

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 8

Artikel: Schwimmtrainingslager in Kanada

Autor: Mattmüller, Ruth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990770>

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: 21.02.2026

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



Schwimmtrainingslager in Kanada

Ruth Mattmüller, Kalifornien

Besuchen Sie mit mir ein Schwimmkonditionslager für Jugendliche im fernen Kanada und erleben Sie einige fröhliche Wochen im Kreise begeisterter Knaben und Mädchen! Im Staate Ontario, nahe der nord-amerikanischen Grenze, fern von Staub und Lärm der Großstadt, liegen, von grünen Tannenwäldern umgeben, am 9 Meilen langen blauen Ahmic-See zwei Sommersportlager für Kinder. Seit über 40 Jahren werden diese von ein und derselben Familie erfolgreich geführt. Der Gründer war ein ehemaliger olympischer Schwimmtrainer, Matt Mann sen., der während vielen Jahren als Coach an der Universität des Staates Michigan in Ann Arbor (USA) die Schwimmteams erfolgreich betreute. Heute führen seine Kinder die zwei Sommerlager (für Knaben und Mädchen getrennt) weiter. Die Lager liegen sich am Amic-See gegenüber. Es wird hier hauptsächlich auf Kondition im Schwimmen trainiert, damit am Ende des Lagers die Jugendlichen gut trainiert an den verschiedenen Langstrecken- und anderen Schwimmwettkämpfen in Kanada und Nordamerika teilnehmen können.

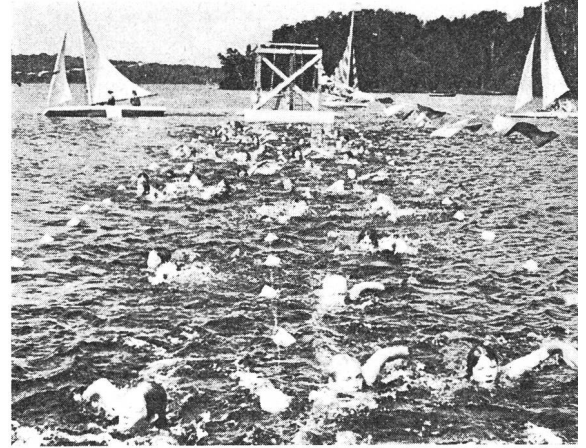
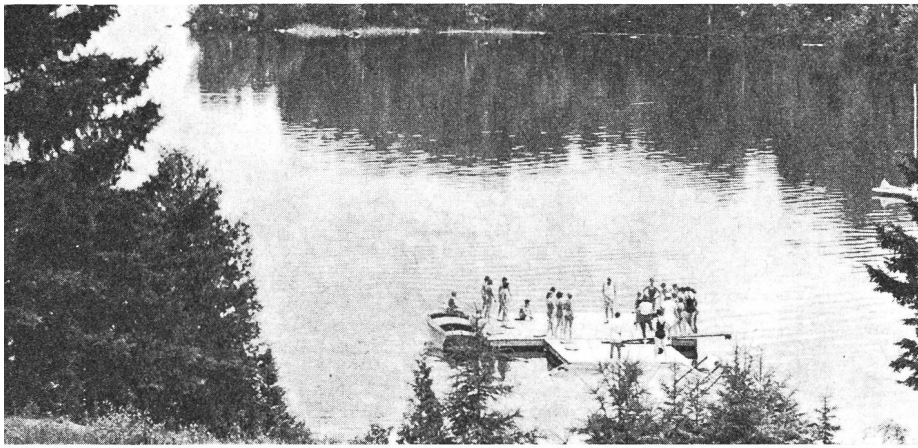
Da jedoch nicht 8 Stunden pro Tag geschwommen werden kann, werden die Lagerteilnehmer, die im Alter von 8 bis 17 Jahren stehen, auch in anderen Sportarten ausgebildet. Persönlicher Einsatz und körperliche Ertüchtigung kann nur durch intensive Schulung unter geeigneter Führung zum Erfolg führen. Diese beiden Sportlager machen es sich zur Aufgabe, zukünftige Schwimmgrößen zu trainieren. Seit dem Bestehen dieser Schwimmlager verdanken 17 Männer und Frauen ihren Rekord an Olympischen Spielen dem Matt Mann Camp; über 200 Teilnehmer holten sich an den amerikanischen und kanadischen Schwimm-Mei-

sterschaften Medaillen. Schwimmen steht bei der amerikanischen Jugend an erster Stelle. In den Hochschulen und Universitäten tritt das Wettkampftraining für die männlichen Studenten stark in den Vordergrund.

Das Lager der Mädchen

Die Leitung des Mädchenlagers, das den Indianernamen «AK-O-MAK» trägt und «am andern Ufer» heisst, wird von Matt Mann's verheirateter Tochter Rosmary und ihrem Manne Buck Dawson betreut. Rosmary leitet das tägliche Schwimmtraining und wird dabei von ehemaligen Olympiateilnehmerinnen, die als Hilfsleiterinnen tätig sind, unterstützt, wobei auch dem Kunstspringen viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Buck Dawson besitzt als Lagerleiter langjährige Erfahrung: er organisiert das Tagesprogramm, instruiert die Mädchen in der richtigen Handhabung des Kanus und leitet die Ausflüge. Als Turnlehrer ist er auch mit dem leichtathletischen Training betraut, wobei er durch zusätzliche Leiterinnen, meistens Turnlehrerinnen, unterstützt wird. Das Ehepaar Dawson hat selbst drei Kinder im Alter von 12, 14 und 17 Jahren. Es ist nicht verwunderlich, dass alle drei am Schwimmen Freude und Interesse haben, sind sie doch sozusagen damit aufgewachsen.

Seit vielen Jahren als Schwimmtrainerin beim Ann Arbor Schwimmclub im Staate Michigan tätig, betreut Rosmary Dawson auch mit viel Liebe und Erfolg das Jugendschwimmen des Clubs in den verschiedenen Altersklassen, das speziell in Nordamerika auf einer hohen Stufe steht. Sie amtet auch als Turnlehrerin und Schwimmcoach für die Damenmannschaften an der



Universität von Michigan in Ann Arbor. Rosmary Dawson strebt darnach, das Wettkampfschwimmen der Studentinnen zu fördern. Das Schwimmwettkampf-Training für Mädchen hört gewöhnlich dann auf, wenn sie ein College oder die Universität besuchen, da ein geeignetes Training in diesen Institutionen nicht im Programm enthalten ist. Warum sollten gute Schwimmerinnen (nach Rosmary Dawsons Ansicht) nicht Gelegenheit haben, ihren geliebten Sport weiter auszuüben? Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Best- und Höchstleistungen von Schwimmerinnen erst nach dem 20. Altersjahre so recht zur Geltung kommen. Als gesunden Ausgleich haben auch die Studentinnen das Bedürfnis, ihre Kräfte mit anderen zu messen. Das Studium allein mit seinen gesellschaftlichen Anlässen befriedigt eben nicht alle.

Das Lager der Knaben

Das Knabenlager «CIKOPI» (Land der Birke) wird von Matt Mann jun. und seiner Frau Buffie geleitet. Matt jun. ist diplomierter Turnlehrer an einer Oberschule (Highschool); er ist praktisch im Sportlager aufgewachsen und hat selber an vielen nationalen Schwimmwettkämpfen seine Medaillen errungen. Er organisiert und leitet das tägliche Schwimmtraining der Knaben. Ehemalige Meister im Kunstspringen trainieren die Knaben im Brettspringen. Zusätzliche Trainer stehen für die verschiedenen Altersgruppen zur Verfügung.

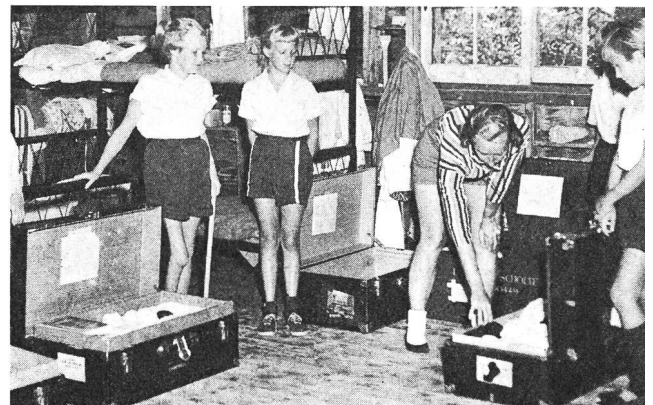
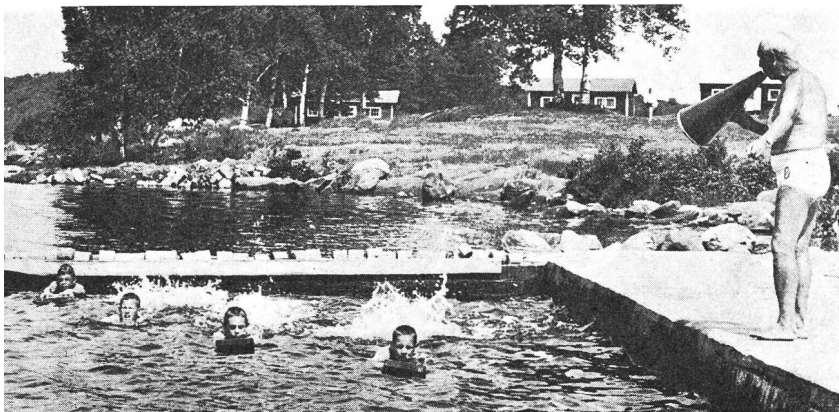
Gebäulichkeiten

Beide Lager besitzen ihr eigenes kleines Postbüro mit kleinem Laden, eine Waschküche, Krankenzimmer sowie Unterkünfte für Gäste, deren Aufenthalt jedoch auf drei Tage beschränkt sein muss. Warme Duschen

fehlen nicht. Ein Spital befindet sich ca. 30 Meilen entfernt. In einer grossen Scheune werden gemeinsame Tänze abgehalten. Elf Kinder teilen mit je drei Erwachsenen ein Holzhaus zum schlafen. Ein separates Gebäude mit gemütlichem Kaminfeuer dient an den wenigen Regentagen als Spielraum. Das Hauptgebäude beherbergt Essraum und Küche. Die jüngeren Buben und Mädchen von 7 bis 10 Jahren unterstehen der Aufsicht spezieller Lagereltern.

Anlagen und Training für den Wasser- und Landsport

Jedes Lager hat seine eigenen am Seeufer gelegenen Schwimmbassins, die in den Längen von 20, 25 und 50 yard entweder aus Zement oder Holz konstruiert und deshalb billig und dauerhaft sind, weil die See-seite offen bleibt. Zusätzlich abgesteckte und abgemessene Strecken in den See hinaus ermöglichen das Training für das Distanzschwimmen, dem grosser Wert beigemessen wird. Je ein Sprungbrett von 1 und 3 Metern ist vorhanden. In einem Bootshaus sind je 35 Kanus und 12 Segelboote untergebracht, deren Handhabung ebenfalls im Sportprogramm inbegriffen ist. Man konzentriert sich in diesen Lagern hauptsächlich auf die Kondition im Schwimmen. Die jüngeren Teilnehmer, die nicht oder nur wenig schwimmen können, erhalten entsprechenden Unterricht. Die Älteren konzentrieren sich auf Distanzenschwimmen, die Jüngeren schwimmen sich auf kurzen Strecken ein. Start und Wende mit Korrekturen in allen vier Wettkampfdisziplinen (Crawl, Bruststil, Rückencrawl und Butterfly-Delphin) werden von den Trainern mit allen Teilnehmern gewissenhaft durchgenommen, kann doch nur ein guter Schwimmstil zum späteren Erfolg führen. Den Springern dient das Trampolin als zusätzliche Trainingsmöglichkeit. Die Temperatur des klaren See-





wassers (so etwas gibt es noch) beträgt durchschnittlich 19 Grad Celsius und ist nach Ansicht der Lagerleitung ausschlaggebend, um erfolgreich auf lange Distanzen zu trainieren. Jedes Lager besitzt auch seine eigenen vier Tennisplätze, ein 9-Löcher-Golfplatz, Baseball-Dreiecke, Basketball-Felder, Sprunggruben, Volleyball-Plätze, ein Schießstand für Pfeil und Bogen, eine grosse Wiese für Fussball und Hockey. Viele Gruppen können sich daher zu gleicher Zeit betätigen.

Aufnahme der Kinder im Lager

Das Knabenlager nimmt 80 Buben und das der Mädchen 60 Teilnehmerinnen auf und wird bewusst in der Zahl beschränkt. Die Kinder kommen aus vielen Staaten von Nordamerika, Kanada, Puerto Rico und Panama, ja sogar Schottland und Australien waren zeitweise vertreten. Die Anmeldungen werden sorgfältig geprüft und ausgewählt, damit ein harmonisches Verhältnis dem Alter und Können entsprechend gewährleistet werden kann. Während sieben Wochen haben die Jugendlichen Gelegenheit, sich einzuleben und an einem konzentrierten Training mitzumachen, das in allen Sportarten von Experten geleitet wird. Es wird viel auf individuelle Schulung geachtet.

Das Tagesprogramm

Das Tagesprogramm kann der Witterung entsprechend variieren, um keine Ermüdungserscheinungen aufkommen zu lassen. Ein täglicher Stundenplan ist für alle festgesetzt und kann z. B. folgendermassen durchgeführt werden:

- 07.30 freiwilliges Schwimmen
- 08.30 gemeinsames Frühstück, anschliessend Theorie und Praxis in verschiedenen Sportarten
- 11.30 obligatorisches Schwimmtraining für jedermann
- 13.00 Mittagessen
- 14.00 Ruhepause
- 15.00 Gruppenwettkämpfe und Einzeltraining
- 16.30 allgemeines Schwimmen
- 18.00 Abendessen
- 18.45 freie Betätigung.

Die jüngeren Kinder gehen ca. um 19.30 Uhr zu Bett. Für die älteren ist die Nachtruhe auf 22.00 Uhr festgesetzt. Speziell an Regentagen wird für Abwechslung gesorgt: Filme über Fussball und olympische Schwimmwettkämpfe werden vorgeführt. Auch Tischtennis, Volleyball und Shuffleboard werden gerne gespielt. Jeden Donnerstagnachmittag werden gemeinsame Tänze der beiden Lager abgehalten. Es werden kleine Spaziergänge oder Touren veranstaltet. Die Zeit im Lager ist vollauf dem vielseitigen Sporttraining gewidmet. Gemeinsame Segelfahrten zu nahen Ausflugszielen sind ebenfalls im Programm enthalten. Mit Begeisterung paddelt z. B. eine Gruppe im Kanu zur 16 Meilen entfernten Stadt, um als besondere Belohnung sich eine Icecreme zu erstehen. Die Kanadier fordern die Amerikaner zu einem Schwimmwettkampf heraus und die

Mädchen messen mit Vergnügen ihre Golfkenntnisse mit den Knaben. Die Mannschaften sind nach Alter und Können getrennt, wobei die Älteren oft den Jüngeren mit ihrem Wissen beistehen. In allen Sportarten kann nach dem Bronze-, Silber- oder Goldstern-Abzeichen gestrebt werden. Periodische Zwischenprüfungen geben den Jugendlichen weiteren Anreiz zu besseren Leistungen.

Das Ziel dieses Trainingslagers

Dieses Trainingslager macht es sich zum Ziel, ein Kind mit durchschnittlichen Fähigkeiten in dem Sinne zu fördern, dass es auch an anderen Disziplinen Freude und Interesse bekommt. Es wird vom Einzelnen ein steter Einsatz verlangt, damit die Zeit wertvoll ausgenützt wird. Die Leiter selbst und ihre langjährigen Mitarbeiter, die in den verschiedenen Sportdisziplinen Fachmeister sind, geben den jungen Menschen durch ihr fröhliches und aufopferndes Mitmachen den rechten Sinn, Sport in allen Phasen zu bestreiten, sei es auf freundschaftlicher Basis oder im fairen Wettkampf. Viele der Hilfsleiterinnen und Leiter sind ehemalige Lagerteilnehmer, meistens Turn- oder Sportlehrer, die gewohnt sind, mit tatenlustigen Jugendlichen umzugehen und den rechten Kontakt mit den verschiedenartigen Kindern zu finden. Kurzfristige Besuche von Leitern und Trainern verschiedener Sportkategorien von Universitäten bieten den Jugendlichen willkommenen Anreiz, ihr Können zu verbessern. Ohne Übertreibung darf behauptet werden, dass dieses Schwimmkonditionslager seinem Namen alle Ehre macht; die Eigentümer sind stolz darauf.

Allgemeines

Die Verpflegung ist reichlich und gut. Es bestehen eigene Quellen, die Milch ist pasteurisiert (eine Selbstverständlichkeit in Amerika). Das Lager wird regelmässig von den kanadischen Gesundheitsbehörden kontrolliert. Der im Freien abgehaltene Sonntags-Gottesdienst wird von den Lagerteilnehmern selber ausgeführt, wobei die verschiedenen Gruppen das Chorsingen, Vorlesen aus der Bibel und die Dekoration des einfachen Altares übernehmen. Die vielen Gruppenführer teilen sich abwechselungsweise im Vortragen der Predigt. Die katholischen Kinder werden per Bus zur nächsten Stadt gebracht, wo sie der Messe beiwohnen. In ganz Nordamerika und Kanada sind tausende von Sommersportlagern der Jugend zugänglich, sei es vom privaten Zeltlager bis zum luxuriösen Stil mit allen Schikanen. Jeder wählt das ihm zuzugende.

Wäre es nicht schön, nochmals jung zu sein, um solche unvergessliche Wochen zu geniessen?

