

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [8]

Artikel: Als Schwimmlehrerin in Kalifornien

Autor: Mattmüller, Ruth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990654>

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>

Als Schwimmlehrerin in Kalifornien

Ruth Mattmüller, Woodland Hills

In der Schweiz wird der Schwimmunterricht für die Jugend vorwiegend in öffentlichen Bädern durch die staatlichen Schulen gefördert. In Kalifornien, mit verhältnismässig wenig öffentlichen Schwimmbädern, tritt die private Schwimmschule stark in den Vordergrund. Die staatlichen Schulen, meistens Gymnasialklassen, benützen die öffentlichen Bäder für den Schwimmunterricht nur, sofern sie leicht erreichbar sind. Während den langen Sommerferien (2½ Monate) wird in allen öffentlichen Schwimmbädern gratis Schwimmunterricht erteilt, wobei das Mindestalter auf 7 Jahre festgesetzt ist. Die Organisation liegt in den Händen des Amtes für Sport und Freizeitgestaltung in den öffentlichen Anlagen (Departement of Parks and Recreation).

Durch das warme Klima bedingt (praktisch 9 Monate Sommerwetter), ist es beinahe eine Selbstverständlichkeit, im eigenen Garten auch ein Schwimmbassin zu besitzen. Es wird geschätzt, dass es in Los Angeles und den umliegenden Ortschaften rund 30 000 private Schwimmbassins hat. Aus diesem Grunde ist es notwendig, dass die Kinder schon im Kindergartenalter, zum Teil sogar noch früher, schwimmen lernen müssen. Die private Schwimmschule bietet ihren Schülern ein ausserordentlich reichhaltiges Programm, das jedem Alter und Ansprüchen angepasst wird. Der Unterricht erstreckt sich vom Kleinkind bis zum Erwachsenen, wobei sich die Lehrmethode an die Richtlinien des Amerikanischen Roten Kreuzes hält, die für den Schwimmunterricht massgebend sind.

Seit 6 Jahren als Schwimmlehrerin und Leiterin an einer der drei Schwimmschulen von Rita Curtis in Van Nuys, Kalifornien, tätig, ist es mir möglich, einige interessante Vergleiche in den Lehrmethoden anzustellen. Während in der Schweiz zuerst der Bruststil gelehrt wird, beginnen wir bei allen unseren Schülern ausschliesslich mit dem Crawl. Dieser ist speziell für das Kleinkind die natürlichste und am einfachsten zu erlernende Schwimmart. Als Vorübung dazu erlernt es zuerst den Dogbaddle, bei uns Hundeschwamm genannt (Gesicht im Wasser). Bei dieser relativ einfachen Schwimmart lehren wir dem Kinde anschliessend die richtige Atmungstechnik, die es später beim richtigen Crawlstil anwenden muss.

Der rein spielerischen Form der Wassergewöhnung wird grösste Aufmerksamkeit geschenkt, um die noch sehr in Entwicklung begriffenen Organe Herz und Lunge langsam an die neue und ungewohnte Anforderung zu gewöhnen. Schon früh wird die Rückenlage und das Wassertreten geübt, um beim Kinde das Sicherheitsgefühl im Wasser zu stärken. Mit grossem

Verständnis wird sehr auf die Eigenart des Kindes eingegangen, Hemmungen und Wasserscheu werden volle Aufmerksamkeit geschenkt und keine Mühe gescheut, um jedem Kinde nach besten Kräften zu helfen. Alle Schüler werden bei Beginn des Kurses entsprechend ihrem Können in Klassen eingeteilt. Schneller Lernende können im Laufe des Kurses in eine höhere Klasse versetzt und nach Möglichkeit beim gleichen Lehrer gelassen werden.

Das Kleinkind von 1—3 Jahren wird nur in Privatlektionen von 10—15 Minuten unterrichtet und kann nach ca. 25—30 Lektionen als wassersicher betrachtet werden. Von 3½ Jahren an werden die Kinder klassenweise unterrichtet (5—7 Schüler pro Lehrer). Die Dauer des Unterrichtes beträgt 35 Minuten mit anschliessender Spielzeit von 10 Minuten. Sehr wichtig ist die Temperatur des Wassers im Bassin, sie wird ständig auf 28 Grad Celsius gehalten. 7—9jährige erwerben in der Regel nach 15—18 Lektionen das Anfängerbrevet (Beginner Card), wobei der Crawl in guter Form geschwommen werden muss. Als Hilfsmittel werden Plastik-Schwimmbretter und Flossen verwendet, der Schwimmgürtel aus Kork ist unbekannt.

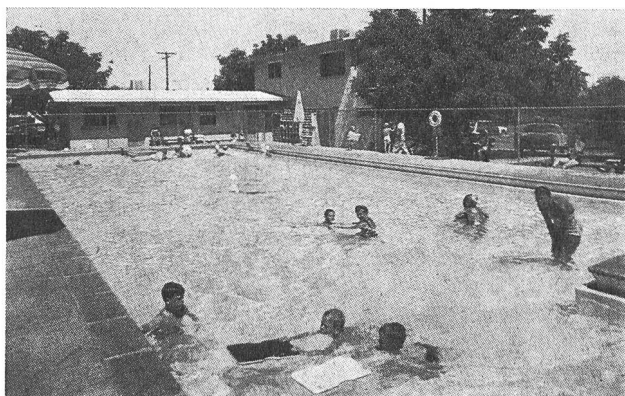
Als nächste Schwimmart lehren wir unseren Schülern schon ab 5 Jahren den Elementary Backstroke (Rückenschwimmen), Backcrawl (Rückencrawl), Breaststroke (Bruststil), und Sidestroke (Seitenschwimmen). In den höheren Stufen werden auch die übrigen Stilarten gelehrt: Single Trudgen (Crawlarmzug mit einseitigem Scherenbeinschlag); Double Trudgen (Crawlarmzug mit beidseitigem Scherenbeinschlag, sog. Ellenmessen, wird hauptsächlich, wie auch das Seitenschwimmen, beim Rettungsschwimmen angewendet).

Für hohe Ansprüche und zur Ergänzung des Programms kommen noch der Butterfly-Dolphin, der Double Trudgen Crawl (Crawlarmzug mit kombiniertem Scheren- und Crawlbeinschlag), sowie der Inverted Breaststroke (Rückengleichschlag) dazu. Wer sich spezialisieren will, tritt der Trainingsklasse für angehende Wettkämpfer bei, oder erlernt das Springen vom 1- und 3-m-Brett. Den Mädchen stehen Klassen im Synchronized Swimming (Kunstschwimmen) offen. Nach intensivem Training, das von Rita Curtis persönlich geleitet wird, geben die Mädchen selbstinszenierte Shows für Wohltätigkeits-Organisationen oder private Clubs. Den Tüchtigsten steht der Weg für Wettkämpfe im Synchronized Swimming offen.

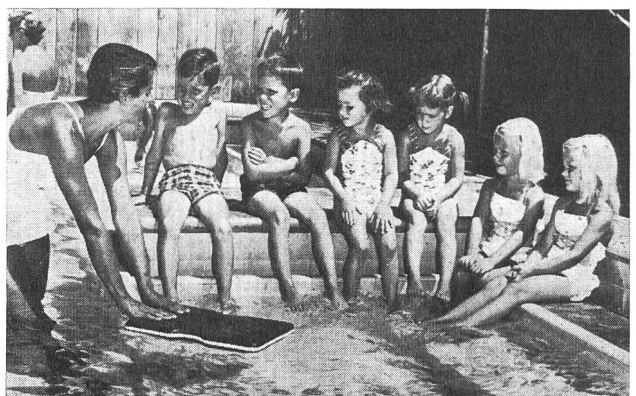
Sehr populär sind die Vormittagskurse für die Mütter unserer Schüler. Berufstätigen stehen Abendklassen von 19.00 bis 21.00 Uhr zur Verfügung.

Das Rettungsschwimmen ist sehr verbreitet, und jeder-

Schwimmschule von Rita Curtis in Woodland Hills, Kalifornien.



Eine Gruppe von 4- und 5jährigen Zwillingen.





5jährige erlernen den Crawl-Beinschlag.

mann, der schwimmttechnisch gut genug ist, kann schon ab 12 Jahren das Junioren-Brevet und von 16 an das Senioren-Brevet erwerben.

Das Leistungsprinzip wird vom Roten Kreuz durch verschiedene Brevets, bei entsprechender Leistungssteigerung, gefördert und wird von allen Schülern angestrebt und auch an Erwachsene abgegeben.

Brevet für Schwimmen des Amerik. Roten Kreuzes

Anfänger-Brevet / Beginner Card:

20 m Crawl, Totes Männchen, Wassertreten, Kopfsprung und Fussprung in 3 m Tiefe.

Fortgeschrittenes Brevet / Intermediate Card:

5 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart), 50 m Rückenschwimmen, 100 m in einer Stilart (Brust, Crawl oder Rückencrawl oder Seitenschwimmen), 20 m Brust oder Seitenschwimmen, Totes Männchen 1 Min., 8 m Unterwasserschwimmen, 1 Min. Wassertreten, Kopf- oder Fussprung ins Tiefe.

Schwimmer-Brevet / Swimmer Card:

100 m Crawl oder Rückencrawl, 100 m Brust, 100 m Seitenschwimmen, 40 m Rückenbeinschlag, 10 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart), 10 m Unterwasserschwimmen. Kopfsprung vom 1-m-Brett.

Beim Schwimmer-Brevet müssen alle Stilarten in guter Form geschwommen werden.

Brevet für Jugendrettungsschwimmer / Junior Life Saving, ab 12 Jahren:

Brevet für Rettungsschwimmer / Senior Life Saving, ab 16 Jahren.

Schwimmer-Brevet II / Advanced Swimmer:

100 m Crawl oder Trudgencrawl, 100 m Rückencrawl, 50 m einfacher Trudgen, 50 m Doppelter Trudgen, 100 m Brust, 100 m Seitenschwimmen, 100 m Overarm Sidestroke (Seitenschwimmen mit einarmigem Crawlarmzug), 100 m Rückengleichschlag, 50 m Rückenschwimmen, 5 Min. Totes Männchen, 10 Min. Wassertreten, 30 Min. Dauerschwimmen (freie Stilart). Junior oder Senior Lifesaving.

Hier müssen alle Stilarten in geradezu vollendeter Form geschwommen werden.

Instruktoren-Brevet / Instructor Card:

Absolvierung des Instruktorenkurses von 30 Stunden. Mindestalter 18 Jahre, Brevet für Rettungsschwimmer.

Das Schwimmen im VU

Leo Henz, Zürich

Das Schwimmen gehört zu den wertvollsten Körperübungen und sollte daher im Vorunterricht gepflegt werden. Draussen, in Wasser, Luft und Licht, härten wir unsern Körper ab, er wird geschmeidig und geschickt. Schwimmen stärkt Herz- und Atemmuskulatur. Im Wasser ist die Wirbelsäule entlastet, daher hat das Schwimmen eine wichtige Bedeutung in der Heilgymnastik und für die Haltungsschulung. Schwimmen fördert auch Mut, Selbstvertrauen, Ausdauer und Geduld; daneben bietet es uns Freude, Lust und Vergnügen. Nicht vergessen wollen wir, dass wir als Schwimmer bei einem Unglück auf dem See oder im Fluss uns selbst retten oder einem ertrinkenden Mitmenschen helfen können.

Beim Schwimmen ist das Atmen sehr wichtig. Wer

richtig atmet, wird nicht müde. Im Gegensatz zu andern Leibesübungen atmen wir beim Schwimmen durch Mund und Nase (kurzes Einatmen, langes Ausatmen). Jede Schwimmlektion sollte folgende Teile enthalten:

Wassergewöhnung, Wasserspiele
Schwimmen, Rettungsschwimmen
Tauchen
Springen
Stafetten (siehe Beispiele)
Kurzreferat (siehe Beispiele)

Für Wassergewöhnung, Schwimmen, Tauchen und Springen findest Du in der Schweiz. Schwimmschule eine reiche Stoffsammlung (zu beziehen in Buchhandlungen oder direkt bei Meierhofdruckerei Gyr in Baden). Für Stafetten und Kurzreferate hier einige Vorschläge.

Stafetten

Kolonnentauchen (Kolonne, Beine grätschen, unten durch tauchen).

Lagenstafette (Brust, Rücken, Crawl, Butterfly).

Freistil, aber auf der Strecke muss ein Purzelbaum vw. oder rw. gemacht werden.

Freistil, aber auf der Strecke muss man sich 3 mal um die Längsachse drehen.

Leiter stossen: Leiter oder Brett liegt im Wasser und muss von der ganzen Gruppe ans Ziel gestossen werden.

Löffelschwimmen: Löffel mit Pingpongball wird im Mund gehalten.

Rückenschwimmen: Teller oder Sandsack wird über Wasser gehalten; nur mit Beinen schwimmen.

Kurzreferate

Gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens.

Gefahren des Schwimmens (indirekte Todesursachen, Wirbel, Stromschnellen, Brückenpfeiler, Schiffsschrauben).

Künstliche Beatmung (Wiederbelebung).

Fortbildungsmöglichkeit im Schwimmen (Schwimm-instruktor, Rettungsschwimmer, Sportschwimmer).

Wettkampfbestimmungen im Schwimmen, Springen, Wasserball.

Was erwarte ich vom Leiter:

Guter Techniker, Methodiker, Erzieher.

Selbstkritik nach Lektion.

Vorbereitung, Zielsetzung.

Lebendiger, begeisternder Unterricht.

Scharfe Beobachtungsgabe.

Richtige Fehlerkorrektur (Lage, Beine, Arme, Koordination, Atmung).

Schwimmtest

Um die Breitenentwicklung des Schwimmens zu fördern, hat der Interverband für Schwimmen im Jahre 1958 den schweiz. Schwimmtest geschaffen. In einer Prüfung kann Test I, II oder III erworben werden. Der erfolgreiche Teilnehmer erhält ein schmackes Stoffabzeichen und einen Ausweis (Kosten 1 Franken). Für den Vorunterricht kommt der Test II (Silbertest) in Frage. Die Wahlfachprüfung im Schwimmen kann als Testprüfung II durchgeführt werden, da die Anforderungen beinahe dieselben sind. (Anmeldung und Unterlagen bei Leo Henz, Zürich 8, Münchhaldenstrasse 8). Tips aus der Erfahrung:

Appell zu Beginn und Ende der Schwimmstunde.

Sich im Wasser bewegen, nicht herumstehen.

Nach Verlassen des Wassers sofort frottieren (Ohren, Haare!).

Nicht zu lange Tauchen und Springen.

Nicht erhitzt ins Wasser springen.

Nicht mit vollem Magen ins Wasser.

Gruppen von 2—3 Schülern bilden (passen aufeinander auf; üben und korrigieren abwechselungsweise).

Und nun viel Vergnügen zu fröhlichem «Patsch-Nass».