

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 5

Artikel: Der Schwimmsport für das Junge Kind

Autor: Geberhardt, Erich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990753>

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: 13.01.2026

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

Der Schwimmsport für das junge Kind

Dr. Erich Gebhardt

Die Frage der Beteiligung Jugendlicher und Kinder bei Erzielung von sportlichen Spitzenleistungen beschäftigt die Öffentlichkeit schon so lange, wie es Olympische Spiele gibt. Immer wieder finden wir Angaben über sportliche Höchstleistungen junger Menschen, immer gibt es aber auch Warner vor solchen hochgeschraubten Leistungen junger Sportler.

So sagt Aristoteles in seiner *Politica* (VIII/4), dass man unter den olympischen Siegern kaum 2 oder 3 finde, die als Knaben und dann auch als Männer gesiegt hätten. Anderseits wird aus dem Altertum von einem 12 Jahre alten olympischen Sieger, dem Messenier Damiskos berichtet, der sich auch später noch zweimal im Fünfkampf in die Siegerliste eintragen konnte.

Auch während der modernen Olympischen Spiele gab es immer wieder bemerkenswerte Leistungen junger Menschen. So wurde bei den Olympischen Spielen 1936 die 12jährige Dänin Inge Sörensen Dritte im Brustschwimmen, während bei den Herren der 13jährige Ungar György Erdelyi sich ebenfalls im Rückenschwimmen hervortat, den Endlauf jedoch nicht erreichen konnte.

Schon ein kurzer Überblick zeigt, dass im Schwimmsport die grösste Zahl von jugendlichen Leistungssportlern angetroffen wird und wenn wir Statistiken durchsehen, dann fällt auf, dass wiederum das weibliche Geschlecht besonders stark beteiligt ist. Eine prozentuale Aufteilung der Wettkämpfer unter 20 Jahren bei den Olympischen Spielen 1936 durch Prof. Diem, Köln, zeigt, dass bei den Männern der Schwimmsport mit 42,5 Prozent am meisten vertreten ist und bei den Medaillenträgern mit 50 Prozent den Löwenanteil davonträgt. Noch viel signifikanter sind diese Prozentzahlen bei den Damen, wo die Schwimmsportlerinnen 70 Prozent aller Teilnehmerinnen unter 20 Jahren stellten und 77 Prozent aller Medaillenträgerinnen ausmachten.

Es ist verständlich, dass man sich über dieses Phänomen immer wieder Gedanken gemacht hat und zu ergründen versuchte, warum gerade junge Menschen im Schwimmsport frühzeitig so grossartige Leistungen erzielen konnten.

Es ist weiter verständlich, dass man immer wieder herauszufinden versucht hat, ob diese grossartigen Frühleistungen im Sport keine schädlichen Einwirkungen auf den Organismus ergeben.

Andererseits ist es natürlich, dass man sich im Schwimmsport bei der Vorbereitung auf Spitzenleistungen immer mehr mit jungen Menschen befasst. Denn zur Erzielung sportlicher Höchstleistungen ist es heute notwendig, mit jungen und jüngsten Jahrgängen frühzeitig eine entsprechende Leistungsbasis zu erreichen. Alle Fragen und Gedankengänge sollen hier einmal unter dem Leitgedanken «Der Schwimmsport für das junge Kind» untersucht werden.

Arzte und Pädagogen bemühen sich immer wieder, die Wachstumsperiode von Kindern und Jugendlichen bis zur vollen Reife physisch und psychisch zu erforschen, um den Trainern die nötigen Voraussetzungen für ein unschädliches Training zu schaffen und zu starke Wettkampfbeanspruchungen zu vermeiden.

Interessant hierbei ist festzustellen, dass man allgemein die Zeit unter 10 Jahren wenig berücksichtigt, eine Zeit, die für den Schwimmsport besonders interessant sein müsste. Wenn man das Wachstum eines Kleinkindes beobachtet, dann stellt man fest, dass es nach den ersten Lebensjahren schnell nachlässt, um etwa mit dem 11. Lebensjahr einen ersten scheinbaren

Stillstand zu erreichen. Es vollzieht sich in Schüben, die deutlicher werden, wenn sich ein Kleinkind der Reifezeit nähert. Nach dem 11. Lebensjahr, zu einer Zeit also, wo die Pubertät beginnt, geht das Wachstum ziemlich gleichmässig in Schüben weiter. Einer Periode Längenwachstum, die sich über 1 bis 2 Jahre hinzieht, folgt eine Periode Breitenwachstum, welche durch Organkräftigung und deutliche Umfangzunahme gekennzeichnet ist.

Dieses schubartige Wachstum, welches nach dem 15. bis 16. Lebensjahr allmählich geringer wird und in der Regel bis zum 19. oder 20. Lebensjahr anhält, demonstriert das vorsichtige Verhalten der Natur, die unseren Körper mit sinnvollen Schutzmechanismen ausgerüstet hat. Erst wenn Organ- und Muskelkraft für die Funktionen des menschlichen Körpers entsprechend gestärkt sind, wird eine Vergrösserung durchgeführt. Vielleicht ist es sinnvoller anzunehmen, dass das Breitenwachstum mit der Organstärkung dem Längenwachstum vorausgeht, dass sich also der Körper zuerst seine Reserven schafft, bevor er die Längenmasse vermehrt.

Zweifellos wird gerade in der Periode des Wachstums die Organkraft gegenüber unterschiedlichen äusseren Reizen auch unterschiedlich beeinflusst werden, während das Längenwachstum von äusseren Reizen unabhängiger und erblich vorbestimmt abläuft. — Wir sollten demnach davon ausgehen, dass selbst in der Wachstumszeit der menschliche Körper jegliche Sicherheitsvorkehrungen trifft, um Anforderungen jeder Art zu tolerieren. Darüber hinaus können wir auch für diese Zeit annehmen, dass nur dann eine robuste Organkraft erreicht wird, wenn auf diesen jugendlichen Organismus Reize in Form von körperlicher Bewegung einwirken. Gerade der kindliche Organismus braucht für seine Organkräftigung den Bewegungsreiz.

Die Reize müssen jedoch unter allen Umständen «adaequat» sein und in der Kindheit dem jeweiligen «Wachstumsalter» entsprechen. Sie können in den ersten Lebensjahren sicher ebenso rasch gesteigert werden, wie die Wachstumstendenz des Körpers nachlässt. Über Art und Intensität der Reize soll noch später diskutiert werden. Wollen wir vorher diese Wachstumsperioden mehr vom pädagogischen Standpunkt aus betrachten.

Prof. Diem nennt den Abschnitt zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr das «Wildlingsalter». Die Zeit zwischen 12. und 14. Jahr bezeichnet er «Umbruchszeit» und die zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr «Reifungszeit». Das 17. und 18. Lebensjahr nennt er «Zeit der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs».

Es fehlt in der Literatur nicht an Versuchen, die Zeit des Wachstums zu charakterisieren. Die von Prof. Diem aufgestellte Einteilung erscheint mir für unsere Betrachtungen am geeignetsten.

Meist wird erst beim 10. Lebensjahr begonnen und so findet man kaum Erörterungen über die Zeit vorher. Wenn man von der Zeit des Kleinkindes, also bis zum 4. bis 5. Lebensjahr absieht, dann würde ich die Zeit zwischen dem 6. und 10. Lebensjahr als «Koordinierungszeit» bezeichnen.

Wie sind diese Begriffe nun auszulegen? Zweifellos versucht das junge Kind stärker als in späteren Lebensabschnitten zu erkennen, zu erfassen und alle neuen Impulse und Erkenntnisse zu «koordinieren». Im sog. «Wildlingsalter», also nach Prof. Diem zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr, besteht ein verstärkter

Bewegungsdrang, nachdem die Bewegungsformen bereits koordiniert und komplex geworden sind.

In der «Umbruchszeit», zwischen 12. und 14. Lebensjahr, erwacht das sportliche Denken, der Jugendliche bekommt echten Ehrgeiz. Während der «Reifungszeit», also zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr, vollzieht sich nach der schon fast abgeschlossenen körperlichen Ausreifung, die psychische Reifung, welche dem Jugendlichen allmählich das Gefühl gibt, nun erwachsen zu sein.

In der Zeit «der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs», also mit 17 und 18 Jahren kommen dann Erfahrung und Vernunft zu dem Erlernten hinzu.

Es muss zweifellos hier noch hinzugefügt werden, dass in den erörterten Altersabschnitten, insbesondere zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr, das weibliche Geschlecht dem männlichen ca. 1 Jahr voraus sein kann. Erst mit dem 17. Lebensjahr beginnt der junge Mann allmählich den psychischen Vorsprung des weiblichen Geschlechts aufzuholen, während physisch diese Unterschiede allgemein nicht so stark gefunden werden. Wenn wir versuchen wollen, aus allen diesen physiologischen und psychischen Erörterungen für den Schwimmsport einen sinnvollen Trainings- und Wettkampfaufbau für das Kind zu entwickeln, müssen wir vorher die Eigentümlichkeiten dieser Sportart und ihre Reizwirkungen auf den Körper, hier besonders auf den kindlichen Körper, untersuchen.

Der Schwimmsport unterscheidet sich von allen anderen Sportarten dadurch, dass er im Wasser und in liegender Stellung ausgeführt wird.

Zunächst ist es das Wasser, welches für den Sporttreibenden gänzlich andere Bedingungen schafft. Nach Archimedes wird ein Körper unter Wasser um so viel leichter, wie er verdrängt. Dieses Phänomen wird mit Auftrieb bezeichnet. Zweifellos stellt dieser scheinbare Gewichtsverlust für die Fortbewegung im Wasser eine Erleichterung dar.

Anderseits wirkt sich der Aufenthalt im Wasser, so lange es nicht zu kalt ist, auf die Muskulatur entspannend und durchblutungsfördernd aus.

Dazu kommt besonders der Umstand, dass der Körper, wie schon oben erwähnt, dabei «liegt», was bei keiner anderen Sportart der Fall ist. Nach Prof. Lehmann, Dortmund, der besonders durch seine arbeitsphysiologischen Forschungen bekannt wurde, zeigt der Körper im Liegen keine Muskelanspannung, solange natürlich keine aktive Muskelarbeit geleistet wird.

Wir haben also im Wasser die ideale Körperlage. Der durch den Auftrieb «leichte» Körper befindet sich mit seiner Skelettmuskulatur vollkommen entspannt in

horizontaler Lage. Bei Ausführung einer Muskelarbeit zum Zwecke der Fortbewegung arbeiten die verschiedenen Muskelgruppen als Gegenspieler, sogenannte Antagonisten und bewegen durch Spannung und Entspannung mittels Zug und Gegenzug Rumpf und Extremitäten. Je besser es uns gelingt, den Muskel bzw. die Muskelgruppe nach Arbeit zu entspannen, desto günstiger verläuft die Erholung.

Dies gelingt nun besonders leicht im Wasser in horizontaler Lage, weshalb wir auch im Schwimmsport bei den Athleten eine besonders weiche, geschmeidige und entspannte Muskulatur antreffen.

Warum werden aber gerade im Schwimmsport so frühzeitig derart gute Spitztleistungen erzielt?

Zweifellos sind es zunächst einmal die oben genannten Faktoren, welche es dem jungen Körper ermöglichen, «leicht» und «mühelos» zu schwimmen.

Das spezifische Gewicht dürfte hinsichtlich des Alters keine Rolle spielen, nachdem Stalder, Zürich, und Abilée, Paris, zeigen konnten, dass sich das spezifische Gewicht des menschlichen Körpers innerhalb der Entwicklung nur unbedeutend verändert und gerade mit 10 Jahren am ungünstigsten liegt, also am höchsten ist.

Zweifellos ist die absolute Muskelkraft mit jungen Jahren geringer. Dadurch, dass der Körper allerdings kleiner ist und im Wasser den schon beschriebenen Auftrieb erfährt, wird wahrscheinlich eine wesentlich geringere Muskelkraft für die gleitbootartige Vorwärtsbewegung benötigt.

Dazu kommt vor allem die Tatsache, und das erscheint mir wahrscheinlich der wesentlichste Faktor zu sein, dass die besseren Kreislaufverhältnisse beim Liegen im Wasser gerade beim jugendlichen Organismus besonders wichtig sind und gegenüber anderen Sportarten bessere Verhältnisse schaffen. Es ist bekannt, dass der jugendliche Kreislauf bei sportlicher Belastung wesentlich labiler reagiert, als der erwachsene. Vielleicht trägt die horizontale Lage im Wasser dazu bei, dass diese Labilität beim Schwimmen weniger in Erscheinung tritt, als es bei anderen Sportarten der Fall ist.

Es dürfte also kein Zweifel darüber bestehen, dass der Schwimmsport für den jugendlichen Organismus besonders gut geeignet ist. Darüber hinaus dürfte auch feststehen, dass sich die Reize, die der Schwimmsport auf den jugendlichen Organismus ausübt, wesentlich weniger belastend auswirken.

Nicht geklärt und wesentlich schwerer abzugrenzen sind dagegen Art und Stärke der Reize in den verschiedenen Altersstufen. Darüber soll nun im folgenden diskutiert werden.

(Fortsetzung folgt)

«Der Turn- und Sportunterricht ist nicht Nebenfach, sondern gleichberechtigtes und ebenso notwendiges Fach wie Rechnen, Lesen, Geographie und Geschichte. Es geht im Turn- und Sportunterricht, wenn er seine Bildungsaufgabe erfüllen will, nicht nur um Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit, sondern gleichzeitig auch um ganzheitliche Bildung, also auch um Bildung des Herzens

und des Charakters; denn das Kind kommt ja nicht nur mit seiner Leiblichkeit zu uns in die Turnstunde, sondern auch mit seinen Wünschen und Freuden, mit seinen kleinen Nöten und Sorgen, mit seinen Meinungen und Bildern, mit seiner, wenn auch noch kindlichen Stellungnahme zu sich selber, zur Gemeinschaft und zur Welt, also als ganzer Mensch.»

Prof. Dr. Konrad Widmer