

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1938)

**Artikel:** Baderegeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-988558>

### **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:** 20.07.2025

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



## **BADEREGELN.**

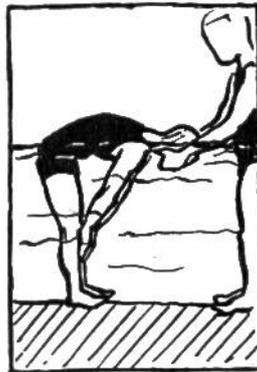
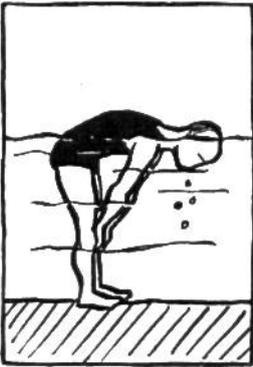
1. „Ins Bad stürz' dich nicht schweissgebadet, es schadet.“
2. „Wer schwimmt und hat den Magen voll, ist toll.“
3. Gehe auch nie mit einem ganz leeren Magen baden.
4. Als Nichtschwimmer oder schlechter Schwimmer meidest du unbekannte Gewässer. Flüsse sind besonders gefährlich.
5. Tummle dich im Wasser.
6. Sobald du frierst, geh' aus dem Wasser, trockne dich gründlich ab und zieh' dich rasch an. Trockne vor allem die Haare und Ohren.
7. Gewöhne deine Haut nach und nach an die Sonne. Stark gerötete Haut und Blasen oder gar offene Sonnenbrandwunden schaden deiner Gesundheit.
8. Wenn du einen Riss im Trommelfell hast, verschliesse das Ohr mit eingefetteter Watte oder einem speziellen Präparat (Paraffinkügelchen, Badewatte).
9. Lärme im Bade nicht.
10. Führe dich anständig auf.

## **GEWÖHNUNGSÜBUNGEN.**

Welche Freude haben wir an den blauen Seen und dem eilenden Wasser unserer Flüsse und Bäche! Bis weit in die Berge hinauf finden wir die schönsten Badeplätze. Ist es da möglich, dass kaum die Hälfte der Bevölkerung schwimmen kann und ein Grossteil der andern zeitlebens mit einer mehr oder weniger grossen Angst dem Wasser begegnet? Soll es immer so bleiben? Nein! Gesunde Buben und Mädchen

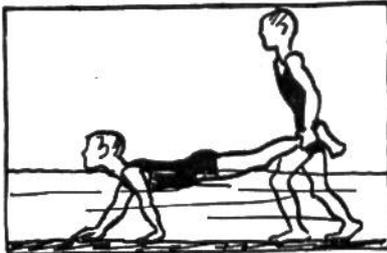
wollen heute nicht nur baden, sondern das Schwimmen so erlernen, dass sie sich im nassen Elemente so wohl und sicher fühlen wie auf dem Lande. Das erreichen wir mit den Gewöhnungsübungen. Gross und klein macht mit!

1. Wir stehen im Wasser und waschen Gesicht und Hals mit den Händen.
2. Dann versuchen wir einen Wettlauf, indem wir uns zuerst an den Händen fassen. Nachher geht's viel leichter ohne Fassen. Dafür rudern wir mit den Händen.



3. Nun blasen wir fest ins Wasser. Wir bringen das Wasser zum Sieden. Wem das Untertauchen zuerst schwerfällt, dem hält Vater oder Mutter die flachen Hände hin. Wenn das Gesicht in den Händen ruht, schwindet die Furcht und

dann lässt es sich besser blasen. Die Augen halten wir offen, denn frisches Wasser schadet den Augen nicht. Auch wollen wir sehen, was unter dem Wasserspiegel vorgeht.



4. ‚Schubkarrenfahren‘ bereitet Freude.
5. Im Liegestütz versuchen wir einige Wettläufe, wobei wir mit den gestreckten Beinen und Füßen kräftig spritzen.
6. Spritzschlachten bringen Betrieb. Tote gibt es keine, aber wer sich zurückziehen muss, hat verloren.



7. Im hüfttiefen Wasser stehend, pumpen wir die Lunge mit Luft voll. Wir gleichen so der mit Luft gefüllten Büchse, die auf dem Wasser schwimmt. Dann fassen wir die Fesseln oder umfassen die Knie und sehen, dass das Wasser auch uns trägt.

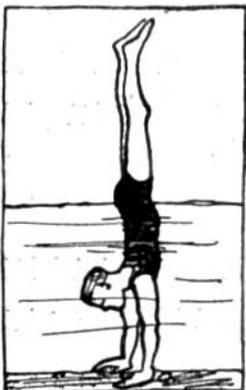


Lustig geht es bei der Spritzschlacht zu.



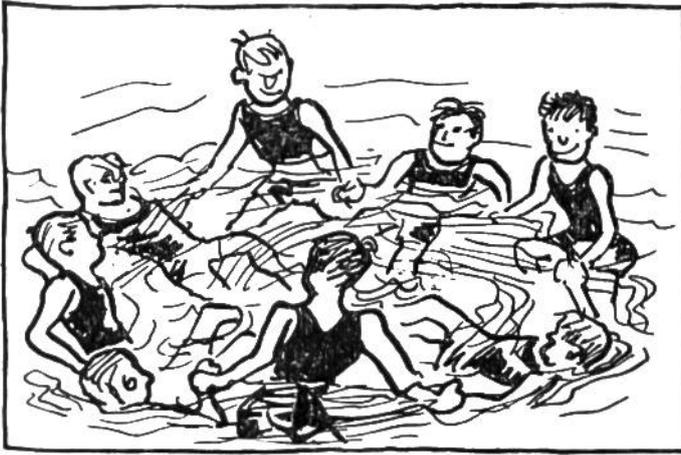
8. Wenn wir die gleiche Übung machen, die Luft aber ausstossen, sinken wir langsam auf den Grund. Wir gleichen der mit Wasser gefüllten Büchse, die untersinkt.
9. Dann springen wir hoch und lassen uns so in die tiefe Kniebeuge fallen, dass wir mit dem Kopfe untertauchen. Wir springen nicht nur einmal, sondern 10 mal hoch, zuerst in hüft-, dann brusttiefem Wasser.

10. Der Purzelbaum vor- und rückwärts gelingt im Wasser viel leichter als auf dem Lande. Die Übungen 9 und 10 müssen wir zuerst mit Händefassen ausführen.

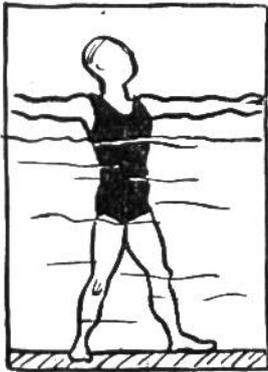


11. Und der Handstand ist im Wasser gar keine Kunst. Wir stützen die Hände zuerst richtig auf den Boden und dann geht's mit den Beinen in die Höhe. Je tiefer das Wasser, desto leichter die Übung.

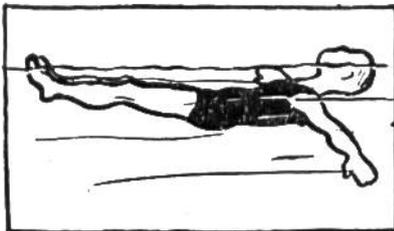
12. „Fangis“, „Tschiggle“, Fangen oder Haschen ist ein und dasselbe Spiel, im Wasser so fröhlich wie auf der Wiese.



13. „Riitschuel fahre“ gefällt jedem. Wir machen einen Kreis und nummerieren zu zweien. Die Einer legen sich auf den Rücken, strecken die Füße gegen die Mitte und spritzen aus Leibeskräften. Die Zweier halten die Einer und bringen die „Riitschuel“ zum Drehen.



14. Nun versuchen wir auf dem Wasser auszu-ruhen, auf dem Rücken natürlich! Wir atmen tief ein und legen uns mit seitwärtshoch gehaltenen Armen, Körper und Beine gestreckt, ins Wasser. Der Rücken darf nicht kreuzhohl sein, auch dürfen wir nicht ins Wasser sitzen.



15. Auf dem Rücken zu schwimmen lernen wir noch auf eine andere Weise. Wir setzen uns auf den Boden mit zurückgelehntem Körper, die Füße an der Wasseroberfläche. Nun paddeln wir mit den Armen und Händen ein und aus. Das Wasser nimmt uns hoch. Wir brauchen nur noch den Körper zu strecken und den Kopf ins Wasser zu legen, dann schwimmen wir regelrecht.

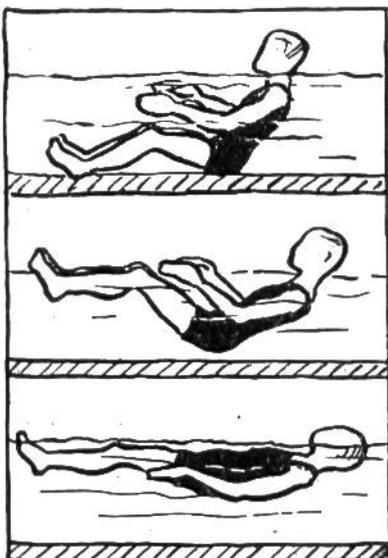
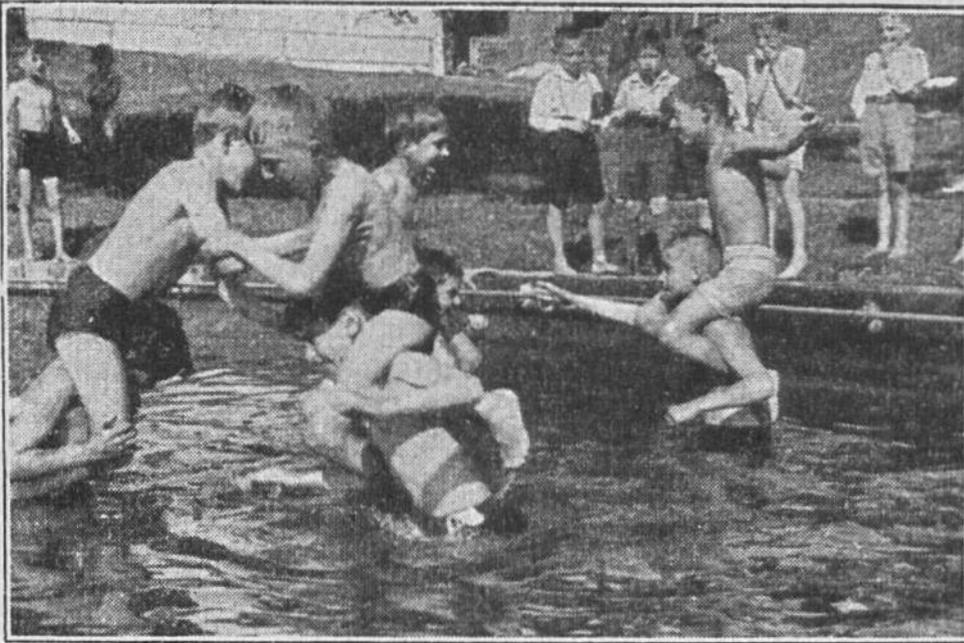


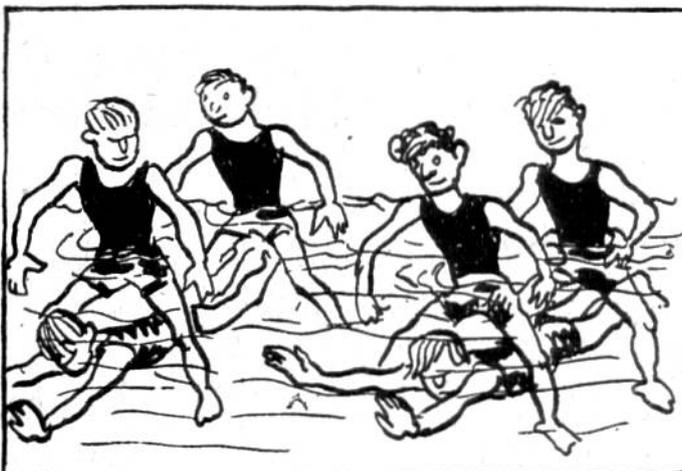
Bild zu Übung 15.

16. Bock - Springen oder „Böckli - Gumpe“ im nicht allzutiefen Wasser ist weniger gefährlich als auf der Strasse, dafür lustiger und schwerer.



Reiterkampf.

17. Beim Reiterkampf können wir unsere Kräfte so richtig messen.
18. Jägerball, wer kennt das Spiel? Mithelfen müssen aber nur die, die vom Ball direkt getroffen werden.
19. Wassermann ist das Spiel „Schwarzer Mann“ im Wasser. Wer taucht, muss zuerst an die Wasseroberfläche befördert werden.
20. „Die Hechte brechen aus.“ Wir bilden einen Kreis. Ist er klein, dann steht nur einer in den Kreis, andernfalls können es mehrere „Hechte“ sein, die mit allen Mitteln versuchen, aus dem Kreise unter oder über die Hände und Arme der gebildeten Kette zu entinnen.
21. Tauchstaffel. 2 Gruppen von 3—4 Buben oder Mädchen stehen in Grätschstellung dicht aufgeschlossen hintereinander.



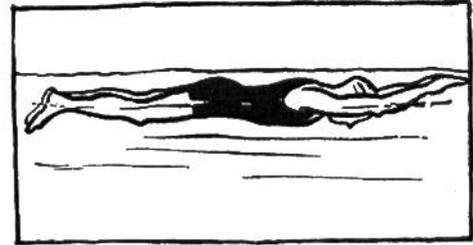
hintereinander. Auf ein Zeichen taucht der Hinterste unten durch. Sobald er vorne an der Oberfläche auftaucht, taucht der 2., dann der 3. und 4. unten durch. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

## ÜBERGANGSÜBUNGEN.



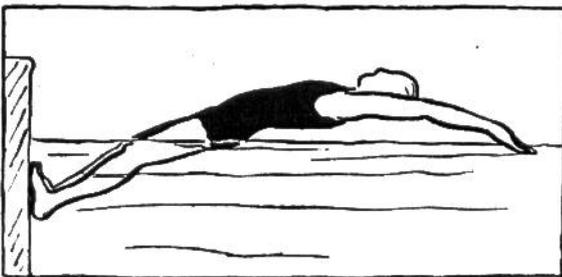
1. Im hüfttiefen Wasser atmen wir tief ein und legen uns ausgestreckt auf das Wasser.

2. Von der Beckenwand, es kann auch ein Pfahl oder eine andere feste Abstossmöglichkeit im Wasser sein, stossen wir fest ab und



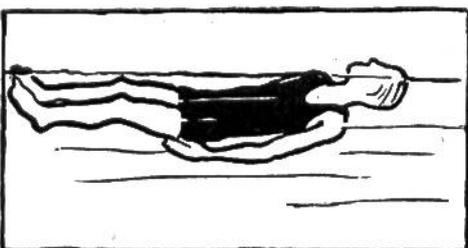
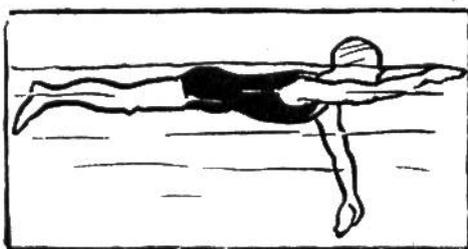
lassen den Körper mit untergetauchtem Kopfe durchs Wasser pfeilen. Wir nennen die Übung das Fischerstechen.

3. Wenn wir aufstehen oder abstehen wollen, greifen wir nach einem Fusse.



4. Auch in der Rückenlage versuchen wir, von einer Mauer kräftig abzustossen.

5. Dann wollen wir den Wechsel von der Brust- in die Rückenlage lernen, indem wir von der Wand mit vorgehaltenen Armen kräftig abstossen. Während des Auslaufens ziehen wir den linken Arm durch und gelangen so ohne weitere Bewegungen in die Rückenlage. Um nicht einseitig zu werden, versuchen wir, auch den rechten Arm durchzuziehen.



6. Für das Drehen aus der Brust- in die Rückenlage oder umgekehrt gilt als Hauptregel, dass die Drehung der Hüfte vorausgehen soll. Die Atmungsorgane bleiben stets über, die Arme aber unter dem Wasser. In allen Fällen

sollen die Arme durch Ruderbewegungen nachhelfen.



7. Mit Ruderbewegungen (Ein- und Auswärtsdrehen der Hände) kann sich der Anfänger an der Wasseroberfläche halten.
8. Beim Wasserstampfen treten wir mit Füßen und Beinen entweder wechselseitig oder gleichzeitig wie beim Brustschwimmen, nur hier in der Richtung nach unten.

**Bei allen Übungen ist Vorsicht geboten.** Kein Knabe und kein Mädchen soll sich in den See oder den Fluss hinauswagen, wenn es einige Züge fertigbringt. Dort, wo das Absteigen noch möglich ist, sollen zuerst 50—100 m ohne Anstrengung geschwommen werden können. Erst dann darf man sich ins tiefe Wasser wagen, vorerst aber nur unter Aufsicht von Vater oder Mutter, des Lehrers oder der Lehrerin.

## DAS BRUSTSCHWIMMEN.

Wenn wir alle vorgenannten Übungen durchgenommen haben und sie ausführen können, dann haben wir auch jede Furcht und Angst vor dem Wasser überwunden. Wir versuchen ohne Zaudern das Brustschwimmen. Es ist die bekannteste Schwimmart. Die Trockenübungen lassen sich vor dem Spiegel, auf einem Stuhl oder auf dem Boden ausführen. Wir zählen laut dazu, denn so geht es auf dem Trockenen und im Wasser viel besser.

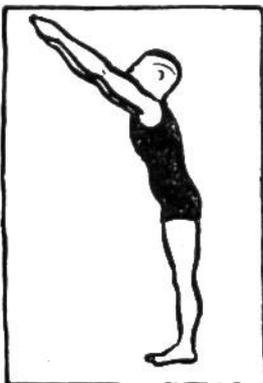


Bild 1.

**Ausgangsstellung:** Grundstellung, Hochhalte der Arme, Blick nach oben, Finger gestreckt und geschlossen, die Daumen berühren sich und sind so angeschlossen, dass eine leichte Höhlung entsteht. Leichtes Vorneigen erleichtert die Haltung und vermeidet zu hohles Kreuz.



Bild 2.



Bild 3.

### Armübung :

**Auf 1:** Armsenken zur Seithalte (nicht tiefer als Augenhöhe) u. einatmen (Bild 2).

**Und:** Arme vor der Brust zusammenführen. Die Daumen berühren sich wieder (Bild 3).

**2:** Hochführen der Arme in die Ausgangsstellung

und ausatmen (Bild 1). — Damit das Wasser richtig nach rückwärts geschoben werden kann, drücken wir die Hände beim Senken und Zusammenführen nach unten.

### Beinübung:

**Auf 1:** In der Grundstellung verharren und einatmen. Hände auf dem Rücken oder im Hüftstütz (Bild 1).

**Und:** Knieheben links. Das Knie nach Möglichkeit auswärts drücken, Ferse am Standbein, Fussgelenk locker (Bild 3).

**2:** Mit peitschenartigem Grätschschlag Beine wieder zusammenführen. Vom kräftigen Schliessen der Beine hängt die Schnelligkeit beim Brustschwimmen ab (Bild 8). — Übung rechts usw.

Für das Üben der Zusammenarbeit zählen wir: Arm, Bein, Stoss und für die Atmung: ein — und — aus.

### Armübung im Wasser:

In hüfhtiefem Wasser nehmen wir Grätschstellung ein, neigen den Körper nach vorne, das Kinn direkt über dem Wasser und versuchen nun aus der Vorhalte der Arme das Wasser zu fassen und rücktief zu schieben, um anschliessend Hände und Arme möglichst widerstandslos wieder nach vorne zu bringen. Die nach rückwärts gedrehten Hände führen eine vollkommen runde Bewegung aus und gelangen direkt an die Brust und von dort in die Vorhalte (Bild 4).



Bild 4.

Gleiche Übung in knietiefem Wasser mit Nachziehen der Beine.

**Abstossen von der Beckenwand**, anschliessend **Armbewegungen**, zuerst mit **Kopf unter Wasser** und nachher mit **Kopfheben**.

**Beinübungen im Wasser:** 1. Vorübungen im Liegestütz (Bild 5),



Bild 5.

2. oder an der Beckenwand,
3. Beinübung, wenn ein Partner zieht (Bild 6),
4. Abstossen von der Beckenwand und anschliessend Beinübungen. Wir versuchen die Übung zuerst mit

eingetauchtem und dann mit über der Wasseroberfläche gehobenem Kopf. Wir achten auf ruhiges Anziehen der Beine, die niemals unter den Körper gezogen werden dürfen (Bild 7).

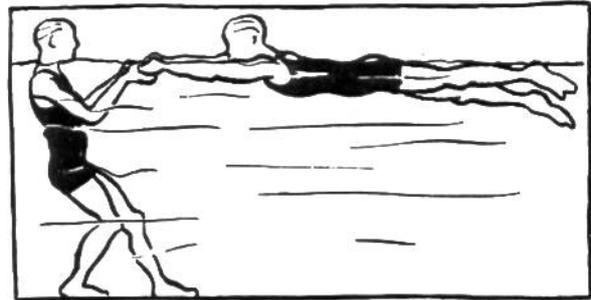


Bild 6.

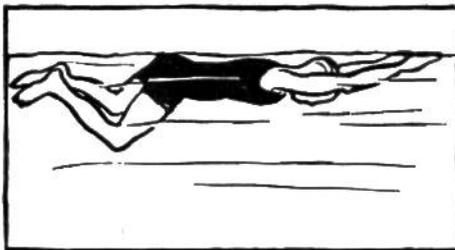


Bild 7.

**Arm- und Beinübung zusammen:** Abstossen von der Beckenwand und Ausführung der Übung zuerst mit **Kopf unter Wasser** dann mit **Heben des Kopfes** und mit

**der Atmung.** Vor jedem Abstossen soll die Lunge gut durchlüftet sein. Tiefes Einatmen ersetzt den Schwimmgürtel. — Auftrieb und Schnelligkeit beim Brustschwimmen hängen vom Grätschschlag ab (Bild 8). Die Bilder 9-12 stellen den Bewegungsablauf des Brustschwimmens dar.

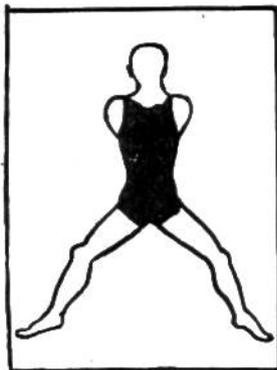


Bild 8.



Bild 9.



Bild 10.

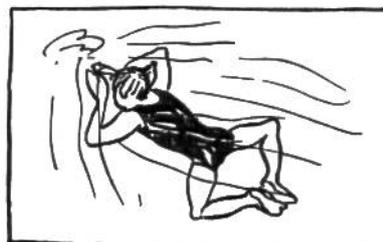


Bild 11.



Bild 12.

# DER RÜCKENGLEICHSCHLAG.

Der Rückengleichschlag kommt zwar für sportliche Wettkämpfe nicht mehr in Frage. Er ist aber gleichwohl eine feine und bequeme Schwimmart.

## Trockenübungen.

### Armübung:

**Auf 1:** Aus der Grundstellung (Ausgangsstellung) Armheben vorwärtshoch (ruhige Bewegung) und Ausdrehen der Hände, einatmen (Bild 13).

**Und:** Verharren in der Stellung (Bild 14).

**2:** Armsenken auswärts zur Tiefhalte, ausatmen (Bild 15).

### Beinübung:

**Auf 1 Und:** Knieheben links (Knie auswärts drücken) mit sofortigem peitschenartigem Grätschschlag und energischem Schliessen an das Standbein, einatmen (siehe Bilder 13 und 14).

**2:** In der Ausgangsstellung verharren und ausatmen (Bild 15). – Übung rechts usw., in liegender Stellung beidbeinig.

**Beinübung im Wasser:** Wir stossen v. der Wand in Rückenlage ab und halten den Körper vollständig gestreckt mit leicht angezogenem Kinn. Mit den Händen paddeln wir ein- und auswärts und bleiben so flott an der Wasseroberfläche (Bild 16). Dann versuchen wir die Grätschbewegungen, nicht zu weit, mit ruhigem Anziehen der Beine und dafür energischerem Schliessen derselben (Bild 17). Bevor wir mit einer neuen Bewegung beginnen, lassen wir Beine und Füße für kurze Zeit gestreckt.



Bild 13.



Bild 14.



Bild 15.

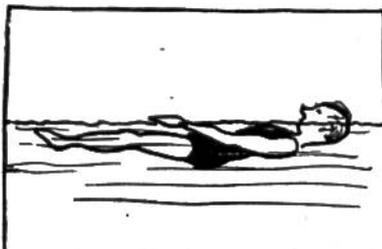


Bild 16.

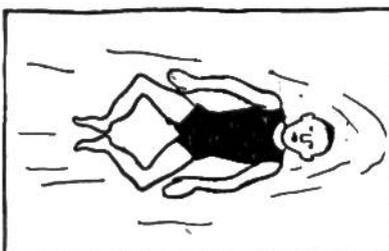


Bild 17.

**Armübung im Wasser:** In der Rückenlage von der Beckenwand abstossend, versuchen wir vorerst die Arme nur bis



Bild 18.

zur Schulterhöhe hochzuziehen. Damit wir an der Oberfläche bleiben und die Beine nicht untersinken, helfen wir mit Bein-

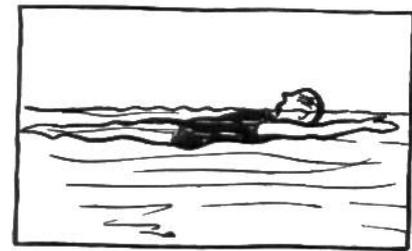


Bild 19.

stößen nach (Bild 18). Nach und nach bringen wir die Arme bis in die Hochhalte und ziehen sie seitwärts und im Wasser kräftig bis zu den Oberschenkeln durch (Bild 19).

Die **Körperhaltung** bleibt gestreckt, niemals kreuzhohl. Der Kopf liegt leicht im Wasser, das Kinn ist etwas angezogen, sodass nach rückwärts geschaut werden kann und das Wasser nicht über das Gesicht läuft.

Die Atmung wird durch die Bewegungen geregelt. Das Vorlegen der Arme hebt die Brust derart, dass eingeatmet werden muss, während das kraftvolle Durchziehen zum Ausatmen zwingt.

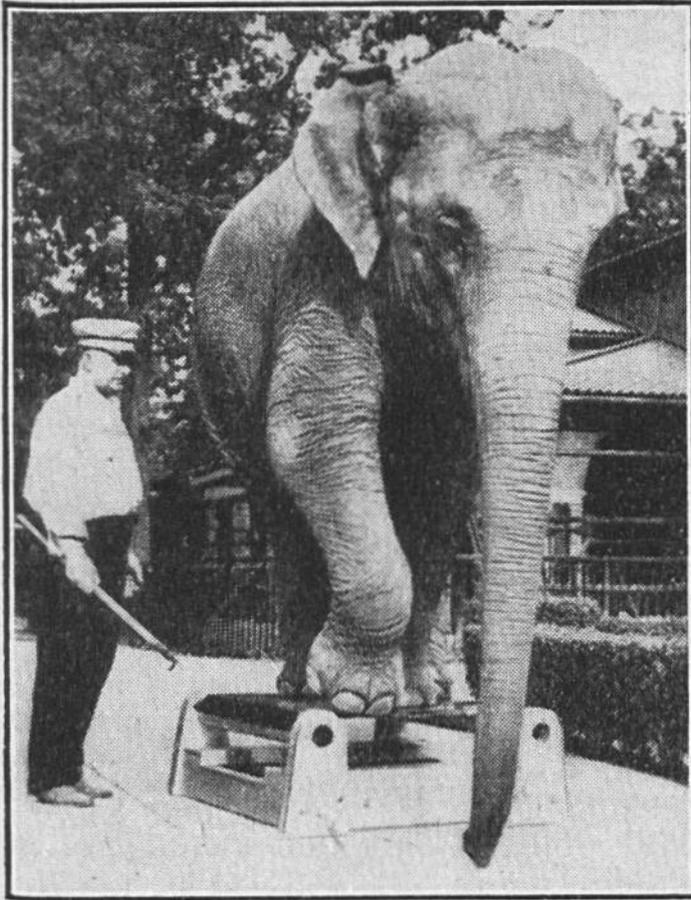


Bild 20.

**Arm- und Beinarbeit zusammen.** Hier ist darauf zu achten, dass nur ruhiges Schwimmen zum Ziele führt. Armzug und Beinstoss erfolgen nicht zur gleichen Zeit. Wenn die Arme zu ziehen beginnen, sind die Beine bereits wieder in der gestreckten Haltung (Bild 20).

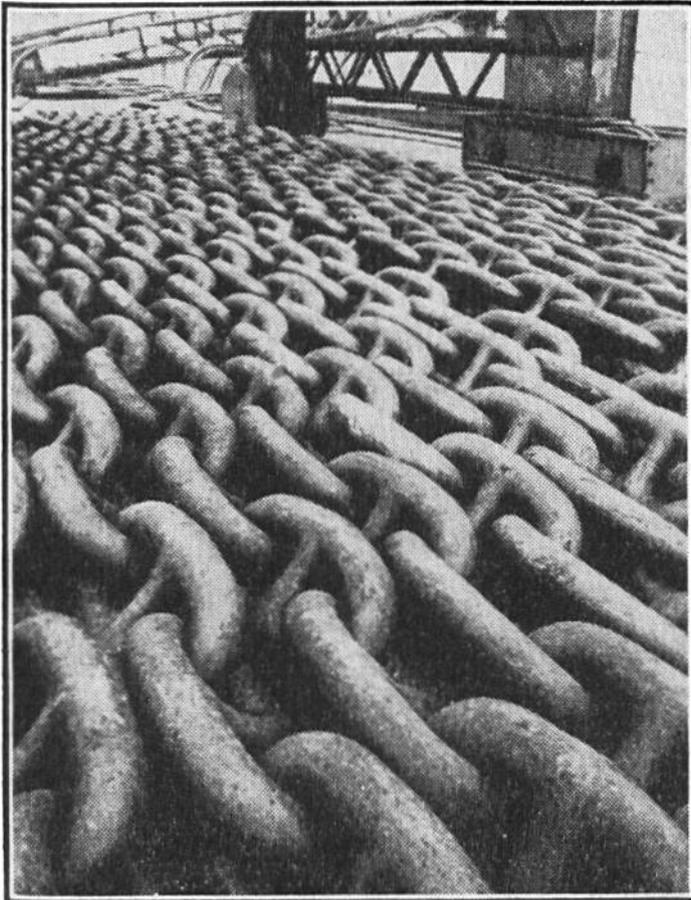
Armand Boppart,  
Schwimminstruktor.

**Übertrumpft.** Ein Ire und ein Amerikaner sprechen über ihre Heimat. Der Amerikaner erzählt: „Bei uns in Ontario gibt es einen Fluss, der so fischreich ist, dass man mit einem Eimer ins Wasser wadet und sich alle Fische holt, die man haben will.“ Der Ire schüttelt den Kopf und meint: „Das ist gar nichts. Bei uns in Irland hat ein Fluss so viele Fische, dass man sie erst zur Seite schieben muss, wenn man Wasser haben will.“



Der Elefant erprobt die Festigkeit der Glasscheibe.

**Der Elefant auf der Glasscheibe.** Unser Bild zeigt kein Zirkuskunststück, sondern eine Vorführung zum Beweise der grossen Tragfähigkeit einer neuen Glasart. Obschon die Scheibe auf vier Stützpunkten ruht, bricht sie bei der starken Belastung gleichwohl nicht. Dank bedeutender Fortschritte in der Herstellung ist die Verwendbarkeit des Glases eine viel grössere geworden. Schon werden ganze Häuser aus Glas gebaut und man behauptet, dass wir einem Zeitalter des Glases entgegengehen.



**Was mag unser Bild darstellen?** Eiserne Ketten, zu Dutzenden nebeneinander gelegt? Nein! Eine riesenstarke Ankerkette! Hunderte von Zentnern wiegt sie. Es ist die Ankerkette des englischen Ozeandampfers „Queen Mary“. Jedes einzelne Kettenglied ist so schwer, dass auch ein kräftiger Mann es nicht tragen könnte. Solch gewaltige Ketten können natürlich nur mit Hilfe von Kranen bewegt werden.