

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	24 (1967)
Heft:	6
Rubrik:	Schwimmunterricht - leicht gemacht! : Eine praktische Anleitung über methodische Hilfsgeräte für jung und alt

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: 11.01.2026

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

Schwimmunterricht - leicht gemacht!

Bruno Dümmeler, Herrliberg

(Eine praktische Anleitung über methodische Hilfsgeräte für jung und alt)

Sinn und Zweck dieses Beitrages ist die Bekanntmachung verschiedener Schwimmhilfen und deren Verwendungsmöglichkeiten im methodischen Aufbau des Anfängerunterrichts. Die meisten aufgeführten Erzeugnisse sind in guten, einschlägigen Wassersportgeschäften zu erhalten.

Diese Spiel- und Übungsgeräte schliessen jedoch die üblichen, zweckbestimmenden Vorübungen im Lernprozess nicht aus; sie dienen lediglich zur Unterstützung und Abwechslung der Schwimmlektionen. Es wäre demnach falsch, ein solches Gerät in den Mittelpunkt einer Übungsstunde stellen zu wollen! Für weitere Lektionsbeispiele verweise ich auf die Schweizerische Schwimmschule. Die nachfolgend aufgeführten Hilfsgeräte, sie erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit, werden unter folgenden Gesichtspunkten verwendet:

I. «Hula-Hopp» als Universalgerät im Kinderunterricht

Dazu eignet sich am besten der bekannte «Hula-Hopp»-Reifen aus farbigem Kunststoff, da er griffig, haltbar und zugleich wasserfest ist. Er erleichtert die Organisation im Anfangsstadium; die Kinder werden an eine gewisse Aufstellungsform und Reihenfolge gewöhnt. Die Sicherheit wird durch Vereinfachung des Unterrichts erhöht. Der Reifen bietet eine vielseitige Verwendungsmöglichkeit im Bereich des Aufbaus von der Wassergewöhnung bis zum Gleiten.

Vorübungen (Gewöhnung an das Gerät) können zum Beispiel in Kinderlektionen bereits an Land erfolgen. Manche Idee lässt sich durch einen phantasiebegabten Lehrer verwirklichen. Die Wiederholung der Spielformen im Wasser erleichtert den «kühnen Schritt» ins nasse Element. Das Kind vertraut sich schnell dem schwimmenden Reifen an, welcher eine Hilfe bzw. einen Halt bedeutet.

Hochhüpfen, Ringel-Reihe, «wer spiegelt sich im Wasser?» Die Kinder stehen dabei ausserhalb des Reifens, das Innere stellt den Spiegel dar. Das Gerät wird zuerst mit beiden Händen erfasst, bald nur noch mit einer und dann überhaupt nicht mehr.

Die Schüler laufen um den Reifen herum, schieben ihn weg, holen ihn, auch im tieferen Wasser. Sie steigen darüber, halten ihn über den Kopf, schlagen ihn aufs Wasser, tauchen unter ihm durch usw. Der Lehrer hält zwei Reifen senkrecht im Wasser, «wer kriecht durch den Tunnel?»

Durch sinnvolle Gestaltung der Lektionen wird somit methodisch auf spielerische Art und Weise nach dem Gewöhnen an das Wasser, über Atem- und Tauchübungen, zum vorbereitenden Gleiten übergegangen:

Sich vom Lehrer mit dem Reifen ziehen lassen. «Hechtschiessen» durch den senkrecht gehaltenen Reifen, «wer kommt am weitesten?» Sprung vom Bassinrand in den Kreis, ohne ihn zu berühren, jetzt mit wegtauchen. 2 Reifen: Sprung in den ersten, tauchen in den zweiten, usw.

Jedoch gilt auch hier der Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren. Erst nach einer gewissen Vertrautheit mit dem Wasser und entsprechender Sicherheit können erhöhte Anforderungen an die Lernenden gestellt werden.

II. Gleitstange für jung und alt

Dieses Gerät ist 3,50 bis 4 m lang (\varnothing ca. 4 cm), aus Aluminium oder Bambusrohr hergestellt. Es bietet gegenüber dem Reifen zusätzliche Vorteile wie: fester

Halt, gleichzeitige Beschäftigung einer ganzen Gruppe, eine wertvolle Hilfe bei der Erlernung verschiedener Bewegungsformen, ferner Schulung des Gleitens und der Schwimmbewegungen.

Die Übungen können ebenfalls «auf dem Trockenen» durchgespielt und hernach im Wasser wiederholt werden.

Gleitübungen: Zwei Helfer ziehen die Stange durchs Wasser, woran sich 8 bis 10 Lernende in Brustlage mit ausgestreckten Armen anhängen. Der Kopf liegt zwischen den Armen, das Ausatmen geschieht unter Wasser, die Beine sind lang gestreckt! Dasselbe in Rückenlage; die Stange wird im Nacken gehalten (Hüfte heben!).

Vom Beckenrand Abstoss mit einem Bein, über die Stange gleiten, ohne zu berühren. (Sie wird etwas ins Wasser gedrückt). Unter der Stange durchgleiten (zuerst Stange über Wasserspiegel heben), dann darüber steigen, zurücktauchen usf.

Bewegungsschulung: Gleitstange in Brustlage/Rückenlage mit ausgestreckten Händen erfassen, jetzt mit beiden Beinen kräftig spritzen. (Crawlbeinschlag). Dabei ist eine gute Wasserlage des Körpers, gelöste (gestreckte) Arm- und eine zweckmässige Kopfhaltung anzustreben. Die Beinbewegungen sind nach und nach zu ökonomisieren (Rhythmus) und zu koordinieren (Vormachen des Lehrers). Die Atmung soll regelmässig, mit Ausatmen im Wasser (auch seitlich), erfolgen. Konzentration und fleissiges Üben wird dafür vorausgesetzt.

Springen: Sprünge vom Bassinrand über die vorgehaltene Stange. Die Gleitstange liegt auf dem Wasser, nahe dem Beckenrand: «Wer springt darüber?» Stange an Land hoch halten, «wer berührt sie mit den Händen?» (auch kopfwärts eintauchen, Achtung auf die Tiefe!) Beim Absprung sollen die Zehen stets den Beckenrand umfassen; dies ermöglicht ein besseres Abstossen und vermeidet das Ausrutschen.

III. Aufblasbare Gummitiere, Bälle, Autoschlüsse, Luftkissen usw. für Kinder

Schwäne, Gänse, Enten, Fische aus farbigem Plastik oder Gummi, kleine Boote und Schiffe trifft man überall in unseren Schwimmbädern an. Diese schwimmenden Spielgeräte bergen jedoch eine gewisse Gefahr in sich. Durch irgend eine undichte Stelle kann unbemerkt Luft entweichen und die vermeintliche Hilfe verliert ihre Tragfähigkeit. Die aufblasbaren Gegenstände sind stets vor Gebrauch im Wasser auf undichte Stellen zu prüfen. Der Nichtschwimmer muss angewiesen werden, sich nie mit einem solchen Gerät ins tiefe Wasser zu wagen.

Für Kinder ist die Freude gross, wenn ihnen erlaubt wird, ihre Lieblinge im Unterricht gebrauchen zu dürfen. Der Lehrer kommt dabei der kindlichen Mentalität entgegen und schafft damit wichtige psychische Beziehungen. Die Schwimmhilfen erleichtern den Unterricht, sie verbannen unbewusst Hemmungen und Schüchternheit, auch helfen sie das Atmen und Tauchen vorbereiten.

Die Wassergewöhnung wird durch umhergehen im Wasser eingeleitet. (Knie-, hüft-, brusthoch). Das Kind hält sich am Gummitier fest, oder schiebt es vor sich her. «Wer kann es am weitesten werfen?» «Wer ist zuerst bei ihm?» «Taucht es unters Wasser!» Bei Tauchübungen ist darauf zu achten, dass die Augen unter Wasser offen bleiben (erst unter dem Wasserspiegel öffnen, da der Übergang schmerzt), um

sich orientieren zu können. Die Angst vor dem Wasserdruk ist stufenweise zu überwinden.

«Welches Tier kann bis auf den Grund tauchen?» «Wer kann sehen was ich in meiner Hand unter Wasser habe?»

Durch Blasen und Pusten zum Vorwärtstreiben der Schiffchen (auch Ping-Pong-Bälle) werden Atemübung eingeflochten. Das Einatmen erfolgt kurz und intensiv, das Ausatmen lang und kräftig. Der Mund wird dabei nahe an die Wasseroberfläche geführt. Kleine Wettkämpfe lassen sich veranstalten. Sie regen Geltungsdrang und Spieltrieb an. «Wer hat sein Boot am schnellsten an Land geblasen?» «Wer kann es mit nur zweimal pusten?»

IV. Tauchgeräte

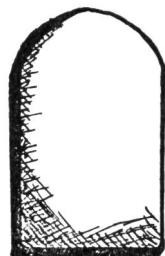
Für den Tauchvorgang eignen sich viele Gegenstände, wie Vollgummiringe, Kieselsteine, oder mit Löcher versiegene Blechteller. Wichtig ist, dass sich die Dinge farblich gut vom Grund abheben, um ein langwieriges Suchen zu vermeiden.

Zuerst beginnt man mit einem Gegenstand im hüfttiefen Wasser. Später werden mehrere in einem Tauchgang heraufgeholt. Die Wassertiefe ist langsam zu steigen. Der Lehrer achtet darauf, dass die Augen suchen und nicht die Hände! Er prüft dies, indem er z. B. die Aufgabe stellt: «Holt nur die roten Ringe, nachher die schwarzen». Im tieferen Wasser hat das Eintauchen stets kopfwärts zu erfolgen. Als Vorübung hiezu dient der Handstand.

V. Schwimmbrett für Fortgeschrittene

Das schwere, unhandliche Holzbrettchen ist durch ein leichtes Schaumkunststoff-Produkt ersetzt worden. Sein Auftrieb ist zudem sehr gross, es ist gut haltbar, sauber und splitterfrei (Masse ca. 37×53 cm, Durchmesser 3 cm). Das eine Ende ist halbkreisförmig abgerundet.

Schwimmbrett



Neben den bereits erwähnten Spiel- und Übungsformen, dient das Brettchen zur Erlernung des selbständigen Gleitens sowie der Schulung des Beinschlags. Es stellt an den Betreffenden bereits höhere Anforderungen, da der feste Halt der Stange durch ein labiles Brettchen ersetzt wird. Persönliche Kraft, Gewandtheit, Geschicklichkeit und Können werden jetzt auf die Probe gestellt! Selbst Wettkampfschwimmer verwenden es noch im Training, zur Kräftigung der Beine oder Arme (dabei stützt sich die eine Hand auf das Brettchen).

Ein wichtiges Augenmerk ist dem Aufstehen aus der Gleitlage zu richten. Dies bereitet dem Lernenden oftmals noch grosse Schwierigkeiten.

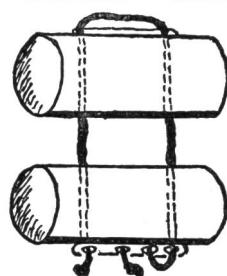
Auch Schwimmflossen leisten für die Beinarbeit vorzügliche Dienste.

VI. Armzuggeräte, Veloschlauch, Armringe für Fortgeschrittene

Das «Pull-Buoy»-Armzuggerät ist ein relativ neues, ausgezeichnetes Hilfsmittel. Es besteht aus zwei durch

Nylonseile verbundene Röhren aus Schaumkunststoff (Masse: Länge ca. 18 cm, Durchmesser 11,5 cm), welche beide ausgefüllt sind. Der Raum zwischen den zwei Walzen kann beliebig, je nach Größe verstellt werden. Das Gerät wird zwischen die Oberschenkel geklemmt und hält durch seine hohe Schwimmfähigkeit die Beine des Schwimmers in der richtigen Wasserlage.

Armzuggerät



Jede Armzugbewegung kann somit einwandfrei erlernt werden, ohne dass der Schüler immer an die absinkenden Beine denken muss. Dadurch fallen unangenehme Varianten, wie Bretttchen zwischen die Beine klemmen, Füsse an der Überlaufrinne einhängen, oder Hilfe eines Partners (welcher die Beine stets zu hoch hebt), weg. Der Schwimmschüler kann die Armbewegungen sowohl in Brust-, als auch in Rückenlage selbstständig erarbeiten. Dies schliesst natürlich eine gewisse Vorkenntnis der Bewegungen nicht aus. Der «Pull-Buoy» ist das entsprechende Pendant zum Schwimmbrettchen.

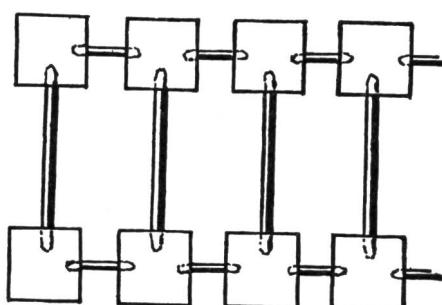
Für weitere Vorübungen an Land eignet sich auch ein alter Veloschlauch, oder ein dickes Gummiseil. Das Geländer, auch die Douchenstange dienen dabei als Haltevorrichtungen. Beide Enden werden mit vorgebeugtem Körper erfasst und die entsprechenden Armbewegungen (Brustumzug) mit Widerstand ausgeführt.

Zu erwähnen wären noch die Armmringe, ebenfalls aus federleichtem Schaumkunststoff. Der Lernende kann sie bis über die Oberarme stülpen. Damit erreicht sich ein enormer Auftrieb, dass man praktisch im Wasser ohne Bewegung «stehen» kann. Die Armzugbewegungen können damit langsam, ohne jede Hast ausgeführt werden. Der Schüler muss nun nicht durch schnelle, unkontrollierte Bewegungen versuchen, das Sinken des Körpers zu verhindern. An den Füßen getragen, sind die Ringlein auch verwendbar.

VII. Mehrzweckgerät geeignet für Kinderunterricht

Bei uns ist das Mehrzweckgerät praktisch unbekannt, doch sei es der Vollständigkeit halber am Rande erwähnt.

Mehrzweckgerät



Leiter

Fortsetzung Seite 179