

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 6

Rubrik: Schwimmen und Springen für Anfänger

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

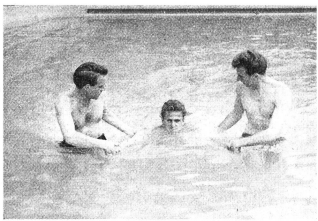
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

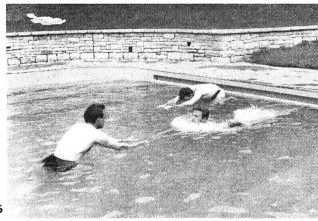
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

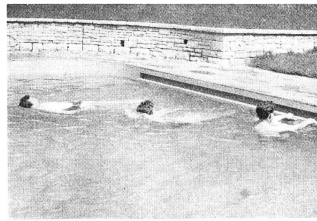
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



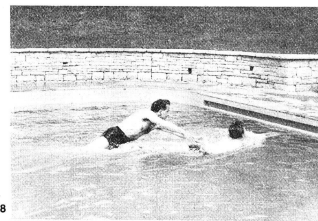
2



6



7



8

SCHWIMMEN UND SPÄNGEN FÜR ANFÄNGER

Von Alex Baer / Anregungen und Hinweise, wie man es machen könnte!

Voraussetzung: Die Wassergewöhnungsübungen in allen spielerischen Formen sind durchgeführt. Der Schüler hat Freude am nassen Element.
Ziel dieses Anfängerunterrichts: Vermittlung des Erlebnisses, dass das Wasser trägt.
Der Lehrer muss mit Liebe und Geduld helfen. Gewaltmethoden sind falsch.
Der Aufbau geht langsam aber sicher vor sich. Alles soll wachsen.

Die Übungen:

Die Schwimmflage

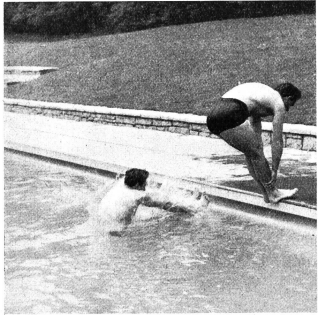
1. **Rütteln** vorwärts im stütztiefen Wasser.
 - ein Papierschiffchen blasen
 - einen Ball mit dem Kopf fortbewegen
 - beides in Staffelform.
2. **Schleppschiffe** zu Dritt oder zu Zweit.
 - in Brustlage
 - in Rückenlage (Fassen am Hinterkopf).
3. **Toter Mann:** aus dem Sitzen versuchen an der Oberfläche zu liegen.
4. **Wasserbrett:** Den auf dem Rücken liegenden Kameraden an den Knöcheln der gegrätschten Beine rasch vorwärts ziehen.
5. **Die Fische springen:** Niederkauern und sich vorwärts auf Wasser werfen, gleiten.
6. **Rechtschlessen:**
 - Von der Wand abtossen, gleiten mit gestrecktem Körper Hände über Kopf geschlossen. Aufhängen!
 - Ohne Hilfe, zuerst gegen Treppe oder Wand, dann ins Bassin hinaus.
 - wer kommt am weitesten?
7. **Rechtschlessen in Rückenlage.**
 - mit Hilfestehen, unter den Schultern auffangen.
 - ohne Hilfe mit den Händen paddeln.
8. **Torpedo.** Mit kräftigem Schwung gegen die Wand schlessen. Schüler in einer Kolonne. Entfernung vergrößern. Auch zu Zweit mit untendurch gefassten Händen das Torpedo abfeuern.

Wichtig: Den unter Wasser getauchten Körper muss man lange beobachten, bis er wieder an der Oberfläche erscheint.

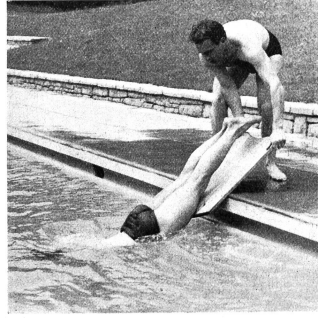
9. **Lagewechseln** im Sitzen von Bauch auf Rücken.
 10. **Die Seelöwen pfeifen:** Wasser und drehen sich um die Längsachse.
- Wichtig:** Wer tief einatmet, den Schwimmgurt.
- ### Das Brustschwimmen.
11. **Beinschlag:**
 - Trockenübung in der Schwimmflage, stehend im hüfttiefen Wasser, Kniepe sich stützend.
 - in Schwimmflage, stehend im hüfttiefen Wasser, Kniepe sich stützend.
 12. **Führen der Beine** durch den Wasser. Kontrolle!
 13. **Im Vorwärtskriechen** stützen.
 14. **Aus dem Hechtschlessen** über Kopf gestreckt.
 15. **Mit dem Wasserbrett** stützen.
 16. **Armschwung:**
 - Trockenübung in der Schwimmflage, leicht vorgebeugt.
 - im hüfttiefen Wasser, leicht vorgebeugt.
 - im Vorwärtskriechen, Oberkörper vorgebeugt.
 17. **Im Sitz Armzug.**
 18. **Im Schwimmflage:**
 - Einhängen der Arme am Bassinrand.
 - die Beine halten, Knie eingeklemmt.
 - aus dem Hechtschlessen, Knie eingeklemmt.
 19. **Koordination:**
 - Hilfe wie Bild 8.
 - aus dem Sitzen, Stütz allmählich lockern.
 - Halten zu Zweit, Stützen Hände untendurch.
 - Halten mit der Hand, zuerst gegen Wand, dann ins Bassin hinaus, dann mehrere.
 - aus dem Hechtschlessen, Arme unter Wasser.
- Wichtig:** Von Anfang an richtige Atmung achten! Einatmen auf „eins“, Ausatmen auf „zwei“.

Das Springen.

21. **Fussprung:**
 - Der Lehrer steht im Wasser: «Springt zu mir ins Wasser!» Die Aengstlichen fängt er vorsorglich auf.
 - Sitz am Bassinrand. Der Lehrer steht dahinter und hebt den Schüler an den Armen ins Wasser, immer höher, dann allein.
 - mit Anlauf.
22. **Tummelprünge:**
 - Päckelprünge.
 - Weitsprung.
 - Böckelprünge (niemand darf den Bock ins Wasser stossen!).
 - Humoristische Sprünge.
23. **Abfaller rückwärts:**
 - Beine durchgedrückt, Hände an den Knöcheln lassen.
 - alle Schüler am Bassinrand aufgestellt; Nacheinander, der Nächste fällt, wenn der Vorhergehende eingetaucht (sehr lustig zum Zusehen!).
24. **Kopfprung:**
 - Hechtschlessen mit allmählichem Untertauchen.
 - unter den gegrätschten Beinen durch.
25. **Brettauchen:** Bauchlage auf Brett, dasselbe hinten hoch heben und den Liegenden ins Wasser gleiten lassen.
26. **Kalen-Abfaller:** Am Bassinrand, später vom 1-m-Brett. Kopf mit auf die Brust gedrücktem Kinn zwischen den Armen eingeklemmt. Schlanke Eintauchen!
27. **Standwaage-Abfaller:**
 - mit Hilfestehen, richtige Eintauchhaltung wie oben.
 - ohne Hilfe, im Fall schlessen sich die Beine.
28. **Rumpfbug-Abfaller:** Rumpfbugen vorwärts, durchgedrückte Knie, Körper fallen lassen, ins Wasser schlüpfen.
29. **Veberszug und kopfwärts eintauchen.**
 - mit Hilfe eines Stockes (Besenstiel).
 - am Geländer.
30. **Hechtsprung** über einen Kameraden, einen Stock oder das Geländer.



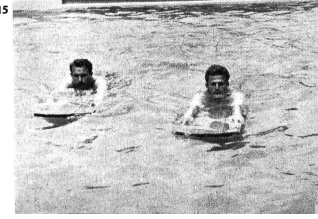
23



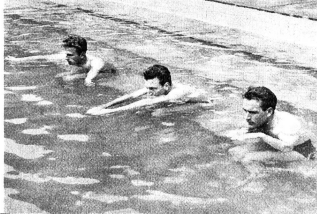
25



12



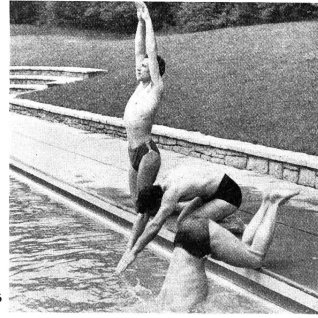
15



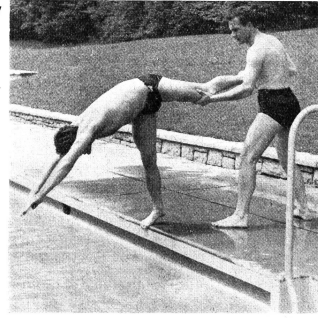
17



18



26



27