

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	9 (1952)
Heft:	8
Rubrik:	Achtung, Achtung - hie Grundschulprüfung! ; Rettungsschwimmen im Vorunterricht

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: 14.02.2026

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

Schweizer Athleten gerne erreichen würde. F. da Silva schraubte den Weltrekord im Dreisprung auf 16,22 m, und der Ungar Csermak schleuderte den Hammer über die ominöse 60-m-Grenze.

Eine solche Leistungsdimension, wie sie in Helsinki zu Tage trat, hat es tatsächlich noch nie gegeben.

Warum diese sprunghafte Entwicklung in den letzten Jahren? Einem ganz wichtigen Faktor ist man auf die Spur gekommen, wenn man mit offenen Augen auf den Trainingsplätzen herumging und dort mit den Athleten und den Trainern sprach. Acht Tage vor Beginn der Wettkämpfe waren die Trainingsfelder noch nicht so umlagert von Besuchern, Presseleuten und Offiziellen, die Athleten trainierten noch offen und unbeschwert. In den letzten Tagen kamen die Cracks ja fast nicht mehr zum Trainieren, immer wieder wurden sie von stupiden Autogrammjägern umlagert, von aufdringlichen Presseleuten und Photographen verfolgt, so dass viele sich auf verschwiegene Plätze zurückzogen.

Was einem beim Training sofort auffiel, das war die Trainingsintensität. Die amerikanischen Kugelstösser z.B., die alle über 17 m stiessen, arbeiteten zwei, drei Stunden pro Tag. Dem eigentlichen Stoss-training, in dem sie über 100 Stosse ausführten, ging jeweils ein ausgiebiges Einlaufen und Sprinttraining voraus. Ein englischer Trainer erklärte mir, dass ihre Hammerwerfer täglich rund 100 Würfe ausführen würden. Die besten Sprinter der Welt sah man ebenfalls während Stunden auf der Bahn; vor allem die 4x100-m-Staffel von Jamaica sowie auch Whitfield (USA). Der Australier Treloar trainierte an einem Morgen anderthalb Stunden, vor allem Steigerungsläufe, am Nachmittag sah ich ihn auf einem andern Platz noch einmal über zwei Stunden arbeiten. Die

Siegerin im Weitsprung, die Neuseeländerin Yvette Williams, beobachtete ich morgens 9 Uhr beim Einlaufen. Nach 30 Minuten Aufwärmphasen folgten 30 Minuten intensive Dehn- und Lockerungsgymnastik. Ohne Coach und ohne irgendwelche Anleitung führte sie ihr Training klug und gewissenhaft durch. Nach dem Einlaufen und der Gymnastik ging sie auf die Bahn und machte verschiedene Steigerungsläufe und kurze Sprints. Alles im Trainingsanzug und in Handschuhen, denn es blies ständig ein ziemlich kalter Wind. Nachher ging sie zur Weitsprunganlage, mass sorgfältig den Anlauf ab, machte zwei, drei Probesprünge, dann drei gültige Sprünge, die meistens über 6 m waren, dann ging sie weg.

Auch Zatopeks Erfolge sind in erster Linie auf sein Training zurückzuführen. Ich habe den Tschechen verschiedene Male beim Training beobachtet. Er lief jeweils eine volle Stunde außerhalb der Aschenbahn um den Platz. Die Hälfte der Strecke legte er in einem ruhigen Langstreckentempo zurück, die zweite Hälfte lief er sehr scharf. Die schnelle Hälfte begann er immer mit einem richtigen Tempowechsel. So lief er pausenlos langsam, dann wieder schnell, dann wieder langsam, eine volle Stunde. Das rushartige Laufen, das er sich im Training durch die Tempowechselläufe angewöhnt hatte, war dann auch seine grösste Waffe im Kampf gegen die ästhetischen Stilläufer.

Nicht die Technik und nicht der Stil haben in Helsinki Triumphe gefeiert (wir haben alle möglichen individuellen Stilarten gesehen, gute und schlechte), ausschlaggebend für die Steigerung der Leistungen war vor allem die grösse Trainingsintensität, was Energie und Arbeitswillen verlangt. Wer diese Willenskräfte für ein solches Training nicht aufbringt, kann sich heute international nicht mehr behaupten.

Achtung, Achtung - hier Grundschulprüfung!

Das Telefon schrillt. Ich hebe den Hörer ... es ist Fritz, ein flotter, einsatzfroher Vorunterrichtsleiter, der mich anfragt, ob ich, wie letztes auch dieses Jahr bereit wäre, bei der Schluss-Prüfung mitzuwirken. — «Am 30. August? — Moment, bitte! — Jawohl, geht in Ordnung...!» —

Der Hörer ruht längst wieder auf der Gabel, doch mein Geist schweift um Monate zurück... Grundschulprüfung? Richtig, das war doch damals, als der Experte beinahe früher auf dem Sportplatz eintraf als wir — «beinahe», sage ich. Das war damals, als ich feststellen musste, dass die Hilfskräfte nicht genügend im Bild waren, die beiden Stoppuhren bis 1½ Sekunden differierten und die Startschaufern fehlten. Und richtig, für die Weitwurfanlage musste ich im allerletzten Augenblick unter Einsatz verschiedenster Indianerlisten noch einen Abwurf-Balken aufstreben und anschliessend die Teilstrecken abmessen und bezeichnen. Natürlich war beim Weitsprung auch die Diskussion um den berüchtigten «doppelten» Abzug beim Uebertreten wieder mal fällig und ich war gezwungen, den Prüflingen deutlich zu erklären, dass Prüfungen keine Diskussionsstunde und dass 15 m kein Anlauf sind... Klar, zuletzt klappte doch alles — trotz- und alledem. —

Aber — ja, diesmal will ich mit Fritz und seinen Hilfskräften rechtzeitig Fühlung nehmen und zusammen sitzen und dann werden nicht nur die Prüfungsblätter haargenau vorbereitet, dann bringen wir nicht nur einen wohldurchdachten allgemeinen Arbeits- und Zeitplan zu Papier, dann orientieren wir uns nicht

nur eingehend über die Messvorschriften, sondern wir bestimmen auch einen besonderen Materialchef für die Prüfungen und gemeinsam stellen wir einen regelrecht spitzfindigen und bis ins letzte ausdividierten

Materialplan

auf. Wir gehen genau Prüfungsdisziplin für Prüfungsdisziplin durch — immer die verschiedenen Arbeitsgruppen im Auge behaltend — und schreiben bis zum letzten Nagel auf, was an Material vorhanden sein muss. Was der eine nicht weiss, fällt dem andern ein.

Organisieren heisst:
Dürdänke, z' Bode dänke! —

Je genauer dieses Durchdenken in einem Betrieb oder in einer Organisation geschieht, desto reibungs- und anstandsloser läuft nachher der «Wagen». Und nicht wahr, wir machen uns eine Ehre daraus:

Bei uns klappt's!

Vom Bleistift und Gummi bis zum Stecknagel und Rechen — alles ist da!

-er-

Die Bibliothek der ETS kauft
ständig einzelne wertvolle Sportbücher und ganze Sportbüchersammlungen aus Privatbesitz. Richten Sie bitte eventuelle Ansichtssendungen, Angebote oder Anfragen an: Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen. (Tel. 032/278 71)

Rettungsschwimmen im Vorunterricht (II)

Kleine Badeszene

Zeit: Gegenwart (Juli 1952)
Ort der Handlung: Städtisches Strandbad an einem Schweizer See
Personen:
Der «Schwimmlehrer»
Der Nichtschwimmer
Kritikus, skeptischer Zuschauer
Das Volk
(7000-8000 Liegende u. Badende)

Im Hintergrund ein sandiger, flachfriger Badeplatz, im Mittegrund ein Nichtschwimmerbassin, im Vordergrund eine breite Treppe, die ins tiefere Wasser führt. Etwas seitlich eine grosse Tafel: «Nur für Schwimmer!» — Zwei Burschen «steigen ein». Der eine schwimmt rücklings ins Wasser hinaus und hält seinen Kameraden mit beiden Händen am Kopf (Gesicht voraus!) und ruft ihm zu: «So, schwimm jetzt!» — Und tatsächlich, er schwimmt. Plötzlich jedoch wird er aus der Fülle der plätschernden Wellen getröhnt — er schluckt, hustet, fasst krampfhaft nach seinem «Schwimmlehrer», umklammert ihn und — verschwunden sind die beiden! — Doch nein, Gott sei Dank! da tauchen sie wieder hoch — um gleich wieder zu versinken ... Mai, mai! so kann das doch nicht weiter gehn!? — Ein Sprung — und mit etwelcher Mühe schleppt Kritikus die beiden «Taucherspezialisten» ans rettende und glücklicherweise nahe Ufer — in nächster Nähe des Nichtschwimmerbasins! — — —

Nachspiel: Husten, Spucken, Schlucken, Beugen, Keuchen — Gardinenpredigt und Belehrung. Zuschauer? Keine. Das Volk bleibt stumm und — badet weiter...

Liebe Kameraden! Ob aus Unverständ, aus Uebermut oder Missgeschick — es passiert immer und immer wieder:

Zeitungsmeldung v. 9. 7. 52. ag. (AFP) Während des dreitägigen Wochenendes des amerikanischen Unabhängigkeitstages ereigneten sich 655 tödliche Unfälle. 366 Personen kamen bei Verkehrsunfällen ums Leben, 202 ertranken.

Wenn wir auch in Amerika nicht rettend einspringen können, so doch eben im eigenen Land und deshalb haben wir in der Juli-Nummer die Rettungsgriffe erläutert. Es ist nun sonnenklar, dass wir diese Griffe im Ernstfall nicht immer so leicht und ohne weiteres «an den Mann bringen können» wie beim Uebungsbetrieb. Der Rettling kämpft ja mit dem Tode, und in diesem Zustand ist er völlig unberechenbar und oft mit Riesenkräften ausgestattet. Häufig lesen wir denn auch von Rettungsversuchen, die mit dem Tode von Retter und Rettling enden, eben deshalb, weil der Ertrinkende sich unweigerlich am «Retter» festzuhalten versucht. Die Regel lautet deshalb in schwierigen Fällen oft: Austoben lassen! — In sehr vielen Fällen und besonders auch nachts oder in starken Flusströmungen, würde man den Ertrinkenden aus den Augen verlieren, daher muss man hier die Gefahr der Umklammerung in Kauf nehmen. Es gilt in diesen Fällen mehr denn je: Fesselgriffe energisch, rasch und schonungslos ansetzen! Genügt das nicht und gerätst Du in Gefahr, umklammert zu werden, dann kannst Du Dich einzüglich mit Hilfe der Befreiungsgriffe retten. Sollten auch diese, mit aller Härte angewendete Griffe nicht mehr genügen, dann stehn Dir in letzter Not die sogenannten Notgriffe zur Verfügung. (Z. B. rücksichtloser Unterleibsschlag mit dem Knie, Faustschlag ins Gesicht, Schlag mit dem Hinterkopf ins Gesicht des Rettling (s. Bild 5) etc.

Die wichtigsten Befreiungsgriffe

1. Untertauchen:

Das sofortige Untertauchen mit dem sich Anklammernden bewirkt oft, dass er die Umklammerung lockert oder ganz aufgibt, weil er instinktiv an der Oberfläche bleiben will. Das Untertauchen dient deshalb als erster Befreiungsversuch. Noch unter Wasser (nach der Befreiung) versucht man den Rettling an den Beinen zu drehn, taucht hinter seinem Rücken hoch und fasst ihn — z. B. mit Schultergriff etc. (s. a. Bild 6).

2. Handumklammerung:

a) Umklammerung einer Hand (s. Bild 2 a und b): Kurt fasst mit beiden Händen das linke Handgelenk von Paul. Befreiungsgriff: Paul ergreift mit der rechten Hand die eigene linke Faust und reisst energisch los.

b) Umklammerung beider Hände (Handgelenke, Unterarme): Kurt ergreift von vorne beide Handgelenke Pauls. Befreiungsgriff: Die Daumen sind der schwächste Punkt der Umklammerung. Mit kräftigem Armruck hebelt Paul gegen die Daumen Kurts aus.

3. Halswürgegriff:

a) Von vorne: Kurt steht vor Paul und fasst ihn mit beiden Händen am Hals. Befreiungsgriff: Paul «faltet» die Hände oder packt mit der rechten Hand das eigene linke Handgelenk. Mit diesem Keil schlägt er wuchtig von unten schräg hoch gegen die Unterarme von Kurt.

b) Von hinten: Kurt fasst Paul wie bei a, aber von hinten. Befreiungsgriff: Paul greift mit beiden Händen in den

Nacken, fasst die Daumen Kurts und reißt oder bricht sie auf.

Für alle Umklammerungen von hinten gilt als «Passe-partout»: Finger auf- und wegbrechen!

4. Halsumklammerung:

a) Von vorne: Kurt «umarmt» Paul von vorne kräftig um den Hals. Befreiungsgriff: Paul zieht das Kinn an, schlägt und stößt mit den Fingerknöcheln die Arme Kurts hoch, dreht den Kopf seitwärts und schlüpft nach unten aus. Eventuell helfen vor dem Ausschlüpfen kräftige Boxschläge in die Lenden (Rippen) Kurts, oder als Notgriff hilft ein Kniestoss in den Unterleib.

b) Von hinten (s. Bild 4): Dies ist wohl die gefährlichste Umklammerung. Der Befreiungsgriff muss deshalb bis zur absoluten Sicherheit geübt werden (wie übrigens die andern auch!). Kurt «umarmt» Paul von hinten um den Hals. Befreiungsgriff: Paul versucht die Finger Kurts aufzubrechen, um dann auszuschlüpfen. Misshilft der Versuch, so fasst er mit der linken Hand dessen rechtes Handgelenk, drückt den Ellbogen Kurts hoch und zieht das Handgelenk abwärts. Gleichzeitig taucht Paul mit einer Vierteldrehung links aus der Umklammerung aus und dreht Kurt mittels der Hebelwirkung so weit, bis er ihm den Rücken zukehrt. Zieht er nun noch Kurts linken Arm auf dessen Rücken herüber, so kann er ihn mit dem Seemannsgriff abschleppen. (Im Ernstfall muss natürlich die ausgiebigste, energischste Hebelwirkung angewandt werden, wobei der Arm ständig gewinkelt sein muss.) Eventuell hilft als Notgriff auch ein energischer Kopfschlag rückwärts ins Gesicht des Rettlings.

5. Brustumklammerung unter den Armen:

a) Von vorne: Kurt umfasst Paul mit beiden Armen von vorne. Befreiungsgriff: Kinn-Nasen-Griff. Paul, dessen Arme frei sind, umschlingt Kurt mit dem linken Arm kräftig im Kreuz und presst ihn ruckartig an sich. Mit zwei Fingern der rechten Hand klemmt er ihm gleichzeitig energisch die Nase zu und stößt mit dem Handballen schlagartig das Kinn hintenüber. — Paul kann als Befreiungsgriff auch den Stirn-Nasen-Griff anwenden: Er legt die rechte flache Hand so auf Kurts Stirne, dass er die Nase noch kräftig mit der Daumenkehle fassen kann und stößt ruckartig an der Nase nach hinten (evtl. mit gleichzeitigem Knieschlag in den Unterleib).

b) Von hinten: Befreiungsgriff: Paul rettet sich aus der Umklammerung, indem er mit aller Kraft die Finger Kurts aufreißt. Misshilft dies, dann stützt er sich auf die Arme Kurts und drückt sich nach oben hinaus. Auch hier wirkt als Notgriff der Schlag nach rückwärts mit dem Hinterkopf ins Gesicht des Rettlings.

6. Brustumklammerung über den Armen:

a) Von vorne: Befreiungsgriff: Paul versucht die «Klammer» mit Gewalt nach auswärts aufzubrechen, zieht sich dann plötzlich zusammen und schlüpft nach unten aus. — Als Nothilfe dient ein Schlag mit der Stirne ins Gesicht des Rettlings oder der Knieschlag in den Unterleib.

b) Von hinten: Befreiungsgriff: Paul befreit sich wie bei a durch Ausschlüpfen nach unten. — Nothilfe: Kopfschlag rückwärts (s. Bild 5).

7. Beinumklammerung von vorne oder hinten:

Befreiungsgriff: Paul setzt hier den sogenannten «Kopfgriff» an, indem er Kurt mit der einen Hand am Hinterkopf, mit der andern am Kinn fasst und den Kopf energisch auswärts dreht.

Wie üben wir?

1. Uebt die Griffe Stück für Stück zuerst an Land, bis sie sicher eingeschliffen sind.
2. Im brust- bis halstiefen Wasser.
3. Im grundlosen Wasser.

Beim Ueben sind die Befreiungsgriffe selbstverständlich stets sorgfältig anzuwenden. Für Spitalanwärter sorgt der Ernstfall schon! Bitte also, keine Kraftmeierei und keine Rohheiten. Und nie dürfen wir es vergessen: Wir wollen ja einen Ertrinkenden retten. Darum schliesst sich an jeden Befreiungsgriff — stets und augenblicklich — auch ein passender Rettungs- oder Fesselgriff an (ausprobieren!). Bist Du jedoch zu stark ermüdet, so warte ruhig schwimmend ab, bis Du zu einem neuen «Angriff» übergehen kannst.

Notwendig, ja, aber auch grau in grau ist alle Theorie. Leben und Erleben bringt einzig die Praxis. Deshalb stürzt Euch ins Wasser Kameraden, und in einen froh-ernsten Uebungsbetrieb. Nichts tue ich dabei lieber, als Euch recht viel Mut und Ausdauer zu wünschen. — Der Erfolg ist Euch sicher! Ju.

P. S. Wir benützen die Gelegenheit, um nachdrücklich aufmerksam zu machen auf das von Dr. Eugen Morf verfasste und reich illustrierte Bändchen:

«Rettungsschwimmen»
das eingehend Auskunft gibt über sämtliche diesbezügliche Fragen, inkl. Wiederbelebung und Rettungsschwimm-Kurse und Prüfungen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), Zürich. Das Buch kann bezogen werden bei der SLRG, oder direkt beim Verfasser, Mühlebachstr. 11, Zürich 8.



Bild 1
Gegen alles ist ein Kräutlein gewachsen! Kinn-Nasen-Griff als Abwehr gegen Brustumklammerung von vorne.

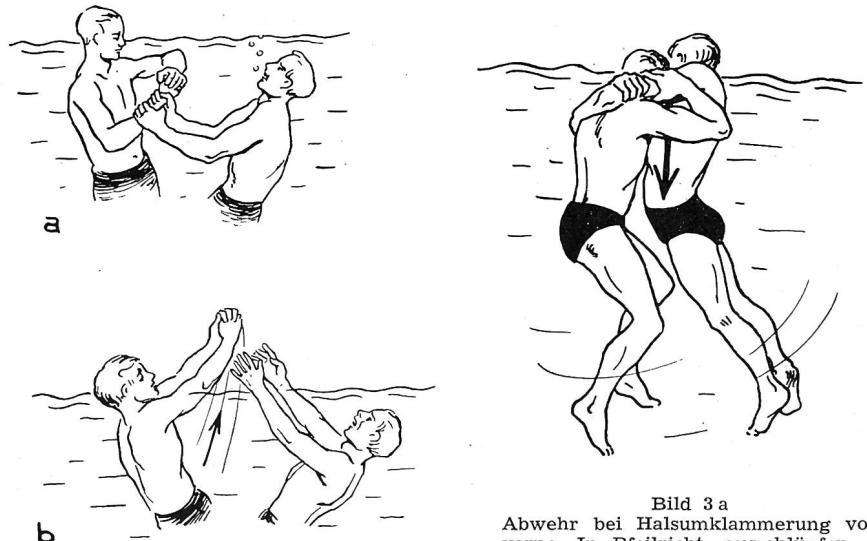


Bild 2 a und b
Befreiungsgriff aus der Handumklammerung

Bild 3 a
Abwehr bei Halsumklammerung von vorne. In Pfeilricht. ausschlüpfen...

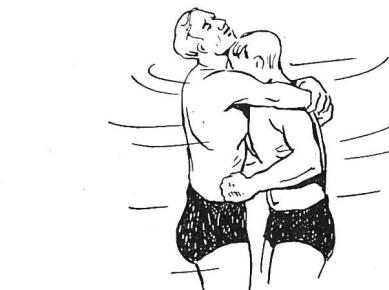


Bild 3 b
... oder Kopfschlag ans Kinn mit Boxschlag in die Rippen.

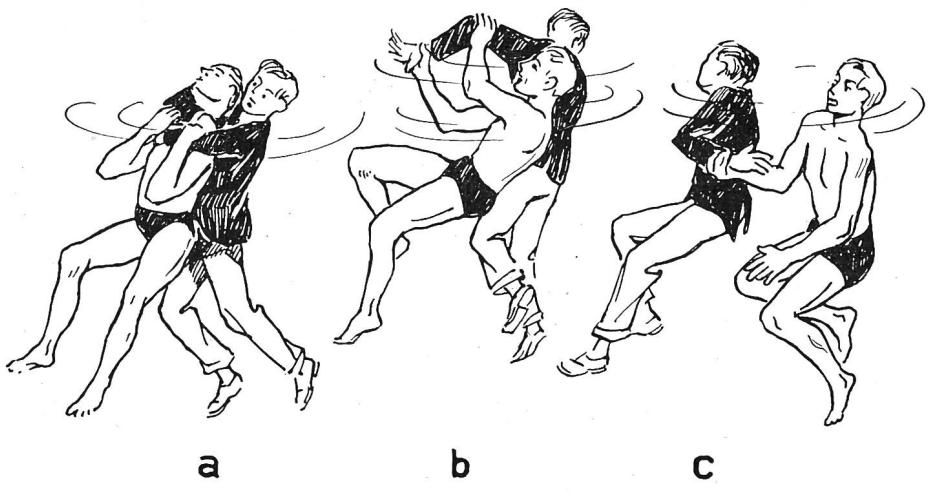


Bild 4 a, b, c
Der Schultergriff, ein wirksamer Abwehrgriff bei Halsumklammerung von hinten.



Bild 5
Kopfschlag rückwärts und Daumen ausbrechen Abwehr bei Umklammerung von hinten

Bild 6 a, b, c
Die Kopfgriff «wirkt» bei der Umklammerung der Beine.

