

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 7

Rubrik: Unsere Monatslektion

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

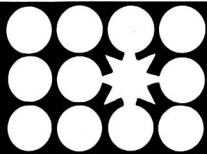
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.04.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Schwimmen

Dauer: 45 Minuten
Text: Hans Altorfer
Stufe: 3A

Themen:

- Einführung Crawl-Startsprung mit Armschwung
- Schulung Brustgleichschlag und Crawl

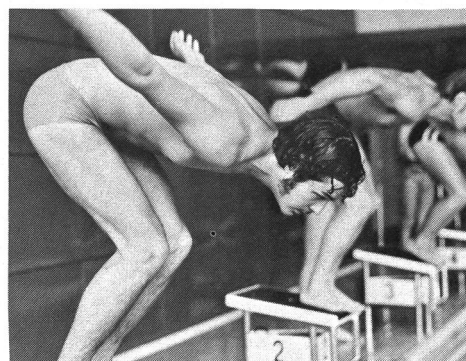
- Startstellung, Arme senkrecht nach unten: Armkreis rw mit Vortiefbeugung des Oberkörpers (Kopf gegen die Knie), Sprung in die Höhe wie oben.

Wettkampf-Startsprung

Es wurde darauf hingewiesen, dass sich der Wettkampfstartsprung vom einfachen hauptsächlich durch die Armbewegung unterscheidet.

Die folgenden Bilder weisen auf diesen Unterschied hin.

Auf das Startkommando kreisen die Arme vorwärts-rückwärts zur Hochhalte.

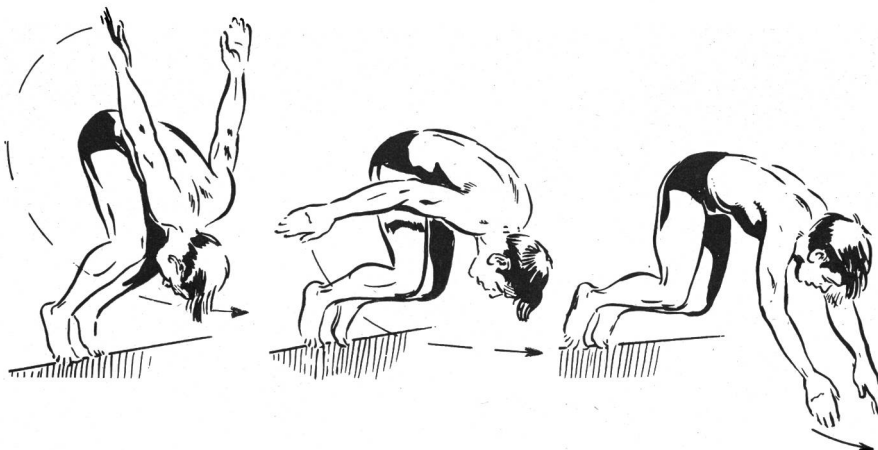
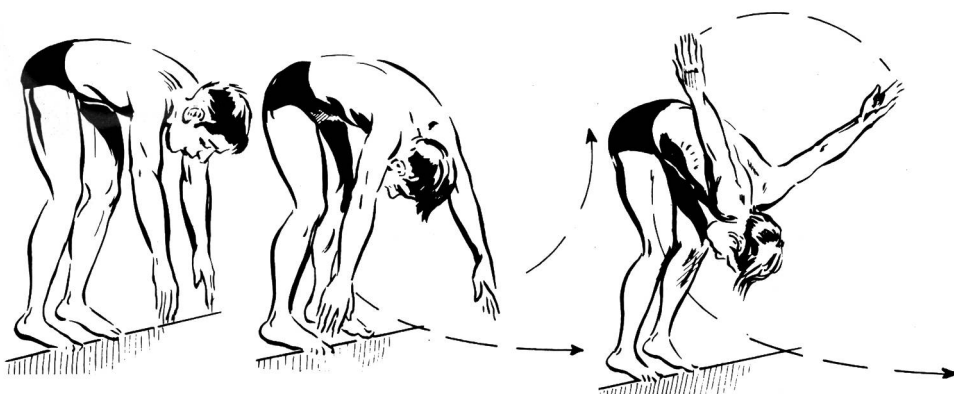
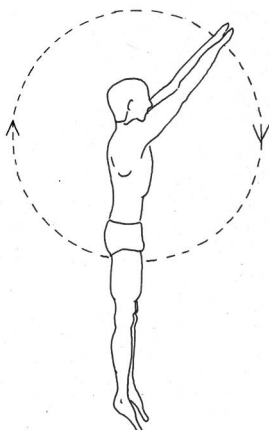


1. Startsprung

1.1. An Land (5 Minuten)

Vorübungen für den Startsprung

- Hüpfen an Ort mit Armkreisen rw. Den Armschwung von unten nach oben jedesmal betonen. Dieser Schwung wird abgestoppt, wenn sich die Hände auf Kopfhöhe befinden.



- Beweglichkeitsübung: Hände hinter dem Rücken fassen und nach oben drücken;

5- bis 10mal je 6 bis 8 Sekunden drücken. Anschliessend lockeres Schulterkreisen.

1.2. Im Wasser (20 Minuten)

- Repetition Hechtschiessen (5mal)
- Repetition Startsprung mit Arme in Rückhalte (einfacher Startsprung); 2mal für Crawl mit flachem Eintauchen, 2mal für Brustgleichschlag mit steilerem Eintauchwinkel
- Startsprung mit Armkreisen für Crawl (flach) einige Male nur auf den Armschwung und die Ausholbewegung des Körpers achten einige Male auf das Abstoppen des Armschwunges und den Blick nach vorne achten einige Male auf die Körperstreckung und das Eintauchen achten
- Wer kommt am weitesten mit seinem Startsprung

2. Schwimmen

- 200 m Brust und Crawl, immer nach 25 m Wechsel der Schwimmart. Ziel: ganz locker schwimmen.
- 150 m Brustgleichschlag, normale Bewegung und Doppelbeinschlag; Wechsel immer nach 25 m; Korrekturen.
- 150 m Crawl, normale Bewegung und «Rattrap» (ein Arm bleibt vorne liegen, währenddem der andere Arm den Armzug ausführt); Wechsel immer nach 25 m, Korrekturen.
- 200 m 2-Lagen, Brustgleichschlag und Crawl ohne anzuhalten; evtl. auf Zeit.

