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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 8

Rubrik: Methodische Hinweise für den Schulunterricht

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: 31.07.2025

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

Methodische Hinweise für den Schwimmunterricht

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Schwimmen und die einzelnen Stilarten zu erlernen. Jeder Lehrer packt seine Aufgabe wieder anders an und überdies ist die Methode auch abhängig von der Art und dem Alter der Schüler, von der Beschaffenheit der Anlagen und von der Temperatur des Wassers.

Die hier skizzierte Methode betont das Üben zu zweit. Ich habe selbst mit dieser Übungsweise sehr gute Erfahrungen gemacht und ich glaube, dass sie sich besonders auch für den Vorunterricht gut eignen würde. Die Partnerübungen haben folgende grosse Vorteile:

1. Das Üben zu zweit ist immer fröhlicher und lustbetonter, als das Üben allein.
2. Die beiden Übenden kontrollieren sich gegenseitig. Sie spornen sich an und wetteifern miteinander.
3. Wenn der helfende Partner zum Korrigieren angehalten wird, erreichen wir ein geistiges Mitarbeiten, das den Lehrerfolg rascher herbeiführt.
4. Die beiden Partner müssen abwechselnd üben, so dass sich Arbeit und Ruhe in regelmässigem Wechsel folgen und die Schüler deshalb länger und intensiver beansprucht werden können.
5. Bei grossen Abteilungen drängt sich das Üben zu zweit geradezu auf, denn auf diese Weise können viele Schüler gleichzeitig beschäftigt werden. Die Kontrolle und die Übersicht ist jederzeit gut möglich.
6. Die Schüler können sofort alle Schwimmbewegungen in der Vorwärtsbewegung machen, und die Widerstandsverhältnisse entsprechen deshalb gleich von Anfang an der Wirklichkeit.
7. Der Schwimmer kann sich ganz auf die Ausführung der Bewegungen konzentrieren. Er kennt keine „Schwimmsorgen„ und muss sich nicht über Wasser halten.
8. Wir sind von allen künstlichen Hilfsmitteln (Schwimmgürteln usw.) unabhängig. Die Hilfe kann langsam abgebaut werden.

Unsern Schwimmunterricht werden wir im allgemeinen nach folgendem Schema aufbauen:

1. Trockenübungen.
2. Übungen stehend im Wasser. (Erfühlen des Wasserwiderstandes, Koordination Armzug - Atmung.)
3. Üben des Beinschlages und Armzuges getrennt. Beides als Partnerübung.
4. Üben des Beinschlages aus dem Hechtschiessen.
5. Koordination der Bein- und Armbewegung als Partnerübung.
6. Üben der Endform aus dem Hechtschiessen.

Die Trockenübungen

werden immer wieder verpönt, und nachdem man früher glaubte, auf dem Lande schwimmen lernen zu können, verfielen viele Schwimmlehrer in letzter Zeit ins andere Extrem und verneinten den Wert der Trockenübungen fälschlicherweise vollkommen. Der Weg des Erfolges liegt sicher in der goldenen Mitte. Mit Kindern wird man vielleicht weniger Trockenübungen machen, mit ältern Schülern, die vermehrt verstandesmässig arbeiten, wird man mit Vorteil auf dem Lande die einzelnen Bewegungen einführen. Immer aber wird eine exakte, zielbewusste Vorbereitung mit Trockenübungen eine ganze Anzahl Fehler im voraus verhindern. Überdies wird der Schwimmlehrer bei kalter Witterung oder kaltem Wasser froh sein, wenn er zur Erwärmung der Schüler einige Trockenübungen machen kann. Selbstverständlich muss man sich jedoch stets bewusst sein, dass die Widerstandsverhältnisse im Wasser andere sind und dass die Hemmungen vor dem Wasser erst im Wasser behoben werden können.

Die Übungen stehend im Wasser

sollen den Schüler mit den neuen Widerstandsverhältnissen bekannt machen. Bei den Armbewegungen soll der Schüler in Neigehalte üben, um der Schwimmlage möglichst nahe zu kommen. Ein Üben der Armbewegung in aufrechter oder sitzender Stellung betrachte ich als unvorteilhaft

Es würde zu weit führen, im Rahmen dieser Arbeit alle einzelnen Bewegungen und Übungen aufzuführen; es liegt mir nur daran, auf die Partnerübungen hinzuweisen.

Rückencrawl

Ich beginne mit dem Rückencrawl, da ich in den letzten Jahren ebenfalls immer wieder beim Anfängerunterricht mit dem Rückencrawl begann und dieses Vorgehen sich bewährte. Wir üben zuerst den Beinschlag.

Wir bilden einen Kreis, jeder zweite Schüler legt sich auf den Rücken und bewegt seine gestreckten, aber lockeren Beine wechselweise aufwärts und abwärts.

Bild 1: A stützt den auf dem Rücken liegenden B an den Schultern oder am Kopf und schreitet langsam rückwärts. B bewegt seine Beine wechselweise aufwärts und abwärts. Die Aufwärtsbewegung wird betont.

Jedes Absinken der Hüften (Sitzstellung) ist zu vermeiden!

Bild 2: Der Beinschlag sollte schlussendlich in der vollkommenen Strecklage geübt werden können, d. h. die Arme müssen in die Hochhalte über den Kopf geführt werden. Der Helfer tritt von der Seite an den Übenden heran, stützt ihn unter den Schultern und drückt dessen Hände ins Wasser.

Bild 3: Falsches Hilfestehen: Der Übende wird zu sehr gehoben und sitzt im Wasser.

Bild 4, 4a,: **Armzug:** A nimmt die Füsse von B unter seine Achseln, die Unterschenkel des B ruhen auf den Unterarmen des A, der die gestreckten Beine des B hochdrückt. B übt den Armzug. Er setzt seine Arme wechselweise schräghoch ein und zieht sie seitwärts-abwärts bis zu den Oberschenkeln energisch durchs Wasser. Nach dem Durchziehen muss ein Anhalten am Oberschenkel vermieden werden. Der Arm wird sofort entspannt gehoben und senkrecht vorwärtshoch in die Schräghochhalte geführt.

Bild 5: Falsches Hilfestehen: Die Beine werden aus dem Wasser gehoben. Schlechte Wasserlage ist die Folge!

Bei der Koordination (Zusammenspiel) hält A den B mit beiden Händen am Kopf und schreitet rückwärts. B beginnt mit der Beinbewegung und setzt anschliessend mit dem Armzug ein. Die Stellung des Helfers verhindert falschen Armeinsatz des Schwimmers. Die Arme des A müssen jedoch vollkommen gestreckt sein.

Brustgleichschlag

Den Brustgleichschlag unterrichte ich fast immer als zweite Schwimmart. Auch hier gehe ich wie oben skizziert vor. Das Hauptgewicht lege ich wiederum auf die Partnerübungen.

Bild 6: Beinschlag: A reicht B die Hände. Dieser liegt in horizontaler Lage im Wasser und stützt sich auf die Hände des rückwärtsschreitenden Helfers.

Aus der Strecklage werden die Beine langsam hochgezogen. Die Knie sind stark auswärts zu drehen; die Fersen bleiben vorerst beisammen. Dann werden die Unterschenkel in einer kreisförmigen Bewegung rückwärts-auswärts in eine weite Grätschstellung geschleudert (X-Beinstellung) und gleichzeitig beginnt das energische Zusammenschlagen der Beine.

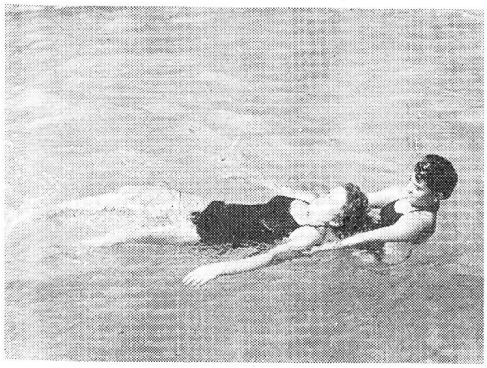
Bild 7: Falsches Hilfestehen: Die Hände sind aus dem Wasser gehoben. Schlechte Wasserlage!

Bild 8: Armzug: Die Fersen des B werden in die Achselhöhlen des A geklemmt. Dieser drückt B an den Schienbeinen hoch. Aus der Strecklage (Handflächen nach unten) werden die Arme gestreckt bis auf die Höhe der Schultern seitwärts geführt. Dann kreisen die Unterarme abwärts-einwärts zum Kinn, um von hier langsam wieder in die Strecklage hochgestossen zu werden.

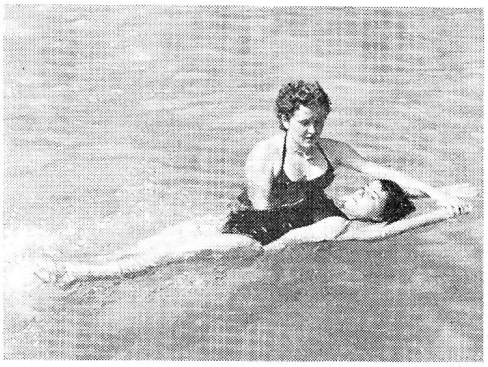
Bei der Koordination der Armbewegung mit der Atmung sollte das Heben des Kopfes vor Beginn der Armbewegung erfolgen. Damit erreichen wir eine bessere Wasserlage, denn ohne eine strikte Trennung dieser Bewegungen wird der Anfänger immer die Armkraft zum Heben des Kopfes und damit auch des Oberkörpers missbrauchen.

Dr. Ernst Strupler, Geroldswil (Fortsetzung folgt)

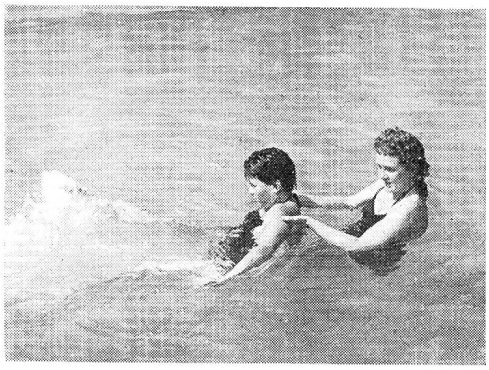
1



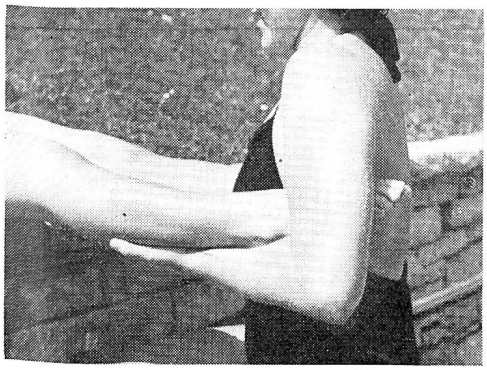
2



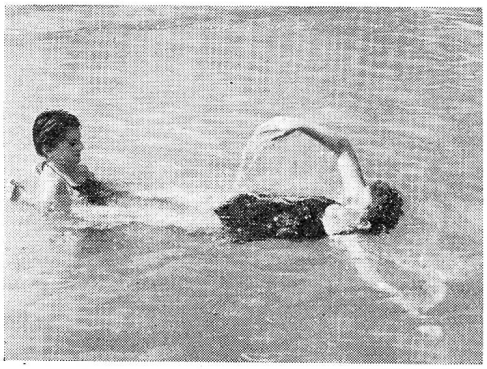
3



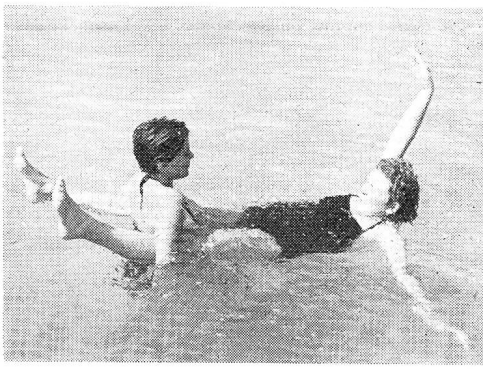
4



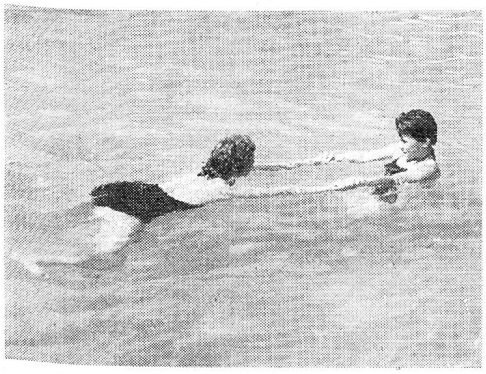
4a



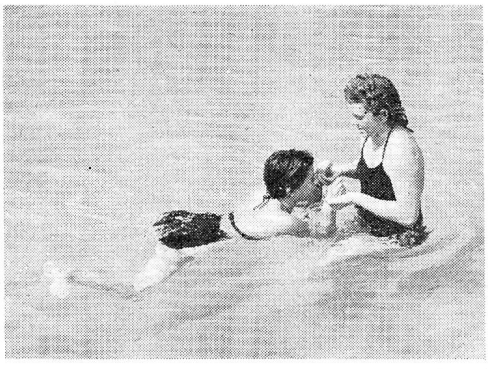
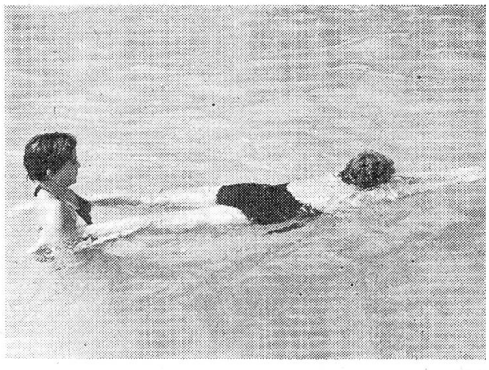
5



6



7



8