

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 6

Artikel: Heute wollen wir "kraulen"... : Ein kleines Schwimm-Menu

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991068>

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: 14.02.2026

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

Heute wollen wir «kraulen» ...

Ein kleines Schwimm-Menü, zusammengestellt von Urs Weber, ETS

Heute wollen wir «kraulen», rufe ich meinen im Schwimmbad am See versammelten Vorunterrichtlern zu. Es ist ein schöner und heisser Sommernachmittag. Die Sonne lächelt und ladet zum Bade. «Sauschöön» — «toll» — «höllisch» — «Das esch der Hammer» und andere Kraftausdrücke der Jungen deuten darauf hin, dass ich meine Wahl gut getroffen habe. Zwanzig unternehmungslustige und tatendurstige Burschen blicken mich erwartungsvoll an. Ich kenne sie alle; es sind alles schon recht gute Schwimmer, dadurch bevorteilt, dass sie an einem See beheimatet sind.

Zu Zweien numerieren! Eins-zwei-eins-zwei ... Los Burschen, mir nach! Ich laufe den sanften Abhang hinunter, über den feinen, weissen Sand, zum Wasser hin. Mit grossen Sätzen sprengen wir durch das hoch aufspritzende Nass, immer weiter, immer tiefer, bis der Widerstand an den Beinen zu gross wird und wir längsseits hinfallen. Grosses Gepuste, Gelächter, Geschrei, bis ich einmal laut durch die Zähne pfeife. (Ich erlernte diese Art des Pfeifens damals während einer Schulstunde — eine zweistündige Arreststrafe war die Folge, da die in der Pause ausprobierte Mund- und Zungenstellung plötzlich funktionierte, und ein schriller Pfiff die Luft durchschneit.)

Wir spielen Fangis im hüft-brusttiefen Wasser (Bild 1). Begrenzung — Strand und Markierungsleine für Nichtschwimmer. Hans beginnt zu fangen. Er ist der beste Schwimmer. Jeder Getroffene hilft mit. Man läuft — fällt hin — taucht — schwimmt weg — lacht, weil man noch einmal ungeschoren davonkam und wird schliesslich doch gefangen.

Nun stellen wir uns in zwei Gliedern auf, die Einer vorn, die Zweier hinten (Zwischenraum und Abstand

nehmen). Ca. 15 m vor uns liegt die Markierungsleine für Nichtschwimmer. Pfiff — die Einer laufen, das Wasser mit den Armen pflügend, zur Leine und zurück — Handschlag, und los stapfen und «rudern» die Zweier. Wer gewinnt? Hans und Eugen sind die Glücklichen. Die Vorderen legen sich flach ausgestreckt in Bauchlage auf das Wasser. — Die Dahinterstehenden fassen die ausgestreckten Hände und ziehen die Kameraden rückwärtswatend durchs Wasser.

- Gradlinig,
- im Kreis herum,
- in Schlangenlinien. Pfiff — Wechsel.

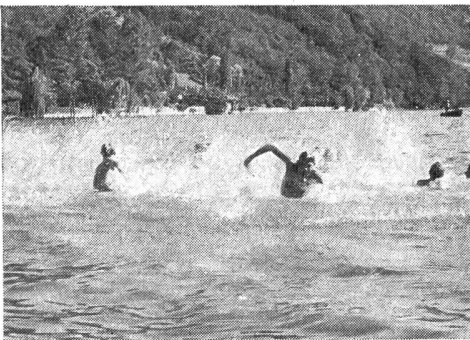
Technischer Hinweis zur Körperlage:

Waagrechte Lage — Oberkörper leicht nach oben geknickt — Kopf etwas dahintergezogen. Ganzer Körper locker entspannt.

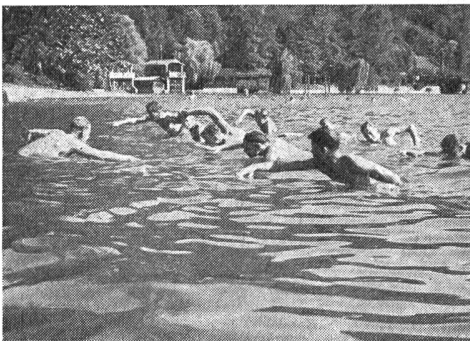
Eugen will zu schnell rückwärtsgehen, fällt rücklings in die Fluten und erhebt sich pustend und schnaubend. Alle lachen, denn Eugen hat eine «Prise» erwischt. Wir wiederholen dieselbe Übung, doch helfen diesmal die ausgestreckt liegenden Buben mit, indem sie mit leichtem, lockerem Beinschlag die Vorwärtsbewegung unterstützen.

Technischer Hinweis zum Beinschlag:

Beine locker gestreckt — Schlag aus der Hüfte heraus nach unten (Fischschwanzschlag) — Füsse leicht einwärtsgedreht, locker auspendeln lassen. Ausschlag 40—60 cm. Gleichmässiger Rhythmus.



1



2

Halt — Ruedi, lasse die Beine locker gestreckt, Du winkelst zu stark ab in den Knien. Schau, so macht man es!

Auf einem Glied in hüfttiefem Wasser üben wir Hechtschiessen — Gleitenlassen mit leichtem Beinschlag. Körper lang machen — Arme nach vorn ausgestreckt. Kopf bis zur Stirne im Wasser.

Ich zeige die Übung vor und gleite mit ruhigem paddelndem Beinschlag der Reihe der Buben entlang. Und nun los! Wer kommt am weitesten? Es gibt wiederum viel zu lachen, denn der Röbi und der Ruedi bleiben immer am selben Fleck, trotzdem sie wuchtig mit den Beinen ins Wasser schlagen. Aber ihr Schlag kommt nur aus dem abgewinkelten Knie heraus, trifft also senkrecht ins Wasser und bleibt ohne Wirkung. Wir üben fünf-, zehn-, zwanzigmal, ich korrigiere einzeln und siehe da, bald geht es erheblich besser.

Die Einer legen sich wiederum flach ausgestreckt mit gespreizten Beinen ins Wasser (Bauchlage, Bild 3). Die Zweier fassen ihre Kameraden von unten an den Knien und klemmen die Fersen in den Achselhöhlen fest. Aber unter das Wasser müssen die Beine, sonst entsteht eine schlechte Lage (Hohlkreuz). Halt! Schaut! So ist es richtig! Röbi fasst mich an den Beinen, stösst mich durchs Wasser und ich demonstriere den Armzug.

Technischer Hinweis zum Armzug:

Schulterbreite — Arme locker gestreckt — durchziehen bis zum Oberschenkel und dann auf schnellstem Wege in die Ausgangslage zurück. Ellbogen hoch!

Wie Schraubendampfer legen die Buben los und pflügen mit kräftigen Armzügen das nasse Element (Bilder 4 und 5).
Halt — Aussteigen — gut Abtrocknen!

Wir spielen auf einem kleinen, improvisierten Spielfeld (Begrenzung mit Frottiertüchern markieren) Schnappball, nach den bekannten Regeln. Das wärmt in kurzer Zeit die etwas erkühlten Lebensgeister. Bald glänzen winzig kleine Schweißperlen auf allen Nasen. So, — mir nach, und in Einerkolonne ziehen wir unter der kalten Brause durch, schnatternden Enten gleich und Zeter Mordio schreiend.

Auf einem Glied, im hüfttiefen Wasser stehend, schiessen wir wieder los, wie Pfeile, gleiten — beginnen mit leichtem Beinschlag und setzen ein mit dem Armzug, zwei-drei-viermal, ohne vorerst der Atmung Beachtung zu schenken. Kopf bis zur Stirne im Wasser. So koordinieren wir allmählich das Zusammenspiel der Bewegungen von Beinen und Armen.

Technischer Hinweis zur Koordination von Beinschlag und Armzug:

Beinschlag als unabhängige Bewegung mit Armzug in rhythmischen Einklang bringen. Alle Flächen, die der Vorwärtsbewegung dienstbar gemacht werden können, sollen zum Einsatz gelangen. Alles was die Bewegung hemmt, muss tunlichst vermieden werden.

Kreisaufstellung im brusttiefen Wasser. Grätschstellung, Oberkörper und Arme austrecken und nach vorn auf die Wasseroberfläche auflegen. Das Gesicht liegt auf dem Wasser. Einatmen durch Seitwärtsdrehen des Kopfes. Ausatmen schnell und kräftig ins Wasser. Ruedi, du musst den Oberkörper nicht seitlich verdrehen. Gedreht wird nur der Kopf.

Technischer Hinweis zur Atmung:

Kopf bis zur Stirne ins Wasser — Drehen des Kopfes — Durch den Mund schnell und kräftig einatmen. Zurückdrehen des Kopfes und ebenso schnell, kräftig und vollständig ins Wasser ausatmen.

Nun wollen wir die Atmung mit dem Armzug koordinieren!

- im Stehen (Oberkörper muss gut auf dem Wasser aufliegen, Bild 6)
- im Vorwärtsgen (im brusttiefen Wasser)
- als Partnerübung (Griff wie bei der Partnerübung für den Armzug, Bild 7)

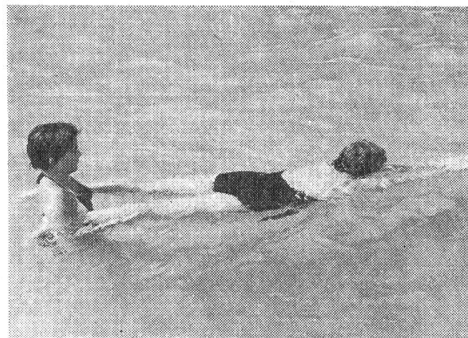
Achtet darauf, dass die Lage des Körpers waagrecht bleibt! Jegliches Wälzen mit dem Oberkörper ist falsch und verpönt. So ist es besser! Aufstellung auf einem Glied (Zwischenraum) etwa fünf Meter frontal vor der Markierungslinie. Auf Pfiff «kraulen» wir ohne Hilfe die wenigen Meter bis zur Linie. Zwanzig braungebrannte Körper flitzen ins Wasser. In zwei bis drei Zügen wird die Linie erreicht. Der Ruedi hat noch etwas nachgeholfen, indem er unterwegs noch einmal mit den Füßen vom Boden wegstiess. Hört Burschen, ihr müsst noch weniger spritzen mit Armen und Beinen, denn diese Schaumschlägerei ist sehr kräfteraubend und unrationell. Wir wiederholen dieselbe Übung, wobei der Abstand von der Linie immer vergrössert wird.

(z. B. 10 m — 15 m — 18 m — 20 m)

Die Intervalle zwischen den verschiedenen Strecken sind gegeben, wenn man jeweils ruhig und langsam zur nächsten, weiter zurückliegenden Startposition durchs Wasser watet.

Ein Blick auf die grosse Uhr im Strandbad besagt, dass es inzwischen Zeit geworden ist, unser feuchtfröhliches Treiben zu beenden. Schluss für heute! Trocknet euch gut ab und zieht euch um. Wir besammeln uns nachher vor den Umkleideräumen.

Die Sonne spendet immer noch wärmende Strahlen, als die fröhliche Bubenschar den Heimweg antritt. Ein munteres Lied lässt die Gedanken an die Müdigkeit und den aufkommenden Heiss hunger vergessen. Ich glaube, dass ich doch noch «kraulen» lerne, meint der Ruedi, als er sich bei mir verabschiedet.



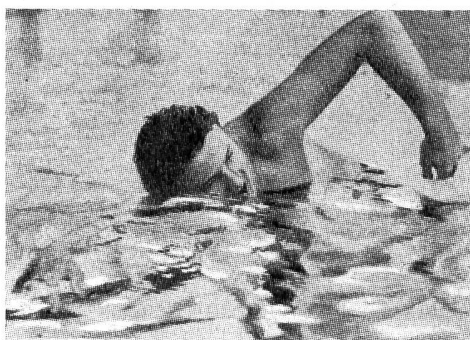
3



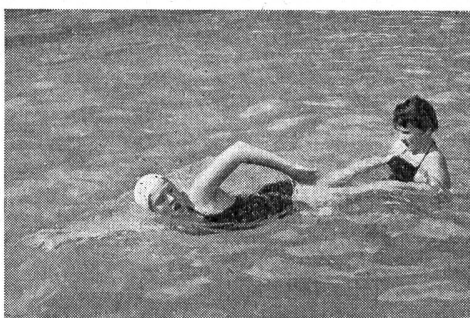
4



5



6



7