Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 5

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 09.07.2025

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

Daniel Seydoux
Übersetzung: Christof Kolb

Einführung in das Rettungsschwimmen und das Tauchen

Aufwärmen ausserhalb des Bassins

(8 bis 10 Minuten)

- Arme in Schlaghalte, Schulterrollen vw. und rw.
- Armkreisen vw. und rw.; asymmetrisches Armkreisen.
  Die beiden Übungen können auch in der Fortbewegung ausgeführt werden.
- Grätschstellung mit nach aussen gedrehten Fussspitzen, die Knie zusammengedrückt: Sprung zur Grundstellung (Füsse und Beine geschlossen und parallel) und wieder zurück in Ausgangsstellung (wie beim modernen Brustgleichschlag).
- Liegestütz, Beine geschlossen; durch schwunghaftes Heben des Beckens in Grätschstellung springen, wobei die Füsse gestreckt und nach innen gedreht werden. Mehrere Wiederholungen.
- Bauchlage, Arme in Vorhalte, Oberkörper und Beine vom Boden abheben: Ausführung von Beinschlag mit gleichzeitigem Auf- und Abbewegen der Arme.
- Aus flacher Rückenlage mit den Händen die Füsse berühren = Klappmesser.
- Breiter Liegestütz auf den Fingern (Winkel zwischen Ober- und Unterarm: 90 Grad).
  Während etwa 8 Sekunden oder mehr, diese Stellung beibehalten.
- Aus Rückenlage, Beine in vertikaler Haltung (Kerze): Langsames Senken der Beine nach l. und r.

Startsprung und Rettungsschwimmen

(40 Minuten)

- Sitz am Bassinrand, Füsse in der Überlaufrinne: Fallenlassen des Körpers nach vorn und Hechtschiessen.
- Gleiche Übung wie oben, aber aus Hockstellung am Bassinrand (Zeichnung 1).
- Aus normaler Startstellung und schneller Streckung der Beine, den Blick etwa 1 Meter über die Wasseroberfläche nach vorne gerichtet: Kurz vor dem Eintauchen den Kopf zwischen die Arme nehmen. Auf vollständige Streckung des Körpers achten, sowohl in der Luft, als auch im Wasser (Zeichnung 2).

Zeichnung 1

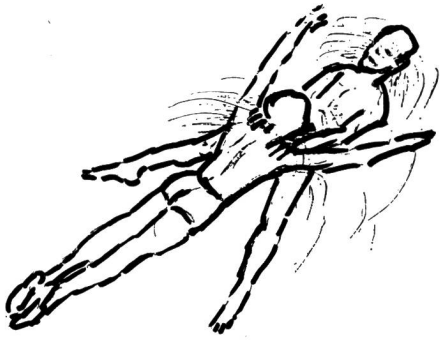
Zeichnung 2

Kleiderschwimmen

Mit leichter Kleidung, zu Beginn Leibchen oder Pulli-Shirt, dann auch mit Hosen, zum Beispiel Blue Jeans (Hosensäcke nach aussen kehren): 1 Bassinbreite schwimmen und auch tauchen. Nachher Kleider im Wasser ausziehen.

Transportschwimmen mit Partner

- 4 × 25 m, Brustgleichschlag, Partner auf dem Rücken
- Auch in Kleidern

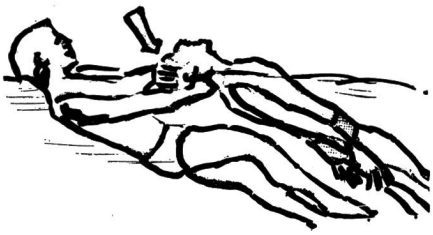


Rettungsschwimmen

- 4 × 10 oder 15 m, jedesmal Griffwechsel an der Stirne (siehe Zeichnungen)
  a) Kopfgriff beidhändig
  b) Kopfgriff einhändig
  c) Achselgriff
- Auch in Kleidern

Daumen rechts

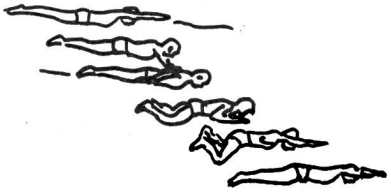
Daumen links



Streckentauchen (30 Minuten)

Beim Streckentauchen ist die Armbewegung beim Brustgleichschlag lang: Im Anschluss an die Zugphase folgt eine energische Druckphase, wobei die Hände bis zu den Oberschenkeln geführt werden. Nachher werden die Hände nahe der Brust nach vorne gestreckt.

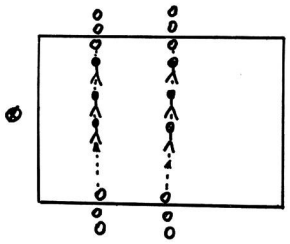
Über einige Bassinbreiten im wenig tiefen Wasser üben (bis 1,20 m tief).



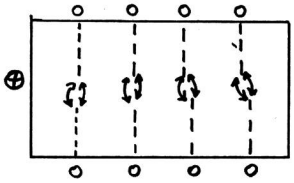
Stafetten

- Die Mannschaften stellen sich gemäss Zeichnung A auf. Auf das Zeichen des Leiters startet der erste Schwimmer mit Hechtschiessen und taucht zwischen den gegrätschten Beinen seiner Kameraden durch. Ablösung mit Handschlag. Chargenwechsel!
- Die Schwimmer stehen sich wie in Zeichnung B gegenüber. Von beiden Seiten starten die vordersten Schwimmer gleichzeitig mit Startsprung, der eine transportiert einen roten, der andere einen blauen Ring. Wenn sie sich kreuzen, tauschen sie die Ringe aus und übergeben sie den nächsten Schwimmern.
- In der Bassinmitte wird ein Ring oder ein beliebiger Gegenstand von etwa 5 kg Gewicht hingelegt. Der Schwimmer taucht nun mit einem gleichen oder ähnlichen Gegenstand vom Bassinrand in die Mitte, tauscht ihn dort aus und taucht in Rückenlage, das Gewicht auf der Brust, zum gegenüberliegenden Bassinrand auf. Dort übergibt er das Gewicht dem nächsten Schwimmer. Siehe Zeichnung C.

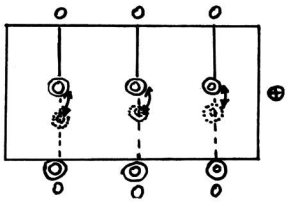
Zeichnung A



Zeichnung B



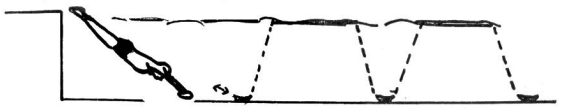
Zeichnung C



Tellertauchen

- Im Abstand von 3 bis 5 m werden auf den Bahnmarkierungen 3 bis 6 Teller verteilt. Jeder Schwimmer bekommt 1 Teller vor dem Start. Mit dem Teller in der Hand wird nach dem Startzeichen zum ersten Teller getaucht, dort erfolgt der Austausch mit dem am Boden liegenden Teller – Auftauchen – usw.

  Wenn der erste Schwimmer beim zweiten Teller angelangt ist, kann der nächste Schwimmer starten.



Spaziergang «unter Wasser»

Mit 2 Tellern wird eine Strecke von 8 bis 12 m abgegrenzt. Beim ersten Teller liegt ein 12 bis 18 kg schwerer Gegenstand. Der erste Schwimmer taucht zum Gewicht, ergreift es und marschiert damit zum andern Teller, wo er es deponiert. Dann taucht er auf, schwimmt zum Bassinrand und schickt den nächsten Schwimmer auf den Spaziergang, der das Gewicht wieder zurückträgt, usw.

Keine Gewichte verwenden, die das Bassin beschädigen könnten!

Spiel: Handball-Polo (10 Minuten)

Es wird Handball im Wasser gespielt, mit 5 bis 7 Spielern pro Mannschaft.

Spielfeld etwa 12 × 18 m oder mehr.

Tore: etwa 2 m breit, durch zweifarbige Bänder markiert, die vom Bassinrand herunterhängen.

Vereinfachte Regeln: Der Ball darf nicht unter dem Wasser verschwinden. Torwürfe nicht näher als aus 3 bis 4 m Distanz zum Tor.

Wassertiefe: von 1,20 m bis 1,80 m

Beruhigung: Besprechung der Lektion, Duschen und Körperpflege.