

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 51 (1958)

**Heft:** [1]: Schülerinnen

**Rubrik:** Unser Freund : das Wasser

#### **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**

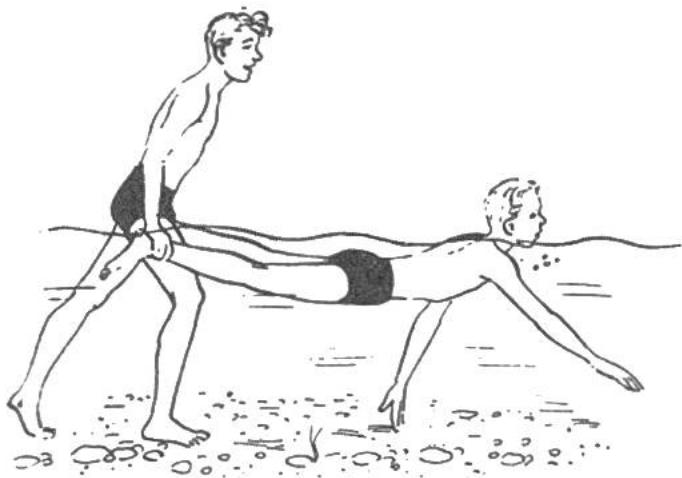
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 16.01.2026

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

# UNSER FREUND – DAS WASSER

Gesundes Allotria



«Schubkarrenfahren» praktiziert man in seichtem Wasser als lustige Vorübung zum Kraulen. Während die Beine vom Partner gehalten werden, greifen die Arme abwechselnd vor. Geübte können sogar noch unter Wasser ein ganzes Stück vorwärtskommen.



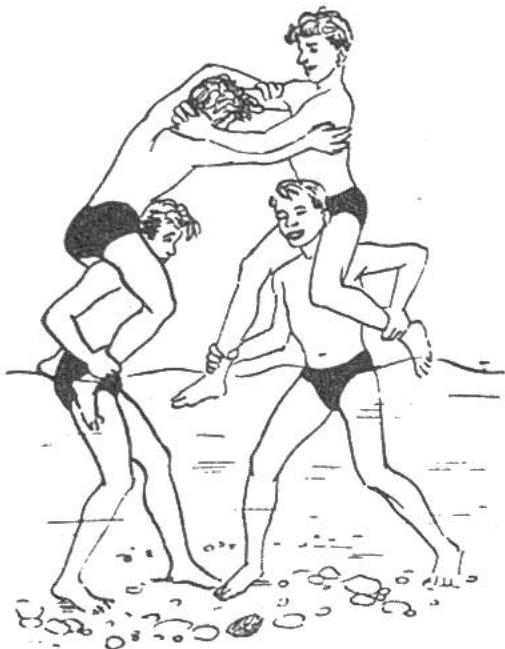
**Der fliegende Frosch:** Zwei Partner bilden mit festem Griff eine federnde Plattform, von welcher der «Frosch» wie von einem Sprungbrett in die Höhe geschleudert wird und kopfüber ins Wasser saust. Natürlich werden die Rollen immer getauscht.

Am «Fuchsprellen» können sich beliebig viele Wasserfreunde beteiligen. – Der Fuchs liegt ausgestreckt auf der Armkette der Preller. Mit gleichmässigem Schwung wird das Opfer nun in die

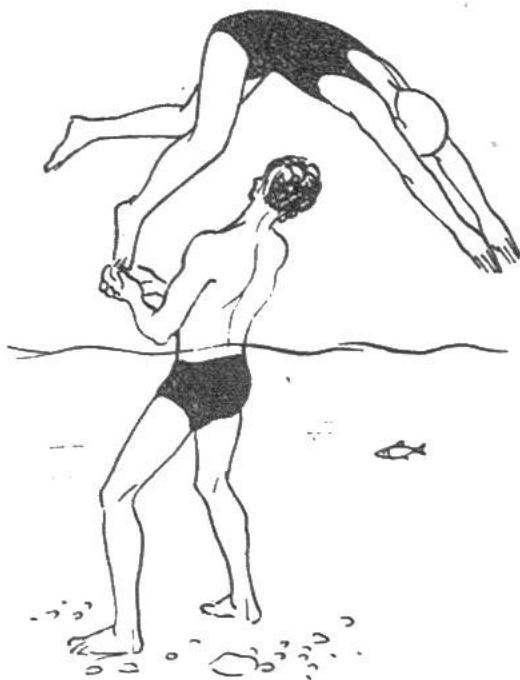
Höhe und nach vorne gelüpft.

Nach Passierender «hohlenGasse» ist der letzte Schwung besonders kräftig. Ein Helfer reicht dem fliegenden Fuchs die Hände, und schon kommt der Nächste, bitte!





«**Hoch zu Ross**» wird hier ein feuchtfröhlicher Reiterkampf ausgefochten. In hüft- oder brusttiefem Wasser versuchen die Reiter einander aus dem Sattel zu heben. Nach der Entscheidung werden die Rollen getauscht, und es wird aufs neue gekämpft!



Der «**Überwurf**» sieht sehr kühn aus! Mit einem Fuss steigt man in den Flechtgriff des Untermannes und lässt sich von diesem mit mächtigem Schwung über den Kopf hinweg ins nasse Element befördern. Wenn man beim Absprung mithilft, wird der Bogen höher. – Aber nicht vergessen, den Untermann abzulösen!



**Der Durchsprung:** Drei Partner fassen sich an den Händen. Der Mittlere springt unter kräftiger Hilfe der Partner mit den Füßen voraus über die Hände, deren Griff nicht gelöst wird! Im raschen Tempo wechseln Partner und Springer.