

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 6

Rubrik: Wie trainieren die amerikanischen Schwimmer?

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

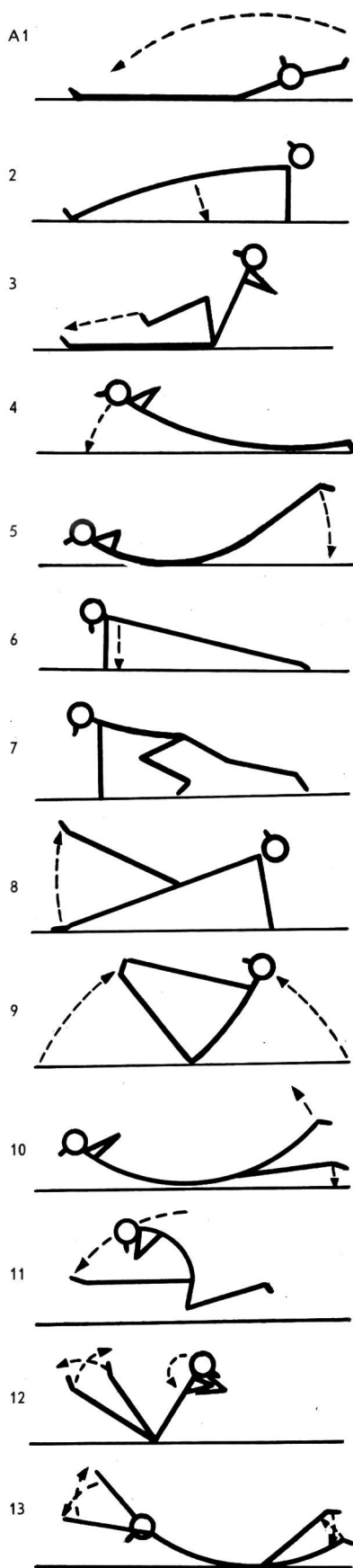
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

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

Wie trainieren die amerikanischen Schwimmer ?

Die Abbildungen wurden von der Darstellung des amerikanischen Originals fotokopiert, die Übungsbeschreibungen aus dem Amerikanischen übersetzt und nach einer von Mr. Austin gegebenen Demonstration ergänzt.



Das Programm der Yale-Universität

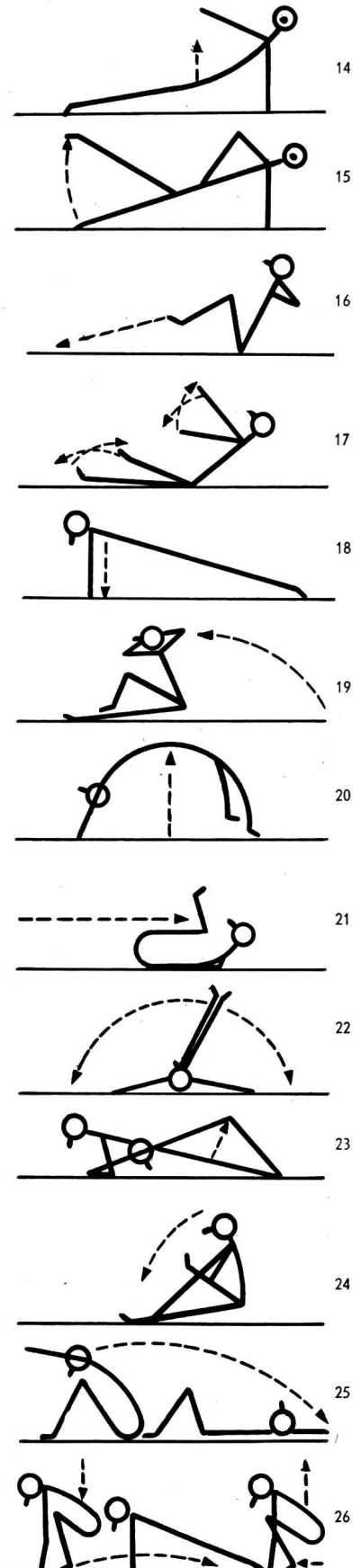
Die amerikanischen Schwimmer und Schwimmerinnen gewannen in Tokio 16 von 23 Goldmedaillen und die Hälfte aller Silber- und Bronzemedailles. In 18 Wettbewerben wurden in Tokio zwölf neue Weltrekorde aufgestellt. Diesen bemerkenswerten Leistungen der weltbesten Schwimmer liegen recht nüchterne Ursachen zugrunde: Ein bewundernswertes Trainingspensum.

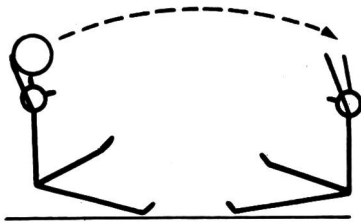
Der zur Zeit in Mainz studierende Amerikaner Mike Austin, der in der 4×100-m-Kraulstaffel mit Steve Clark, Gary Ilman und Don Schollander in der neuen Weltrekordzeit von 3:33,2 Min. die Goldmedaille für die USA gewann und in 54,5 Sek. Sechster im Finale über 100 m Kraul wurde, stellte «Praxis der Leibesübungen» das gymnastische Programm für die Schwimmer der Yale-Universität zur Verfügung, nach dem Austin, Clark (Goldmedaille über 4×100-m- und 4×200-m-Kraulstaffel) und die Weltklasse-Schwimmer Townsend und Lyons trainieren. Mit geringen Abwandlungen verwenden es auch die übrigen amerikanischen Schwimmtrainer.

Das gesamte Programm wird in der Vorbereitungszeit (September bis November) fünfmal in der Woche ohne Pause durchgeführt. Ein Schwimmtraining im Wasser findet in dieser Zeit nicht statt. Die Schwimmer üben in Badehose auf einer kleinen, dünnen Gummimatte. Der Trainer gibt — wie der höfische Maitre de plaisir — durch Stockstöße auf den Boden den Takt, anziehendes oder nachlassendes Tempo an.

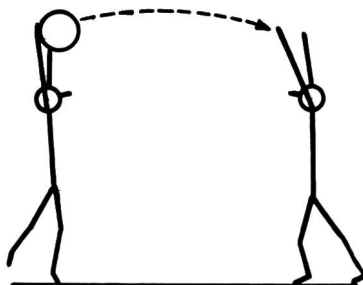
Aufwärmen (2 bis 8 Min.)

1. Leichte Sprünge an Ort, beidbeinig.
2. Schrittwechsellhüpfen: Aus der Schrittstellung (linkes Bein vorn) Umspringen in die Schrittstellung (rechtes Bein vorn). Die Arme werden straff gleichsinnig mitgeführt.
3. Kreuzen der Beine in Wechselsprüngen.
4. Verbindung von 2. und 3.
5. Schrittwechsellhüpfen mit Zusammenschlagen der Arme über dem Kopf.
6. Kreuzen der Arme und Beine in Wechselsprüngen.

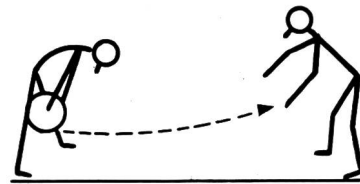




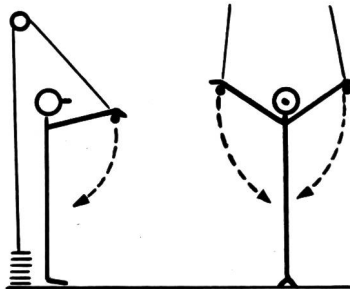
B1



2



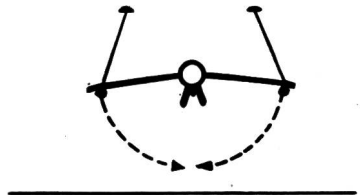
3



C1



2



3

7. Abwechselndes Vor- und Rückspringen mit geschlossenen Beinen. Die Arme werden straff in gleicher Richtung mitgeführt.
8. Das gleiche im Wechsel, vor, zurück, nach rechts und links.
9. Aus federnden Sprüngen abwechselndes Vorschwingen des rechten und linken Beines. Die Arme werden straff in Bewegungsrichtung mitgeführt.

A) Gymnastische Übungen

1. Schnelle Rumpfbeuge aus der Rückenlage (50mal).
2. Lockeres Hochschnellen der Hüfte aus dem Sitz. Zu maximaler Höhe steigern, Füße lösen sich dabei vom Boden (50mal).
3. Schwebesitz (die Zeichnung zeigt den leichteren Streckesitz) mit geradem Rücken, Hände im Nacken falten, Ellbogen zurückdrücken: Wechselseitiges, blitzschnelles Anziehen der Knie (100mal).
4. Bauchlage, Hände im Nacken falten, Ellbogen zurückdrücken: Schnelles Aufrichten der Vorderseite (30- bis 50mal).
5. Heben der geschlossenen Beine in der Bauchlage (30- bis 50mal).
6. Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz, beide Füße liegen der Matte mit dem Rist auf (25- bis 50mal).
7. Liegestütz, Fussriste liegen der Matte auf. Blitzschnelles Anreisen des Knies an die Brust (jedes Bein 50- bis 100mal hintereinander).
8. Beinheben im Liegestütz rücklings (jedes Bein 30- bis 50mal).
9. Klappmesser aus der Rücklage (30 bis 50mal).

10. Bauchlage: Wechselseitiges Beinheben (100- bis 200mal).
11. Rumpfbeuge im Hürdensitz (30- bis 50mal).
12. Beinkreuzen mit Rumpfvorwringung (50- bis 100mal).
13. Bauchlage mit aufgerichtetem Rumpf und angehobenen Beinen: Kreuzen der Arme und Beine (50- bis 100mal).
14. Seitliegestütz: Hochschnellen und Senken der Hüfte (30- bis 50mal).
15. Seitliegestütz: Beinheben (30- bis 50mal).
16. Streckesitz, Hände im Nacken verschränken: Langsames Anhocken und Strecken der Beine (50- bis 100mal).
17. Schwebesitz: Kreuzen der Arme und Beine (50- bis 100mal).
18. Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz (2. Serie), (25- bis 50mal).
19. Aus der Rückenlage blitzschnelles Aufrichten in den Streckesitz mit einer Vierteldrehung nach links und Anziehen des linken Beines im Wechsel mit Aufrichten mit einer Vierteldrehung rechts und Anziehen des rechten Beines (10- bis 20mal).
20. Aus der Rückenlage Hochdrücken in die Brücke (15- bis 30mal).
21. Rückenlage, Hände seitlich am Boden: Langsames Einfalten, Knie ans Kinn drücken (25- bis 50mal). Die Übung wird schwieriger, wenn der Kopf am Boden bleibt.
22. Rückenlage, Schulter und ausgebreitete Arme am Boden: Die angehobenen Beine abwechselnd nach rechts und links schwingen bis zum Bodenkontakt (30- bis 50mal rechts und links).

23. Unterarmstütz, Unterarme und Fussriste liegen je einer Matte auf, die bei der Ausführung aufeinander, zu bzw. voneinander weg gleiten: Langsames Drücken in den Liegestütz mit hohem Anheben der Hüfte (30- bis 50mal).
24. Weiter Grätschsitz, Hände ergreifen Fussgelenke: Rumpfbeuge vorwärts (30- bis 50mal).
25. Aus der Rückenlage mit angezogenen Knien: Aufrichten in den Sitz mit Unterstützung durch Armschwung (30- bis 50mal).
26. Wechsel in vier Zeiten: Stand — Höckstütz — Liegestütz — Höckstütz (30 Serien).

B) Medizinballwürfe

1. Weiter Grätschsitz, Abstand zwischen den Partnern 5 m: Wurf über den Kopf (50- bis 100mal).
2. Schrittstellung, Abstand 7 m: Würfe über den Kopf (50- bis 100mal).
3. Seitgrätschstand, Abstand 7 m: Kniehohe Würfe mit Ausholen zwischen den Beinen (50- bis 100mal).

C) **An der Gewichtsrolle** (die Gewichte sollen der Kraft des einzelnen und der Zahl der Wiederholungen angepasst werden)

1. Ziehen nach vorn unten (100- bis 200mal).
2. Ziehen über die Seite nach unten (100- bis 200mal).
3. Ziehen in Seithalte nach vorn (100- bis 200mal).

(Aus: Praxis der Leibesübungen [1965], 2:32—33).