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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [6]

Artikel: Wie der Fisch im Wasser

Autor: Diem, Carl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991152

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: 12.12.2025

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

Wie der Fisch im Wasser

Prof. Dr. Carl Diem

Die Freude am Schwimmen ist nicht mit dem erfrischenden Kältereiz allein erklärt, der «uns zu einem neuen kräftigen Leben zusammenzieht» — man beobachte einmal badende Knaben, wie sie «wonnereich» immer wieder ins Wasser springen und dabei mit aalglatter Geschmeidigkeit eintauchen —, mehr noch zieht uns das «Fischhafte» der gleitenden Bewegung, der Duft der Atmosphäre, die Spiegelung der Sonnenstrahlen in den Wassertropfen auf der nassen Haut an, und eben jene Magie des Wassers ... «Auf dem Wasser will ich schweben, tauchen will ich in die Flut, Wasser ist der Erde Leben, Wasser ist der Erde Blut.»

Man schwimmt heute anders, als es Homer und Ovid, Nonnos und Manilius geschildert haben und als es Byron getan. Um es zu lernen, benötigt man nicht mehr den Binsengürtel der alten Römer oder das «Schwimmwams», das Gœthe für sich erfunden hatte, weder «Schwimmböcke» oder Hängematten noch gar die «Angel», die General von Pfuel vorgeschlagen haben soll. Wir lernen heute nicht mehr die Schwimmbewegungen zerlegt nach Zählen, sondern gewöhnen uns im «natürlichen» Schwimmunterricht ans Wasser. Unmerklich, aus einer Zahl wohlgefügter Wasserspiele stellt sich die Schwimmkunst von selbst ein.

Im Wasserball gewährt das Schwimmen zum Naturgenuss noch die Erlebniskette eines Parteispiels, mit dem Uebereinanderrollen wie im Aalkorb, mit seinem Hinunter und Herauf beim Greifen und Werfen des Balles, jener wunderbaren Kombination der Gliederarbeit und der Gedankenarbeit, denn jeder Spieler muss jeden Augenblick in vierzehn Gehirnen denken, um die Spielsituation zu erfassen und blitzschnell zu handeln, seinen sechs Kameraden und sieben Gegnern gemäss. Als Gegenstück zum Spiel: Der Ernst des Rettungsschwimmens, einer Fertigkeit, die systematisch gelehrt wird und die man sich in Nächstenliebe und Selbsterfüllung durch Prüfungen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft aufzeigt.

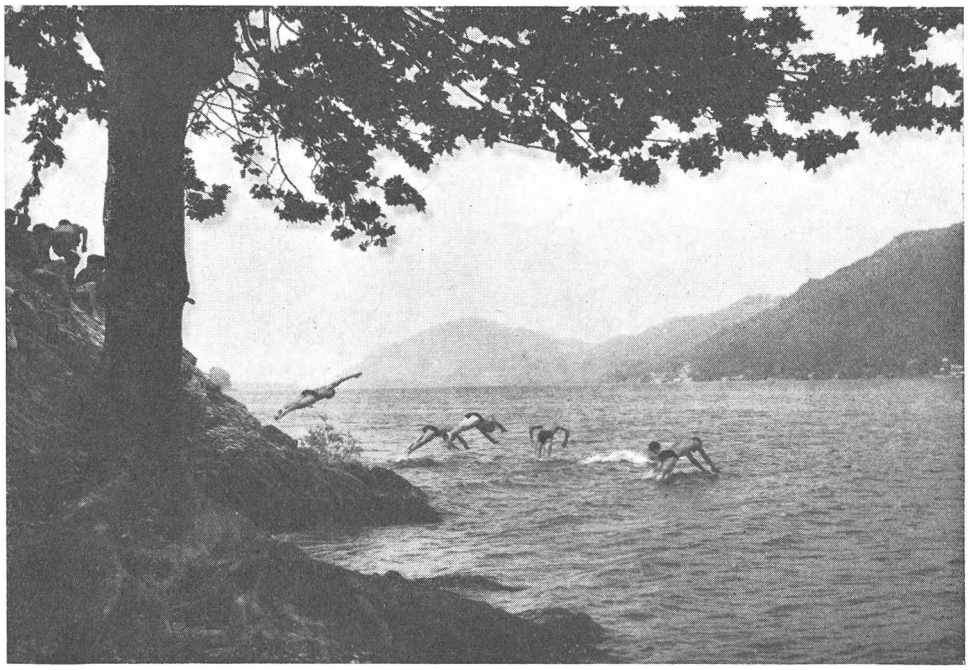
Dieser Wandel des Schwimmens aus einer Brauchkunst zu vollendetem Sport ist mit jenem Leistungstrieb zu erklären, dem zufolge der Mensch sich gegen die unnatürliche Drosselung seines Bewegungslebens im täglichen Dasein wehrt. Wenn heute schon die Hälfte der deutschen Jugend haltungsgeschwächt ist, wenn 73 % aller Invalidenrenten um durchschnittlich 12 Jahre vor dem 65. Lebensjahr gewährt werden müssen, wenn 88 % aller Unfälle sich aus Ungeschicklichkeit ereignen, wenn 40 % aller Todesfälle auf Herz- und Kreislaufschäden zurückgeführt werden müssen, so bedeutet dies einen Einbruch in die Lebenskraft eines Volkes, der Rettungsmassnahmen erfordert, und dazu gibt es ein schnell, zuverlässig wirkendes und sogar billiges Mittel: Mehr Bewegung!

Mit etwas Bücken oder einigen Rumpfübungen oder Spazierengehen ist es beim täglich steigenden Unmass des Bewegungsmangels nicht mehr getan. Die luftdichte Abtötung unseres Bewegungsbedürfnisses muss, in ganz anderer Weise als bisher, durch konzentrierte Anstrengung ausgeglichen werden. Daher das Sportbedürfnis — es ist die instinktive Selbsthygiene der vital bedrohten Menschheit —, allerdings der ausübende Sport, nicht mit den Augen von der Zuschauertribüne her. Das Herz- und Kreislauftraining, das wir brauchen, mit dem wir auch die Haltungsschwächen bekämpfen, geht nicht ohne sportliches Laufen und ohne sportliches Schwimmen.

Erforderlich sind maximale Reize auf Herz und Atmung, Laufen und Schwimmen ergänzen sich zu kürzester wirkungsvollster Anwendung. Das Schwimmen mit seiner Tiefatmung, Kreislaufanregung, Brustweitung, Schmeidigung der Wirbelsäule und seiner zügigen wechselreichen Muskelarbeit ist von solcher Bedeutung, dass seinen Anlagen ein Wort gewidmet werden muss, zumal wir auf diesem Gebiet in Deutschland weit zurückgeblieben sind. Ohne regelmässiges Schwimmen eines hohen Teils unseres Volkes werden wir den Gesundheitsrückgang nicht stoppen, geschweige denn ausgleichen können. Aufs Regelmässige kommt es an.

Und gerade im Winter, wo wir uns vor jedem Kältereiz bewahren, darf diese Ausarbeitung nicht fehlen, darf die Gewöhnung nicht einschlafen!

*

Die Mittel, mit denen Julius Cäsar sich gegen Kränklichkeit und Kopfschmerz verteidigte: ungeheure Märsche, einfachste Lebensweise, ununterbrochener Aufenthalt im Freien, beständige Strapazen — das sind, ins Grosse gerechnet, die Erhaltungs- und Schutzmassregeln überhaupt gegen die extreme Verletzlichkeit jener subtilen und unter höchstem Druck arbeitenden Maschine, welche Genie heisst. Nietzsche

*