

# Vom Schwimmen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1924)**

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bern usw.). Schon sind viele Tausend Schweizerkinder durch Jodtabletten (meist in Form von Schokoladetabletten) vom Kropf befreit. Mit Tabletten von 1—3 Milligramm Jod, in kurzen Abständen regelmäßig eingenommen, werden die meisten Kröpfe in 6 bis 12 Monaten beseitigt. Die Wissenschaft hat der Menschheit durch die Auffindung dieses Mittels gegen den Kropf eine große Wohltat erwiesen. Wir Schweizer müssen ihr ganz besonders dankbar sein.

Wenn einmal die Jodbehandlung in der Schule überall durchgeführt ist und das Dollsalz daneben allgemein verwendet wird, so werden die Kropfplage und ihre schweren Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Schweizervolkes wenn nicht ganz, so doch zum größten Teil aus unserem Lande verschwinden.

### **Empfindsamkeit des Gehörs.**

Der Ton wird durch die Schwingungen der Luft weitergetragen. Je mehr Schwingungen, desto höher der Ton. Weniger als 16 Schwingungen in der Sekunde sind dem Ohr nicht wahrnehmbar; das Ohr unterscheidet bis zu 16 Schwingungen in der Sekunde, darüber hinaus vermengen sich die einzelnen Luftwellen zu einem einzigen Ton; der höchste, uns hörbare Ton entsteht durch 25,000 Schwingungen in der Sekunde. Zwischen 16 und 25,000 Schwingungen in der Sekunde unterscheidet das menschliche Gehör, je nach seiner Feinheit verschieden viele Abstufungen.

### **Vom Schwimmen.**

Das Schwimmen ist eine der ältesten, aber heute noch die gesündeste aller Leibesübungen. Der Schwimkundige genießt beim Bade die Heilkraft und die reinigende Wirkung des Wassers doppelt. Er gewöhnt sich zudem an ein Element, das dem Nichtschwimmer zeitlebens gefährlich erscheint und ihm zum Verhängnis werden kann. Darum trachte ein jeder Knabe und ein jedes Mädchen darnach, das Schwimmen vollkommen zu erlernen, um auch fähig zu sein, Mitmenschen, die sich in Gefahr befinden, als Retter beistehen zu können.

## Das Brustschwimmen. Trockenübungen (Freiübungen).



Fig. 1

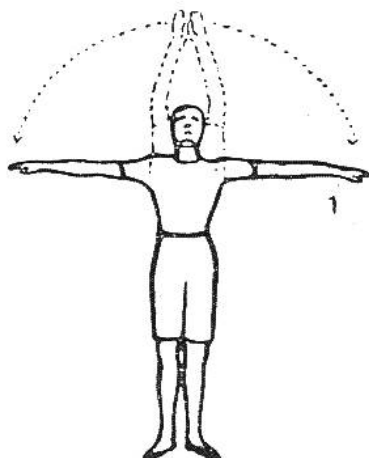


Fig. 2

und :



Fig. 3

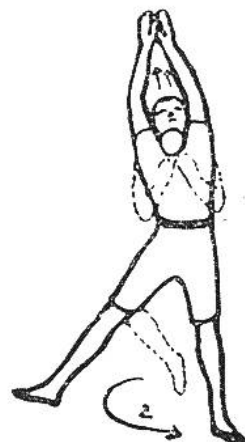


Fig. 4

**Ausgangsstellung:** Fig. 1 Grundstellung, Hochhalte der Arme, Blick nach oben, Finger gestreckt und geschlossen, Daumen berühren sich und sind so angeschlossen, daß eine leichte Höhlung entsteht.

### Armübung.

**Auf 1:** Armsenken zur Seithalte und einatmen! Fig. 2

**Und:** Arme an die Brust zusammenführen. Handflächen während der ganzen Übung nach vorn. Die Daumen berühren sich wieder. Fig. 3

**2:** Hochstrecken der Arme in die Ausgangsstellung und ausatmen! Fig. 4

### Beinübung.

**Auf 1:** In Grundstellung verharren und einatmen! Fig. 2

**Und:** Knieheben links. Das Knie nach Möglichkeit auswärts drücken, Ferse am Standbein, Fußspitze abwärts. Fig. 3

**2:** Weites Spreizen und energisches Schließen an das Standbein in **einer** Bewegung (**ohne** Verharren in der Spreizstellung!), ausatmen. Vom kräftigen Schließen des Beines hängt die Schnelligkeit beim Brustschwimmen ab. Fig. 4. Dasselbe rechts.

Wenn die Arm- und die Beinübungen für sich richtig ausgeführt werden, sind sie miteinander zu üben. Am

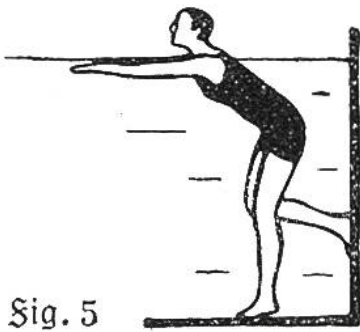


Fig. 5

Reck oder Barren können die Beinbewegungen mit beiden Beinen, auf einem Stembalken, einem Bock, Pferd, Stuhl oder Feldsessel Arm- und Beinübungen gleichzeitig geübt werden. Wie Fig. 5 zeigt, soll im Wasser zuerst von einer Wand kräftig abgestoßen werden (Hechtschießen), die Arme sind in die Ausgangsstellung zu bringen, worauf mit den Schwimmbewegungen ruhig begonnen werden kann.

### Das Rückenschwimmen. Trockenübungen (Freiübungen).

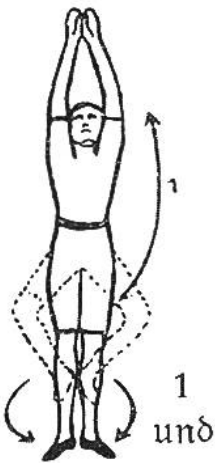


Fig. 6

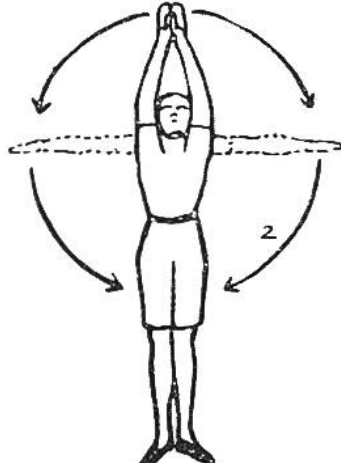


Fig. 7



Fig. 9

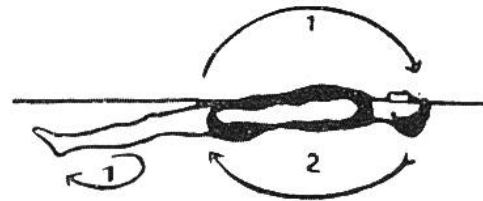


Fig. 8

#### Armübung.

**Auf 1:** Aus der Grundstellung (Ausgangsstellung) Arme heben vorwärts hoch (ruhige Bewegung), einatmen. Fig. 6

**Und:** In Stellung verharren Fig. 6

**2:** Energisches Armsenken auswärts zur Tiefhalte. Handflächen auswärts; ausatmen. Fig. 7

#### Beinübung

stehend rechts und links, in Rückenlage mit beiden Beinen.

**Auf 1 und:** Knieheben (Kniee auswärts drücken) mit sofortigem Spreizen und energischem Schließen der Beine; einatmen. Fig. 6

**2:** In Ausgangsstellung verharren; ausatmen. Fig. 8

Nach richtiger Ausführung der Arm- und Beinarbeit einzeln und miteinander, beginne man mit den Versuchen im Wasser. Man übe das Abstoßen von Wand oder Pfahl zum Treiben in Rückenlage, Fig. 9 und mit anschließenden Rückenschwimmbewegungen. Beim Rückenschwimmen muß der Rücken eher gerade, als zu stark im Kreuz liegen, um ein Untertauchen des Kopfes zu verhindern, Kopf hoch halten.

### Der Kriechstoß

als schnellste Schwimmart in Brust- und Rückenlage für kurze und lange Strecken kann von Knaben und Mädchen mit Leichtigkeit erlernt werden. In Amerika und je länger je mehr auch in Frankreich und England wird der Kriechstoß (englisch crawl = krabbeln oder kriechen genannt) vor dem Brustschwimmen von der Schuljugend erlernt.

### Beinübung für den Rückenstil.



Fig. 10



Fig. 11

An einer Stange, einem Ring sich haltend, Fig. 10, oder in leichtem Wasser auf dem Boden mit den Händen sich stützend, übe man die **Beinbewegungen**. Abwechslungsweise Pendeln (Aufwärts- und Abwärtschlagen) des rechten und linken Unterschenkels mit leichtem Beugen der Kniee. Fußspitzen gestreckt. Keine Seitwärtsbewegungen machen.

Beim **Kriechstoß in Brustlage** ist die gleiche 1. **Vorübung** durchzunehmen, Fig. 11, nur mit gestreckteren Beinen. Die Ober- und Unterschenkel bleiben stets parallel. Zum Ausholen für den Schlag wird das Knie ganz wenig gebeugt, siehe Abb. 11, 12, 13. Der Überwasserschlag dient, um den Körper an der Wasseroberfläche zu halten.

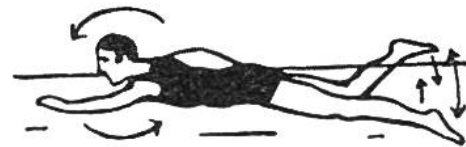
**2. Vorübung.** Abstoßen von einem festen Gegenstand. Nichtschwimmer mit Gürtel. Beinübung nach dem Abstoßen ausführen und mit den Händen das Gleichgewicht zu halten suchen, in Brustlage durch Vorhalten



der Arme mit Ruderbewegungen der Hände hin und her Sig. 12; auf dem Rücken durch seitliche Bewegungen der Hände neben den Oberschenkeln. Die Beinübungen sind so lange fortzusetzen, bis sie ohne langes Nachdenken ausgeführt werden können. Gelingen sie in der Gleichgewichtslage nicht, so beginne man unentwegt von vorne.



Sig. 12



Sig. 13

Für die Erlernung der **Armübung** stoße oder springe man kräftig ab und bringe abwechselungsweise und in gleichen Zeitabständen den linken und den rechten Arm ruhig nach vorn. Arme nicht steif. Beim Kriechstoß in Brustlage werden die Arme wechselseitig neben dem Kopfe vorbei nach vorn ins Wasser gelegt und kräftig, senkrecht durch dasselbe gezogen. In Rückenlage erfolgt der Zug ebenfalls kräftig abwechselnd rechts und links, nach amerikanischer Schule möglichst senkrecht und nach deutscher seitlich an die Oberschenkel. Der **Körper** bleibt bei beiden Kriechstoßarten in unveränderter **gerader Haltung** ohne schlangenartige Bewegungen oder Wälzen (Rollen) von einer Seite auf die andere. Die **Kopfhaltung** beim Brustkriechstoß ist hoch, in Rückenlage wird die hohe Haltung ebenfalls allseitig empfohlen.

Wenn die Bein- und Armübungen einzeln richtig ausgeführt werden, so gehe man an die gleichzeitige Ausführung von Arm- und Beinarbeit, Sig. 10, 13. Auf **2 Armzüge** fallen je nach der Veranlagung des Schwimmers oder der Schwimmerin **2, 4, 6** oder gar **8 Beinschläge**. Der 4er und 6er Beinschlag sind am zweckmäßigsten, weil sie am wenigsten ermüden. Die **regelmäßige Atmung** soll möglichst nach je 2 Armzügen erfolgen. Um einen eleganten, reinen Stil zu erreichen, ist es empfehlenswert und von großem Nutzen, alle Übungen mit Ruhe durchzunehmen und bei jeder Gelegenheit Arm- und Beinbewegungen einzeln zu wiederholen.