rechten Fuß und Spreizen links vorwärts;

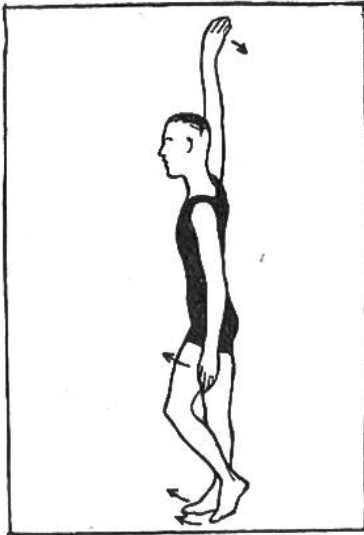


Figur 5. Rudencrawl.

auf 3 (men) Hüpfen auf den linken Fuß und Spreizen rechts vorwärts;

4 (aus=), 5 (at=) 6 (men) usw.

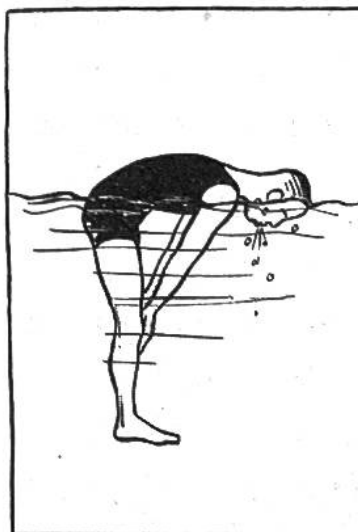
Wenn die Rückenlage eine stärkere Betätigung der Knie zum Zurück- resp. Hochschleudern des Wassers erfordert, so kann dies der Übende im Wasser bald feststellen, auf welche Art er nur mit der Beinarbeit allein am schnellsten vorwärtskommt.



Figur 6. Rückencrawl.



Figur 7. Armbewegungen für Brustcrawl.



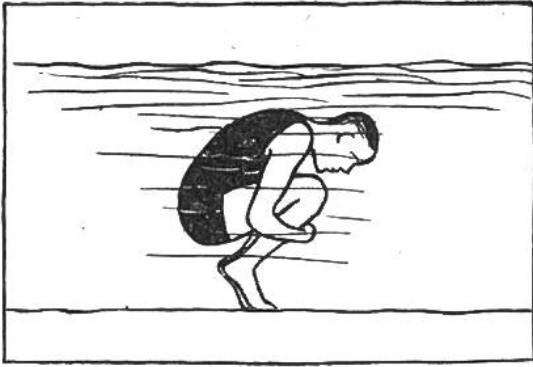
Figur 8. Tauchen und in das Wasser blasen.

Arm- und Beinübung. zusammen (Figur 6) Ausgangsstellung: rechter Arm hoch, rechtes Bein Standbein, linkes Bein leicht angezogen.

Auf 1 2 3 oder einatmen Armsenken rechts rückwärts, Armheben links vorwärts, Hüpfen auf den linken, rechten, linken Fuß mit entgegengesetztem Spreizen vorwärts und Einatmen.

Auf 4 5 6 oder ausatmen Armsenken links rückwärts, Armheben rechts vorwärts, Hüpfen auf den rechten, linken, rechten Fuß mit entgegengesetztem Spreizen vorwärts und Ausatmen.

Vier Monate lang jeden Tag Tropfenübungen! Da muß doch ein Nichtschwimmer beim ersten Versuche im Wasser schon wie ein munterer Fisch davonziehen? Weit gefehlt; denn das Wasser ist speziell für Anfänger ein recht nasses Element, woran man sich vorerst gewöhnen muß. Wir führen daher zuerst Gewöhnungsübungen in knie- bis hüfttiefem Wasser aus. Froschhüpfen, Bodspringen, Sichwaschen, Wettilaufen (Figur 7), im Wasser ausatmen (Figur 8) und die Augen öffnen, vielleicht Gegenstände vom Boden heraufholen.

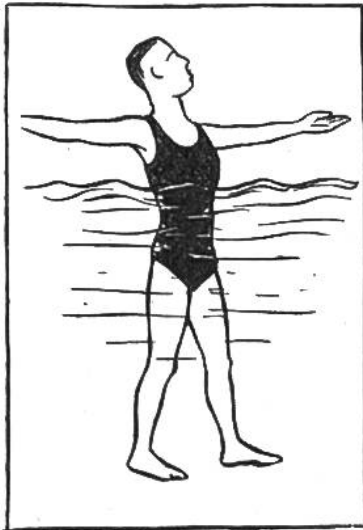


Figur 9. So sinkt der Körper, wenn nicht richtig eingeatmet wird.

Der Anfänger soll unter anderem einmal (Figur 9) das Schwimmen mit ausgeatmeter Lunge und angehobten Beinen versuchen. Die Folge davon ist sofortiges Untersinken, gleich einer mit Wasser gefüllten Blechbüchse. Ganz anders verhält es sich bei richtigem

Einatmen (Figur 10).

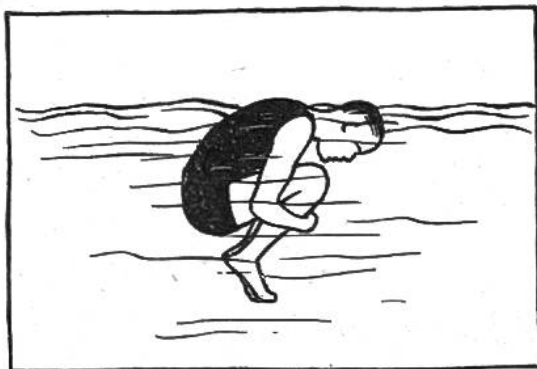
Der menschliche Körper schwimmt mit volleingeatmeter Lunge (Figur 11). Solche Versuche erleichtern Lehrern und Schülern das Schwimmen=Lehren, resp. =Lernen, da



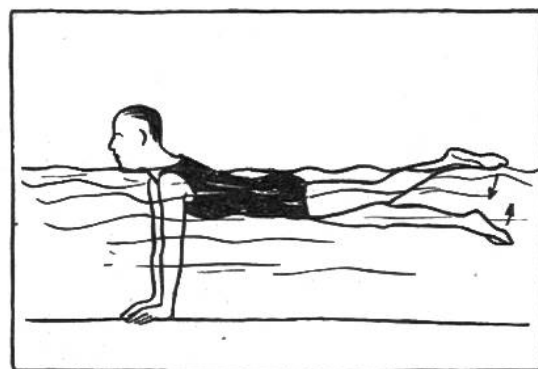
Figur 10. Richtiges Einatmen.

die Gewöhnung an das Wasser die beste Grundlage des Schwimmunterrichtes ist. Mit Spiel und Tauchen vergeht die Zeit; wir gewöhnen uns unbewußt an das Wasser. Mit den Händen auf den Boden uns stützend (Figur 12), beginnen wir die P a d = d e l b e w e g u n g e n der Fü ß e, vorerst in Brust-, dann in Rückenlage (Figur 12a). Alsdann versuchen wir

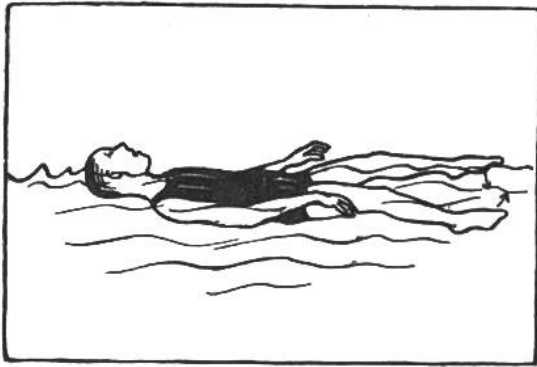
dieselben bei ausgestreckten Armen mit Halten an einer



Figur 11. So schwimmt der Körper mit volleingeatmeter Lunge.

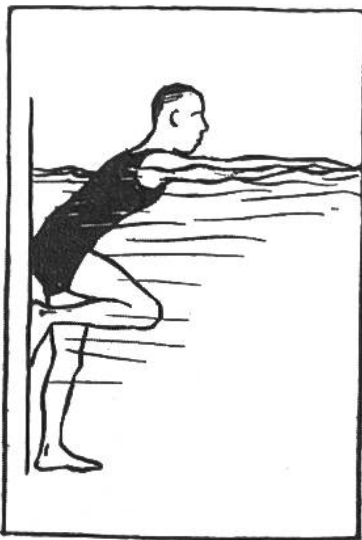


Figur 12. Beinbewegungen für den Brustcrawl.



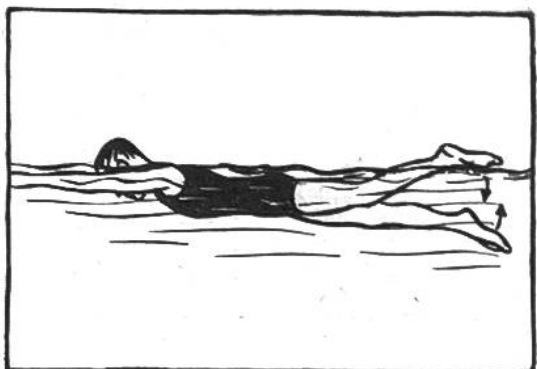
Figur 12a. Beinbewegungen für den Rückencrawl.

von Anbeginn unter Wasser halten und den Körper mit ausgestreckten Armen gleiten lassen (Figur 14). Bei den



Figur 13. Abstoßen für das Sischerstechen.

weiteren Versuchen kommt die Armarbeit (Figuren 7 und 15) an die Reihe. Die Arme bringt man wechselseitig und leicht gebeugt direkt über der Wasseroberfläche nach vorne, um sie dann kräftig und senkrecht durch das Wasser zu ziehen.

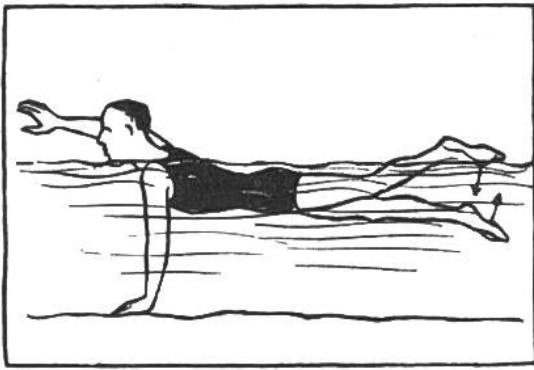


Figur 14. Sischerstechen mit Beinbewegungen.

Stange. Wenn die Füße schön an der Wasseroberfläche bleiben, wobei wir sie so wenig als möglich brechen, dürfen wir das „Sischerstechen“ (Figur 13) wagen. Wir erleichtern uns die Arbeit, indem wir mit voll eingetmeter Lunge gut von der Wand abstoßen, den Kopf

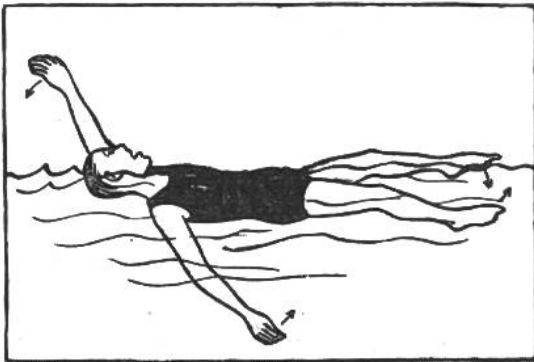
weiteren Versuchen kommt die Armarbeit (Figuren 7 und 15) an die Reihe. Die Arme bringt man wechselseitig und leicht gebeugt direkt über der Wasseroberfläche nach vorne, um sie dann kräftig und senkrecht durch das Wasser zu ziehen.

Für den Rückencrawl gelten die gleichen Vorübungen. In knietiefem Wasser versuchen wir Paddelbewegungen, an der Stange, am Balken oder frei. Ein Untersinken gibt es nicht, da wir uns auf dem Boden oder sonstwie halten können. Dann stoßen wir wiederum mit volleingetmeter Lunge kräftig von der Wand ab, paddeln mit Händen und Füßen (Figur 12a) und drehen uns gelegentlich auf die Brust und alsdann wieder auf den Rücken. Wenn wir uns in letzterer Lage wohlfühlen, nehmen wir noch die Armbewegungen hinzu, die über dem Wasser ruhig und lang-



Figur 15. Brustcrawl. Arm- und Beinbewegungen zusammen.

sich geht, beginnen wir wieder mit den Beinbewegungen,



Figur 16. Rückencrawl. Arm- und Beinbewegungen.

übungen und Figur 10.)



Figur 17. Brustcrawl.

sam und darunter kräftig ausgeführt werden müssen. Um kleinere Ablenkungen nach rechts oder links zu vermeiden, ziehen wir die Arme möglichst senkrecht durchs Wasser (Figur 16).

Sofern die Zusammenarbeit von Armen und Beinen nicht richtig vor

geht, beginnen wir wieder mit den Beinbewegungen, da dieselben ganz unbewußt korrekt ausgeführt werden müssen.

— Den Anfängern fehlt es sozusagen nie an der Kraft oder Ausdauer,

dagegen am richtigen Atmen. Wenn somit alle Bewegungen einwandfrei ausgeführt werden,

konzentriere man sich aufs korrekte Atmen. (Siehe Trocken-

übungen und Figur 10.) Alle Anfänger und schlechten Schwimmer, speziell Schwimmerinnen, erzielen bei richtiger Atmung überraschende Erfolge.

Allgemeine Regeln für den Brustcrawl (Figur 17).

Die Körperhaltung muß bei nicht zu stark gehöhltem Kreuz flach sein. Die hohe Kopfhaltung ist äußerst vorteilhaft, da der enorme Wasserwiderstand mit der gewölbten Brust besser überwunden werden kann.

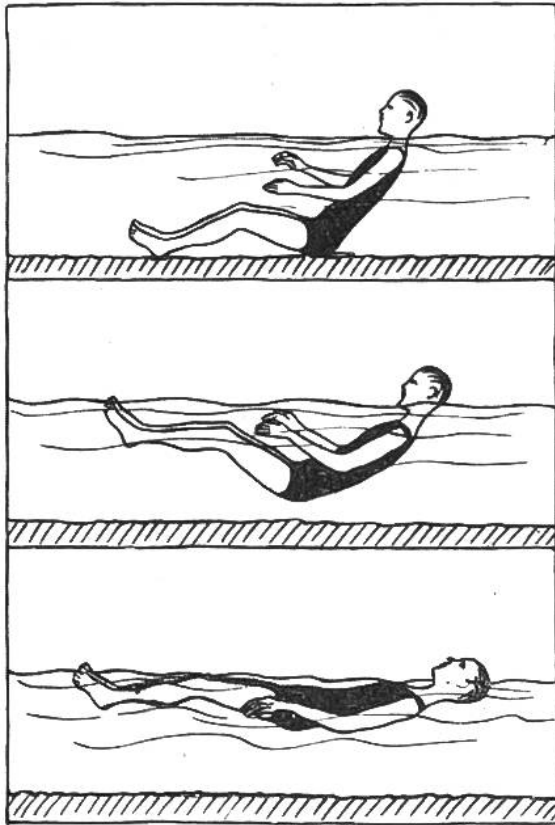
Das Heben der Achseln über die Wasseroberfläche vermin-

dert den Widerstand wesentlich und erleichtert die Armführung bedeutend. Schlangenartige Körperbewegungen und das Rollen von einer Schulter auf die andere sollen vermieden werden. Der Beinsschlag muß vollständig mechanisch ausgeführt werden. Er besteht im wechselseitigen Heben und Senken der Ober- und Unterschenkel, wobei durch die raschere Abwärtsbewegung, die einem Schlage gleichkommt, die Schnelligkeit wesentlich beeinflusst wird. Die zwischen den Füßen gemessene größte Spreizung soll je nach der Körpergröße nicht mehr als 25—35 cm betragen. Die Kniebeuge darf nicht zu stark in Erscheinung treten. Die Fußhaltung ist beim Heben locker und beim Schlage vollständig gestreckt.

Armarbeit. Dem energischen Durchzuge folgt über das Wasser das ruhige Vorwärtsführen des Armes mit entspannten Muskeln. Die Ruderbewegung soll nie seitlich geschehen. Der Arm soll in der Hälfte des Durchzuges eher etwas einwärts abbiegen, wie es z. B. Arne Borg macht. Noch besser ist das fast senkrechte Durchziehen der Arme des schnellsten Schwimmers der Welt, Jonny Weißmüller, U. S. A. (siehe auch Trockenübungen).

Atmung. Je größer die Geschwindigkeit, desto höher die Bugwelle. Das Einatmen erfolgt deshalb je nach der Veranlagung durch Kopfdrehen links oder rechts, aber stets nur nach der einen Seite. Durch die Kopfdrehung entsteht ein Wellental, in dem sich gut einatmen läßt. Das Ausatmen geschieht unter Wasser oder kurz vor dem Einatmen.

Allgemeine Regeln für den Rückencrawl (Figur 16). Die Körperhaltung ist flach, somit ohne jegliche Kreuzhöhlung. Der Anfänger darf den Kopf ruhig in das Wasser legen. Fortgeschrittene heben den Kopf und können dadurch genau wie beim Brustcrawl den Wasserwiderstand besser überwinden. Das Wasser wird weniger über das Gesicht geschwemmt und ermöglicht die Innehaltung der gewünschten Richtung durch den Blick nach rückwärts. Bei den Beinbewegungen muß darauf geachtet werden, daß die Knie wohl mehr als beim Brustcrawl gebeugt, aber nie mehr angezogen werden, als die Abbildungen zeigen. Sobald der Schwimmer die Beine



Viel müheloser als jedes Schwimmen in Brustlage ist das Rückenschwimmen. Der Anfänger sitzt auf dem Boden, paddelt mit den beinahe gestreckten Armen nahe am Körper hin und her, indem er beim Einwärtsfahren die Hände leicht einwärts und beim Auswärtsfahren leicht auswärts dreht. Der Körper hebt sich nach den ersten Versuchen vom Boden. Je gestreckter er gehalten und je mehr der Kopf bis über die Ohren ins Wasser getaucht wird, desto leichter schwimmt der Übende. Ohne Mithilfe der Beine kann die raschere oder langsamere Vorwärtsbewegung durch das Paddeln der Hände gut reguliert werden.

anzieht und die Knie beugt, sitzt er im Wasser, anstatt die möglichst flache Lage einzuhalten.

Allgemeine Regeln für den Brust- und Rückencrawl. Körperhaltung flach, Kopf hoch. Schlangenartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Den Armen fällt die Hauptarbeit zu. Sie ist entscheidend für die Schnelligkeit und soll ruhig und überlegt ausgeführt werden.

Wichtig ist das Herausheben der Arme bei den Hüften und Vorlegen in der Verlängerung der entsprechenden Körperseite bis in die gestreckte Haltung, woran sich das Eintauchen zum Durchzuge schließt.

Die Hand soll, ohne beim Vorwärtsführen in Brustlage, immer in der Verlängerung des Arms gehalten werden. Die Finger sind leicht gestreckt. Der Daumen schließt unten am Zeigefinger so an, daß eine leichte Höhlung der Hand entsteht.

Der Beinschlag soll mechanisch und rasch ausgeführt werden.

Die taubenfüßige Haltung der Füße (Fußspitzen einwärts) bewirkt eine eigentliche, für die Schnelligkeit nicht zu unterschätzende Schraubenbewegung. Wenn die Zusammenarbeit von Beinen und Armen nicht stimmt, fehlt es beinahe immer an den Beinen. Die Beinbewegungen müssen daher so lange geübt werden, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen sind. Den Beinschlag über die Wasseroberfläche nennt man den gebrochenen und denjenigen unter Wasser den ungebrochenen, weil die Füße den Wasserspiegel nicht brechen. Der gebrochene Beinschlag beim Brust- und Rückencrawl soll nicht geübt werden, da durch das Herausheben von Füßen und Beinen der Körper tiefer sinkt. Wenn auch bei den Abbildungen die Fußsohlen über Wasser reichen, so verschwinden sie bei der praktischen Ausführung im Wellenberg. Das Zurückhalten des Atems schadet. Das regelmäßige Ein- und Ausatmen auf jeden vollen Armzug (=Kreis) auf kurze und lange Strecken ist nicht nur Theorie, sondern wird von allen Schwimmern von Klasse ausgeführt. (Siehe Trockenübungen.)

Der Crawl ist bei jeder Gelegenheit und auf jede Distanz zu üben. Nicht Rekordleistungen, sondern die Gewißheit, den Crawl korrekt zu beherrschen und ihn, wo es auch sei, zur körperlichen Dervollkommnung und Stärkung der Gesundheit, zur eigenen Rettung oder des Nächsten anwenden zu können, bringt höchste Lebensfreude.

Armand Boppart,
Präsident der Technischen Kommission
des Schweizer Schwimmverbandes.

Photographieren vom Dampf- schiff oder von der Bahn aus.

Nach Mitteilung von Herrn Sr. Lang, Dampfschiffkontrollleur, Luzern. Um trotz des Schüttelns und Schwankens von Bahn und Schiff den Photo-Apparat vollkommen ruhig in der Hand halten zu können, befestige man am Apparat eine Schnur und lasse diese bis an den Boden reichen. Mit dem einen Fuß steht man dann auf das am Boden liegende Ende der Schnur und spannt diese stark an.