

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen |
| Herausgeber: | Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen |
| Band: | 16 (1959) |
| Heft: | [6] |
| Rubrik: | Ins Wasser! : Stafetten, Spiele, Wettkämpfe und gemeinschaftliches Wasserspringen |

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

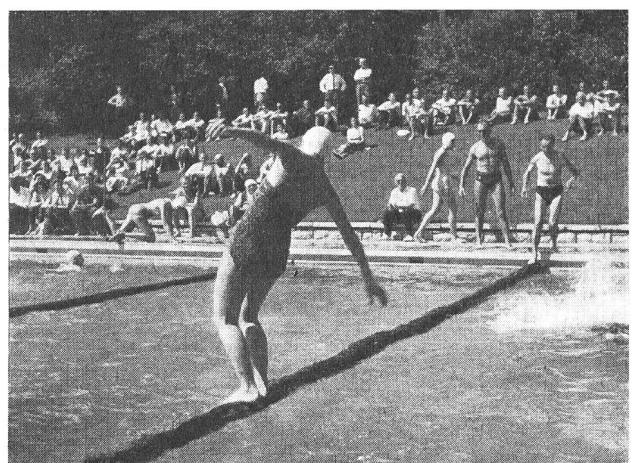
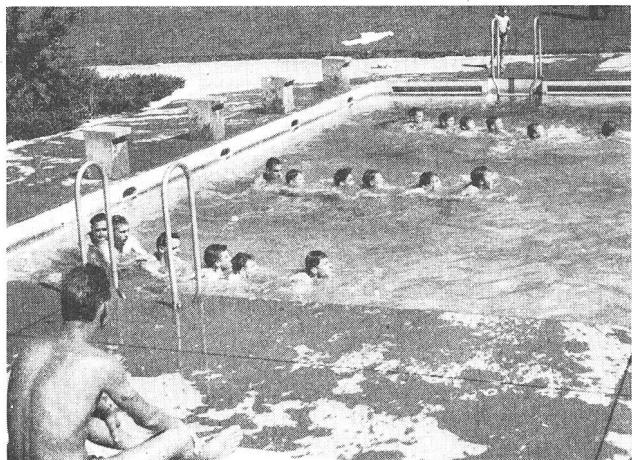
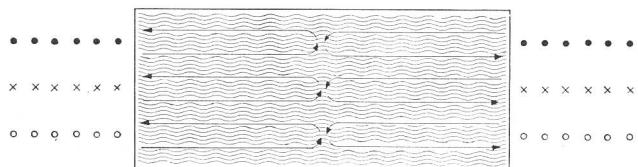
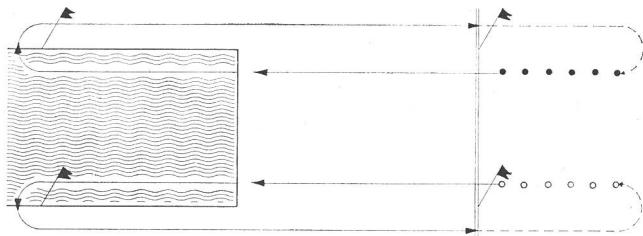
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ins Wasser!

Stafetten, Spiele, Wettkämpfe
und gemeinschaftliches
Wasserspringen

André Metzener, Magglingen

Stafetten



Stafette an einer Ecke des Schwimmbeckens

Aufstellung: Eine Mannschaft an jeder Ecke des Beckens, 5–10 m vom Rande entfernt. Der erste jeder Mannschaft läuft, springt, schwimmt, steigt aus dem Bassin, läuft um das Fähnchen herum, kehrt zurück und gibt dem Folgenden mit Handschlag das Startzeichen. Der Wettkampf ist beendet, sobald der letzte Läufer die Startlinie passiert hat,

Variante: Es sind Hindernisse im Wasser zu nehmen oder auf der ersten Laufstrecke eine Rolle vw. auszuführen. Hindernisse im Wasser: das erste wird unten durch passiert, das zweite überstiegen.

«Begegnungsstafette»

Aufstellung: Die Mannschaften werden in 2 Gruppen geteilt, die sich an den beiden gegenüberliegenden Seiten des Schwimmbeckens aufstellen.

Die ersten jeder Gruppe springen auf Pfiff ins Wasser und schwimmen ihrem Partner entgegen. Im Moment, wo die beiden zusammenstossen (beide Hände voraus), führt jeder eine halbe Drehung aus, kehrt an seinen Startort zurück und berührt die Wand. In diesem Augenblick (und nicht vorher) darf der Nächste starten usw. Der Wettkampf ist dann beendet, wenn die beiden letzten jeder Gruppe sich in der Mitte des Schwimmbeckens begegnen.

Variante: Start 5–10 m vom Bassinrand entfernt, so dass der Wettkämpfer vor und nach der Schwimmstrecke zu laufen hat.

Die «Seeschlange»

Aufstellung: Jede Gruppe (4–6 Wettkämpfer) in Einerkolonne, der Hintermann legt dem Vordermann die Hände auf die Schultern (Arme gestreckt). Vom Start bis zum Ziel muss jede Gruppe geschlossen bleiben. Gewinner ist die Gruppe, deren Kopfschwimmer als erster das Ziel berührt.

Gleichgewichtsstafette auf dem nassen Balken

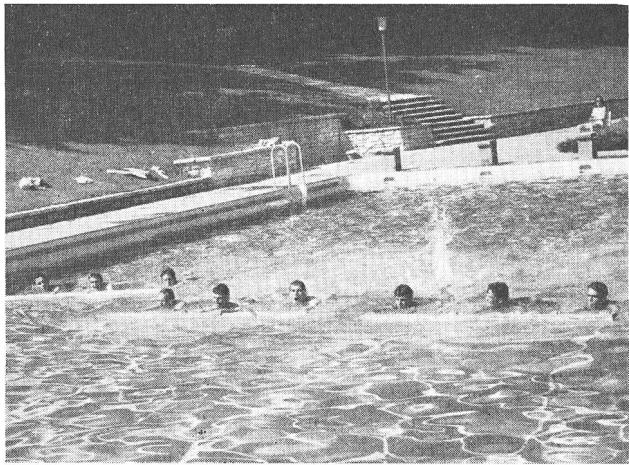
Zwei Schüler starten gleichzeitig an den beiden Enden des Balkens. Wenn sie sich begegnen, führt jeder eine halbe Drehung aus und kehrt an seinen Startpunkt zurück (wenn möglich ...).

(Hier wird der Balken an beiden Enden am Beckenrand befestigt. In einem See ist es sehr wohl möglich, ihn durch zwei oder vier Schüler halten zu lassen.)

Wettkämpfe

Mannschaftswettkämpfe mit Balken (oder Brett)

Nach einem gemeinsamen Start schwimmt jede Mannschaft (2 oder 3 Schwimmer), einen Balken quer vor sich her schiebend. Gewinner ist die Mannschaft, welche zuerst das Ziel mit der ganzen Länge des Balkens berührt. Die Fortbewegung kann entweder mit Hilfe des Beingleichschlages oder des Crawlbeinschlagens erfolgen. Man verlange, dass die Arme immer gestreckt bleiben.

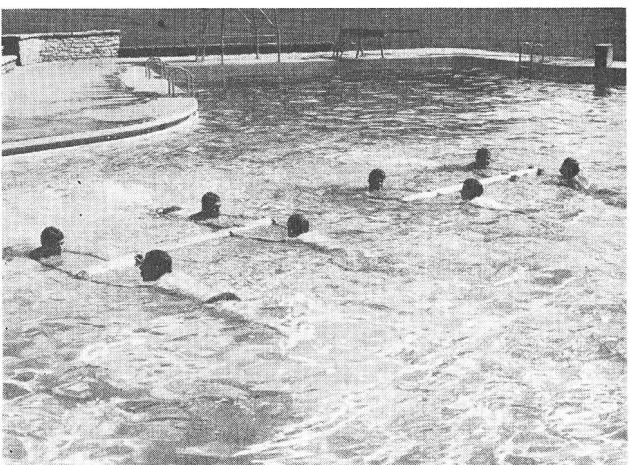


Balkenkampf

Aufstellung: An jedem Balken zwei Schüler auf der einen Seite, zwei auf der andern, Hände am Balken, Arme gestreckt.

Jede Mannschaft versucht die Gegenmannschaft zurückzudrängen. Der Wettkampf ist beendet: a) wenn ein Schwimmer gezwungen werden kann, die Wand hinter sich zu berühren, was die Niederlage dieser Mannschaft bedeutet; b) nach einem gewissen Zeitablauf. Massgebend ist dann der momentane Standort des Balkens in bezug auf die Mittellinie.

Variante: Die Balken schwimmen in der Mitte des Bassins, die Mannschaften starten vom Beckenrand.



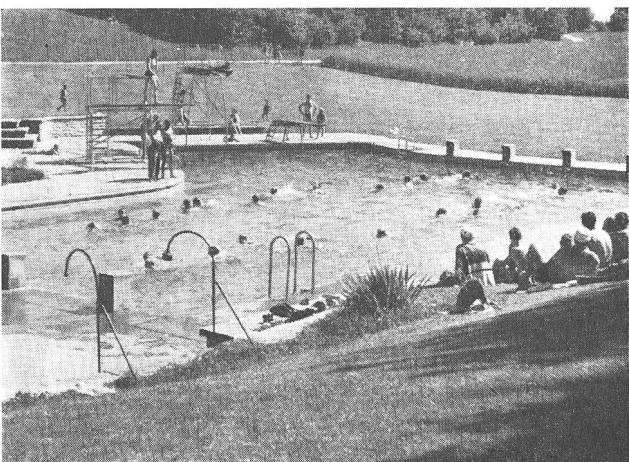
Spiele

Seilziehen

Aufstellung: 2 Mannschaften verteilen sich rautenweise, jede an einer Hälfte des Seiles ziehend, und versuchen, die hinter ihnen liegende Wand zu berühren (genau wie Seilziehen auf dem Boden).

Verschiedene Arten des Seihaltens:

- mit 2 Händen, auf dem Rücken schwimmend (nur Beinbewegung);
- mit 1 Hand, auf dem Rücken oder seitwärts schwimmend mit Hilfe der freien Hand.



Böcklispringen

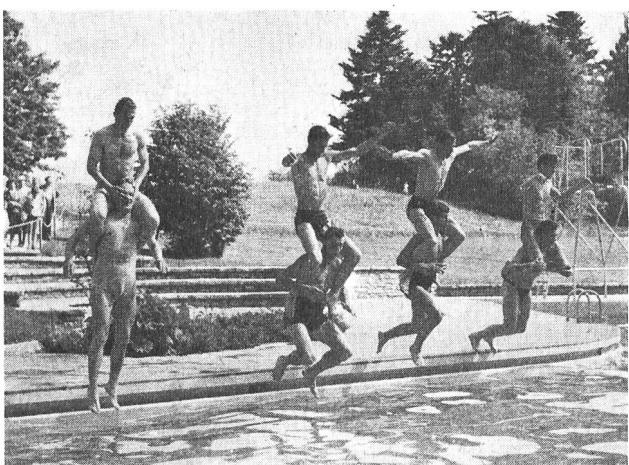
Aufstellung: In oberschenkeltiefem Wasser, je nach Verhältnissen im Flankenkreis; in Kolonnen von 1, 2 oder 4; auf zwei Gliedern.





«Der fliegende Fisch»

Aufstellung: Zwei Stirnreihen stehen sich im hüfttiefen Wasser gegenüber, jeder fasst die Hände seines Gegenüberstehenden. Der «Fisch» hechtet sich nun auf das aus Händen geformte «Tuch». Durch gemeinsame und gleichzeitig ausgeführte Zugbewegungen (Ho... hopp) werfen die zwei Glieder den «fliegenden Fisch» so hoch wie möglich nach vorne.

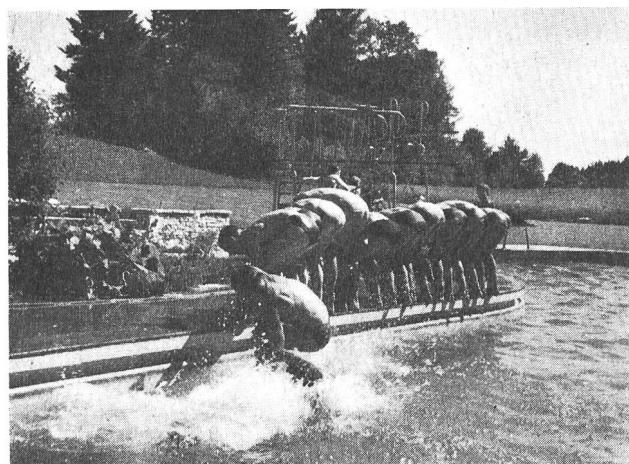


Gemeinsames Wasserspringen

«Reitersprung»

Aufstellung: Auf einer Reihe, einige Meter hinter dem Beckenrand, die Reiter auf den Schultern der «Pferde». Auf Pfiff laufen und springen alle ins Wasser. (Man kann evtl. auch kopfvoran springen, aber nur bei sehr tiefem Wasser.)

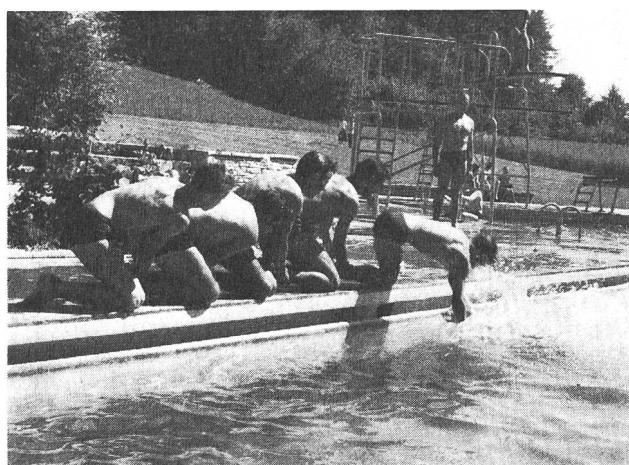
Am See: Laufen bis ins hüfttiefe Wasser, dann die Reiter abwerfen.



Die Bombe

Aufstellung: Auf einer Reihe, Rücken gegen das Wasser, Beine gespreizt, Rumpfbeuge vw. bei gestreckten Beinen. Mit der rechten Hand ergreift jeder das linke Fussgelenk seines rechtsstehenden, mit der linken Hand das rechte Fussgelenk seines linksstehenden Kameraden.

Auf Signal rw. abfallen lassen. Die Beine bleiben gestreckt und, vor allen Dingen, Griffe nicht loslassen! Die Bombe kann entweder gleichzeitig oder nacheinander erfolgen, d. h. jeder zieht den Nächsten beim Fall rw. mit sich.



Die Kette

Aufstellung: Auf einer Reihe, Blick gegen das Wasser, nun eine Achtdersdrehung nach links (oder rechts), niederknien (Knie ganz am Rand des Beckens). Jeder fasst die Fussgelenke seines linksstehenden Kameraden. Der erste springt kopfvoran ins Wasser und zieht alle weiteren Glieder der Kette nach sich. Fussgelenke während des Falles nicht loslassen!

Bobsleigh

Aufstellung: In Einerkolonne der ganzen Länge des Schwimmbeckens entlang, der eine hinter dem anderen sitzend wie auf einem Bobschlitten. Der Fall sw. ins Wasser kann entweder gleichzeitig oder, was besser ist, nacheinander von hinten an geschehen.



Die wogende Reihe

Alle diese Sprünge werden gemeinsam in einer Reihe ausgeführt, nur die Art, sich zu halten, kann variiert werden. (s. Fotos).

Die Sprünge können aus Stand am Bassinrand oder mit Anlauf von 3—4 m erfolgen, Absprung mit einem oder beiden Beinen.

Es ist so möglich, in der mitreissenden, den Gruppenspielen eigenen Stimmung, gestreckte und gehockte Sprünge zu üben.



Schwimmliteratur

Andreas, Paul. Schwimmen. Lernen — Trainieren — Kämpfen. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1956. — 8°. 160 Seiten, illustriert.

Braecklein, Heinz. Lerne Schwimmen. Sammelbücherei für Körperkultur. Methodische Reihe. Berlin, Sportverlag, 1950. — 8°. 57 Seiten, illustriert.

Eckenbrecher, Kurt. Der schwimmsportliche Wegweiser. Hinweise für den Uebungs- und Ausbildungsgang im Schwimmverein. Hannover, Gödicke, 1950. — 8°. 51 Seiten, illustriert.

Janzen, Willi. Schwimmen — Springen — Tauchen. Wasserfreude — Schwimmkunst — Wettkampfsport. Hildesheim, Hörhold, 1952. — 8°. 84 Seiten, illustriert.

Klemm, Franz. Grundschule des Schwimmens. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1951. — 8°. 72 Seiten, illustriert.

Kofink, Adolf. Spiel und Spass im kühlen Nass. Frankfurt/M., Limpert-Verlag, 1953. 8°. 33 Seiten, illustriert.

Löhr, Karl. Lernt schwimmen und retten. Kleines Lehr- und Handbuch der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft, Schorndorf, Hoffmann, 1956. — 8°. 116 Seiten, illustriert.

Zürcher Rettungsschwimmverband. Technik des Rettungsschwimmens. Eine praktische Anleitung für jeden Schwimmer. Zürich, RSV, 1957. — 8°. 40 Seiten, illustriert.

Scharrer, Hans. Lehrbuch für Rettungsschwimmen. München, Bayrisches Rotes Kreuz, Wasserwacht, 1957. — 8°. 103 S., ill. Schweizerische Schwimmsschule. Eine Anleitung für Schwimmen, Wasserspringen, Trampolinspringen und Gymnastik. Baden, Verlag Gyr, 1958. — 8°. 165 Seiten, illustriert.

Tegethoff, Franz. Vom Nichtschwimmer zum Freischwimmer. Ein Leitfaden für den Anfänger-Schwimmunterricht. Berlin, Verlag Volk und Wissen, 1953. — 8°. 51 Seiten, illustriert.

Wiessner, Kurt. Natürlicher Schwimmunterricht. Wien, Österreichischer Landesverlag, 1950. — 8°. 212 Seiten, illustriert.

Wollny, Phil. Schwimmfibel. Rücken-, Brust-, Kraul-, Rettungsschwimmen, Tauchen und Springen. Wien, Zweibergverlag, 1947. — 8°. 52 Seiten, illustriert.

(Diese Werke stellt die Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule leihweise zur Verfügung.)

