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

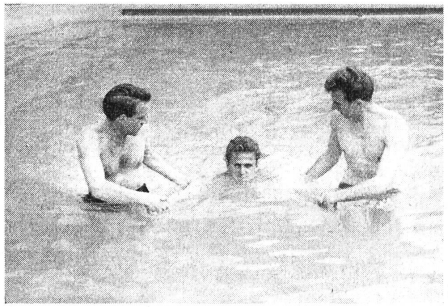
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

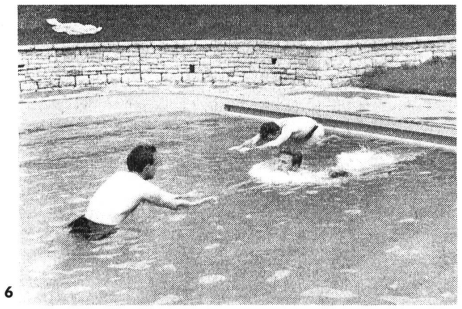
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 01.08.2025

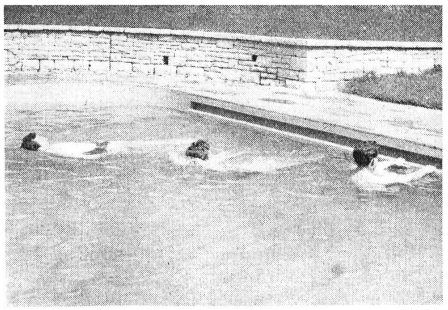
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



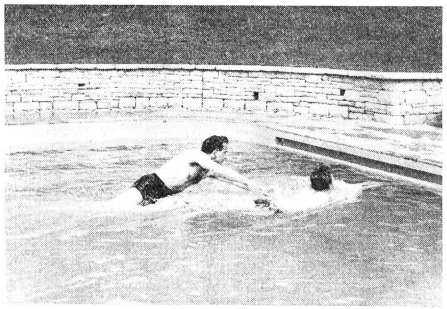
2



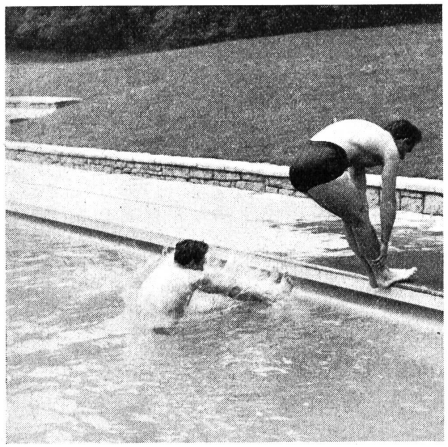
6



7



8



23

SCHWIMMEN UND SPRINGEN FÜR ANFÄNGER

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

Voraussetzung: Die Wassergewöhnungsübungen in allen spielerischen Formen sind durchgeführt. Der Schüler hat Freude am nassen Element.
Ziel dieses Anfängerunterrichtes: 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 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 Stützlings von Bauch auf Rücken.
10. **Die Seelöwen** pfeilen [illegible]asser und drehen sich um die Längsachse.

Wichtig: Wer tief einatmet, benützt den Schwimmgurt.

Das Brustschwimmen.

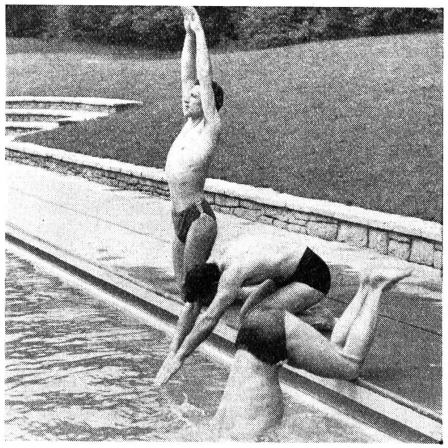
11. **Beinschlag.**
   — Trockenübung in [illegible]stellung.
   — stehend im hüfttiefen [illegible]asser.
   — in Schwimmlage an [illegible]eppe sich stützend.
12. **Führen** der Beine durch Lehrer oder Kameraden. Kontrolle!
13. **Im Vorwärtskriechen** [illegible] stützen.
14. **Aus dem Hechtschiessen** [illegible]he über Kopf gestreckt.
15. **Mit dem Wasserbrett.**
16. **Armzug:**
   — Trockenübung in [illegible]ndstellung. Oberkörper leicht vorgeneigt.
   — im hüfttiefen Wasser [illegible]opf vorgeneigt.
   — im Vorwärtsgehen.
17. **Im Sitz** Armzug.
18. **In Schwimmlage,** mit [illegible]es Lehrers:
   — Halten mit den Kö[illegible] Führen der Arme.
   — Einhängen der Füß[illegible] Bassinrand.
   — die Beine halten, [illegible].
   — aus dem Hechtschi[illegible].
   — mit einem Ball zwi[illegible]en Knien eingeklemmt.
19. **Koordination:**
   — Hilfe wie Bild 8.
   — aus dem Stützeln[illegible]ngs, Stütz allmählich lockern.
   — Halten zu Zweit [illegible]tfassten Händen untendurch.
   — Halten mit der fla[illegible]nd.
   — aus dem Hechtsc[illegible], zuerst gegen Wand, dann ins Bassin hi[illegible]n. Zug, dann mehrere.
20. **Einatmen** mit Kopfh[illegible]ausatmen unter Wasser.

Wichtig: Von Anfang an [illegible]chtige Atmung achten! Einatmen auf «eins», A[illegible] auf «zwo».

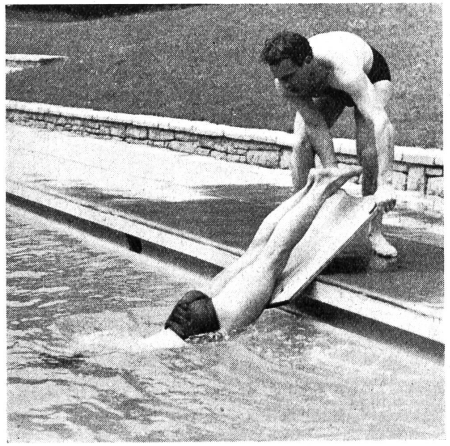
Das Springen.

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. **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 oben.
   — 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.

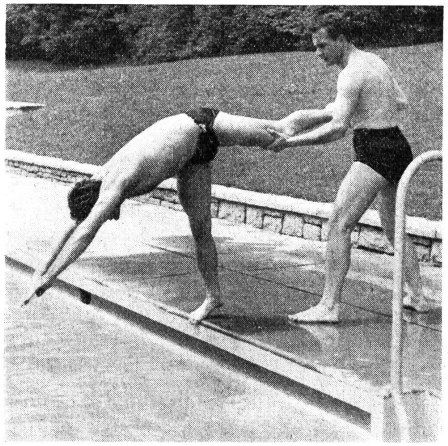
Wichtig: Den unter Wasser getauchten Körper muss man lange beobachten, bis er wieder an der Oberfläche erscheint.



26

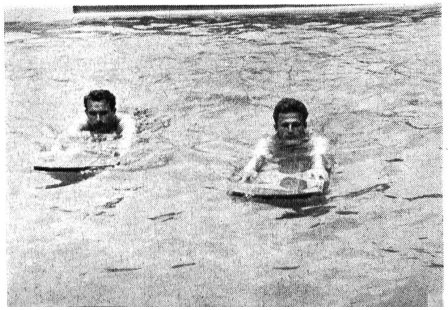


25

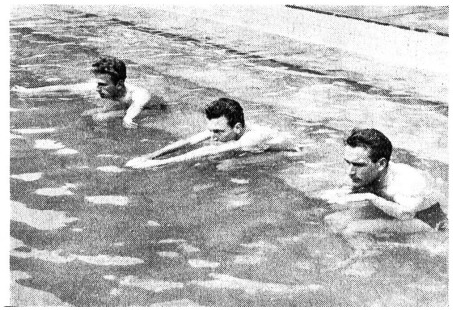


27

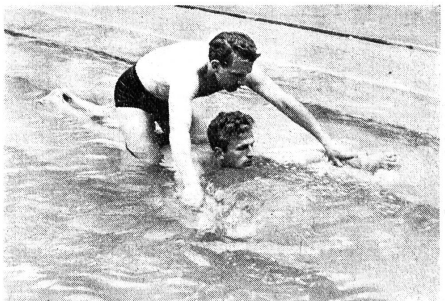
12



15



17



18