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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 8

Rubrik: Brust-Gelichschlag für Anfänger

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

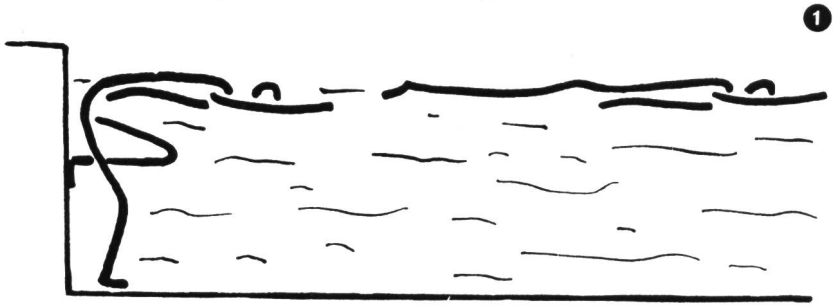
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

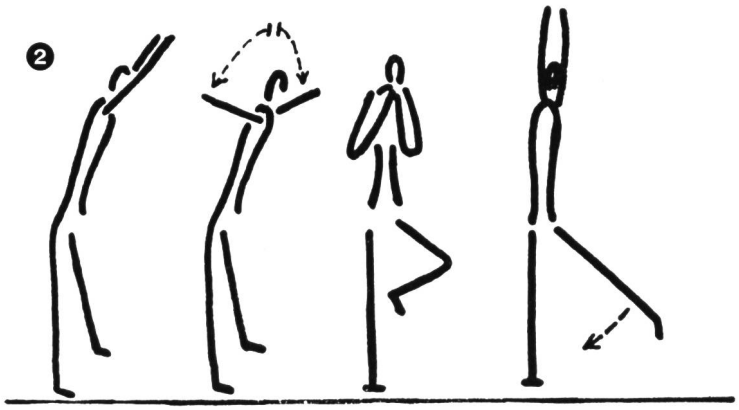
Download PDF: 13.12.2025

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

Brust-Gleichschlag für Anfänger

1. *Schwimm- und Gleitlage üben.* Richtiges Beherrschen derselben ist unerlässlich. Abstossen vom Beckenrand mit einem Bein und Gleiten lassen. Körper ist locker gestreckt, Arme in Hochhalte, Gesicht im Wasser. Kein Hohlkreuz! Uebungsziel: 6 m gleiten.



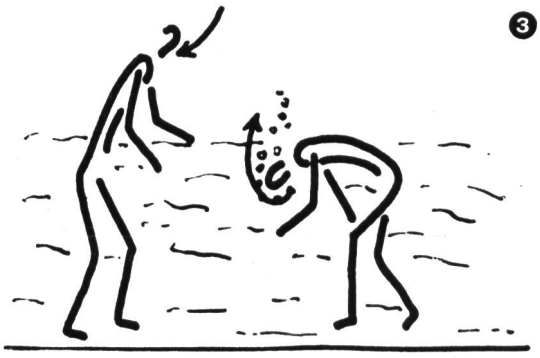


2. *Trocken-Uebung.* Wir zählen: eins und zwei. Ausgangsstellung: Grundstellung, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme in Hochhalte.

Auf «1»: Arme ziehen, nicht ganz bis zur Seithalte.

Auf «und»: Hände unter das Kinn führen, ein Bein anziehen, bis Ferse auf Kniehöhe des Standbeines. Knie auswärts gedrückt.

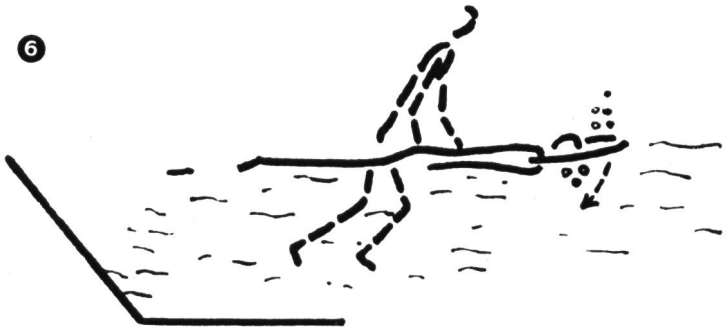
Auf «2»: Arme wieder in Hochhalte schieben, das Bein in Seithalte strecken und dann rasch in die Grundstellung heranziehen.



3. *Atmungsübungen im Wasser.* Wir atmen über Wasser ein und unter Wasser aus, stets durch den geöffneten Mund. Kräftig und langsam ausatmen. Ueben lassen, bis die Atmung keine Mühe mehr macht.

4. *Beinarbeit im Wasser.* Liegestütz im knietiefen Wasser. Auf «und» die Beine gleichzeitig anziehen, Fersen aufeinander, Knie weit geöffnet. Nicht unter den Bauch hocken. Auf «2» die Beine in die weite Grätschhalte strecken und rasch zusammenschlagen. Später: Abstoss zur Gleitlage — und Rückschlag üben.

5. *Armzug im Wasser.* Sitz im knietiefen Wasser, Arme in Vorhalte. Auf «1»: Arme zur Seithalte, Hände dabei schaufelförmig. Auf «und»: Hände unter das Kinn ziehen. Ellbogen angewinkelt. Während beiden Zeiten einatmen. Auf «2»: Arme kraftlos in Vorhalte schieben, Hände als Tragflächen, kräftig ausatmen unter Wasser.



6. *Gesamtbewegung.* Ein Kamerad hält den Uebenden in der richtigen Wasserlage.

Auf «1»: Arme zur Seithalte, Beine bleiben gestreckt. Einatmen.

Auf «und»: Arme und Beine werden gebeugt. Einatmen.

Auf «2»: Arme strecken in die geschlossene Vorhalte. Beine in die Grätschhalte strecken und kräftig zusammenschlagen. Dabei unter Wasser ausatmen. Kleine Pause bis zur nächsten Bewegung.

Dann aus der Gleitlage (s. 1) heraus mit Schwimmzügen beginnen. Gü./Jo.