

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Beispiellektion

#### 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

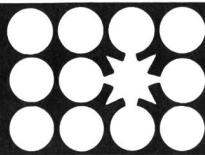
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## Synchron-schwimmen

Marlis Häberli

### Voraussetzungen

- Schwimmklasse: 10 Mädchen, 14jährig, einige Synchronschwimm-Erfahrung (zum Beispiel Niveau Test 3)
- Bassin: Schulschwimmbecken oder zum Beispiel  $\frac{1}{2}$  eines 25-m-Beckens
- Musikanlage vorhanden
- Dauer: 90 Minuten

### Themen

- Üben des bisher Gelernten
- Einführung der Pflichtfigur Delphin
- Teile einer vorgesehenen Gruppenkür einstudieren

### Gymnastik, Dehnungsübungen (10')

Die Dehnungsübungen sollen hauptsächlich im Hinblick auf sauber durchgestreckte Beine, enge Hechthaltung (bei durchgestreckten Knien!) und Spagat ausgewählt werden.

### Einschwimmen, dann Schwimmen (10')

Ich mache hier einen deutlichen Unterschied: das *Einschwimmen* wird individuell ausgeführt, soll «Plausch» sein; ich achte nur darauf, dass wirklich etwas getan wird. Das *Schwimmen* wird dann organisiert durchgeführt, jedes Mädchen soll gleich viel schwimmen.

Schwimmstile (hier ohne Korrekturen) abwechselnd mit Beinschlag: Distanz zirka 400 bis 700 m

### «Drills» (20 bis 35')

Die bereits eingeführte Technik des Paddelns, der Haltungen und Figuren soll dabei geübt werden.

Ziel: Sicherheit, Automatisierung, Kraft

### Praktische Beispiele

- Paddeln in Rückenlage, kopfwärts und fusswärts:
  - in zwei Fünfer-Reihen (1 Länge)
  - in den zwei Reihen:  $\frac{1}{2}$  Länge kopfwärts,  $\frac{1}{4}$  Zuberdrehung,  $\frac{1}{2}$  Länge fusswärts
  - Partnerübung: Unterschenkel ineinandergeschoben, eines paddelt kopfwärts, eines fusswärts

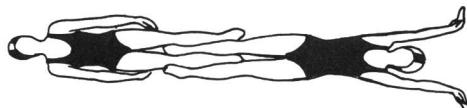


- in 3 Reihen: (3-4-3 Schwimmerinnen) paddeln kopfwärts, dazu Flamingohaltung im Takt (1,2 anziehen der Unterschenkel, 3,4 strecken des rechten Beines, 5,6 senken, 7,8 ausstrecken in Rückenlage, dann das Ganze links)
- in den 3 Reihen: paddeln kopfwärts, dazu auf Kommando 2mal Auster, 2mal Hechtsalto rückwärts
- Paddel-Rennen: 1 Länge Torpedo-Paddeln, wer ist die schnellste?

### Einführung der Pflichtfigur Delphin (10 bis 20')

Grundsätzlich während dieses Lektions-teils immer auf durchgestreckte Knie achten, Fehler sofort korrigieren lassen!

- Partnerübung: Füsse ineinandergeschoben, 1 Länge paddeln: Schwimmerin 1 paddelt «Delphin», das heißt Hände über dem Kopf, Schwimmerin 2 fusswärts, Hände bei den Hüften.



### 2. Länge gegengleich

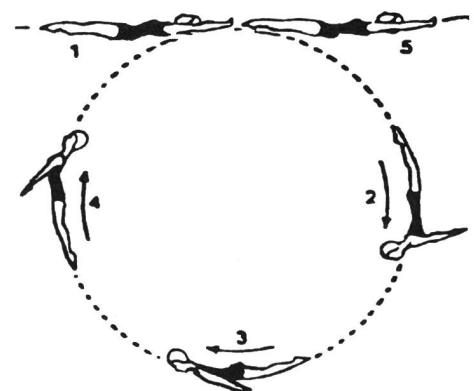
- Partnerübung wie vorher, aber im Bassin verstreut (Übung fast an Ort): Schwimmerin 2 «schiebt» Schwimmerin 1, diese drückt dabei die Hände über dem Kopf tiefer ins Wasser und taucht langsam unter.



Mehrmals üben!

- Einzelübung: alle stossen mit den Füßen vom Bassinrand ab (Rückenlage, kopfwärts, Arme über Kopf), strecken sich in Hohlkreuzhaltung und versuchen irgendwie die Figur Delphin auszuführen, wobei am Schluss die gestreckte Rückenlage wieder eingenommen werden muss.
- Jedes versucht die Figur aus der gestreckten Rückenlage selbstständig auszuführen, wichtigste Fehler kurz korrigieren.

Pflichtfigur: Delphin



### Gruppenkürteile (20')

Bevor ich mit dem Üben der Kürteile beginne, schwimmen die Mädchen 4 × 25 m Sprints, damit sie nachher nicht zu sehr frieren!

Nun wird die Disziplin *sehr* wichtig; eine Gruppe kann nur synchron sein, wenn alle gleichzeitig dasselbe tun! Damit ich nicht immer zur Musikanlage rennen muss, übe ich zuerst, indem ich den Takt zum Beispiel mit einem Schlüssel an das Einstiegsgeländer klopfe oder sehr laut vorzähle. Erst wenn die Teile einiger-

massen «sitzen», wird mit Musik geübt. Schwierige Formationen oder Formationswechsel üben wir anfänglich am Trockenen, damit die Mädchen sich einen Überblick verschaffen können.

Am Schluss dieses Lektionsteils wird die ganze Kür – soweit bekannt – durchgeschwommen mit Musik.

### Wie und wo lernt man die technisch-methodischen Grundlagen des Synchronschwimmens?

Synchronschwimmen bringt Abwechslung in den Schulschwimmunterricht für Mädchen und Knaben! Aber auch Erwachsene können die Grundlagen dieser Sportart schnell erlernen, wenn sie technisch richtig angeleitet werden.

Da Synchronschwimmen noch nicht überall in den Lehrplänen der Turn- und Sportlehrerausbildung integriert ist, bietet der Schweizerische Schwimmverband verschiedene Kurse für Lehrkräfte an. Diese dauern:

J+S-Leiterkurs:	1 Woche
J+S-Fortbildungskurs:	1 Wochenende
Einführungskurs (speziell für Lehrkräfte):	5 Tage
Wertungsrichterkurs:	1 Wochenende
Testkurs für Aktive:	1 Woche

Informationen und Unterlagen sind bei untenstehender Adresse erhältlich.

### Schweizerischer Schwimmverband Fachkommission Synchronschwimmen

Thunstrasse 13  
Postfach  
CH-3000 Bern 6  
Telefon 031 43 55 22 ■

## Wasserperlen

Tropfen perlen  
Wasserperlen tropfen  
auf nackter Haut  
im Widerschein der Sonne -  
Wasser, Wasser  
umspielt den Leib  
  
Sie tragen dich  
sie wiegen dich  
die Perlen  
millionenfach die Tropfen  
die Wasserperlen  
auf deiner Haut  
  
Und mit der Macht  
des Atems  
mit der Kraft  
des Leibes  
durchflügst du es  
zerteilst du es  
das Wasser  
das zu deinem Glück  
im Spiele  
kosend dich umwirbt -

Walter Müller

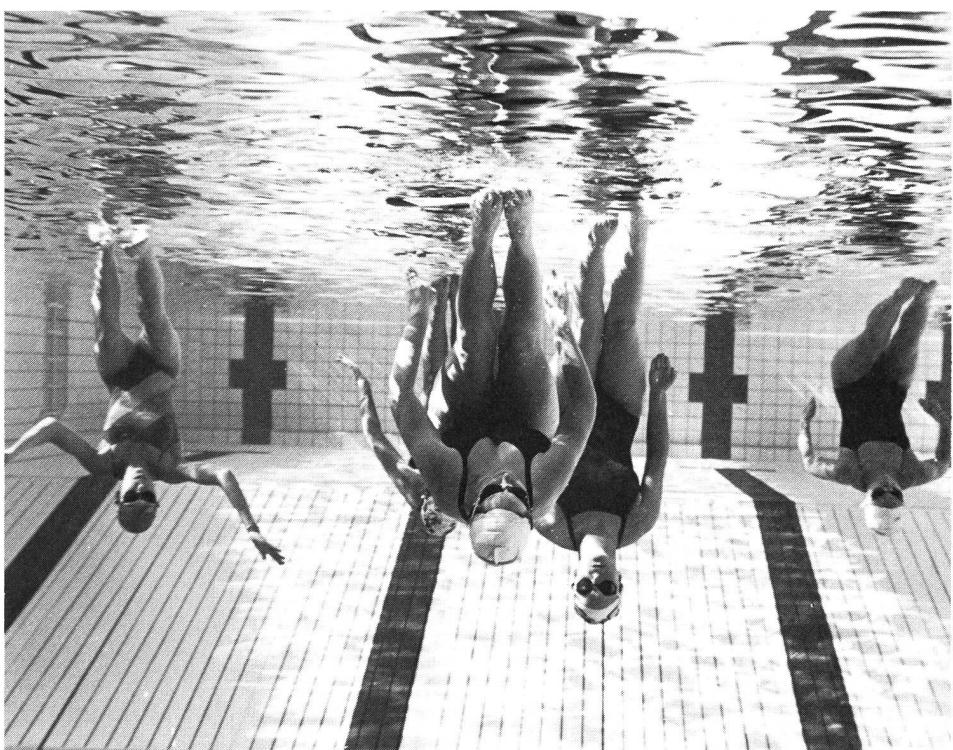
### Das geht uns alle an: Trommelfellriss

Kürzlich leitete ich einen SLRG-Brevet-I-Kurs im HaBa-City. Bei Kursbeginn erkundigte ich mich bei den Kursteilnehmern nach eventuellen Beschwerden der Ohren (Trommelfell), des Mittelohres (Eustachische Röhre) sowie des Nasen-Rachenraumes. Eine Kursteilnehmerin, nennen wir sie Anna, erklärte mir, sie hätte als 6jähriges Kind Trommelfellbeschwerden gehabt, doch sei dies schon lange ausgeheilt. Ich als Kursleiter musste sie also geheilt, beziehungsweise als voll einsatzfähig halten, betreffend Brevet I, zumal ich kein Arztzeugnis von ihr hatte. Dies war auch der Grund, dass sie beim Tauchen analog Brevet I Angst empfand. Bei den Unterwasserdisziplinen (Streckentauchen, Tellertauchen, Ringtauchen usw.) stellten sich bei Anna überhaupt keine Ohrenbeschwerden ein. Komischerweise musste sie auch nie Druckausgleich vornehmen, auch bei 4 m nicht. Da ich ihre Angst beim Tauchen kannte, überwachte ich sie persönlich sehr genau. Am vierten Kursabend unternahm ich mit Anna (es war ihr persönlicher Wunsch) einen Abtauchvorgang auf den Grund des Beckens beziehungsweise 4 m. Auf dieser Tiefe tauchte ich immer persönlich mit, um ihr das Vertrauen wieder zurückzugeben. Als Anna abgetaucht war und sich in einer Tiefe von zirka 2 m befand, wollte sie – für mich sehr überraschend – das erste Mal einen Druckausgleich vornehmen. Sie kam nicht mehr dazu, denn plötzlich drehte sie sich um die eigene Achse und schwamm spiralförmig / diagonal mit kräftigen Beinschlägen auf den Grund zu. Da ich auf Grund auf sie wartete und sie genauestens beobachten konnte, war ich sofort bei ihr. Ich musste kräftig anpacken, um mit ihr nach oben zu kommen, denn sie wehrte sich kräftig. Aufgetaucht klagte sie über sehr starke Schmerzen im linken Ohr. Auch hatte sie jegliche Orientierung verloren. Als ich den leichten Blutausfluss aus dem Aussenohr feststellen konnte, wusste ich, dass das Trommelfell gerissen war. Ich fuhr sie zur Notfallannahme. Der Arzt machte ihr grobe Vorwürfe wegen ihrer Trommelfelle. Beide waren stark vernarbt! Die Diagnose: Sie darf in den nächsten Monaten nicht mehr baden und für das ganze Leben nie mehr tauchen! Auch wenn ihr Trommelfell wieder optimal zusammenwachsen würde, hätte sie im Vergleich zu einem gesunden Trommelfell nur noch eines mit 40 Prozent Hörfähigkeit.

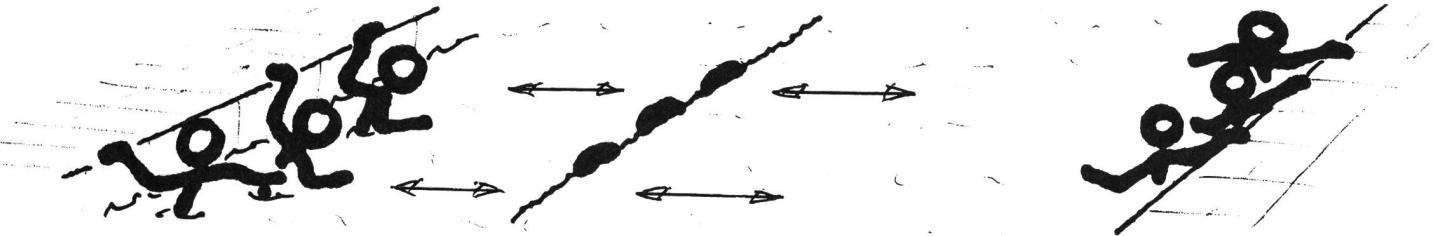
Dieses Ereignis veranlasste mich, allen Kursleitern, Trainern usw. in Erinnerung zu rufen, dass man sich ohne kürzlich ausgestelltes Arztzeugnis nicht auf die Aussagen einer Person, beziehungsweise eines Kursteilnehmers verlassen kann und darf! Gerade den ABC-Kursleitern, die sich früher auf ein Arztzeugnis berufen konnten (heute ist dies leider nicht mehr der Fall) möchte ich empfehlen, die Kursteilnehmer energetisch auf dieses Problem aufmerksam zu machen und bei verdächtigen Feststellungen zwingend ein ärztliches Zeugnis anzufordern. Ferner sollten die Sicherheitsvorkehrungen strengstens eingehalten werden. Spätestens wenn sich der erste Unfall ereignet hat, wird sich die TK etwas einfallen lassen müssen, denn vom moralischen Standpunkt her gesehen, können wir nicht immer unsere Hände im Unschuldsbecken waschen. Dieser Fall ging noch gut aus. Und der nächste?

Franz Keiser

In: Bäderrevue 3/82



Training der Nationalmannschaft Synchronschwimmen in Magglingen.



Seil quer. Am Rand bereit zum Anschwimmen und Ziehen.

## Wasserspiele I

Max Etter, Fachleiter Fitness ETS

### Vorbemerkung

Das Leiterhandbuch Fitness wird gegenwärtig revidiert. Für das Kapitel «Wasserspiele» sind auch Beispielektionen vorgesehen. Der nachfolgende Entwurf liegt der Fachkommission als Diskussionsgrundlage vor.

### Rahmen

Ein Fitness-Sportfachkurs hat nach langer Vorbereitung an einem Turnfest teilgenommen. Der Leiter führt nun – als Abwechslung nach dem bisher konzentrierten Programm – eine Lektion im Wasser durch.

### Ort

Hallenbad (Abgrenzung eines Bassinsteils möglich) oder Freibad am See

### Teilnehmer

15 Jugendliche / 1 Leiter und 1 Hilfsleiter (macht zum Teil mit)

### Dauer

1½ Stunden

### Material

2 Wasserbälle, 4 Springseile, 1 schwimmbares Ziehtau

### Einleitung

Schnappball, verschiedene Varianten

- normal
- Ball muss – damit der Pass gültig ist – zuerst unter dem Bein durchgenommen werden
- mit 2 Bällen

**Zielsetzung des Bereichs Wasserspiele im Sportfach Fitness:**

Im Jugendlichen soll die Freude an der Bewegung im Wasser geweckt werden. Er soll lernen, sich darin richtig zu verhalten und das Wasser als Lebens- element zu erfahren.

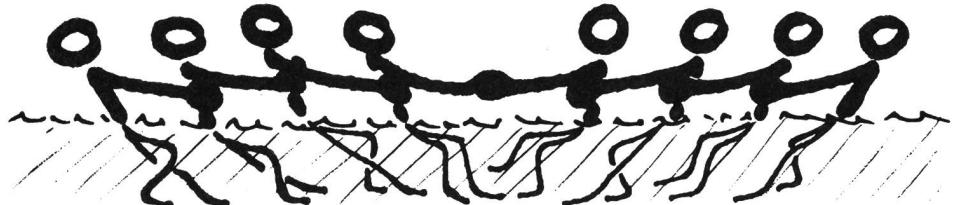
## Leistungsphase I

Kleine Spiele und Stafetten, im stehtiefen Wasser

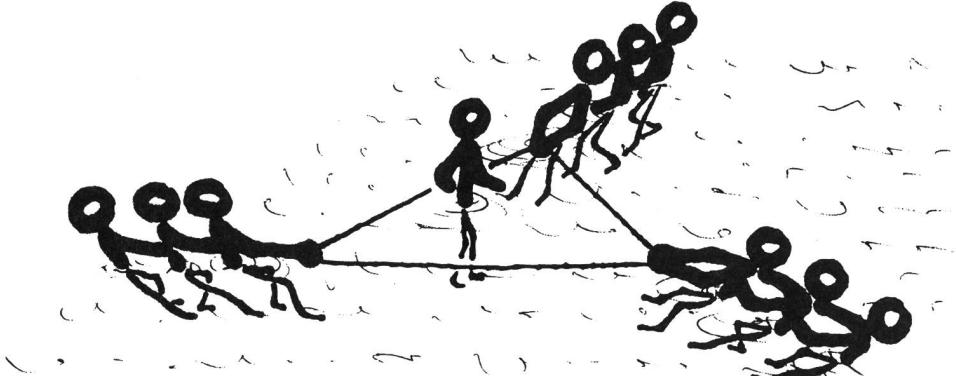
- Fangisformen (Paar-, Ketten-, Tief-Fangis)  
Tief-Fangis: Untergetauchte dürfen nicht gefangen werden; der Fänger darf höchstens 5 Sekunden beim Untergetauchen warten, nachher muss er jemand anderen jagen
- Seilziehen

- ohne Seil

- mit Seil («normal»)
- mit Seil mit Anschwimmen
- im Dreieck (3 × 5 Teilnehmer)
- im Viereck (4 × 4 Teilnehmer)



Seilziehen ohne Seil: Partner um Körper fassen.



Dreieck: 1 Teilnehmer/Leiter als «Brennmal».

### Stafetten

- sich am Seil entlang ziehen (Seil von anderen Mannschaftskollegen gehalten)
- «Ross und Wagen»: 1 bis 3 Pferde ziehen einen Reiter (auf Schwimm- brett liegend); Pferdewechsel
- «Six-Days»: 4 × 4er-Mannschaften; immer 2 Teilnehmer mit Seil verbunden, Abstand 1 bis 2 m  
Aufgabe: jede Mannschaft schwimmt/ geht 12 Breiten des Bassins beziehungsweise abgesteckte Strecke, wobei jeweils nur eine 2er-Gruppe pro Mannschaft unterwegs ist und die andere pausiert; Zeitpunkt und Anzahl der Wechsel beliebig



Variation: «Streitwagen»

**Pause** beziehungsweise Wasserspringen fakultativ unter Anleitung eines Wasserspringtrainers, der anschliessend Klubtraining hat:

- Hinweis auf wichtigste zu beachtende Punkte
- Grundformen

## Spiel

Turnier mit 3 Mannschaften:

### «Wasserball»

#### Variante

Es geht hier nicht um den Wettkampfwasserball (dafür wären die entsprechenden Installationen, Bassinausmasse und Spielkenntnisse nötig), sondern um ein dem Handball ähnliches Spiel im Wasser.

#### Regeln

Sollen den Verhältnissen und Teilnehmern angepasst werden. Grundsatz: Möglichst einfache Regeln, die faires, animierendes Spiel erlauben.

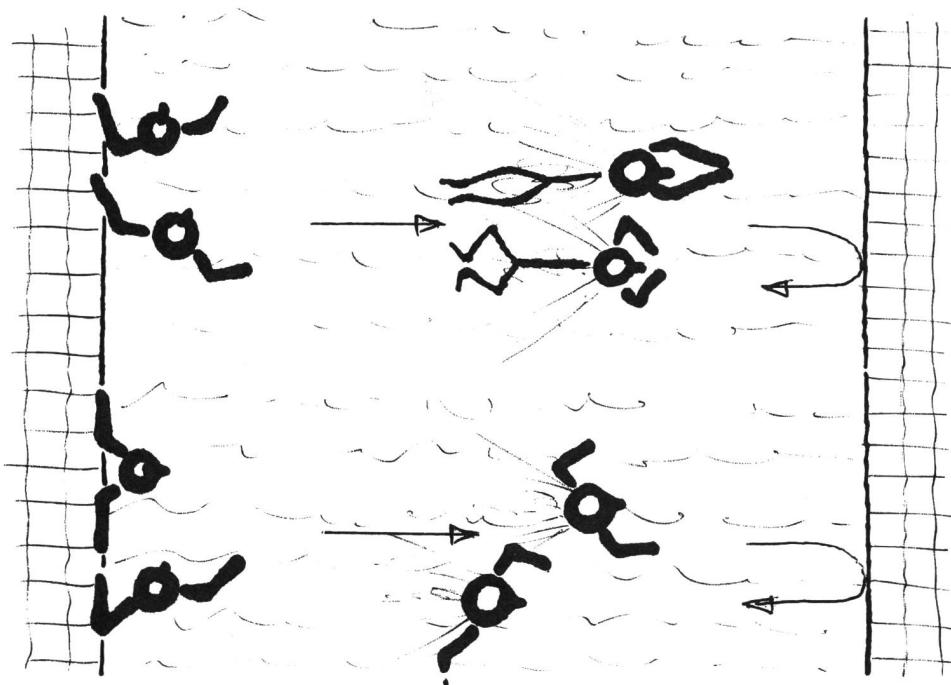
#### Anlage

- schwimm- oder stehtiefes Wasser möglich
- falls schwimmtief und für Wasseruntrennierte: eventuell mit Schwimmhilfe (Lastwagenschlauch, Schwimmbrett), am Bassinrand halten erlaubt
- Abgrenzung mit Trennleine oder Bojen
- Tore: Normtore, «Körbe», Lastwagenschlauch oder einfach markierter Sektor der Bassinumrandung usw.

#### Ball

- Wasserball
- Plastikball
- Gummiball (zum Beispiel J+S-Kickball/ Blitzball)

(Fortsetzung in Nr. 8)



Stafette: «Six-Days» mit 4 × 4er-Mannschaften.



Variation: «Ritterturnier»



**Breil/Brigels**  
Bündner Oberland  
1300 m ü.M.

**Ferienlager für günstige Gruppenferien**

Halb- oder Vollpension

- Sommer bis 40 Personen
- Winter bis 90 Personen

4-Bett-Zimmer, neuzeitliche Anlage, geeignet für Schüler, Pfadfinder, Pensionierte usw., Tel. 086 419 29

**Gebrüder Carigiet AG**  
Ferienlager Palius, 7165 Breil-Brigels



**Ferienlager Schullager**

Jede Woche teilen wir die Gästeanfragen 240 Heimen mit – gratis für Sie!

Eine Karte mit wer, wann, was, wieviel an uns genügt

**KONTAKT**  
4411 LUPSINGEN



**Gratiskatalog**

**aries** AG  
CH-8201 SCHAFFHAUSEN  
REPFERGASSE 14  
TELEFON 053-4 80 11

**Club T'Shirts**

## NEU Berghaus Stadtturnverein Biel

Les Prés-d'Orvin/Chasseral (1200 m)

3 komf. Massenlager, 50 Plätze  
8 komf. Zimmer, 20 Betten  
moderne Küche, grosser Aufenthaltsraum mit Cheminée  
Autozufahrt (Sommer), Parkplatz  
Sommer: zahlreiche Wandermöglichkeiten  
Winter: ideales Langlaufgebiet (50 km gespürte Loipen)  
4 Skilifte, schneesicher  
Anfragen an Radio Evard, Biel-Brügg  
Tel. 032 53 12 12