Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1945)

Artikel: Das Tauchen
Autor: Boppart, Armand
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988794

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: 08.08.2025

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

DAS TAUCHEN.

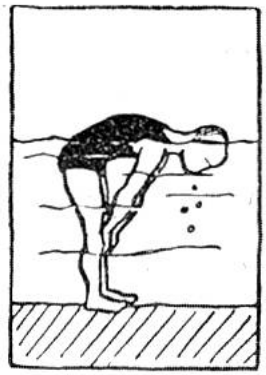
„Im Leben sollst du oben bleiben,
hier magst das Tauchen du betreiben."

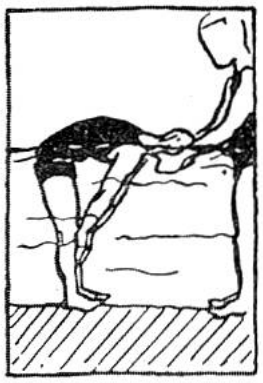
Dieser, ein alter wahrer Spruch stand vor 40 und mehr Jahren an der Wand unserer Knabenbadeanstalt. Wir Buben haben ihn damals so oft gelesen, dass wir ihn nicht vergessen konnten.

Die ersten Tauchkünste versuchen wir meist aus Neugierde, wenn wir die Nasenspitze vorsichtig in die Waschschüssel halten, um jedoch schon bei der kleinsten Berührung mit dem nassen Element zurückzuschnellen. Das lässt sich bald richtig machen. Man muss nur wissen, dass kein Wasser in die Nase und in die Atmungsorgane eintreten soll. Darum atmen wir fest ein, tauchen Nase und Mund ins Wasser ein und blasen ins Wasser, zuerst kurz, dann immer länger. **Unter Wasser soll nicht eingeatmet werden.** Die vorgenannte Übung erschweren wir, indem wir den Atem zurückhalten. Können wir das, dann haben wir das Schwerste und zugleich das Wichtigste vom Tauchen begriffen.

Auf der Ferienwanderung haben wir oft das Bedürfnis, uns gründlich abzukühlen oder nach gesundem Schlaf recht wach zu werden. Da waschen wir das Gesicht zuerst mit den Händen und tauchen ohne Zaudern den Kopf in den Wassertrog. Wenn dabei sauberes Wasser in die Nase eindringt, ist es uns nur recht; denn so wird die Nase auf natürliche Weise gereinigt.

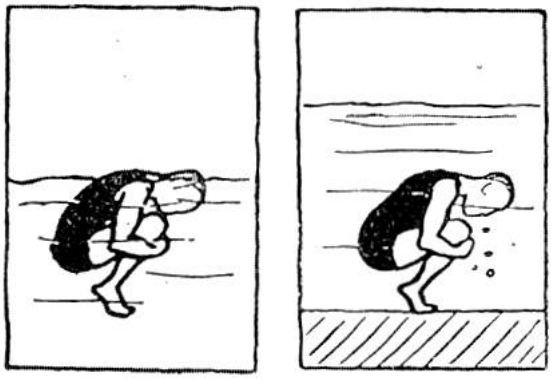
Welche **Vorübungen** machen wir im hüfttiefen Wasser?





1. Wir atmen tief ein und blasen ins Wasser; denn wir wollen es zum „Sieden" bringen. Wer Angst hat, blase in die Handschale seines Kameraden.
2. Wir atmen wieder tief ein und versuchen beim Untertauchen den Atem zurückzuhalten. In **sauberem Wasser** gewöhnen wir uns, **die Augen zu öffnen.** So sehen wir unsere Beine, unsere Füsse, den Grund

mit Steinen. Auf diese Weise ist das Tauchen viel interessanter, und man verliert auch die Angst. Wichtig ist aber, dass wir uns jederzeit auch im nassen Element orientieren können, was nur mit offenen Augen möglich ist.

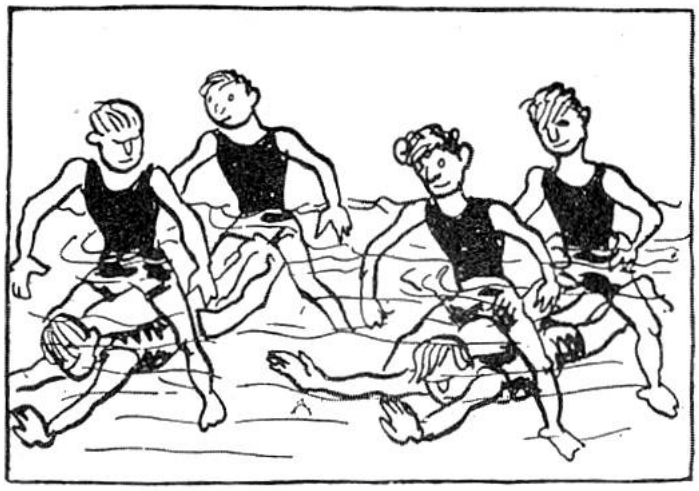


3. Wenn eine Blechbüchse mit Luft gefüllt ist, schwimmt sie. Nun sind wir einmal die Büchsen. Wir atmen daher richtig ein, tauchen mit dem Kopf unter und versuchen die Beine so an den Körper zu ziehen, dass wir sie mit den Händen umfassen können. Wir schwimmen so wie die Blechbüchse oder wie ein „Fässli". Wir nennen daher die Übung so. Atmen wir aus, so sinken wir unter.

4. Jetzt können wir auch schon in hüfttiefem Wasser Steine und Tauchteller vom Grunde holen.

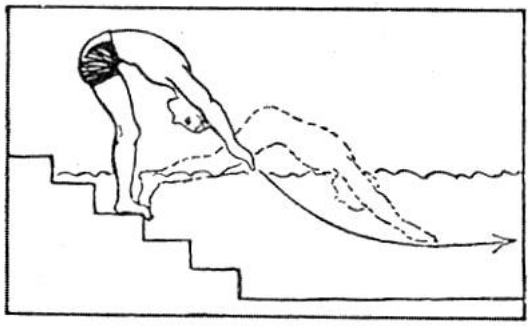
5. Wollen wir wie die Seelöwen oder Seehunde spielen, so kauern wir nieder, springen nach vorn in die Höhe und tauchen mit dem zwischen den zusammengeführten Armen gehaltenen Kopf unter.

6. Ein Kamerad nimmt eine weite Grätschstellung ein. Wir versuchen, zwischen seinen Beinen durchzutauchen.



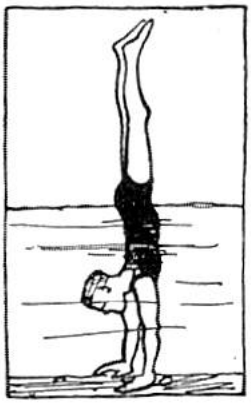
7. 2 Gruppen von 3—4 Buben oder Mädchen stehen in Grätschstellung dicht aufgeschlossen hintereinander. Auf ein Zeichen tauchen die Hintersten unten durch. Sobald sie vorn an der Oberfläche auftauchen, folgen die Zweitletzten, Drittletzten usf. unten durch. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

8. Von der 2. oder 3. Treppenstufe schlüpfen wir ins Wasser. Zur Ausgangsstellung machen wir eine Rumpfbeuge und halten den Kopf zwischen die gestreckten und zusammen-

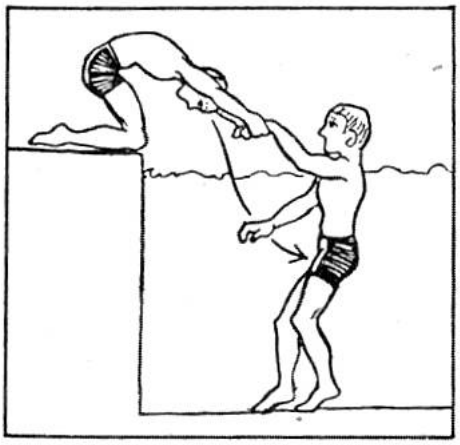


geführten Arme. Wir stossen leicht ab und strecken den Körper im Wasser. So schnellen wir 3—4 m durchs Wasser ohne eine Bewegung machen zu müssen.

9. Wir wollen auch noch den Handstand lernen. Wir stützen die Hände richtig auf den Boden, vorerst mit einer starken Ellenbogenbeuge, und dann erst geht's mit den Beinen in die Höhe. Je tiefer das Wasser, desto leichter die Übung.



Übung aus dem Fersensitz am Bassinrand in brusttiefes Wasser. Einer nach dem andern fasst mit beiden Händen den im Wasser stehenden Leiter am Handgelenk. Kinn anziehen ist wichtig. Der Leiter zieht dann nach unten und so lernen wir spritzerlos ins Wasser eintauchen.



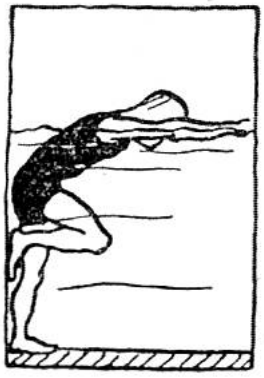
Woran ist beim Tauchen zu denken?
Tauche nicht mit zu vollem oder ganz leerem Magen.
Hast du ein Loch im Trommelfell, so musst du das betreffende Ohr mit Badewatte, einem Paraffinpräparat oder einem besonderen Gummizapfen verschliessen.
Wenn es dir nicht wohl ist oder wenn du Kopfweh hast, lass das Tauchen sein. Kopfweh am Hinterkopf schmerzt. Wenn du es beim Tauchen bekommst, hast du dich vielleicht schon überanstrengt.
Haste nicht, schwimme und tauche vielmehr mit ausgiebigen Bewegungen.
Kopf und Arme bilden das Höhensteuer. Hältst du sie tief, dann geht's abwärts, hältst du sie hoch, dann schwimmst du an die Wasseroberfläche.
Tauchst du in die Tiefe, so wird es immer dunkler. Wo es hell ist, ist die Wasseroberfläche.
Halte in allen sauberen Gewässern die Augen offen.

Vor jedem Tauchgang gib acht auf Mitbadende und Boote; verlier aber auch unter Wasser die Orientierung nicht.
Durchlüfte die Lungen vor dem Tauchen mit mehreren tiefen Atemzügen.
Nimm die richtige Menge an Luft zum Tauchen mit, weder zu viel noch zu wenig.
Atme die Luft beim Tauchen in verschiedenen Abständen durch den Mund aus. So schaffst du für Herz und Lunge willkommene Entlastung.
Nicht die grössere Strecke soll entscheidend für die bessere Leistung sein, sondern die kürzere Zeit für die 10 oder 15 m, die du mit deinen Kameraden tauchst.
Tauche nicht an gefährlichen Orten, in unsichtigem Wasser nur mit Sicherung.
Übertreibe nie beim Tauchen. Denke stets daran, dass neben der Leistung deiner Muskeln besonders Herz und Lunge auf die Probe gestellt werden. In Hallenbädern fehlt vielfach die für die Lungen notwendige sauerstoffreiche Luft. Da ist Vorsicht und kluge Zurückhaltung am Platze.
Ein Kamerad überwache stets die Übungen des andern!
Nach den Vorübungen haben wir uns an den Aufenthalt unter Wasser gewöhnt. Wir können auch die Augen öffnen und uns unter Wasser orientieren.
Jetzt heisst es, den **Tauchzug** zum Streckentauchen zu lernen. Zu diesem Zwecke üben wir die Bewegungen im Trokkenen.

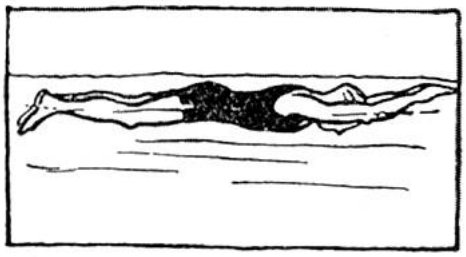
Trockenübung.

Armbewegungen: Der Körper ist leicht nach vorn gebeugt. Die Arme mit zusammengeführten Händen halten wir hoch.
Auf **1:** senken wir die Arme leicht seitwärts bis an die Oberschenkel. Dabei sind die Arme etwas abzubeugen;
und 2: führen wir die Arme auf dem nächsten Weg in die Ausgangsstellung.

Beinarbeit: mit einem Bein links, dann rechts, oder sitzend beidbeinig.
Auf **1:** verharren wir in der Ausgangsstellung;
und 2: ziehen wir ein Bein hoch und kreisen es peitschenhiebartig auswärts zur Ausgangsstellung.



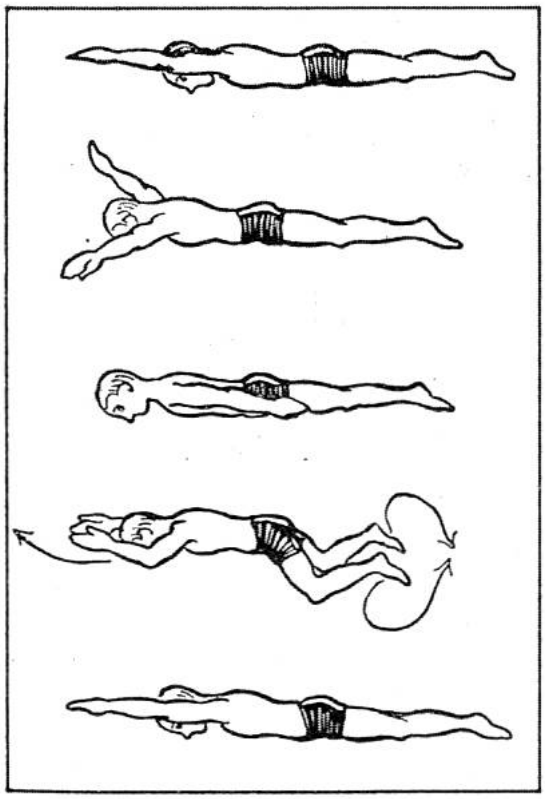
Nach den Trockenübungen führen wir in **hüfttiefem Wasser** folgende Übungen durch.



1. Das „Fischerstechen". Wir stellen ein Bein an einer Mauer hinter uns an, halten die Arme mit zusammengeführten Händen über dem Kopf ausgestreckt — so haben wir nämlich schon tief genug eingeatmet — führen Arme und Kopf ins Wasser und stossen mit dem angestellten Bein kräftig von der Wand ab. Wir gleiten mit voll ausgestrecktem Körper. In 3—4 m Entfernung stehen wir einander Hilfe. Dann versuchen wir die Übung allein. Wer nicht aufstehen kann, fasst ein Bein, dann geht's gut.

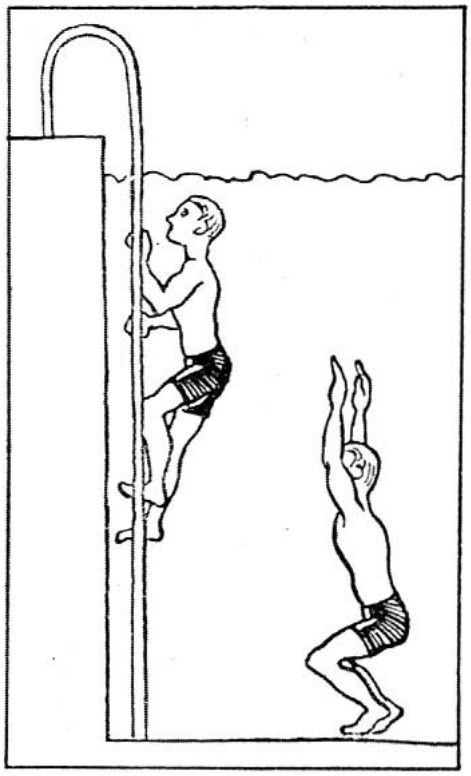
2. Anschliessend an das Fischerstechen versuchen wir die Beinbewegungen allein auszuführen. Die Arme lassen wir in der Vorhalte.

3. Nun stossen wir von der Mauer ab und führen langsam, aber ausgiebig den Armzug bis zu den Oberschenkeln aus. Dabei vergessen wir die als Höhensteuer wirkenden Arme und den Kopf nicht.



4. Arm- und Beinarbeit allein dürften kaum Schwierigkeiten bereiten. Bei der Zusammenarbeit ist darauf zu achten, dass der Körper nach dem Armzug, also vor der Beinarbeit, am besten gleitet. Eine zweite Gleitphase kann auch in der Stricklage mit den Armen in der Vorhalte eingeschaltet werden.

5. Wenn wir den Tauchzug aus der Schwimmlage beherrschen, probieren wir ihn auch mit Startsprung. Dabei lassen wir den Körper vorerst gleiten und setzen mit Arm- und Beinbe-



wegungen erst ein, wenn eine raschere Fortbewegung damit erzielt wird.

Das Tieftauchen. Achtung, nur für des Schwimmens Kundige!

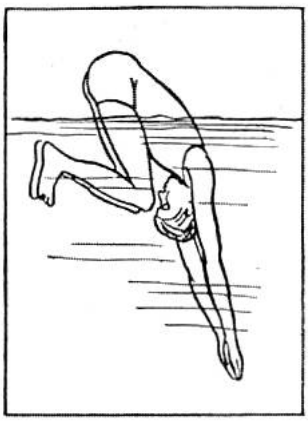
1. An einer Leiter steigen wir auf den Boden des Bades, schauen uns die Umgebung etwas an und steigen wieder nach oben. Die Füsse bleiben auf den Sprossen.

2. Die gleiche Übung wird interessanter, wenn wir, auf dem Boden angelangt, die Leiter loslassen, einen Schritt zurücktreten, in die tiefe Kniebeuge gehen und dann kräftig vom Boden abstossen. So schnellen wir ohne Arm- oder Beinbewegungen an die Wasseroberfläche. Gelingt dies nicht, so helfen Arme und Beine kräftig nach. Die bereits hochgehaltenen Arme führen zu diesem Zwecke leicht gebeugt, aber dafür kräftig und direkt in die Tiefhalte und versuchen dabei, soviel Wasser als nur möglich nach unten zu drücken. Die Beine machen die peitschenhiebartigen Stossbewegungen wie beim Brustschwimmen oder Streckentauchen, nur mit dem Unterschied, dass sie hier nach unten gerichtet sein müssen.

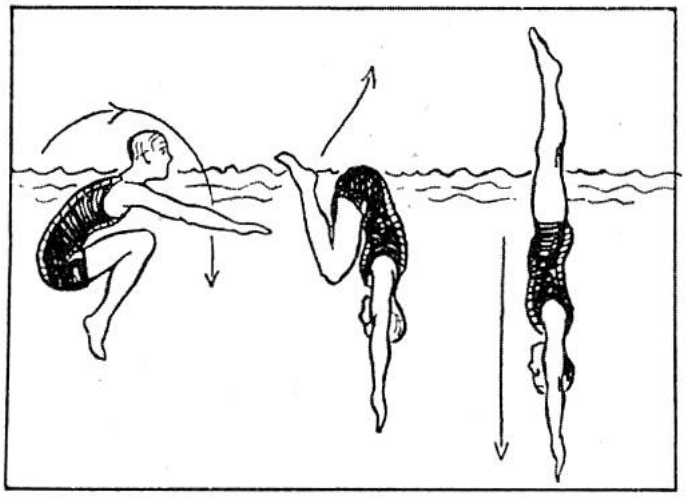
3. Wir springen von 1 m Höhe — höher zu gehen hat keinen Zweck — mit geschlossenen Beinen und mit an die Oberschenkel anzulegenden Armen fusswärts in 2—2½ m tiefes Wasser. Auf dem Grunde angelangt, gehen wir bei der vorgenannten Übung in die tiefe Kniebeuge, strecken die Arme in die Höhe und stossen den Körper fest vom Boden ab.

4. Beim Kopfsprung schützen die gestreckten und zusammengeführten Arme den Kopf vor jedem Aufschlagen auf dem Grund. Die Hände und Arme sind daher stets bereit, den Sturz aufzufangen und anschliessend den Körper in die Lage zum Abstossen aus der tiefen Kniebeuge zu drehen. Für das Tieftauchen ist der Start mit Sprung leicht und daher auch die meist gebräuchliche Art.

5. Aus der **Schwimmlage** machen wir das Tauchen den Enten



nach. Nachdem wir eingeatmet haben, tauchen wir mit dem Kopf unter und versuchen den Körper mit dem Kopf nach unten möglichst senkrecht zu stellen, wobei die geschlossenen Beine schliesslich über die Wasseroberfläche gelangen und so mithelfen, dass wir rascher und zwar ohne Hilfe von Armen und Beinen in bis 2 m Tiefe gelangen können. Bei den ersten Versuchen gelingt dies kaum. Sobald daher der Körper unter Wasser ist, helfen die Arme mit, indem sie aus der Vorhalte das Wasser kräftig nach oben drücken. Sobald auch die Beine unter Wasser sind, führen sie den Beinschlag aus, den wir vom Brustschwimmen und Streckenschwimmen her kennen.

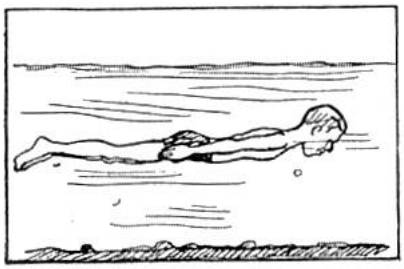


Wettkämpfe.

Das **Streckentauchen** soll sich immer über eine bestimmte Distanz, z. B. von 10 m für Schüler und Schülerinnen bis zum 10. Altersjahr, erstrecken; für Zwölfjährige genügen 15 m. Mehr als 20 m sollen bis Sechzehnjährige nicht tauchen; denn derjenige, der die Strecke am schnellsten zurücklegt, ist der beste Taucher. Ruhige, ausgiebige Züge sind auch hier vorteilhafter als unüberlegtes Hasten. Getaucht wird am besten in ungefähr 1—1 ½ m Tiefe. Bei grösserer Tiefe wird der Druck auf den Körper grösser, und wenn wir halb an der Oberfläche tauchen, erhöht sich der Wasserwiderstand übermässig.

Für das **Tieftauchen** eignen sich weisse Steine oder die gut sichtbaren Aluminiumteller am besten. Einen Teller aus 2 m Tiefe zu holen, ist für die Zwölfjährigen schon eine ebenso flotte Leistung wie das Heraufholen von 2 Tellern für die Fünfzehnjährigen. Im Vorunterricht ist diese Leistung vorgeschrieben.

Zur **Sicherung** binden wir jeden Übenden sowohl für das Strecken- als auch für das Tieftauchen eine an einer ca. 1 ½—2 m langen Schnur befindliche Schweins- oder Gummiblase am Badekleid fest. So können wir die Tauchenden nicht nur gut beobachten, was vielfach Spass bereitet, sondern haben sie auch stets gesichert. In unsichtigem Wasser soll die Sicherung immer erfolgen.
Ein 10—15 cm breites, weisses und in 1—1 ½ m Wassertiefe befestigtes **Tauchband** dient den Tauchenden, die Richtung beizubehalten.



Das Tauchen ist für jung und alt ein unterhaltsames Spiel. Es bleibt aber stets eine ernsthafte Übung für das Retten Ertrinkender.

Armand Boppart, Schwimminstruktor.

Ach wüsstest du, wie's Fischlein ist
So wohlig auf dem Grund,
Du stiegst herunter, wie du bist,
Und würdest erst gesund. Goethe

DER VERKANNTE REGENWURM.

Der Regenwurm ist nicht nur dazu da, um auf der Strasse zertreten oder bei Gartenarbeiten mit dem Spaten zerschnitten, als Köder an den Angelhaken gespiesst oder von einer Amsel aus seiner Wohnröhre gezerrt zu werden. Der Regenwurm ist ein Lebewesen mit Gehirn und Empfindung, ja sogar mit Gedächtnis, mit einer gewissen Lernfähigkeit und mit noch manchen anderen Eigenschaften, die man ihm gar nicht zutrauen würde. Der berühmte Naturforscher Charles Darwin hat in einer umfangreichen Schrift die Nützlichkeit des Regenwurms dargestellt, indem er nachwies, dass der Regenwurm die oberste Bodenschicht ständig umarbeitet, auflockert, durchlüftet und düngt. Allerdings kommt es gelegentlich auch vor, dass dieses Lebewesen kleine Gemüsesetzlinge schädigt, zum Teil einfach dadurch, dass er sie in seine Erdröhre hineinzieht. Meistens aber werden