

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

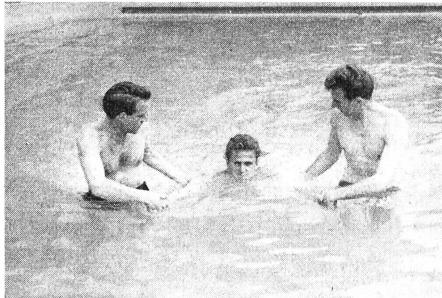
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

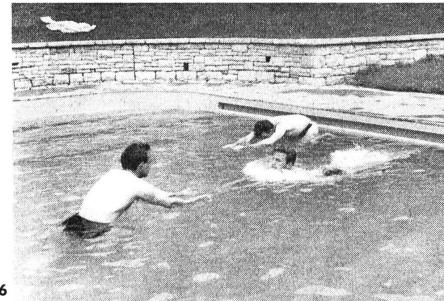
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 11.01.2026

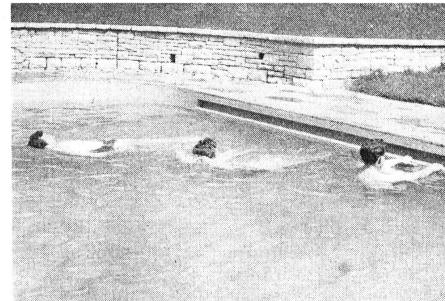
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



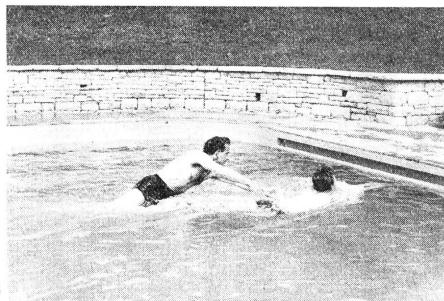
2



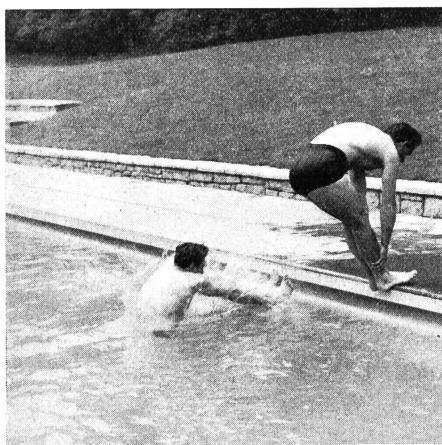
6



7



8

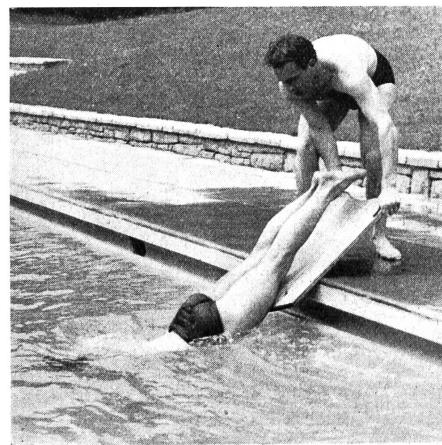


23

Die Uebungen:

Die Schwimmlage

1. **Stützeln** vorlings im stütziefen Wasser.
 - ein Papier Schiffchen blasen
 - einen Ball mit dem Kopf fortbewegen
 - beides in Staffettenform.
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**: auf dem Rücken liegenden Kameraden an den Knöcheln der gebräuchsten 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 schliessen. Schüler in Einerkolonne. Entfernung vergrössern. Auch zu Zweit mit untendurch gefassten Händen das Torpedo abfeuern.



25

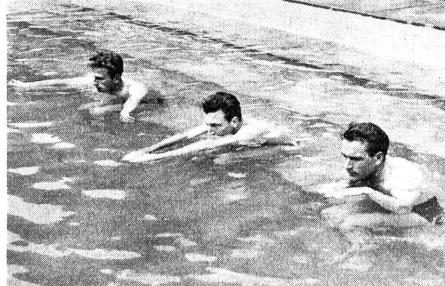
Wichtig: Den unter Wasser getauchten Körper muss man lange beobachten, bis er wieder an der Oberfläche erscheint.



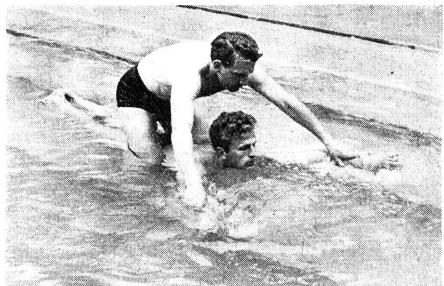
12



15



17



18

9. **Lagewechsel** im Stützlings von Bauch auf Rücken.

10. **Die Seelöwen** pfeilen Wasser und drehen sich um die Langsachse.

Wichtig: Wer tief einatmet den Schwimmugurt.

Das Brustschwimmen:

11. **Beinschlag**.
 - Trockenübung in Bruststellung.
 - stehend im hüfttiefen Wasser.
 - in Schwimmlage aufsteigen stützend.
12. **Führen der Beine durch** Lehrer oder Kameraden. Kontrolle!
13. **Im Vorwärtskriechen** stützen.
14. **Aus dem Hechtschlissen** über Kopf gestreckt.
15. **Mit dem Wasserbrett**:
 - Trockenübung in Bruststellung. Oberkörper leicht vorgeneigt.
 - im hüfttiefen Wasser vorgeneigt.
 - im Vorwärtsgehen.
16. **Im Sitz Armzug**:
 - Trockenübung mit Lehrer:
 - Halten mit den Füßen der Füße des Lehrers.
 - Einhängen der Füße am Bassinrand.
 - die Beine halten.
 - aus dem Hechtschlissen.
 - mit einem Ball zwischen den Knien eingeklemmt.
17. **In Schwimmlage**, mit Lehrer:
 - Halten mit den Füßen der Füße des Lehrers.
 - Führen der Arme.
 - Einhängen der Füße am Bassinrand.
 - die Beine halten.
 - aus dem Hechtschlissen.
 - mit einem Ball zwischen den Knien eingeklemmt.
18. **Koordination**:
 - Hilfe wie Bild 8.
 - aus dem Stützlings, Stütze allmählich lockern.
 - Halten zu zweit unter Wasser mit den Händen unten durch.
 - Halten mit der Hand.
 - aus dem Hechtschlissen zuerst gegen Wand, dann ins Bassin.
 - mit dem Hechtschlissen Zug, dann mehrere.
19. **Einatmen mit Kopf aus dem Wasser** unter Wasser. Wichtig: Von Anfang an richtige Atmung achten! Einatmen auf «eins», Atemausatmen auf «zwo».

Das Springen.

21. **Fussprung**:

- Der Lehrer steht im Wasser: «Springt zu mir ins Wasser!» Die Aengstlichen fängt er vorsichtig auf.
- Sitz am Bassinrand. Der Lehrer steht dahinter und hebt den Schüler an den Armen ins Wasser, immer höher, dann allein.
- mit Anlauf.

22. **Tummsprünge**:

- 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 Vorige eintaucht (sehr lustig zum Zuschauen!)

24. **Kopfsprung**:

- Hechtschliessen mit allmählichem Untertauchen, unter den gebräuchten Beinen durch.

25. **Brettaufen**: 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 gedrückt 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 (Besenstiel).
 - am Geländer.
- 30. **Hechtsprung** über einen Kameraden, einen Stock oder das Geländer.