

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 8

Artikel: "Fizzi" beim Schwimmen

Autor: Siegwart, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993299>

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: 17.04.2026

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

Juhui, schon über zwei Wochen herrliches Wetter. Heute will ich ins Schwimmbad gehen und schauen, was da so alles läuft.

Ich habe mit Marcel in der Schule abgemacht. Morgens um halb acht Uhr treffen wir uns vor dem Schwimmbad, freut sich Fizzi der Wunderfitz.

Marcel Siegwart
Fotos: Daniel Käsermann

Fizzi: Warum bist Du so früh im Hallenbad, wenn der Unterricht mit den Kindern doch erst um 8 Uhr 15 beginnt?

Marcel: Lass Dich überraschen! Die Kinder kommen meistens früher ins Schwimmbad. Sie tummeln sich im Wasser und üben Sachen, die wir das letzte Mal gemacht haben. Ausserdem muss ich die Wasserqualität prüfen, das heisst den Chlorwert messen und einen Rundgang durch die Anlage machen, damit ich sehe, ob alles richtig funktioniert.

Fizzi: Wau, ich habe nicht gewusst, dass man unter dem Schwimmbad durchgehen kann. Wozu braucht es denn all die Leitungen?

Marcel: In diesen Leitungen fliesst das Schwimmbadwasser. Hier kommt das Wasser, fliesst durch eine Pumpe, wird

Einem Schwimmlehrer über die Schulter geschaut

«Fizzi» beim Schwimmen

mit Chlor durchmischt und geht danach ins Schwimmbad. Diese Leitungen kommen vom Schwimmbad und gehen zum Filter. Dort wird das Wasser gereinigt. Dort ist die Heizung und die Chlormessanlage.

Fizzi: Also für mich ist das viel zu kompliziert. Ich hätte nie gedacht, dass ein Schwimmbad so kompliziert ist. Schau, dort kommen schon die ersten Kinder. Hast Du keine Angst, dass ihnen etwas passiert, wenn sie im Wasser machen können, was sie wollen?

Marcel: Erstens bin ich immer in der Nähe und schaue, was sie machen. Es ist sehr interessant zu beobachten, was sie üben oder spielen. Ausserdem haben wir ja alles geübt, und sie wissen, was sie nicht machen dürfen.

Ich sage mir auch: Alles was verboten ist, ist gefährlich, weil es dazu verleitet, es doch zu tun. Wenn die Kinder keine Gelegenheit bekommen, etwas auszuprobieren, können sie auch nicht abschätzen, was passieren kann. Wenn es allzu gefährlich wird, kann ich dann immer noch «stopp» rufen und ihnen erklären, warum sie dies oder das nicht machen sollten.

Es ist reger Betrieb im Schwimmbad. Die Schulhausglocke läutet. Marcel pfeift und ruft: «Setzt euch auf die Treppe!» Nach der Begrüssung und der Nachfrage wie es den Schülern geht, beginnt der Unterricht.

Die Kinder müssen die Flossen und ein Schwimmbrett holen, sich an den Bassinrand setzen und die Flossen anziehen. Nach den Anweisungen schwimmen die Kinder mit dem Schwimmbrett hinter dem Kopf los.

Fizzi: Warum haben die Kinder das Schwimmbrett hinter dem Kopf?

Marcel: Durch das Halten des Schwimmbrettes wird der Brustkasten gedehnt und die Kinder können sehr gut atmen. Auch ist der Rücken sehr gerade und durch den Beinschlag mit Flossen werden viele Muskeln trainiert.

Fizzi: Aber Du hast doch gesagt, dass die Kinder Rückenschwimmen lernen.

Marcel: Ja, das ist eine Vorübung dafür.

Fizzi: Schau dort, das Mädchen macht den Beinschlag nicht richtig! Warum sagst Du nichts und hilfst ihr nicht?

Marcel: Wie meinst Du das?

Fizzi: Du könntest doch zu ihr gehen, die Beine halten und ihr zeigen, wie es geht.

Marcel: Das könnte ich. Aber alle andern Kinder sehen das und denken sich: «Der Lehrer hat Susi schon wieder geholfen, sie kann es schon wieder nicht!»

Ich werde Dir zeigen, wie ich es mache. Ich verlange eine Korrekturübung zu diesem Fehler für die ganze Klasse. Bei der Erklärung nehme ich Augenkontakt auf mit diesen Kindern, die es angeht. Sie merken es auch ohne dass ich rufen muss: «Gäll, Fritz und Susi!» Die Kinder werden so nicht blossgestellt. Die andern Kinder merken gar nicht, für wen diese Korrekturübung gemeint ist. Jenen, die es richtig gemacht haben, schadet die Übung nicht. Auch sie können noch etwas lernen.

Fizzi: Du, die Kinder müssen aber viel hin- und herschwimmen. Sie tun mir leid, und die ersten stöhnen schon. Sie können nicht mehr.

Marcel: Das ist nicht so schlimm. Kinder kann man gut belasten, und es ist wichtig, dass sie die Übungen mehrmals ausführen, weil das Wasser für uns ein fremdes Element ist. Damit man sich schnell fortbewegen kann, braucht es ein gutes Wassergefühl.

Fizzi: Du hast recht. Nachdem Du das Spiel erklärt hast, ist von der Müdigkeit nichts mehr zu spüren. Was, die Stunde ist schon vorbei? Das ist aber schnell gegangen! Die Kinder sind am Du-



Beim Spiel kann man die ganze Müdigkeit vergessen.

schen und Anziehen. Was machst Du jetzt noch?

Marcel: Ich schreibe auf, was wir in dieser Stunde alles erreicht haben, wo ich vom Programm abgewichen bin und auch was noch nicht so gut geklappt hat. Das erleichtert mir die Vorbereitung der nächsten Stunde. Zuletzt schreibe ich auch noch auf, wer gefehlt hat.

Fizzi: Wie kennst Du all diese Kinder?

Marcel: Ich mache mir einen Zettel und notiere mir die Namen und spezielle Merkmale: Augenfarbe, Haarfarbe, Ketteli, Badehosen usw.

Fizzi: Wieviele Kinder kennst denn Du?

Marcel: Ich kenne etwa 600 Kinder. Komm, wir gehen in den Fönraum und schauen den Kindern zu, wie sie die Haare trocknen. Vielleicht wollen sie noch etwas erzählen.

Fizzi: Warum schaust Du bei den Kindern so genau, dass sie die Haare trocknen?

Marcel: Es ist wichtig, dass die Kinder die Schwimmstunde mit trockenen Haaren verlassen. So kann man viele Krankheiten vermeiden.

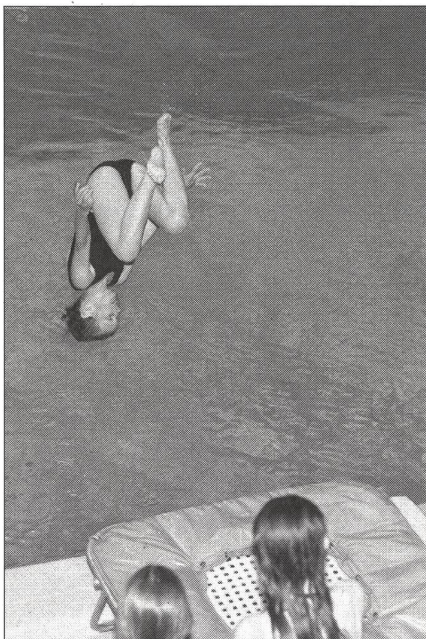
Fizzi: Ich freue mich schon auf die nächste Stunde!

Marcel: In der nächsten Stunde kommen die 6.-Klässler. Ich will mit ihnen ein wenig springen. Wir üben den Salto vorwärts. Speziell wollen wir das Öffnen und Eintauchen üben.

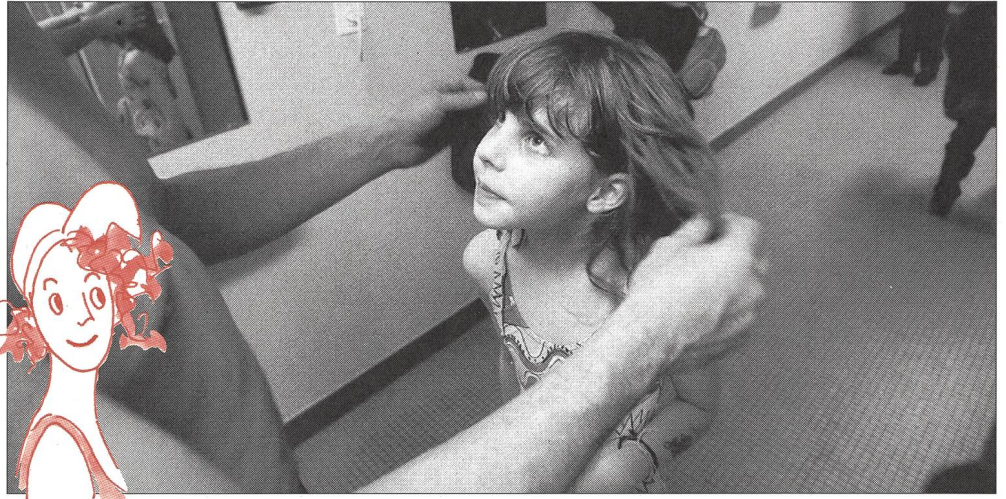
Fizzi: Was, die Kinder müssen einen Purzelbaum auf dem Sprungbrett machen und dann kopfwärts eintauchen? Das wäre nichts für mich, da hätte ich Angst!

Marcel: Hast Du nicht erst kürzlich «Rollerblades» bekommen?

Fizzi: Warum weisst Du das?



Wer hat Mut?



Sind die Haare trocken?

Marcel: Ich habe Deine Knie gesehen. Wie ist es Dir gegangen, als Du das erste Mal die Räder an den Füßen hattest?

Fizzi: Ich war ziemlich aufgeregt, und als ich die Strasse hinunterfuhr, hatte ich Angst.

Marcel: Aber Du hast die Angst überwunden und bist hinunter gefahren. War das nicht ein tolles Gefühl?

Fizzi: Doch sehr! Ich war richtig stolz!

Marcel: Eben! Und dieses Gefühl versuche ich auch im Schwimmunterricht zu vermitteln, Dinge zu machen, die nicht jeder kann. Was jeder kann, ist nicht immer interessant. Die Kinder wollen etwas können, durch das sie auffallen.

Fizzi: Du, hast Du auch gemerkt, dass ein Knabe diese Übung nie gemacht hat?

Marcel: Ja, das habe ich gemerkt. Ich bin überzeugt, in einer der nächsten Stunden wird er diese Übung auch noch machen.

Fizzi: Warum dürfen die anderen Kinder auf dem Trampolin frei ins Wasser springen?

Marcel: Weil beim Wasserspringen in kleinen Gruppen gearbeitet werden sollte und so die Wartezeit verkürzt wird.

Fizzi: Was machen diese dort in der Schwimmbahn für komische Übungen?

Marcel: Das sind Wettkampfschwimmer. Die führen sogenannte Drills aus. Das sind spezielle Übungen für das Wassergefühl. Sie schwimmen in Seitenlage, damit der Beinschlag effizienter trainiert werden kann. Durch Kraulschwimmen nur mit einem Arm Kraul kann das Wassergefühl speziell geschult werden. Es gibt viele Übungen in dieser Art. Sie werden auch für das Schwimmenlernen angewendet. Da ist die Schwimmstrecke natürlich bedeutend kürzer.

Fizzi: Ist es nicht langweilig immer in der Schwimmbahn hin und her zu schwimmen?

Marcel: Es gibt verschiedene Menschen. Die einen mögen es, die anderen nicht. Der Schwimmer kämpft mit sich alleine und dem Wasser gegen andere. Er merkt, was mit dem Körper passiert. Es kann ein schönes Gefühl sein, an die Leistungsgrenze zu kommen und diese zu spüren. Wenn man es nicht so spannend findet, bietet der Schwimmsport auch noch andere Möglichkeiten. Man könnte ins Synchronschwimmen gehen, um mit Musikbegleitung verschiedene Kunststücke zu lernen.

Fizzi: Das ist doch nur etwas für Mädchen!

Marcel: Für den Wettkampfsport stimmt das. Es gibt aber viele Bewegungsformen, die auch von den Knaben gemacht werden können. Zum Trainieren und Schulen des Wassergefühls eignet sich das Synchronschwimmen am besten. Wenn man gerne mit einem Ball spielt, gibt es auch noch Wasserball.

Fizzi: Wasserball ist nichts für mich. Dort wird nur gehalten, und man wird unter Wasser gedrückt.

Marcel: Das kann passieren, aber meistens kommt es nicht vor, weil das Wasserballspiel in den letzten Jahren viel besser geworden ist. Ausserdem ist das Unter-Wasser-Drücken verboten.

Fizzi: Es gibt auch noch die Rettungsschwimmer? Was machen die?

Marcel: Sie trainieren verschiedene Dinge: Jemanden retten, Rettungssack werfen, Tauchen mit Schnorchel, Flossen und Maske. Im Rettungsschwimmen gibt es auch Wettkämpfe. Du siehst also, es gibt im Schwimmsport viele Möglichkeiten, sich zu betätigen und etwas zu tun, was Spass macht! ■