

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 5

**Artikel:** Schlauchbootfahren : ja - aber richtig

**Autor:** Stierlin, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992821>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Schlauchbootfahren: ja – aber richtig

Max Stierlin, J+S-Fachleiter Wandern und Geländesport, ESSM

An schönen Sonntagen geniessen auf dafür geeigneten Flussabschnitten unzählige Familien und Gruppen das Schlauchbootfahren als echtes Naturerlebnis. Die Flussläufe erscheinen nämlich auch im Mittelland noch streckenweise als fast unberührte Naturräume in Stadtnähe. Man nimmt kaum wahr, dass hinter den Sträuchern und Bäumen am Flussufer eine Autobahn oder eine Eisenbahnlinie vorbeiführt.

Die vielen Plakate, die für Flussabfahrten mit grossen Schlauchbooten werben, haben dieses Erlebnis und Abenteuer bekannt gemacht. Von da kommt die Verlockung zu einer Flussabfahrt. Viele Warenhäuser führen heute kleinere Schlauchboote zu erschwinglichen Preisen. Sie können bequem auch mit der Bahn oder zu Fuss transportiert werden, um Fahrten in der Nähe des Wohnorts zu unternehmen. Daher ist dieses Erlebnis für viele zum lässigen Freizeitplausch geworden.

Ein gutes Erlebnis aber muss sicher und fröhlich verlaufen, damit es in guter Erinnerung bleibt. Diese Hinweise wollen dazu einen Beitrag leisten.

## Flussfahren im Schlauchboot

Gemeint sind kürzere Flussfahrten mit Schlauchbooten für 2 bis 3 Personen auf leicht fliessenden Gewässern im Mittelland.

## Streckenlänge

Eine Flussabfahrt sollte nicht mehr als eine Stunde dauern, sonst wird man sorglos und müde. Wer zu frieren beginnt, wird passiv. Daher genügt eine Strecke von 4 bis 5 km Länge.

## Streckenwahl

Der Kanufahrer kann dank seiner Ausrüstung, Erfahrung und Ausbildung auch Wildwasser befahren. Die Organisationen, die gewerbsmäßig Schlauchbootabfahrten anbieten, haben geeignetes Gerät und ausgebildete Bootsführer. Die von ihnen befahrenen Flussabschnitte sind sorgfältig ausgewählt und können nur mit Fachleuten, angepasster Ausrüstung und viel Erfahrung sicher befahren werden.

Für den Gelegenheits-Schlauchbootfahrer kommen hingegen Abschnitte wie die folgenden in Frage:

Bremgarten–Mellingen (Reuss)  
Frauenfeld–Andelfingen (Thur)  
Dietikon–Wettingen (Limmatt)  
Büren–Grenchen (Aare)  
Grenchen–Solothurn  
Rüdlingen–Eglisau (Rhein)  
Bellinzona–Lago Maggiore  
Ziegelbrücke–Grynau (Linthkanal)

## Jahreszeit/Wassertemperatur

Nur Flussstrecken befahren, in denen man sich auch das Schwimmen zumutet würde. (Vielleicht muss man's!)

## Wasserstand

Nie bei Hochwasser fahren. Die Schneeschmelzzeit beachten und nach grösseren Regenfällen auf Flussfahrten verzichten.

## Bootsausrüstung

Ein kurzes Seil ist hilfreich, um das Boot zu halten. Die Paddel müssen wirksam eingesetzt werden können. Oft sind sie aber zu schwach und klein und nützen dann wenig.

## Bekleidung

Auf der Wasseroberfläche ist man dem Wind schutzlos ausgesetzt und beginnt rasch zu frieren. Das verhindert ein Pulli oder eine Regentrainerjacke.

Vor Fussverletzungen durch spitze Steine oder Unrat schützen (Turnschuhe).

Schwimmwesten sollen grundsätzlich immer getragen werden und bezüglich Grösse und Gewicht (Kinder!) angepasst sein. Sie helfen, sich über Wasser zu halten, wenn man alle Kräfte zum Retten oder Vorwärtsschwimmen einsetzen muss.

## Verhalten unterwegs

Zwei Boote zusammenzubinden, um beide unter Kontrolle zu haben, nützt nichts, sondern ist im Gegenteil gefährlich: Bei einem Hindernis kann das eine links, das andere rechts geraten. In jedem Boot muss eine Person die sichere Lenkung und Verantwortung übernehmen können.

Von Alkohol ist auch am Paddel abzuraten.

Bei allen Hindernissen frühzeitig ausweichen.

Sich nie in Büsche/umgestürzte Bäume am Flussufer treiben lassen. Wer sich darin verfängt, kommt nur mit Mühe oder gar nicht mehr daraus heraus.

Brückenpfeiler müssen frühzeitig beachtet werden: nur wer rechtzeitig mit Paddeln beginnt, verhindert, dass er von der Strömung darauf hin getrieben wird.

Wehre, Staustufen müssen immer umtragen werden, auch wenn andere Boote sie befahren. Schnellen, welche einem Langschiff nichts anhaben, können ein Schlauchboot kentern lassen.

Baustellen im Fluss haben manchmal schlecht sichtbare Seile an der Wasseroberfläche, eingerammte Pfähle, verankerte Arbeitsflosse. Vor der Fahrt sich die Frage stellen, wie verhalten wir uns, wenn...

## Kinder und Jugendliche

Sie kennen wenig Gefahren. Weil sie meistens in Bassinbädern schwimmen, fehlt ihnen die Erfahrung, wie stark eine Strömung sich auswirken und welche Wucht fliessendes Wasser haben kann. Damit sie das erkennen, wird empfohlen, alle zuerst ein Stück weit im Fluss schwimmen zu lassen, bevor man ihn befährt.

Kleine Kinder und Nichtschwimmer gehören nicht in ein Schlauchboot, auch nicht mit Schwimmwesten!

## Sich an der Natur freuen – die Natur schützen

Nach einem Picknick sämtliche Abfälle mitnehmen.

Feuer löschen und mit Erde bedecken. Die üblichen Ein- und Ausstiegsstellen benützen.

Nicht mit dem Auto bis an den Fluss fahren: Zug benützen, allfällige Fahrverbote respektieren.

Nie ins Schilf fahren: geknickte Halme erholen sich lange nicht mehr. Der Schilfgürtel ist für viele Lebewesen Zufluchtsort und Lebensraum.

## Rücksicht nehmen auf andere

Auch Fischer und Badende wollen ungestört bleiben. Nur wenn wir alle auf einander Rücksicht nehmen, verhindern wir den Ruf nach weiteren Vorschriften und Verboten!

**Wir wünschen viel Freude und gute Erlebnisse für sich und die andern (und auch die Natur).**

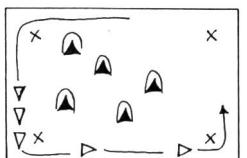
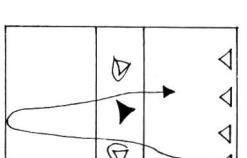
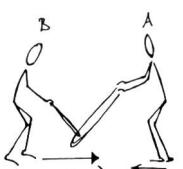
# Einlaufen

Einlaufen, Anwärmnen ist in jeder Sportart wichtig. Der neue Band der Serie «1000 Übungsformen» von Herausgeber Walter Bucher ist betitelt mit «1000 Spiel- und Übungsformen für das Aufwärmen». Das Buch bietet eine immense Stoffsammlung für verschiedene Themen und Geräte. Wir stellen hier Ausschnitte mit den Themen Laufen und Dehnen mit Springseil vor.

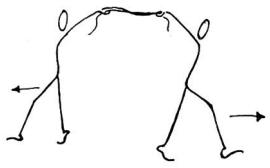
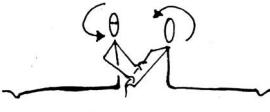
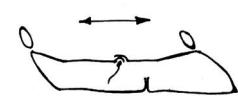
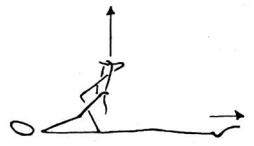
## Bibliographische Angaben:

Bucher, Walter (Hrsg.) 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Hofmann Verlag, 1989. 280 S.; Lit. ESSM-Nr. 72.1097.

## Laufen mit Springseil

Nr.	Name der Spielform	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
	Ziele/Akkzente		
124	<i>Skipping-Lauf</i>	A hält ein Seil um den Bauch und sprintet vorwärts, B hält die Seilenden und bremst. – Dito, aber plötzlich lässt B ein Seilende los, so dass der Widerstand wegfällt. A muss blitzschnell reagieren und wegsprinten, ohne vornüberzufallen.	
Inhalt	Start Schnelligkeit		
Verhalten	Gegenseitig Rücksicht nehmen		
125	<i>Seil-Suche</i>	Alle Schüler laufen seilspringend durch die Halle. Auf Signal lässt jeder sein Seil fallen und setzt sich so schnell wie möglich auf ein anderes. Wer wird letzter oder wer erwischt kein Seil mehr? «Straf-übung» ausführen.	
Inhalt	Ausdauer Schnelligkeit		
Verhalten	Seil nicht wegwerfen!		
126	<i>Seilrennen zu dritt</i>	A sitzt am Boden und hält das Seil um den Bauch. B und C ziehen ihn zur Gegenseite. Jeder wird 1x, 2x... gezogen. Welche Gruppe ist zuerst fertig?	
Inhalt	Kraftausdauer		
Verhalten	Erlebnis		
127	<i>Schwanztreten</i>	Jeder hat das Springseil in den Hosenbund gesteckt und versucht, dem andern aufs Seil zu stehen, so dass das Seil herausfällt. – Jeder gegen jeden. – 1 gegen 1. – Gruppenwettkampf auf Zeit: Wie lange braucht Gruppe A, bis alle Spieler von Gruppe B den Schwanz verloren haben?	
Inhalt	Schnelligkeit Koordination		
Verhalten	Spielregeln genau einhalten!		
128	<i>Blinden-Hund</i>	Paarweise das Seil an den Enden fassen und frei in der Halle herumlaufen, wobei einer immer den anderen führt. – Zusammenstöße vermeiden! – Der hintere von beiden schliesst die Augen, der vordere spielt Blindenhund. – Als Paar-Fangis.	
Inhalt	Körper- und Raumgefühl		
Verhalten	Kooperation Helfen		
129	<i>Läufer gegen Seilspringer</i>	Mannschaft A läuft während 5 Min. möglichst viele Runden, während Mannschaft B gleichzeitig versucht, möglichst oft seilzuspringen. Welche Gruppe hat nach dem Wechsel mehr Punkte? Angleichung: Jeweils 100 Durchzüge werden als ein Punkt bewertet. – Auch 1 gegen 1 (A läuft, B springt mit dem Seil).	
Inhalt	Ausdauer		
Verhalten	Ehrlich Punkte zählen		
130	<i>Chinesische Mauer</i>	Der «Baumeister» steht in einer 2 bis 3 m breiten Mittelzone und versucht, die hin und her laufenden Spieler abzuschlagen. Wer gefangen ist, wird zum Baustein und muss sich seilspringend in die Mittelzone stellen, bis alle gefangen sind. Gefangen = Berührt vom Baumeister, von einem Baustein oder von dessen Springseil. Wer macht am meisten Läufe? Wer überlebt?	
Inhalt	Schnelligkeit		
Verhalten	Bei Berührung keine Diskussion		
131	<i>Mit dem Feuer gespielt</i>	A springt an Ort mit dem Seil, B kommt seilspringend auf A zu (spielt mit dem Feuer). Sobald das Seil von A jenes von B berührt, lassen beide das Seil fallen. B dreht sich um und flieht, A läuft ihm nach.	
Inhalt	Schnelligkeit		
Verhalten	Die Seile nicht wegwerfen (Gefahr)		

## Dehnen mit Springseil

Nr.	Name der Spielform	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
	Ziele/Akzente		
717	<i>Stehaufmännchen</i>	Bauchlage, Seil vierfach in der Hochhalte: Zuerst sich strecken und lang werden, dann «klein» werden und mit gestreckten Beinen immer näher zu den Händen und zum Seil «wandern» bis zum Stand. – Dito, wieder zurück zur Bauchlage.	
Inhalt	Hintere Oberschenkel- muskulatur Wirbelsäule (vw)		
Verhalten	Gegenseitig beobachten!		
718	<i>Vorsicht: Starkstrom</i>	A hält ein halbiertes Seil gespannt senkrecht, untere Hand etwa auf Kniehöhe. B versucht, dieses «Fenster» aus Armen und Seil zu durchsteigen, ohne das Seil oder den Körper von A zu berühren.	
Inhalt	Koordination		
Verhalten	Kooperation		
719	<i>Bogenspannung</i>	A und B stehen sich gegenüber mit dem Rücken zueinander, eine Seillänge Abstand, die beiden Seile sind in der Mitte überkreuzt, jeder hält seine beiden Seilenden: Arme sw führen und gleichzeitig einen Ausfallschritt vw machen. Dadurch werden Brust und Arme gedehnt. Einige Sekunden verharren und dann wieder entspannen. Hohlkreuz vermeiden!	
Inhalt	Brust- und vordere Oberarm- muskulatur		
Verhalten	Nicht reissen		
720	<i>Hohes Treppensteigen</i>	Grundstellung, vierfaches Seil in Vorhalte: Das Seil vw und rw übersteigen, ohne es loszulassen. – Dito, auch mit Überspringen.	
Inhalt	Wirbelsäule (vw) Koordination		
Verhalten	Wetteifern: Wer schafft es?		
721	<i>Beide drehen nach rechts</i>	A und B im Grätschsitz, Rücken gegen Rücken: A hält das vierfache Seil in Vorhalte, dreht den Oberkörper sw nach re und übergibt das Seil an B, welcher seinen Oberkörper ebenfalls nach re dreht und das Seil übernimmt. Danach drehen beiden nach li und B übergibt das Seil an A (das Seil beschreibt eine 8).	
Inhalt	Hintere Oberschenkelmuskulatur		
Verhalten	Begegnung		
722	<i>Langsam rudern</i>	A und B im Lang- oder Hürdensitz gegenüber, die Fusssohlen berühren sich. Beide halten das vierfache Seil in Vorhalte (A hält aussen, B dazwischen): Langsames Senken und Vorneigen des Oberkörpers im Wechsel, Blick geradeaus.	
Inhalt	Hintere Oberschenkel- muskulatur Wirbelsäule vw		
Verhalten	Langsam wirkt mehr und besser!		
723	<i>Zerreissprobe</i>	Rückenlage, Seil vierfach zusammengelegt in der Vorhalte gefasst: Ein Bein beugen und mit der Fusssohle gegen das gespannte Seil aufwärtsdrücken, bis das Knie gestreckt ist. Die Ferse soll dabei gegen die Decke zeigen. Das andere Bein auf dem Boden in die Länge ziehen. – Dito, mit beiden Beinen gleichzeitig. – Dehnung verstärken durch Abwärtsziehen der Fuss spitzen.	
Inhalt	Hintere Ober- und Unterschenkel- muskulatur		
Verhalten	Schön langsam!		
724	<i>Dehnen durchziehen</i>	Langsitz: Das Seil um die Füsse legen und an beiden Enden halten: Rumpfbeugen vw unter gleichzeitigem Seilzug sw mit gestreckten Armen.	
Inhalt	Hintere Oberschenkelmuskulatur Wirbelsäule vw		
Verhalten	Wo dehnst du jetzt? Spürst du es?		

 **Sport/Erholungs  
Zentrum  
berner  
oberland Frutigen** 800 m ü.M.

Information:  
Verkehrsamt CH-3714 Frutigen 033 711421  
180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechzimmer. – Aufenthaltsräume.  
Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.  
Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.  
Vollpension ab Fr. 27.—.  
Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager** (Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)

**ANNONCEN-AGENTUR BIEL AG**



Freiestrasse 11  
2501 Biel  
Telefon 032 21 62 96

... die Adresse  
für Inserate in der Zeitschrift

**MAGGI INGEN  
MAGGI INGEN  
MAGGLINGEN**

**WANDER**

**sport**

Produkte zu den tiefsten Markt-  
preisen!!!

**isostar** nur **6.50**

Dose 450 g alle Aromen

**powerplay** nur **17.20**

Kraftaufbau  
Choco- oder  
Vanille-Pulver 450 g

Drink 500 g Dose  
**perform** nur **11.80**  
Energieversorgung

Energiebarren Fr. 1.10/Stk.

Prompter POSTVERSAND, ab  
FR. 150.–, portofrei



**Sport - Drogerie  
P. EBERHART  
3762 Erlenbach  
Tel. 033/81 26 10**



**Neuheiten im Tennis-Zentrum  
der Neuenburger Berglandschaft**

Reservieren Sie ab heute für die  
Organisation Ihrer polsportlichen  
Veranstaltungen oder für Ihre  
Sportvereinigungen.

Unser Sportzentrum erwartet Sie in der  
Neuenburger Berglandschaft auf 1000 m ü.M.

**Einrichtungen:**

- 4 gedeckte Tennisplätze
- 2 Tennisplätze im Freien
- 2 Squash-Courts
- 20 Mountain Bike-Fahrräder
- Schlafsäle mit 60 Plätzen
- Lokal zum Wachsen der Skier
- Restaurant mit Theoriesaal
- Das Sportzentrum liegt 500 m abseits der besten Langlauf-Loipen

**Beherbergungspreise:**

- Übernachtung mit Frühstück sFr. 14.50
- Vollpension in den Schlafsälen sFr. 37.50

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an  
folgende Adresse wenden:

**CTMN**  
Daniel Chiechi, Chevrolet 50  
2300 La Chaux-de-Fonds, Tel. 039 26 51 52

Berghotel

# GLOGGHUIS

Hotel Glogghuis CH-6068 Melchsee-Frutt  
Telefon 041 67 11 39, Leitung Familie Rupp

Die MELCHSEE-FRUTT eignet sich ausgezeichnet für  
Vereinsausflüge, Seminarien, **Klassenlager und  
Schulreisen**.

Das BERGHOTEL GLOGGHUIS bildet den idealen Rahmen dazu. Hotel mit vielen Annehmlichkeiten, wie erstklassige Küche mit Halb- oder Vollpension, günstige Preise, **Hallenbad**, Sauna, Fitnessraum, **Massenlager** und Zimmer mit Duschen/WC, schöne heimelige Aufenthaltsräume, Cinema-Vision, vollständig eingerichtetes Filmzimmer, Tennis, Squash, Grillrestaurant, Sonnenterrasse, Spielsalon.

Verlangen Sie unverbindlich unsere Unterlagen mit Farbprospekt und Detailofferte.

Günstige Möglichkeiten im Sommer und im Winter für  
**Selbstkocher** im Touristenlager Bergmatt auf Stöckalp  
(Telefon 041 67 12 34) 50 Plätze.

# MELCHSEE-FRUTT

1920 m ü. M. – Zentralschweiz

# KANTON SOLOTHURN

Für das Erziehungs-Departement des Kantons Solothurn suchen wir wegen  
Pensionierung des bisherigen Amtsinhabers einen/eine

## Vorsteher/in des Amtes für Jugend + Sport

**Aufgabenbereich:** Leitung des kantonalen Amtes für Jugend+Sport; Planung, Organisation, Inspektion und Durchführung der Leiter- und Sportfachkurse; Zusammenarbeit mit ESS Magglingen, den kantonalen Turn- und Sportverbänden und den Volks-, Berufs- und Mittelschulen des Kantons; administrative Leitung der kantonalen Sportpreiskommission.

**Wahlvoraussetzungen:** Abgeschlossene Berufslehre mit kaufmännischen Kenntnissen und fundierten Kenntnissen des Jugend- und Breitensportes, oder Ausbildung als Turn-/Sportlehrer und kaufmännische Kenntnisse. Gesucht wird eine initiativ, teamfähige Führungspersönlichkeit, die zusammen mit den solothurnischen Turn- und Sportverbänden, anderen Organisationen sowie den Schulen die Jugend- und Sport-Tätigkeit im Kanton Solothurn betreut und fördert.

Weitere Anforderungen:  
Experte oder Leiter Jugend+Sport; Gewandtheit im schriftlichen und mündlichen Ausdruck, Fremdsprachenkenntnisse in Französisch und Grundkenntnisse in Informatik.

**Wir bieten:** Eine anspruchsvolle, vielseitige und selbständige Führungsaufgabe sowie zeitgemäße Besoldungs- und Anstellungsbedingungen.

Der Stellenantritt erfolgt auf den 1. März 1990 oder nach Vereinbarung. Die Besoldungsverhältnisse sind gesetzlich geregelt.  
Eine Wahl verpflichtet, im Kanton Solothurn Wohnsitz zu nehmen.

Weitere Auskünfte erteilen der Departementssekretär des Erziehungs-Departementes, Dr. Herbert Plotke, Telefon 065 21 29 05 oder der Präsident der J+S-Aufsichtskommission des Kantons Solothurn, Roland Giger, Telefon 062 48 19 90.

Anmeldungen mit Lebenslauf, Handschriftprobe, Foto und Ausweisen über die Ausbildung und bisherige berufliche Tätigkeit sind bis zum 1. Juni 1989 dem kantonalen Personalamt, Rathaus, 4500 Solothurn, einzureichen.