

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 11 (1954)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Der Crawl ; Springen für Fortgeschrittene

### **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:** 15.01.2026

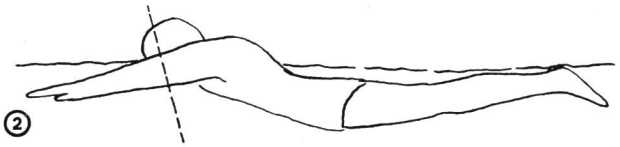
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Crawl

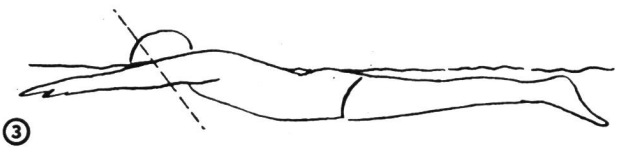
Claude Giroud, Paris



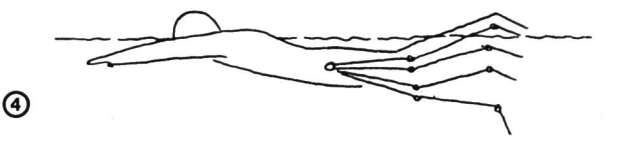
①



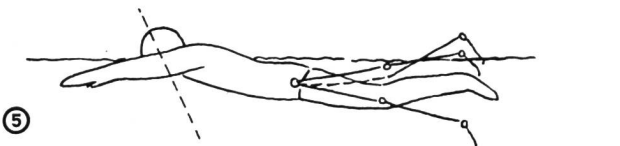
②



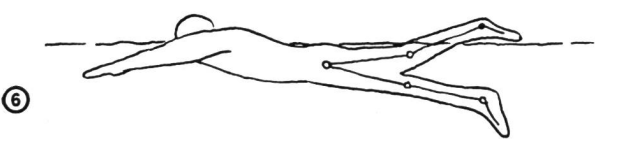
③



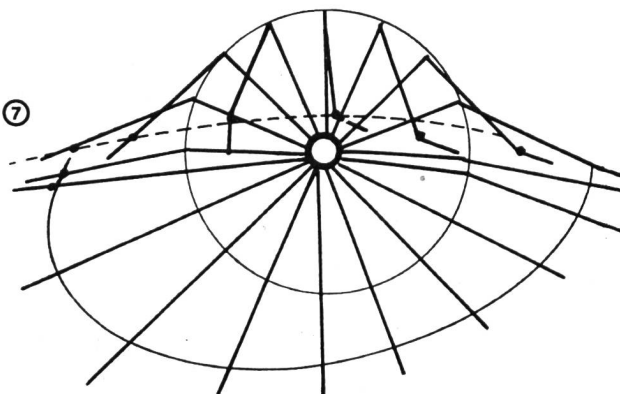
④



⑤



⑥



⑦

Das Crawl ist die schnellste und auch die schönste Schwimmart. Obwohl die meisten Naturvölker nur dieses Wechselzugschwimmen kennen — es also die natürlichste Stilform ist — weist der Crawl für den Anfänger verschiedene Nachteile auf. Die Koordination von Bein- und Armbewegungen bereitet einige Schwierigkeiten, vor allem aber macht die Atemtechnik sehr grosse Mühe, was uns jedoch nicht davon abhält, das Crawl zu lernen.

## Die Körperlage im Wasser

Der Schwimmer liegt flachgestreckt an der Oberfläche. Die Lage, wie sie Fig. 1 zeigt, bietet den grössten Wasserwiderstand. Fig. 2 befindet sich in Hohlkreuzlage. Der Widerstand ist ebenfalls gross. Hingegen veranschaulicht Fig. 3 die richtige Lage. Die Schräge des im Wasser gleitenden Körpers beträgt ungefähr 45 Grad. Diese Haltung ermöglicht am besten die schnelle Fortbewegung. Zudem ist die Atmung erleichtert und der Wasserwiderstand so am geringsten. Der Kopf darf nicht in den Nacken gedrückt werden, sondern liegt locker in der Längsachse bis zur Stirne im Wasser. — Die richtige Schwimmage wird vorteilhaft mit Hechtschiessen geübt.

## Der Beinschlag

Die Bewegung der Beine vollzieht sich in einer vertikalen Ebene, Beine parallel. Die Füsse werden leicht einwärts gehalten. In der Abwärtsbewegung (Fig. 4) schlägt das ganze Bein mit minim gebeugtem Knie schleuderartig das Wasser. Die Schläge erfolgen aus den Hüften, wellenförmig über Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Fuss sich fortpflanzend. Der Schlag nach unten wirkt in zweifacher Hinsicht: Die Aufwärtsbewegung des anderen Beines wird ausgeglichen und die Gleichgewichtslage des ganzen Körpers stabilisiert. Die Aufwärtsbewegung (Fig. 5) erfolgt mit gestrecktem Bein wiederum deutlich aus den Hüften heraus. Am Ende dieser Phase beugt sich das Knie vollständig entspannt. Der Schlag aufwärts ist dynamisch und vorwärtstreibend. In Fig. 6 sind die beiden extremen Stellungen der Beine festgehalten. Die Ausschlagweite beträgt 25—40 cm. Der Beinschlag liefert rund die Hälfte der Antriebskraft. — Fehler: Beinschlag nur aus den Knien, seitlicher Beinschlag, gebeugte statt gestreckte Füsse, zu stark über oder bloss unter dem Wasser arbeitender Beinschlag.

## Der Armzug (Fig. 7)

Den Armzug kann man in zwei Teile zerlegen: In die Ueberwasser- und die Unterwasserphase. Es ist eine rollende Bewegung um einen fixen Punkt, die Schultern. Zu Beginn der Ueberwasserphase löst sich der hintere Arm aus dem Wasser, der Unterarm ist gebeugt, gewinkelt und wie die Hand locker geführt. In dieser Haltung dreht der Arm von hinten auf dem kürzesten Wege nach vorn. Der Ellbogen ist der höchste Teil. Dann verlängert sich der Arm allmählich längs der Wasseroberfläche in der Achse der Fortbewegung. Beim Eintauchen setzt der Arm seine ausstreckende Bewegung fort. Die Schulter bleibt unbedingt hoch. Jetzt beginnt die Unterwasserphase. Der Durchzug vollzieht sich in senkrechter Ebene und erfährt gegen Schluss eine merkliche Beschleunigung. — Fehler: Seitliches Vorschwingen, kreuzweises Eintauchen, schräges oder sägeartiges Durchziehen, Wälzen des Körpers, zu tiefes Eintauchen der Schultern.

## Die Atmung (Fig. 8)

Beim Crawl vollzieht sich die Atmung ausschliesslich durch den Mund. Mit seitlichem Drehen des Kopfes, wodurch ein Wellental den Mund freigibt, wird normalerweise in der Ueberwasserphase des gleichen Armes eingeatmet, d.h. kurz Luft geschnappt, und durch Zurückdrehen des Kopfes beim Armeinsatz mit kräftigem Stoss ins Wasser ausgeatmet. — Fehler: Kopfhoben statt Drehen, Ueberdrehen des Kopfes.



⑧

# Springen für Fortgeschrittene · Alex Baer

## Wiederholung:

1. **Tummelsprünge:** Päcklisprung, Weitsprung, Possensprünge.
2. **Standwaage-Abfaller:**
  - vom Bassinrand,
  - vom 1-m-Brett.
3. **Rumpfbeuge-Abfaller:** Ausgangsstellung wie beim Knien-Abfaller
  - vom Bassinrand,
  - vom 1-m-Brett.

## Fortsetzung:

4. **Abfaller vorwärts:**
  - vom 1-m-Brett
  - vom 3-m-Brett

Die Ausgangsstellung ist Grundstellung mit Hochhalte der Arme, Zehen über Brettkante gekrallt. Vollkommen gestreckt (vom 1-m-Brett höchstens leicht gebeugte Hüften) wird der Körper fallen gelassen. Hilfestehen von hinten zur Korrektur fehlerhaften Eintauchens (Überschlagen oder Bauchlandung): Körper durch die Hände gleiten lassen.

Aufbau vom Knien zum Stehen, vom 1- zum 3-m-Brett!

5. **Wippübungen:**

Sie sollen den Springer die Federkraft des Brettes erleben und ausnützen lernen. Arme anfänglich in Seithalte, später kreisend. Die Füße setzen auf den Ballen auf, von wo sie elastisch abrollen.

6. **Anlauf:**

Der Anlauf besteht aus 3 gleichmässigen Gehschritten und einem hohen Aufsatz auf die vorderste Brettspitze, Hüften vorgedrückt, Knie straff. Die Arme schwingen vor, dann abwärts zur Seithalte mit nachfolgendem Schwingen abwärts-einwärts-hoch. Zuerst an Land, anschliessend auf dem Brett üben.

7. **Fusschlussprung vorwärts:**

Gutes Hochspringen aus Stand oder aus dem Wippen, kerzengerades Eintauchen fusswärts mit hochgehaltenen oder seitlich angeschlossenen Armen,

  - gestreckt
  - angehockt (Hände fassen die Fussgelenke, schnelle Streckung zum Eintauchen).

Empfehlenswert für alle Fussprünge: Die Nasenlöcher mit Leukoplast zukleben!

8. **Fussprung vw. gehechtet:**

Nach dem Absprung werden Oberkörper, Arme und Beine vorgeworfen, so, dass sie wie ein Taschenmesser zusammenklappen. Dann Aufrichten und gestrecktes Eintauchen.

9. **Kopfsprung vorwärts:**
  - gehockt: Nach kräftigem Absprung werden die Beine an die Brust hochgerissen und von den Armen umfasst. Im höchsten Punkt werden die Beine pfeilartig zurückgestossen und die Arme zur Eintauchhaltung vorgestreckt.
  - gehechtet: Der hohe Absprung erfolgt mit rundem Rücken. Im Scheitelpunkt werden die Hüften hochgezogen und der Oberkörper nach unten geklappt. Die Hände legen sich an die Fussknöchel. Hieraus folgt ruhiges Strecken des Körpers zur Eintauchhaltung.

10. **Kopfsprung vw. gestreckt:**
  - aus dem Stand: Runde Bewegung.
  - mit Anlauf: Mit dem Armschwung vorwärts zur Seithalte werden Brust und Kopf gehoben, der Bauch eingezogen, ohne ein hohles Kreuz zu machen. Sehr hoch springen! Nach der sauberen Streckung werden die Beine nach hinten oben geworfen. Wie ein Segelflieger fliegt der Springer durch die Luft. Zum Eintauchen werden die Arme nach vorne über den Kopf zusammengeführt.

Ein gutes Hilfsmittel ist eine lange Stange. Der Lehrer hält dem Schüler die Spitze der Stange als Richtpunkt für seinen Sprung hin.

