

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 4 (1911)

Rubrik: Schwimmunterricht

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

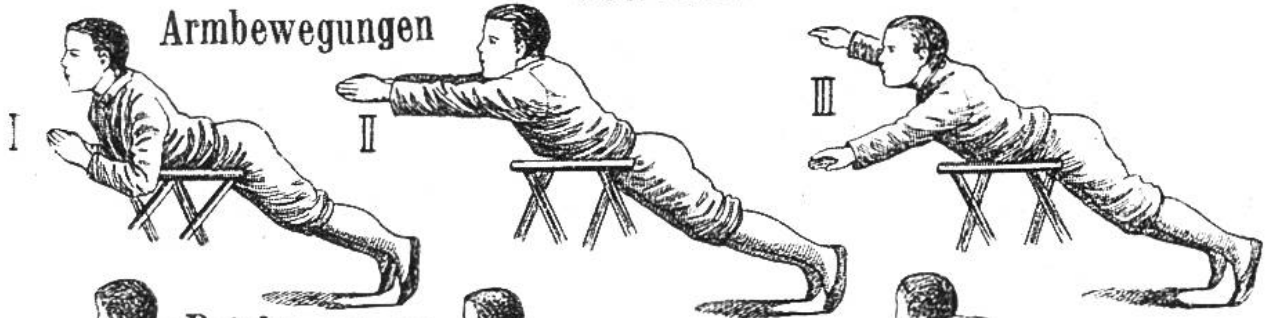
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.03.2026

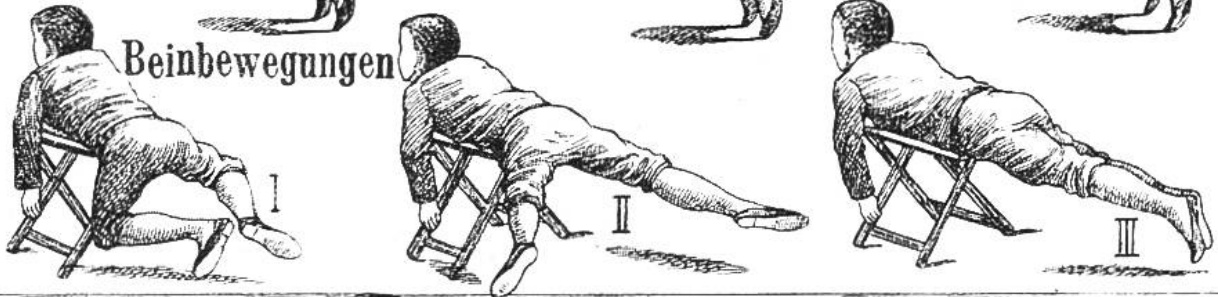
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwimmunterricht

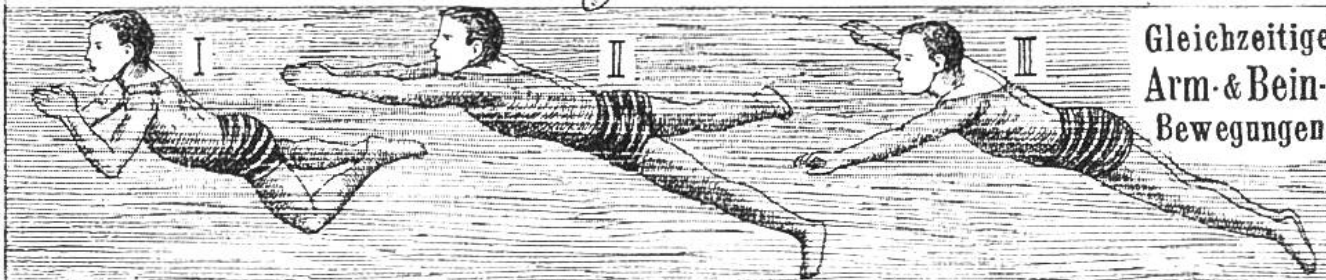
Armbewegungen



Beinbewegungen



Gleichzeitige
Arm- & Bein-
Bewegungen



Auf dem Rücken



Seitwärts



Hunde-
Schwimmen

Kopfsprung



Ratschläge.

Uebe die Bewegungen erst am Lande dann im Wasser. Schliesse die Finger aneinander, dass kein Wasser zwischen durch kann. Schliesse den Mund. Atme ruhig. Mache die Bewegungen langsam und gleichmässig. Lerne unter Aufsicht. Bade nicht kurz nach dem Essen mit vollem Magen, aber auch nicht mit leerem Magen. Iss keine Früchte vor dem Baden. Lange in kaltem Wasser zu bleiben ist schädlich und für Schwimmer gefährlich. Ueberschätze deine Kraft nicht; besonders sei vorsichtig, wenn du lange nicht mehr gebadet hast.