

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	17 (1960)
Heft:	[7]
Artikel:	Die Lehrweise des Schwimmens
Autor:	Metzener, André
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991359

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: 16.01.2026

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

Die Lehrweise des Schwimmens

André Metzener - Zeichnungen von Wolfgang Weiss

Allgemeines

Sich über Wasser halten oder sich darin wohl und sicher fühlen, sind zwei ganz verschiedene Dinge. Sie umfassen das Problem des Schwimmunterrichts, der nach zwei verschiedenen Methoden erteilt werden kann. Nach der einen Methode genügt es, gewisse vorher erlernte Bewegungen auszuführen, um sich über Wasser halten zu können. Die Anhänger dieser Methode machen mit ihren Schülern daher Trockenübungen, manchmal in einem ernsthaften Drill, oft mit Hilfe von Tabourets, Bänken, Aufhängevorrichtungen usw. Sobald diese Vorbereitung als genügend fortgeschritten erachtet wird, werden die gleichen Übungen im Wasser ausgeführt, die Schüler entweder an Kabeln aufgehängt oder durch den Leiter festgehalten. Und schliesslich gelangt man so zum Ziel, d. h. durch diese Übungen kann sich der Schüler über Wasser halten. Aber leider wird das Ziel auf diese Weise nur teilweise erreicht. Kommt einmal eine Welle oder sonst etwas Unvorhergesehenes und überflutet den Kopf eines solchen Schwimmers, wird er von Angst ergriffen, regt sich auf, wehrt sich in verzweifelter Weise, kämpft wild gegen das feindliche Element — das Wasser. Deshalb kann man von einem solchen Schüler nicht behaupten, er könne schwimmen, da er sich im Wasser nicht sicher und heimisch fühlt.

Ziehen wir die Konsequenzen aus obigem Beispiel, dürfen wir nie vergessen, dass der zukünftige Schwimmer in ein ihm nicht vertrautes Milieu — nämlich ins Wasser — gebracht wird. Erstes Ziel muss daher sein, den Schüler an dieses Element zu gewöhnen, ihm die Angst davor zu nehmen und durch Vertrauen zu ersetzen. Die dazu erforderlichen Faktoren sind von psychophysiologischer Ordnung. Ist das Vertrauen einmal hergestellt, das Wasser also zum befreundeten Element geworden, dessen Charakteristiken bekannt sind, bleibt nicht mehr viel zu tun, um schwimmen zu lernen. Die zweite, bessere Methode heisst daher:

Schwimmen lernen durch Angewöhnung.

Die «Aufhänge-Methode» hat gewiss gute Erfolge gezeigt. Im Grossen angewendet (mit Hilfe eines ganzen Systems von Querstangen und Kabeln) erlaubt sie es, ganze Klassen, im Schwimmbecken ausgerichtet wie Soldaten im Kasernenhof, die Schwimmbewegungen beizubringen. Glücklicherweise hat sie trotzdem der Angewöhnungsmethode Platz gemacht.

Von überall her, von allen möglichen Institutionen und Organisationen, die sich mit der Lehrweise des Schwimmens befassen, erscheinen Broschüren, welche die Notwendigkeit und den Wert der Wassergewöhnung hervorheben. Viele beginnen damit schon beim Kleinkind von zwei bis drei Jahren in der Badewanne. In der Schweiz haben ungefähr um 1922/23 die ersten Kurse stattgefunden, in denen erstmals Angewöhnungsübungen im Wasser durchgeführt wurden.

Die verschiedenen Lehrstufen im Schwimmunterricht

Wassergewöhnungsübungen

Wir haben bereits erwähnt, dass das Wasser ein neues Element bedeutet, an das sich der Anfänger zuerst gewöhnen, mit dem er vertraut werden muss. Befassen wir uns zunächst mit den verschiedenen Eigenarten

dieses Elements, die eine Anpassung erfordern, und mit den charakteristischen Auswirkungen, die der Körper zu ertragen oder, im Gegenteil, auszunützen hat. Die Wassergewöhnungsübungen haben folgende Aufgaben zu erfüllen:

Gewöhnung an Nässe und Kälte

Jeder kennt die Reaktion beim Eintauchen des Körpers in kaltes Wasser: der dadurch hervorgerufene Reiz «verschlägt» einem den Atem und hemmt die gute Ausführung und Koordination der Bewegungen. Um davon eine Idee zu geben, erwähnen wir noch, dass der Wärmeverlust durch die Haut stark gesteigert wird. Wasser von 18° leitet die Wärme etwa 30 mal besser als Luft von der gleichen Temperatur.

Übungen:

- Sich selbst oder einander gegenseitig abspritzen.
- Sich Gesicht und Oberkörper «waschen».
- Auf einer Stufe am Wasser sitzend: mit den Beinen ins Wasser schlagen (für Kinder: Limonade fabrizeieren) usw.

Erfühlen des Wasserwiderstandes

Die Bewegungsführung ist im Wasser infolge seiner grösseren Dichte gänzlich anders als in der Luft. Der Wasserwiderstand, der zuerst hemmend in Erscheinung tritt, wird für die Fortbewegung ausgenutzt. Der Bewegungsablauf soll besonders geschult werden (Abstimmung des Kraftesatzes, Oekonomie der Bewegung).

Übungen:

- In hüfttiefem Wasser laufen.
- Gleiche Übung, aber mit Hilfe einer abwechselnden (Crawl) oder einer gleichzeitigen Armbewegung (Schmetterling, Gleichschlag).
- «Froschhüpfen»: Alle kauern nieder, Hände auf den Knien. Nun fröhliches Herumhüpfen.
- Spiel: «Schwarzer Mann».

Gewöhnung an den Wasserdruck, Schulung der Atmung im Wasser

Der erhöhte Druck auf den Brustkasten im Wasser erschwert die Atmung. Der Anfänger muss sehr früh lernen, unter Wasser auszuatmen und dabei einen regelmässigen Atemrhythmus einzuhalten.

Übungen:

- Einen schwimmenden Ping-Pong-Ball vor sich her blasen.
- Die beiden schalenförmig zusammengehaltenen Hände mit Wasser füllen und bis Kinnhöhe bringen, kräftig durch den Mund einatmen; dann das Gesicht in die Hände tauchen und kräftig durch die Nase ausatmen (Wasser wegblasen).
- Gleiche Übung, aber Hände auf Höhe der Wasseroberfläche.

Nach und nach wird diese Übung mit immer tiefer tauchendem Kopf ausgeführt. Dazu ist es vorteilhafter zu kauern als sich vorwärts zu neigen.

- Durch den Mund einatmen, eintauchen, unter Wasser ausatmen; ohne Unterbruch mehrere Male nacheinander.

Diese Übung wird übrigens von Schwimmern bei Saisonbeginn zur Wiedererlangung der Kondition angewendet. Sie üben das während 10—15 Minuten in tiefem Wasser.

- Unter Wasser singen.



Gewöhnung an den Aufenthalt unter Wasser

Durch Tauchübungen werden die Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase) an die anfänglich unangenehme Wirkung des Wassers gewöhnt. Der Anfänger soll lernen, auch unter Wasser die Augen offen zu halten und sich sehend zu orientieren.

Uebungen:

- Aufsuchen eines Tellers unter Wasser. Deplazieren des Objektes währenddem der Schüler taucht, damit er es nicht «aus dem Gedächtnis heraus» findet, sondern die Augen öffnen und schauen muss.
- 2 Partner (unter Wasser): Der eine zeigt mit seinen Fingern eine Zahl, der andere macht sie nach.

Erleben des Auftriebes

Der Schüler muss die Angst vor dem Schwebzustand überwinden und Vertrauen zur Tragfähigkeit des Wassers gewinnen. Er hat zuerst das passive Schwimmen zu erlernen. Durch die Reihenfolge der Atemübungen im Wasser wird er das sehr schnell erreichen, falls es ihm gelingt, seinen Kopf einen Moment lang untergetaucht und seinen Atem angehalten zu lassen.

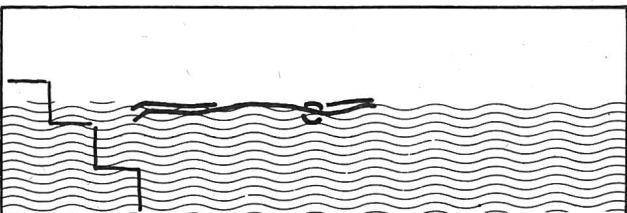
Uebungen:

- «Das Fässli»: Hüft- bis brusttiefe Wasser. Tief einatmen, kauern, mit beiden Armen die Knie umfassen, den Kopf auf die Knie drücken. Das «Fässli» wird nun an die Oberfläche gehoben (Auftrieb). Es schwimmt. Das Wasser trägt.
- a) wie oben. Sobald der Uebende an die Oberfläche kommt, löst er die Hände und streckt sich aus. Er liegt wie ein Balken auf dem Wasser.
- b) wie a) aber unter Wasser nach einiger Zeit ausatmen. Der «Balken» sinkt wieder.
- «Das Krokodil»: Alle gehen im seichten Wasser in den Liegestütz, stützen sich mit den Händen vorwärts und schleppen die Beine nach.
- Die Hilfe der Arme weglassend, erhält man mit dieser Uebung auch die horizontale Schwimmlage.

Die Schwimmlage (Hechtschiessen oder Pfeil)

Die gestreckte horizontale Schwimmlage ist die Vollendung, das Ziel, die Krönung der Wassergewöhnungsübungen und gleichzeitig Ausgangspunkt zur Erlernung der verschiedenen Schwimmarten. Die Schwimmlage ist das «Anfangselement» des Schwimmens, deren Beherrschung durch die Lockerheit erworben werden kann, die wiederum allein durch das Vertrauen zum Wasser erlangt wird.

Man soll diese Uebung nicht nur an Ort, also statisch, sondern auch an der Wasseroberfläche gleitend, ausführen. Das ist dann der Pfeil (oder das Hechtschiessen). Derjenige, dem das einmal gelungen ist, hat



einen entscheidenden Schritt getan, so wie das kleine Kind, das seine ersten Schritte ohne Hilfe macht oder wie der Velofahrsschüler, wenn er realisiert, dass er sein Gleichgewicht ohne Hilfe halten und vorwärtsrollen kann. Von hier an werden schnelle Fortschritte erzielt.

Uebungen:

- Im hüfttiefen Wasser: kauern bis das Wasser die Schultern deckt, Arme gestreckt nach vorn, Hände beisammen (Handfläche nach unten gedreht), einatmen, Kopf zwischen den Armen, sich nach vorn fallen lassen und — den Fall gut ausnutzend — mit den Beinen abstoßen und sie gestreckt und gespannt lassen.
Fehler: gebeugter Körper, Arme oder Beine nicht geschlossen oder angezogen.
- In analoger Weise übt man den Pfeil auch auf dem Rücken, zuerst Arme am Körper, dann über dem Kopf gestreckt.
Fehler: angehockte Stellung, Hüften zu tief.

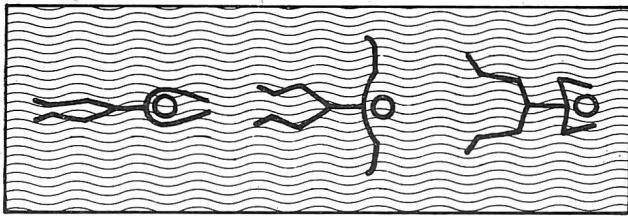
Die Lehrweise einer Schwimmart

Die sich zuerst stellende Frage heisst: Mit welchem Stil werden wir beginnen? Brustgleichschlag oder Crawl? Es ist nicht unsere Absicht, diese ewige Kontroverse von Pädagogen und Journalisten wieder aufleben zu lassen. Wir erachten es jedoch als notwendig, darüber einige Worte zu sagen. Die Antwort wird mit dem angestrebten Ziel und den gemachten Erfahrungen auf dem Gebiete des Unterrichts und des Trainings kommen und nicht unter dem Einfluss der Sensation eines neuen Weltrekords.

Handelt es sich darum, möglichst vielen Leuten das Schwimmen in schnellem Tempo zu lernen, bieten sich uns zwei Möglichkeiten: der Brustgleichschlag oder der Rückencrawl. Bei uns wie anderswo erzielt man in vielen Schulen und Verbänden gute Erfolge mit dem Brustgleichschlag als erste Schwimmart. Zu bedauern ist, dass es zu oft dabei bleibt, anstatt anschliessend das Erlernen weiterer Schwimmarten an die Hand zu nehmen. Mit Tradition und Routine brechend, haben Lehrer — besonders in Mädchenklassen — ausgezeichnete Erfahrungen gemacht, indem sie mit dem Rückencrawl anfingen. Die dadurch erleichterte Atmung spielt dabei eine grosse Rolle.

Wie ist es, wenn Rekordschwimmer oder Spitzenequipen heranzubilden sind? Noch vor kurzem antwortete man: Es muss mit dem Crawl begonnen werden. Diese Theorie ist jetzt umstritten. In Wirklichkeit haben die im Grossen gemachten Erfahrungen in Ländern, die die menschlichen, finanziellen, ja sogar politischen Mittel dazu haben, klar gezeigt, dass eine einseitige, frühzeitige Spezialisierung der allgemeinen sportlichen Entwicklung des Jugendlichen schadet und in der Folge absolut keine Spitzenresultate garantiert, ja, sie eher noch hemmt.

Gestützt auf diese Erkenntnis können wir festhalten, dass die Mehrzahl der grossen Schwimmwettkämpfer alle Stilarten schwimmt und sie zur Ergänzung ihres bevorzugten Stils sowie zur Ablenkung in ihr Trainingsprogramm aufnimmt. Weiter ist es absolut falsch, zu behaupten, die Bewegungen des Brustgleichschlags wirkten störend auf diejenigen des Crawls. Im Gegenteil, der Beginn mit dem Crawl zeigt einige deutlich negative Aspekte. Ist es ein Irrtum, anzunehmen, dass Eigenart und Koordination des Brustgleichschlags dem späteren Erlernen der Crawlbewegungen schaden, so erweist es sich als wahr, dass die letzteren, abwechselnden, ja asymmetrischen Bewegungen (Atmung) die Ausübung der Brustgleichschlagsbewegungen sehr erschweren und gleichzeitig für die physische Entwicklung des Jugendlichen nicht von Vorteil sind. Ferner muss man, um zu einem fühlbaren Resultat zu gelangen (Schwimmen einer gewissen Distanz), mehr Zeit



aufwenden für den Crawl als für den Brustgleichschlag (vor allem für Koordination und Atmung) und dabei riskieren, den Schüler zu entmutigen.

In dieser Debatte «Brustgleichschlag - Crawl» nehmen wir wie folgt Stellung: Am Anfang lehren wir den Brustgleichschlag oder eventuell den Rückencrawl (oder umgekehrt), daran hängen wir unverzüglich den Crawl, dessen Lehre parallel mit der Schulung und Verbesserung der andern Schwimmarten verläuft. Wir denken nicht, dass die Förderer von Spitzenschwimmern diesem Aufbau stichhaltige Einwendungen entgegenhalten können. Je umfassender und kompletter die Ausbildung eines Wettkampfschwimmers ist, desto bessere Resultate wird er m. E. in seiner bevorzugten Disziplin erreichen.

Aufbau der Lehrweise einer Schwimmart

- a) Schwimmlage
- b) Beinbewegungen
- c) Armbewegungen — zuerst ohne Atmung
 — dann mit Atmung
- d) Koordination — zuerst ohne Atmung
 — dann mit Atmung

Das Erlernen einer Schwimmart wird hier also in vier Stufen zusammengefasst und schematisiert. Einige empfehlen zuerst die Armbewegung zu lehren (da diese hilft, den Kopf zu halten), andere dringen darauf, mit der Beinarbeit zu beginnen. Wir wenden das letztere, auf solideren und wertvollerem Grundsätzen basierende Vorgehen an.

1. Dasselbe Schema, derselbe Aufbau sind für alle Stilarten anwendbar; es besteht also eine Einheit im Unterricht.
2. Die Beinbewegung spielt für die horizontale Körperlage und für die Fortbewegung im Wasser eine primäre Rolle.
3. Da die Beinbewegung schwerer zu erlernen ist als die Armbewegung, ist es notwendig, diese vor dem koordinierten Schwimmen öfters separat zu üben.

Aufbau im Unterricht einzelner Bewegungen

Trockenübungen

Im Wasser

- in Nicht-Schwimmlage — an Ort
 — in Fortbewegung
- in Schwimmlage — mit Hilfe — an Ort
 — in Fortbeweg.
 — ohne Hilfe — an Ort
 — in Fortbeweg.

Das Unterrichten von Trockenübungen ist umstritten. Man sollte trotzdem ihren Wert und ihre Notwendigkeit als Einführung in die Arbeit im Wasser anerkennen. Alle Erklärungen können so auf trockenem Boden gemacht werden, ohne dass die Schüler schlotternd zu warten haben. Der Lehrer kann dabei schon gewisse hervorstechende Fehler korrigieren, die Hauptphasen und den Bewegungsrhythmus betonen (Beispiel: schneller Zug und langsame Retourbewegung der Arme beim Brustgleichschlag). Die Ausführung im Wasser wird dadurch zweifellos erleichtert und die Leistung verbessert. Zu notieren ist, dass die Trockenarbeit der Arme leicht zu erfassen und anzuwenden

ist: der Schüler sitzt oder steht, Körper gerade oder nach vorn gebeugt (Gleichschlag oder Crawl); aufrecht oder auf dem Rücken liegend (Rückengleichschlag und Rückencrawl).

Hingegen ist es schwieriger, eine gute Stellung für die Beinarbeit zu finden: stehend, kann man nur mit einem Bein arbeiten und auf dem Boden oder einer Bank liegend, ist die Bewegung gelegentlich unmöglich auszuführen oder dann unter ganz anderen Bedingungen als im Wasser (Gewicht der Beine).

Beim Unterricht im Wasser ist die Auswahl sehr gross. Der Lehrer muss die verschiedenen Möglichkeiten kennen und sie je nach Bedürfnis und Fähigkeiten der Schüler anwenden. So können viele Übungen in anderer Form als in der Schwimmimmlage ausgeführt werden (vor allem Übungen für die Arme): sitzend, kauernd, auf den Fersen sitzend, aufrecht, Beine gegrätscht und Körper vornübergeneigt; bei langsamen Bewegungen bleibt der Schüler an Ort, bei schnelleren und sobald er den Wasserwiderstand erfährt und ausnutzt, wird er vorwärts getrieben.

Werden die Übungen in der Schwimmimmlage ausgeführt, leistet die Anwendung einer Hilfe gute Dienste. Ein Kamerad hält die Beine oder den Kopf (man achte auf die Art der Hilfleistung); auch ein Brett, ein Ball, ein Korkgürtel dienen dazu. Dadurch wird es dem Schüler ermöglicht, sich einzeln auf die auszuführende Bewegung zu konzentrieren. Es ist vorteilhafter, die Übung in Fortbewegung als an Ort zu machen. (Beispiel: das Üben des Beinschlags mit an der Rinne oder Wand fixierten Händen ist nicht so gut wie mit einem Brett; es ist jedoch manchmal am Anfang unumgänglich.)

Arbeitsschema der Koordination der Bewegungen

Trockenübungen

Im Wasser

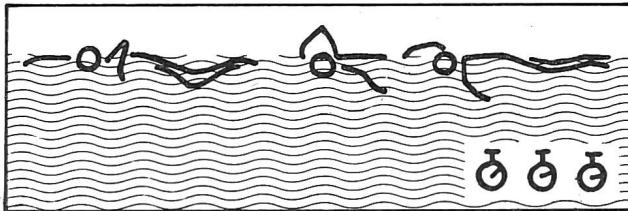
- | | |
|--------------|--------------------------|
| — mit Hilfe | — an Ort |
| | — in Fortbewegung |
| — ohne Hilfe | — aus dem Hechtschiessen |
| | — ohne Atmung |
| | — mit Atmung |

Auf dem Trockenen ist es ziemlich schwierig, die Koordination der Bewegungen zu üben. Für den Brustgleichschlag geht es am besten so: stehend, mit beiden Armen und einem Bein; für den Rückencrawl oder Rückengleichschlag: auf dem Boden liegend. Übungen auf Bänken oder Tabourets bedeuteten nichts anderes als eine Rückkehr zur alten «Drill»-Methode.

Im Wasser hat die Koordination der Bewegungen nur in der horizontalen Schwimmimmlage einen Sinn. Am besten wird mit Hechtschiessen gestartet, Kopf zwischen den Armen, dann eine oder einige Bewegungen ausgeführt, ohne Atmung. Mit der Verbesserung in der Ausführung wird es möglich sein, die Kopfbewegung, also die Atmung, mit derjenigen der Arme zu koordinieren. Die Hilfe eines Kameraden oder des Lehrers kann nützlich sein, ist aber nicht in jedem Fall notwendig: beim Crawl würde der Partner, wo er auch stünde, die Bewegungen hindern. Beim Rückencrawl kann er den Kopf unterstützen, was beim Brustgleichschlag oder Brustcrawl absolut falsch wäre, da dadurch eine schlechte Körperlage hervorgerufen würde. Mit der Verwendung eines Korkgürtels können gute Ergebnisse erzielt werden.

Schulung, Training

Fünf oder sechs Züge in einer gegebenen Schwimmart auszuführen, ist schon eine Leistung, ein Erfolg. Aber es ist auch ein Ausgangspunkt. Es wäre falsch, unseren Schüler da stehen zu lassen. Nun kommt die Verbesserung der Bewegungsführung, die bessere Koordination gemäß ihrem besonderen Rhythmus, die Synchronisation der Kräfteverwendung. Der Schüler wird



nur durch Schwimmen von immer grösser werdenden Distanzen in mittlerem Tempo dazu kommen. Es ist dies der einzige Weg, um die zur Erreichung einer korrekten Technik und eines guten Stils nötige Lockerheit zu erlangen. Der Lehrer oder Leiter soll jetzt den Schüler nicht nach zwei oder drei Zügen anhalten, um die Fehler zu korrigieren, sondern soll ihn *viel schwimmen lassen* und seine Aufmerksamkeit während einiger Zeit nur auf die eine ganz bestimmte Bewegung ziehen, dann erst auf die andere.

Bevor man zum Konditionstraining übergeht, muss eine Distanz von 300 bis 400 m in der gewählten Schwimmart zurückgelegt werden können.

Diverse Möglichkeiten führen zum gesteckten Ziel: Fluktuationsschwimmen: (langsames Tempo, progressive Steigerung, Spurt, progressive Verlangsamung.

Kontrastschwimmen: einige Bewegungen im Mitteltempo, dann ohne Uebergang einige Bewegungen im Spurtempo und dann wiederum ohne Uebergang zum Mitteltempo zurück.

Steigerungsschwimmen: langsam beginnen, dann sehr vorsichtig und allmählich Tempo steigern um die Strecke im Spurt zu beenden (50 oder 100 m).

Intervallenschwimmen: wiederholtes Schwimmen von Distanzen, die kürzer sind als die Wettkampfstrecken, aber schneller geschwommen werden, abwechselungsweise mit kleinen Erholungspausen.

Training von Einzelbewegungen: mit Belastung, z. B. einen Balken vor sich schieben.

Alle diese, von der Leichtathletik übernommenen und angepassten Trainingsübungen könnten Stoff für Artikel oder sogar für ganze Bücher liefern. Wir beschränkten uns jedoch darauf, sie in der vorliegenden Uebersicht über die Lehrweise des Schwimmens kurz zu erwähnen.

Bibliographie

- Schweizerische Schwimmschule, 1958, Kapitel über Wassergewöhnungsübungen
- Schwimmen — lernen, trainieren, kämpfen, von Paul Andreas, Kapitel über Schulung und Training

Vom bösen Balken im Bubenauge

Betrachtungen zum Weitsprung im Schulturnen

Am 1. Internationalen Kongress für Leichtathletik-Trainer in Magglingen (18.—21. 1. 1960) wurde in der Diskussion über Jugendsport auch der Weitsprung unter die Lupe genommen. Gegenstand der Kritik bildete der Absprungbalken. Unter anderem war man der Meinung, dieser sei durch eine breitere Absprungfläche, eine sogenannte «Absprungzone» von ca. 80 cm Breite, zu ersetzen.

Betrachten wir das Problem etwas näher: Vom Knaben wird — genau wie vom Erwachsenen — gefordert, sich aus vollem Lauf auf eine ganz bestimmte Absprungstelle zu konzentrieren, von dort möglichst hochzuschnellen und locker im Sägemehl zu landen. Also ein Bewegungsablauf, bei dem gelöstes Laufen, gespannter Absprung, entspannter Flug und lockere Landung in Sekundenbruchteilen ineinander überge-

hen. Schon Zehnjährige vermögen solche Bewegungen spielend und schön auszuführen, wenn sich der Bewegungsablauf aus sich heraus, frei entfalten kann: natürlicher, dem Kind ureigener, spielerischer Sprung. Mischen wir in diese rhythmische Bewegungsfolge eine auf wenige Zentimeter lokalisierte Bedingung (Sprungbalken) hinein, dann wird der Sprung mit einem Schlag «erzwungen», unnatürlich: Die Konzentration des Kindes muss sich auf den Balken richten, was zur Folge hat, dass Anlauf, Absprung, Flug und Landung nur allzu leicht verkrampt werden. Aus dem Spiel wird bitterer Ernst! Unermüdlich wird die Anlaufdistanz verändert, verbissen wird versucht, den Balken zu treffen.

Dadurch bildet sich leicht eine Hemmung im Bewegungsablauf. Wird dann in Wettkämpfen ein übertreterner Sprung gar noch als ungültig erklärt, ein Abzug angebracht, oder treten Verletzungen auf, entsteht aus der Hemmung eine Angst vor dem Sprungbalken.

Was erreichen wir so? Der Knabe tritt mit dieser Angst, mit einem zögernden «Trefffe ich ihn wohl?» an seine Anlaufmarke heran. Die Konzentration ist mangelfhaft und fehlgerichtet. Das Resultat ist entsprechend. Allmählich kommt es zur falschen Automatisierung. Dies die psychologische Seite des Problems.

Die andere Seite liegt in der Verletzungsgefahr. Der Absprung vom Holzbalken ist hart. Es treten leicht Druckbeschwerden auf, vor allem wenn man bedenkt, dass sehr viele Kinder barfuss oder nur in gewöhnlichen Turnschuhen mit dünnen Gummisohlen springen. Insbesondere ist bei langem Ueben die Gefahr zu Fersenkompressionen gross. Darüber schreibt Dr. Misangyi¹⁾: «Eine der schmerhaftesten Sportverletzungen bei Leichtathleten ist die Fersenprellung der Springer. Dieses Leiden ist auch seelisch schwer ertragbar; man kann kaum richtig trainieren, man kann nicht springen ...».

Wie soll man denn nun springen? Wie können verkrampfte Sprünge und Verletzungen weitgehend vermieden werden?

Mir scheint, wohl am ehesten durch Rückkehr zum natürlichen, freien Sprung. Statt vom Balken, müsste man von einer Aschenbahn, die etwa die Elastizität eines Waldbodens hätte, irgendwo vor der Sprunggrube abspringen. Durch Glattstreichen der Bahn vor jedem zu messenden Sprung könnte der Absprung ohne weiteres genau ermittelt werden.

Also kein Balken mehr! Dadurch wäre zweierlei erreicht: Erstens würde das Fussgewölbe nicht mehr so abrupt und stark beansprucht; die Federwirkung könnte besser zur Geltung kommen. Und zweitens fiele Hemmung und Angst weg. Der Anlauf würde flüssiger und der Sprung gelöster, höher, schöner. Der Knabe könnte sich jetzt ruhig auf den Sprung konzentrieren. Kein umständliches und oft bis zur Zentimeter-Pedanterie übertriebenes Manöver des Anlauf-Ausmessens mehr. Die Bewegungsgestaltung würde rhythmisch, und der Rhythmus ist ja bekanntermassen ein stilistisches Grundelement in der Leichtathletik.

Die zu Beginn beschriebene «Absprungzone» wäre meiner Meinung nach lediglich eine Verbesserung in Form eines «ausgedehnten Balkens». Die Verletzungsgefahr würde zwar herabgesetzt, wesentliche Nachteile des Balkens (Konzentration auf denselben, Frage des Uebertrittens usw.) wären aber nicht ausgeschaltet.

Mit 15 Jahren könnte man allmählich auf den Balken umstellen. Dies sollte — nach erfolgter richtiger Sprungautomatisation — keine Mühe mehr bereiten.

Eines noch: vergessen wir nicht, die Sprungkraft unserer Buben im Wald zu schulen! Ich glaube, dass wir mit dem «freien Weitsprung» im Schulturnen mehr gute Springer gewinnen. Hans Suter, Kursarzt ETS.

¹⁾ Dr. Misangyi, «Keine Fersenprellungen mehr!»
«Sport» Nr. 18 v. 12. 2. 1960.