

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 10

Artikel: Fort mit dem Baustopp für Schwimmbäder

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990781>

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>

rung der Muskulatur, die Ökonomisierung des gesamten Geschehens im Organismus und des Bewegungsablaufs usw. der langsame Dauerlauf im steady state, also im Stoffwechselgleichgewicht = 1. Trainingsstufe.

2. Für die Vergrösserung des Herzens dient vornehmlich der Intervalldauerlauf (Lang-Intervalltraining mit den kurzen unvollständigen Erholungspausen), aber auch der schnelle Dauerlauf, der ein Tempo aufweist, dass die Pulsschläge pro Minute nicht unter 135 liegen, aber auch nicht über 160 hinausgehen. Schwerpunkt der 2. Trainingsstufe.
Für die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen also zur Verfügung: der langsame und der schnelle Dauerlauf, das Lang-Intervalltraining (Intervalldauerlauf), das Fahrtspiel.
3. Für die Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (von den Medizinern lokale Muskelausdauer genannt) werden eingesetzt: Tempoläufe, Intervall-Tempoläufe, Hügellaufen, Laufen im Sand, Morast, hohen Schnee, Intervallsprints usw. in der 3. Trainingsstufe.

Es kommt auf die richtige Mischung an

Diese Auffassung des spezifischen Einsatzes der zur Wahl stehenden Haupttrainingsmittel ist heute in der internationalen leichtathletischen Praxis ganz allgemein vorherrschend und der tiefere Sinn des modernen «komplexen Trainings». Das war auch die einmütige Auffassung aller Praktiker in Duisburg, und sie sollte doch auch in der Lage sein, endlich die Gemüter zu beruhigen, ob dieses oder jenes Mittel «besser» ist: Es kommt auf die Mischung, nicht auf ein noch so gutes einzelnes Trainingsmittel an! Genauer: auf

die richtige Mischung in den einzelnen Jahresabschnitten! Darin besteht heute die grosse Kunst des Trainers. Ich schliesse mich hier voll der Auffassung Lydiards an, wenn er sagte:

«Mir scheint das Training der Mittel- und Langstreckenläufer ähnlich zu sein wie das Zusammensetzen der Einzelteile beim Puzzlespiel. Alle Trainer können die verschiedenen Trainingsmethoden bzw. Trainingsmittel wie zum Beispiel das Dauerlauf-, Intervalltraining, die Wiederholungsmethode (Tempoläufe), das Sprinttraining, das Fahrtspiel usw. Sie stellen die Elemente oder Einzelteile dieses Rätselspieles dar. Man kann sie richtig oder falsch zusammensetzen! Falsches Zusammensetzen ist Mangel an Erfahrung und Wissen. Richtiges Zusammensetzen im allgemeinen und beim Einzelfall im besonderen — das ist die grosse Kunst eines Lauftrainers.

Viele Trainer in der Welt diskutieren eifrig die Vorteile dieser verschiedenen Trainingsmethoden, aber man muss dem Läufer klarmachen, dass alle diese Arten wichtig sind, dass sie jedoch ihrer spezifischen Wirkungsweise entsprechend während des Jahrestrainings eingesetzt werden müssen.»

Richtiges Zusammensetzen setzt die Kenntnis der spezifischen Wirkungsweise der «Einzelteile» der Mischung voraus. Bei der richtigen Mischung fügen sich nahtlos jene Mittel zusammen, die sich gegenseitig nicht stören, sondern sich gegenseitig ergänzen beim Aufbau der Leistung, die erst durch ihr Zusammenwirken zur vollen Wirkung kommen. Lassen wir daher doch in Zukunft diesen alten, unfruchtbaren Streit um den Wert der Einzelmethoden begraben und verwenden wir doch in Zukunft alle unsere Energie und Überlegung der Suche nach der «optimalen Mischung» beim Einzelfall, bei der jeweiligen Rennstrecke und in den verschiedenen Abschnitten des Jahrestrainings!

Fort mit dem Baustop für Schwimmbäder

Die vielen bedauerlichen Badeunfälle — 120 Ertrunkene vom 1. Mai bis 9. August dieses Jahres — beunruhigen die Öffentlichkeit, und man fragt sich mit der resignierenden Beratungsstelle für Unfallverhütung, was wohl ausser den Appellen zur Vorsicht noch getan werden kann.

Badeverbote in Seen und Flüssen, Schliessung von Naturbädern und gleichzeitiger Baustopp für Kunstbäder sind Verwaltungsmassnahmen, die sich in der überbevölkerten Schweiz kaum vereinbaren lassen. Die Ertrinkungsgefahr in abgeschlossenen Bassins mit klarem Wasser ist gering: bei einer Million Badeintritte in den Kunstbädern der Region Bern passierte bis heute ein einziger Todesfall infolge Herzschlag! Die Schweiz ist im Schwimmbäderbau für Jahre im Rückstand und leistet sich gegenwärtig den Luxus, über ein Dutzend baureife Projekte auf unbestimmte Zeit zurückzustellen.

Regelmässiger Schwimmunterricht in der Schule

Tausende von Schülern wachsen im Bereich moderner Bäder auf, und trotzdem haben wir bei den Schulentlassenen immer noch Nichtschwimmer, allzu viele mässige, wenn nicht gar schlechte Schwimmer. Mit Recht erwartet der Bürger, der die Kredite zu den dringlich notwendigen Schwimmbädern bewilligt, dass jeder gesunde Schüler ohne Ausnahme schwimmen lernt. Die schwimmerische Leistungsforderung der Schule ist nach menschlichem Ermessen die beste Prophylaxe gegen den Badeunfall. Brauchbare Resultate

können nur durch einen straff organisierten — mit vorgeschriebener Stundenzahl und Abschlussprüfungen — mehrere Jahre dauernden Schwimmunterricht erreicht werden. Alle anderen Lösungen führen zu gefährlichen Halbheiten und übersehen die Schwierigkeit der Aufgabe.

Die sorgfältig aufgebaute körperliche Leistung ist jugendgemäss und regt unsere Jungmannschaft, die nicht mehr körperliche Arbeit verrichten muss, zu einer gesunden und disziplinfördernden Freizeitbeschäftigung an. Bei günstigen Verhältnissen, und das betrifft die grosse Mehrheit der Schüler, sind von jedem Mädchen und Burschen der Abschlussklassen 300-m-Streckenschwimmen auf Zeit, 12-m-Tauchen und ein 1–3-m-Kopfsprung zu verlangen. Diese Minimalforderungen entsprechen dem schweizerischen Schwimmtest II und weitem Ausweisen für gute schwimmerische Leistungen; sie sind zu ergänzen durch Kurse in Lebensrettung und erster Hilfe. Leistungsausweise werden durch Untätigkeit entwertet, weil der Grossteil der Schüler, sich selbst überlassen, wohl noch badet, aber mangels Interesse und aus Bequemlichkeit nicht mehr trainiert.

Der Anfänger, Ängstliche, Ungewohnte, sie alle sollen sich beim fachlich geschulten Schwimmlehrer und in einer fröhlichen Gruppe geborgen fühlen. Bei Dispensationen erinnern wir an die Heilungserfolge der Bewegungstherapie mit Schwimmen und verweisen auf die Leistungen körperlich Behinderter im Invalidensport der ETS. Bewegungsscheu und Verweichlichung können beim jungen, gesunden Menschen niemals als Argument zum Abseitsstehen akzeptiert werden.