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

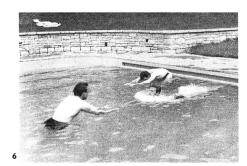
Terms of use

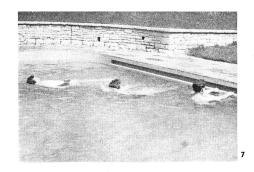
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 26.11.2025

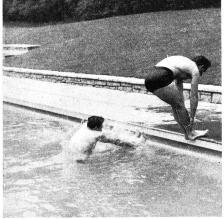
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch





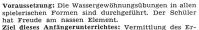






SCHWIMMEN UND SPNGEN FÜR ANFÄNGER

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



lebnisses, dass das Wasser trägt. Der Lehrer muss mit Liebe und Geduld helfen. Gewaltmethoden sind falsch.

Der Aufbau geht langsam aber sicher vor sich. Alles

Die Uebungen:

Die Schwimmlage

- 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. Auffangen!
- Ohne Hilfe, zuerst gegen Treppe oder Wand, dann ins Bassin hinaus. - wer kommt am weitesten?
- 7. Hechtschiessen in Rückenlage.
- mit Hilfestehen, unter den Schultern auffangen. - ohne Hilfe mit den Händen paddeln.
- 8. Torpedo. Mit kräftigem Schwung gegen die Wand schiessen. Schüler in Einerkolonne. Entfernung vergrössern. Auch zu Zweit mit untendurch gefassten Händen das Torpedo abfeuern.

- 9. Lagewechseln im Stillings von Bauch auf
- 10. Die Seelöwen pfeilen sser und drehen sich um die Längsachse.

Wichtig: Wer tief einatmetzt den Schwimmgurt.

Das Brustschwimmen

11. Beinschlag.

- Trockenübung in llung - stehend im hüfttie
- in Schwimmlage at eppe sich stützend.
- 12. Führen der Beine du Lehrer oder Kameraden. Kontrolle!
- 13. Im Vorwärtskriechen stützen. 14. Aus dem Hechtschies e über Kopf gestreckt.
- 15. Mit dem Wasserbrett

16. Armzug:

- Armzug:

 Trockenübung jil dstellung. Oberkörper leicht vorgeneigt.

 — im hüfttiefen Wasself vorgeneigt
- im Vorwärtsgehen

17. Im Sitz Armzug.

- 18. In Schwimmlage, miles Lehrers:

 Halten mit den Kriger Führen der Arme.

 Einhängen der Fris assinrand.
- die Beine halten,
- aus dem Hechtsc
- mit einem Ball zwi Knien eingeklemmt.

19. Koordination:

- Hilfe wie Bild 8, - aus dem Stützelligs, Stütz allmählich lockern.
- lockern.

 Halten zu Zweit sten Händen untendurch.
- aus dem Hechtstern aus dem Hechtstern aus dem Zuerst gegen Wand, dann ins Bassin zu Zug, dann mehrere. — Halten mit der fland

Wichtig: Von Anfang Amelige Atmung achten!

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. Tummelsprünge:

- Päcklisprung.
- Weitsprung.
- Böcklispringen (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 - ohne Hilfe, im Fall schliessen sich die Beine.
- 28. Rumpfbeuge-Abfaller: Rumpfbeugen vorwärts, durchgedrückte Knie, Körper fallen lassen, ins Wasser schlüpfen.
- 29. Ueberzug und kopfwärts eintauchen. - mit Hilfe eines Stockes (Besenstiel!)
- am Geländer.
- 30. Hechtsprung über einen Kameraden, einen Stock oder das Geländer.

Wichtig: Den unter Wasser getauchten Körper muss m^{ø/h}ige beobachten, bis er wieder an der Oberfläche erscheint.





