

**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 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**

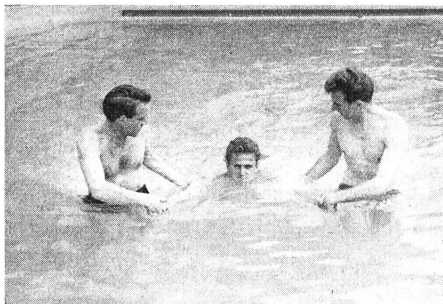
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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**

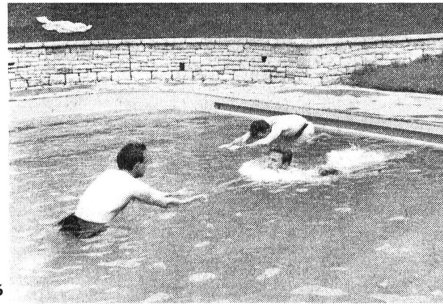
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 11.01.2026

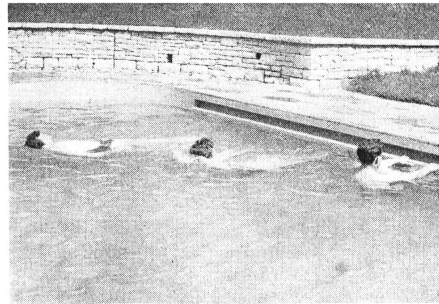
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



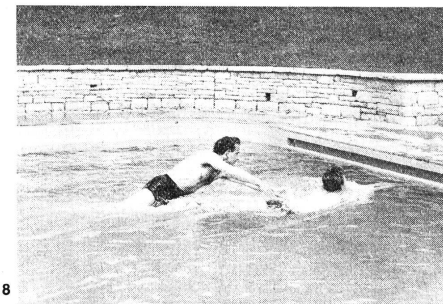
2



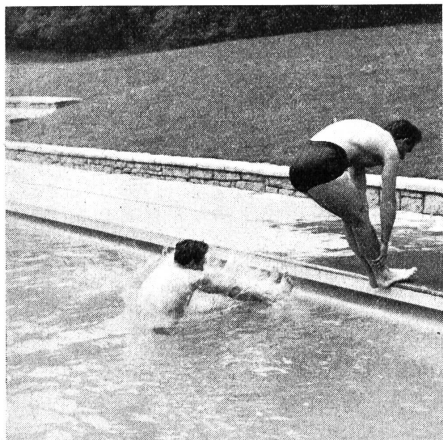
6



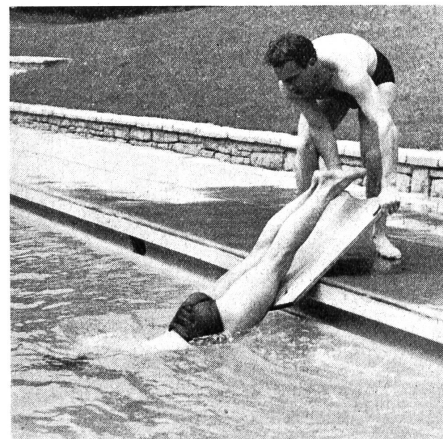
7



8



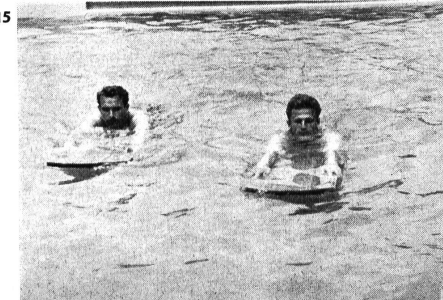
23



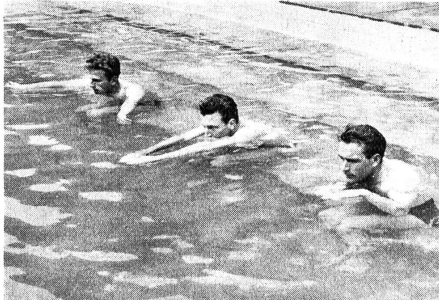
25



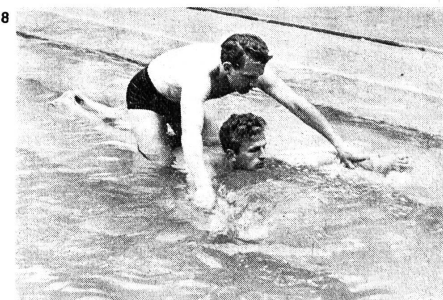
12



15



17



18

# SCHWIMMEN UND SPÜNGEN 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 Schwimmmlage

1. Stützeln vorlings im stütztiefen Wasser.  
— ein Papierschiffchen blasen  
— einen Ball mit dem Kopf fortbewegen  
— beides in Stafettenform.
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 aufs Wasser werfen, gleiten.
6. Hechtschiessen:  
— Von der Wand abstossen, gleiten mit gestrecktem Körper Hände über Kopf geschlossen. Aufpassen!  
— Ohne Hilfe, zuerst gegen Treppe oder Wand, dann ins Bassin hinaus.  
— wer kommt am weitesten?
7. Hechtschiessen in Rückenlage.  
— Halten sich, unter den Schultern auffangen.  
— ohne Hilfe mit den Händen paddeln.
8. Torpedo. Mit kräftigem Schwung gegen die Wand schiessen. Schüler in Einkerkolonne. Entfernung vergrößern. Auch zu Zweit mit untendurch gefassten Händen das Torpedo abfeuern.

9. Lagewechseln im Sitzen von Bauch auf Rücken.

10. Die Seelöwen pfeilen Wasser und drehen sich um die Längsachse.

Wichtig: Wer tief eintaucht, den Schwimmgurt.

Das Brustschwimmen.

11. Beinschlag.  
— Trockenübung in Stellung.  
— stehend im hüfttiefen Wasser.  
— in Schwimmmlage auf Treppe sich stützend.
12. Führen der Beine durch den Wasserbrett.  
— Kontrolle!
13. Im Vorwärtsschreiten stützen.
14. Aus dem Hechtschiessen über Kopf gestreckt.
15. Mit dem Wasserbrett.
16. Armzug:  
— Trockenübung in Stellung. Oberkörper leicht vorgeneigt.  
— im hüfttiefen Wasser Kopf vorgeneigt.  
— im Vorwärtsschreiten.
17. Im Sitz Armzug.
18. In Schwimmmlage, mit dem Lehrers:  
— Halten mit den Händen die Arme.  
— Einhängen der Füße am Bassinrand.  
— die Beine halten.  
— aus dem Hechtschiessen.  
— mit einem Ball zwischen den Knien eingeklemmt.
19. Koordination:  
— Hilfe wie Bild 8.  
— aus dem Stützeln, Stütz allmählich lockern.  
— Halten zu Zweit an den Händen unten durch.  
— Halten mit der Hand.  
— aus dem Hechtschiessen zuerst gegen Wand, dann ins Bassin hinaus.  
— auch mehrere unter Wasser.
20. Einatmen mit Kopf.  
Wichtig: Von Anfang an richtige Atmung achten! Einatmen auf «eins», Ausatmen auf «zwo».

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. Tummlersprünge:  
— Päckisprung.  
— Weitsprung.  
— Böckelspringen (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 eintaucht (sehr lustig zum Zuschauen!)
24. Kopfsprung:  
— Hechtschiessen 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. Knien-Abfaller: Am Bassinrand, später vom 1-m-Brett. Kopf mit auf die Brust gedrücktem Kinn zwischen den Armen eingeklemmt. Schlankes Eintauchen!
27. Standwaage-Abfaller:  
— mit Hilfestehen, richtige Eintauchhaltung wie oben.  
— ohne Hilfe, im Fall schliessen sich die Beine.
28. Rumpfbeuge-Abfaller: Rumpfbeugen vorwärts, durchgedrückte Knie, Körper fallen lassen, ins Wasser schlüpfen.
29. Überzug und kopfwärts eintauchen.  
— mit Hilfe eines Stockes (Besenstiell!)  
— am Geländer.
30. Hechtsprung über einen Kameraden, einen Stock oder das Geländer.

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