

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 10: Turnunterricht I.

**Artikel:** Schwimmunterricht in der Schule  
**Autor:** Graf, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536916>

### **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:** 09.01.2026

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

Hier ist es an der Zeit, in der Deutschstunde lebenskundliche Besprechungen einzuschalten, damit die Mädchen dem Frauentum voll Ehrfurcht und in reiner Gesinnung entgegengehen.

Und noch mehr beobachtet die Lehrerin: wie die Mädchen ihr Turnkleid tragen; kokett die einen, schlicht die andern; dreist ein paar weitere. Es gibt Unterschiede, Abstufungen, die das Denken und Sinnen der Trägerin enthüllen. Auch darüber wird einmal in einer ernsten Stunde mit den Mädchen gesprochen. Man spürt, wie ein gegenseitiges Vertrauen mitschwingt, wenn Lehrerin und Klasse über Tiefstes miteinander reden wie Mutter und Kind.

Jetzt verstehen wir auch die Forderung der Kirche nach weiblicher Leitung im Mädchenturnunterricht. Sie erscheint uns geradezu selbstverständlich, so selbstverständlich wie das Verbot des Schauturnens und die Forderung nach dem einwandfreien Turnkleid.

Wir Lehrerinnen wollen diese Forderungen erfüllen. Wir wollen den Mädchen zeigen, wie sie ihren Körper pflegen sollen. Doch ein Wichtiges: Wir wollen die Körpererziehung in die christliche Weltanschauung einbauen. Wir wollen sie nicht losrennen von der Gesamterziehung des Menschen, die auf sein höchstes Ziel, auf Gott gerichtet ist. Wir wollen in der Erkenntnis, dass erst Leib-Seele ein Ganzes sind, über der Erziehung des Körpers nicht die Arbeit an der Seele vergessen. Ob wir mit den Schülerin-

nen turnen, spielen, schwimmen, ob wir Eislauf treiben und Skifahren, immer soll der ganze Mensch erfasst werden.

Ich lese in einer österreichischen pädagogischen Zeitschrift: „Nicht das Unterrichten in einer Fertigkeit liegt im Wesen der Körperbildung, sondern an der Gesamterziehung soll sie vom Körperlichen aus arbeiten.“

Basel.

E. Widmer.

### Statutenrevision

Die Statutenrevision des Vereins katholischer Lehrerinnen der Schweiz bildete das Haupttraktandum der Delegiertenversammlung vom 23. April. Eine fünfgliedrige Kommission hatte bereits in zwei Tagesarbeiten die grundlegenden Gedanken niedergelegt; nachdem sie der weitere Vorstand einer eingehenden Prüfung unterzogen hatte, kam die Behandlung der etwas trockenen Materie nun zu einem Abschluss, der allen Bedürfnissen möglichst entgegenkommt und allgemein befriedigen dürfte. Wir hoffen, dass wir damit den gut gemeinten Rat eines Schulmannes befolgt haben, der dahin lautete, die Grenzen nicht zu enge zu ziehen, so dass sich die Mitglieder dabei wohl fühlen können. M. K.

### Eidgenössischer Kurs für Mädchenturnen

Durch Vermittlung der vom schweizerischen katholischen Lehrerinnenverein gewählten Turnkommission findet vom 22.—27. Juli in Baldegg ein eidgenössisch subventionierter Kurs für Mädchenturnen der II. Stufe statt.

Katholische Lehrerinnen! Benutzt diese Gelegenheit, um Eure turnerischen Kenntnisse weiter auszubilden!

---

## Volksschule

---

### Schwimmunterricht in der Schule

Das Baden und Schwimmen in freien Gewässern geniesst seit einigen Jahren in weiten Kreisen des Volkes das lebhafteste Interesse. Die zahlreichen Badegelegenheiten,

die Sonnen- und Strandbäder, die in jüngster Zeit allüberall gebaut werden, sind wohl nicht nur Früchte des Hanges zur Mode, sie entsprechen meines Erachtens ebenso sehr einem

wiedererwachten, elementaren Bedürfnis nach Pflege und Bildung des Leibes, als dem beseelten Gefässe alles Geistigen, aber wohl auch der Erkenntnis, dass Kultur auch die Kultur des Körpers in sich schliessen muss.

Jede Schule, die es mit der Erziehung ernst meint, darf den Körper als Erziehungsmittel nicht ausseracht lassen, denn beim gesunden, im Wachsen begriffenen Kinde ist körperliches und geistig-seelisches Geschehen eng miteinander verwoben. Das Schwimmenlernen, d. h. das Beherrschenlernen des Wassers, die Eroberung dieses lebensgefährlichen, dem Menschen fremd gewordenen Elementes, erfordert vom Kinde die mannigfaltigsten körperlichen und seelischen Anstrengungen. Die Lebensgefahr, in der das schwimmenlernende Kind schwebt, lässt den ganzen jungen Menschen wach werden, macht all seine physischen und psychischen Kräfte mobil. Es findet sich deshalb wohl kaum ein anderes Unterrichtsfach, das dem Lehrer in so reichem Masse Gelegenheit böte, die ihm anvertrauten Kinder in seelischer, sittlicher und körperlicher Hinsicht zu erziehen.

Das Kind wird noch vielerorts, wenn auch nicht überall, vom Wasser weg erzogen, und zwar von frühester Jugend an. Das „Götschen“ und Plantschen am Brunnen, am Bache wird ihm nur allzuoft durch die vielfältigsten Erziehungsmassnahmen vergällt. Das Bestreben der ängstlichen Mütter, ihren Kindern ein Grauen vor dem Wasser einzuflöschen, um sie vom gefährlichen Ufer fern zu halten, erzeugt im regen Phantasieleben der Kinder, in Verbindung mit Märchen und Geschichten Angstvorstellungen, die im Unterbewusstsein verhaften und später fast unüberwindliche Hemmnisse für eine gesunde, lebensfrohe Entwicklung bilden. Nur ausdauernde Liebesmühe und Verständnis für das kindliche Seelenleben vermögen bei ängstlichen Kindern die Wasserscheu niederzukämpfen, und oft entsteht die für einen guten Erfolg im Schwimmunterricht so un-

umgängliche Badefreudigkeit erst recht spät. Wasserscheue Kinder dürfen deshalb nie als verächtliche Feiglinge behandelt werden. Der Lehrer schütze sie vor dem Gespött und dem Bespritzen der Mitschüler, denn nur unbedingtes Vertrauen zum Lehrer vermag die Angst zu beseitigen. Aber auch für das seelisch gesund entwickelte Kind bedeutet das Schwimmenlernen oft einen harten Kampf, einen Kampf auf Leben und Tod. Da ist zuerst die Kältewirkung des Wassers, die anfänglich grosses Unbehagen, ja Furcht auszulösen vermag. Das Wasser leitet bekanntlich die Wärme ungefähr 30 mal rascher als die Luft, so dass der kindliche Körper mit seiner verhältnismässig grossen Körperoberfläche rasch durchkühlt. Und wieder empfindet das Kind das grosse Gewicht des Wassers wie einen Alpdruck auf dem Körper, der es nur mühsam atmen und das Herzchen ängstlicher und kräftiger schlagen lässt. Ferner ist da die dem Kinde unbekannte Wasserdichtigkeit, die Elastizität des Wassers, die eine wesentlich andere Bewegungsauslösung und Führung verlangt als die Luft. Die Bewegungen der Kinder sind denn auch deshalb anfänglich sehr ungeschickt. Nur unermüdliches Ueben, nur fleissige Berührung mit dem nassen Element lassen das Kind die Bewegung im Wasser erleben, erfassen und schliesslich beherrschen.

Das vollständige Eintauchen erst bedeutet ein grosses, scheinbar uns aller Sinne beraubendes Wagnis, ein Eingehen in eine rätselhafte, geheimnisvolle Wunderwelt.

Der erworbene, ebenmässige Atemrhythmus, der dem Kinde eigen ist, und der sich mühelos dem Bedürfnis des Körpers nach Sauerstoff angleicht, wird nun im Wasser plötzlich gestört. Der Kältereiz des Wassers verursacht eine kräftige Einatmung. Immer wieder können wir beobachten, wie die ins Wasser steigenden Kinder geradezu nach Luft ringen. Durch den grossen Druck des Wassers auf den Bauch wird dem Kinde die ihm sonst gewohnte Zwerchfellatmung we-

sentlich erschwert, ja fast verunmöglicht. Es muss lernen, mehr mit den sich in der Brust befindlichen Teilen der Lunge zu atmen. Sind erst die Eingänge zu den Atmungsorganen vom Wasser überspült, wird der Atemrhythmus vollständig unterbrochen, muss das Kind lernen, die Eingänge der Luftwege reflektorisch zu verschliessen, sobald Wasser eindringen will. Diese wenigen Hinweise mögen genügen, zu zeigen, dass es für das Kind einen grossen Zuwachs an seelischen und geistigen Kräften und körperlichem Können bedarf, um mit dem Wasser „fertig“ zu werden.

Mit der Ueberwindung und Beherrschung der Gefahr wächst auch das Vertrauen zu sich selbst. Was anfänglich Furcht, ja gar Entsetzen auszulösen vermochte, wird nach und nach Wecker übersprudelnder Lebensfreude. Das Sichtummeln im Wasser, das Schwimmen, Tauchen und Springen bedeutet für das Kind eine Bereicherung, eine Vervollkommnung des Erlebens, einen Zuwachs an Geschicklichkeit, an Mut, Tapferkeit und Ausdauer. Die Kälte des Wassers fordert Abhärtung, sie duldet keine Weichlichkeit.

Der Schwimmunterricht ist aus diesen Erwägungen heraus ein überaus dankbares Gebiet für den Erzieher. Wer je schon Anfängerunterricht im Schwimmen erteilt hat, weiss, wie ängstlich das Kind sich an den Lehrer hält, wie dankbar es für jede Hilfeleistung ist, wie das Vertrauen zum Lehrer mit jeder Hilfe wächst und wie besonders stark hier das Vorbild zu begeistern vermag. Verfügt der Lehrer über das erzieherische Geschick, den Kindern Freude am Wasser beizubringen, sie mit Lust schwimmen zu lehren, ist er ihrer grossen, andauernden Zuneigung sicher.

Das Schwimmen besitzt aber auch eine ethische Seite. Die Statistik meldet, dass z. B. in Deutschland jährlich durchschnittlich 8000 Menschen den Tod durch Ertrinken erleiden. 8000 Menschen sind ungefähr zehn Bataillone. Lassen Sie diese Unglücklichen im Geiste an Ihnen vorüberziehen, es wird

mehr denn eine halbe Stunde dauern, bis die Letzten vorübergezogen sind! Der weitaus grösste Prozentsatz der Ertrinkenden rekrutiert sich aus jungen, im hoffnungsvollsten Alter stehenden Menschen. Welch tiefe, seelische Not einer Familie durch den Verlust eines hoffnungsvollen Kindes erwächst, welch wesentlicher Verlust diese Tatsache für ein Volk in wirtschaftlicher und vitaler Hinsicht bedeutet, ist uns leicht verständlich. Schon aus diesen soziologischen Erwägungen heraus sollte es die Schule als eine ihrer ersten Pflichten erachten, jedem normalen Kinde die Kunst des Schwimmens, wenn irgend möglich, beizubringen, damit es befähigt wäre, im Notfall das eigene Leben oder gar dasjenige eines Mitmenschen zu retten. Wer aber je schon Gelegenheit hatte, bei der Lebensrettung eines Ertrinkenden mitzuwirken, oder doch eine solche mitanzusehen, der weiss, welch hohe, höchste Anforderungen an die seelische und körperliche Kraft des Retters gestellt werden und wie gründlich er das Schwimmen und Tauchen beherrschen muss, um die Tat mit Erfolg beenden zu können.

Die immer wiederkehrende Tatsache, dass ein Rettungsversuch misslingt, ja, dass der Retter selbst ertrinkt, beruht eben darauf, dass dieser den hohen Anforderungen an das Schwimmvermögen und an die Kenntnisse des Rettungswesens nicht gewachsen ist. Da aber jedem Menschen die Pflicht erwachsen kann, einen Mitmenschen aus der Todesnot des Ertrinkens zu befreien, so sollten die aus der Volksschule austretenden Schüler gute Kenntnisse und Fertigkeiten im Rettungsschwimmen mit auf den Lebensweg nehmen können.

Ueberblicken wir schliesslich die Bedeutung des Schwimmens und Badens vom körperlich gesundheitlichen Standpunkt aus. Es ist eine bekannte Tatsache, dass die Körper der Schwimmer an Ebenmass und Wohlgestalt diejenigen aller andern Sporttreibenden übertreffen. Von den Physiologen wird dem-



nach das Schwimmen als eine Leibesübung erster Ordnung gewertet. Kaum eine der übrigen Leibesübungen vermag den Körper in so vollkommener und allseitig umfassender Art zu ergreifen. Die Bewegung an sich ist eine wenig Kraft erfordernde Dauerübung, die lange, zähe Muskelstränge bildet. Wie alle Dauerübungen vermag das Schwimmen deshalb besonders auf den Stoffwechsel und die innern Organe einzuwirken. Die Anforderungen an Herz und Lunge werden aber durch den Wasserdruck auf den Körper noch wesentlich gesteigert. Desgleichen erfährt der Stoffwechsel infolge der grossen Wärmeabgabe an das Wasser eine beträchtliche Erhöhung.

Von grossem Werte für den ganzen Körperhaushalt ist ferner der Einfluss des Wassers; besonders aber diejenige des Sonnenlichtes auf die Haut. So eigenartig es erscheinen mag, die Haut, ihre Funktionen und deren Wert für die Gesunderhaltung des Leibes ist, obwohl sie an der Oberfläche liegt, erst seit kurzer Zeit entdeckt worden. So kennt man erst seit wenigen Jahren den Einfluss der Haut auf die Tätigkeit des Drüsen-systems. Mangelhafte oder übermässige Funktion einer Drüse vermag im normalen Verlauf des psychischen wie physischen Haushalts des Menschen wesentliche Störungen, ja Krankheiten hervorzurufen. Der Haut soll nun als Drüse mit innerer Sekretion eine regulierende Bedeutung auf das gesamte Drüsensystem zukommen. So berichtet z. B. Graaz, ein deutscher Forscher, dass es durch Bestrahlung der Haut mit Sonnenlicht gelinge, die Untätigkeit einer innern Drüse zu beheben. Seit längerer Zeit ist uns bekannt, dass die Haut unter der Einwirkung des Sonnenlichtes Abwehrstoffe bildet, die den Körper gegen Infektionen, z. B. gegen Tuberkulosebazillen, zu schützen vermögen. Die Erfolge der Sonnentherapie gegen Tuberkulose sind ja allgemein bekannt.

Des weitem ist die Haut das Ausgleichsorgan für den Wärmehaushalt und ein Aus-

scheidungsorgan von Abfall- und Krankheitsstoffen des Körpers. Durch das Bad erfährt sie jedesmal eine Reinigung und Reizung, deren sie zur Erfüllung ihrer Aufgaben so sehr bedarf.

Ferner zeugt die laute Freude und der übersprudelnde Frohsinn, die normalerweise die Kinder beim Baden mit entblösstem Körper im Sonnenlicht erfassen, von einer Lebenssteigerung in körperlicher und seelischer Hinsicht. Die Haut ist eben durchaus nicht nur ein Lederbalg, der den Körper umschliesst, sie ist, so lehrt der Arzt-Philosoph Schleich, Träger seelischer Funktionen. Lebenskraft und Lebensfreude sind in hohem Masse von ihrer Gesundheit abhängig. Das Sonnenlicht, die Massage durch das Wasser beim Bade sind aber für die Haut die entsprechenden Reize, die sie funktionstüchtig zu erhalten vermögen.

Ueberblicken wir nochmals die Werte, die das Schwimmen und Baden in sich bergen, so können wir nicht mehr zögern, ihnen unter den Leibesübungen, die wir in unserer Schule pflegen, den ihnen gebührenden Platz einzuräumen. Wenn einer Schule also irgendwie eine ordentliche Badegelegenheit zur Verfügung steht, soll die Körpererziehung während der kurzen warmen Jahreszeit an und ins Wasser verlegt werden, d. h. wo nicht besondere Schwimmstunden vorgesehen sind, sollten die Turnstunden zu Schwimmstunden verwendet und durch Freiübungen und volkstümliches Turnen und Spielen ergänzt werden.

Schliesslich möchte ich noch die Richtlinien skizzieren, die andeuten mögen, wie ein kindertümlicher Schwimmunterricht gestaltet werden soll.

Unsere Massnahmen, die wir ergreifen, haben vor allem das Kind in seiner körperlichen und geistigen Entwicklungsstufe zu berücksichtigen. Ein Schwimmunterricht mit Erwachsenen muss sich anders gestalten als ein solcher mit Elementarschülern. Des weitem müssen wir das Wasser mit all seinen uns be-

einträchtigen Eigentümlichkeiten kennen. Wir werden ferner die Art und Weise, wie das Kind auf das Wasser reagiert, für unsere Massnahmen in Betracht ziehen müssen. Selbstverständlich erfordert auch die Koordination der Bewegung sorgfältige Pflege. Und schliesslich wird die Besonderheit der Badeanlage, der Wasserstand, evtl. die Strömung unsere Lehrweise mitbestimmen helfen. Der neuzeitliche Schwimmunterricht kann nicht mechanisch nach unabänderlichem Schema erteilt werden. Er verlangt pädagogisches Geschick und individuelle Formung und muss daher, wenn auch in den Grundlinien einheitlich, je nach der Eigenart der Schüler, des Lehrers und den obwaltenden Verhältnissen in seinen Einzelheiten überall verschieden sein.

Die herkömmliche Methode beging wohl den Fehler, dass sie auf das Kind und das Wasser zu wenig Rücksicht nahm. Man wähnte, die Beherrschung der Bewegungen sei die Hauptsache am Schwimmunterricht. Deshalb hängte man die Kinder an einen sogenannten Galgen und liess sie die Schwimmbewegungen in der Luft fleissig üben, hängte dann den Schüler ebenfalls an einer Leine ins Wasser und glaubte, er müsse nun sogleich davonschwimmen können. Das war aber nie der Fall. Die Schwimmbewegung erlernt man in wenigen Stunden, das Schwimmen aber erst nach Wochen und Monaten. Kein Anfänger kann sich mit Hilfe der in der Luft erlernten Schwimmbewegung über Wasser halten. Dagegen gelingt es jedem wassergewohnten Schwimmer, sich mit ganz einfachen Bewegungen vor dem Untersinken zu bewahren. Man kann also auch ohne die Schwimmbewegung gefahrlos im tiefen Wasser schwimmen. Es war und ist ein Irrtum, die Schwimmbewegung als eine wesentliche Voraussetzung des Schwimmens zu betrachten, und es ist unrichtig, sie zum Ausgangs- und Mittelpunkt des Unterrichts zu machen. Dass man in der Luft nicht schwimmen lernen kann, ist einleuchtend. Das Wasser mit sei-

ner gänzlich andern Dichtigkeit, seiner andern Elastizität verlangt eben eine durchaus besondere, ihm eigentümliche Bewegungsführung und Auslösung. Das Angstgefühl, das durch den Wasserdruck und die Kältewirkung oder gar durch Wasserschlucken verursacht wird, lässt die Schüler anfänglich die Bewegungen oft gar nicht oder nur sehr mangelhaft ausführen. Unsere erste Aufgabe muss sein, das Kind mit dem Wasser völlig vertraut zu machen. Am besten, wir beginnen schon mit den Erstklässlern. Auf der Elementarstufestufe soll das Kind die Elemente für das Schwimmen erwerben. Es soll alle Furcht vor dem Wasser verlieren. Durch die mannigfaltigsten spielartigen Uebungen soll es sich froh und geschickt im seichten Wasser tummeln lernen. Es soll ihm bald eine Lust bedeuten, vollständig unterzutauchen. Augen und Ohren sollen dabei offen bleiben. Es soll bereits den Mut finden, fusswärts in hunderttiefes Wasser zu springen, sich am Ufer ins Wasser zu pfeilen. Schon bevor der eigentliche Schwimmunterricht, d. h. die Vorwärtsbewegung im Wasser beginnt, soll das Kind die Tatsache des Auftriebes erfahren haben. Es muss es erlebt haben, dass das Wasser trägt, dass man bei richtiger Atmung und mit einer geringen Bewegung sich über Wasser halten kann, dass einem das Wasser nicht in die Tiefe zieht, sondern vielmehr an die Oberfläche stösst. Alle Sinne, im besondern das Gleichgewichtsorgan, sollen sich an das Wasser gewöhnen. Das Kind soll sich auch bereits unter Wasser zurechtfinden.

Des weitern gehört zu den Aufgaben des Elementarunterrichts im Schwimmen, den Schüler zu lehren, wie im Wasser geatmet werden muss. Viele Schwimmer zeigen keine Ausdauer und ziehen beim geringsten Wellengang immer wieder Wasser in die Luftwege, weil sie nicht verstehen, richtig zu atmen. Bei der grossen Anforderung, die das Schwimmen an den ganzen Körper stellt, genügt im allgemeinen die Atmung durch die Nase nicht. Anstelle der Nasenatmung tritt

die Atmung durch den Mund. Da die Luft direkt über der Wasseroberfläche am reinsten ist, lässt sich diese Massnahme vom gesundheitlichen Standpunkt ohne weiteres rechtfertigen. Nur wenn das Kind durch den Mund atmet, vermag es beim Eintritt von Wasser den Zugang zu den Luftwegen hinten im Gaumen reflektorisch zu schliessen. Erst wenn der Schüler befähigt ist, sich ohne grosse Bewegung vom Wasser tragen zu lassen, wenn er das sogenannte statische Schwimmen beherrscht, wenn er die Schwimmlage einzunehmen versteht, wenn er den Mut aufbringt, ins Wasser zu tauchen, sich ins Wasser zu pfeilen, erst dann ist es angezeigt, mit dem eigentlichen Schwimmen, d. h. mit der Vorwärtsbewegung zu beginnen.

Mit welcher Schwimmart wir den Anfang machen wollen, ist, wenn der Schüler wirklich mit dem Wasser vertraut ist, fast gleichgültig.

Vom gesundheitlichen, physiologischen Standpunkt aus müsste es sehr schwer sein, den Beweis zu erbringen, welche der Schwimmarten die wertvollste sei. Dem Brustschwimmen wird besonders haltungsfördernde Wirkung zugesprochen. Diese Schwimmlage, mit dem hochgezogenen Kopf, übe vornehmlich auf die Brustformung einen günstigen Einfluss aus. Da ferner beim Brustschwimmen das Gesichtsfeld mit der Schwimmrichtung zusammenfällt, wirkt es auf den Anfänger beruhigend. Das Zusammenspiel der geometrischen Bewegungen ist aber nicht sehr leicht und andauerndes Schwimmen in der Brustlage recht anstrengend. Das Rückenschwimmen ist dagegen wesentlich müheloser. Da hier die beweglichen Teile des Brustkorbes über oder doch an der Wasseroberfläche liegen, wird der Wasserdruck auf den Atmungsorganen nur gering verspürt, was das Atmen sehr erleichtert. Weil ferner der Körper vollkommen im Wasser liegt, der Kopf auch wesentlich eintaucht, erfordert das „Sichüberwasserhalten“

wenig Kraft, so dass hievon mehr für die Vorwärtsbewegung freigemacht werden kann.

Sind die Kinder beim Schwimmenlernen sich völlig allein überlassen, entwickelt sich eine Schwimmart, die derjenigen der Tiere ähnlich ist, der sogenannte Hundschwumm. Es ist dies eine Art Kriechen oder Gehen auf allen Vieren im Wasser, d. h. es ist die dem Menschen ureigentümliche Schwimmart, die sich heute noch bei den Naturvölkern vorfindet, die aber bereits auch bei den Kulturvölkern des Altertums, den Aegyptern, Persern, Griechen bekannt war. Die Amerikaner waren die ersten, die das natürliche Schwimmen wieder pflegten und es technisch vervollkommneten. Heute ist diese Schwimmart unter dem Namen Crawl auch bei uns bekannt. Das Crawlschwimmen ist die schnellste Schwimmart, auf kurze wie auf lange Strecken. Wer einen Crawlschwimmer beobachtet, erhält den Eindruck, dass dieses Schwimmen unserm Körper, aber auch der physischen Beschaffenheit des Wassers am vollkommensten entspreche. Soll also im Schwimmunterricht das lebendige Leben zu seinem Rechte gelangen, so beginnen wir mit den mannigfaltigsten Wassergewöhnungsübungen, die zuerst zu einem elementaren, primitiven Schwimmen führen. Dieses elementare Schwimmen, d. h. der Hundschwumm, entwickelt sich auf die natürlichste Art aus dem Gehen und Laufen im brusttiefen Wasser. Erst wenn das Kind dieses primitive Schwimmen beherrscht, beginnen wir mit der Erlernung des Brust-, Rücken- und Crawlschwimmens und pflegen daneben immerfort und fleissig das Tauchen und Springen.

(Die Einführung in die Schwimmarten, das Tauchen und Springen soll im praktischen Teil beschrieben werden.)

Zum Schluss darf ich wohl noch auf einige der wichtigsten Baderegeln aufmerksam machen, denn die meisten Badeunfälle haben ihre Ursache in der Missachtung derselben. 1. Da ist zu sagen, dass rasch nach den



- Hauptmahlzeiten nicht gebadet werden soll. Ein, zwei Stunden soll gewartet werden, aber ebenso gefährlich wie ein zu voller Magen kann ein ganz leerer werden.
2. In sehr erhitztem Zustande, nach anstrengender Arbeit, nach einem Marsch, einem Spiele springt man nicht gleich ins Wasser. Erkältungen sind gewöhnlich die harmlosesten Folgen.
  3. Langes Tragen von nassen Badekleidern schadet.
  4. Der Schwimmunterricht erteilende Lehrer Sorge dafür, dass nach dem Bade die Körper möglichst trocken gerieben werden. Besonders empfindlich für Erkältungen sind die Ohren.

5. Kindern, die bereits einmal an Mittelohrentzündung litten, sollen die Ohren mit einem ölgetränkten Wattebausch verschlossen werden.

Schliesslich möchte ich noch auf eine Selbstverständlichkeit hinweisen. Jede Schwimmstunde soll von froher Freude getragen werden, die frische, fröhliche Stimmung darf nicht fehlen. Wo Verständnis für das kindliche Seelenleben vorhanden ist, wird rohe Gewalt nicht Platz finden, aber eine gesunde Härte zimperlicher Verweichlichung vorbeugen. Das Schwimmen soll im Schulunterricht nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel zur allgemeinen Ertüchtigung sein.

Küsnacht (Zürich).

A. Graf.

## Praktische Beiträge zum Turnunterricht

### Für das Knabenturnen.

Köbi Meier, der junge Lehrer von Matt, sah sinnend vom Schulhaushügel über die Landschaft. Gestern war er aus dem kant. Turnkurs zur Einführung und Vertiefung des Knabenturnens heimgekehrt; nun liess er die Erlebnisse dieser wenigen Tage nochmals vor seinen Augen erstehen. Der Kurs war ein Jungborn in jeder Beziehung. Wohl schmerzten da und dort noch einige Muskelzüge; aber trotzdem durchströmte ein wohliges Gefühl frisch gewonnener Kräfte seinen Körper. Mit vielen Kollegen aus Stadt und Land hatte er über ernste und heitere Dinge Rede und Gegenrede gewechselt; der verdriessliche Druck, der sich nach der angestrengten Winterarbeit fühlbar gemacht hatte, war gewichen; er spürte neue geistige Spannkraft. Er hatte an sich erfahren, dass körperliche Uebungen den notwendigen und wohltuenden Ausgleich zu schaffen vermögen, wenn geistige Anspannung vorausgegangen war. Mit dieser Erkenntnis wechselte seine bisherige persönliche Einstellung zum Turnen: Nein, es gibt keine körperliche Erziehung als Sonderziel, sondern eine Gesamterziehung, die nach

Pestalozzi die Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers in harmonischer Einheit zu bilden sucht. Auf diesem Grunde gedachte er seinen künftigen Turnunterricht aufzubauen, und bei der Ausführung wollte er nie vergessen, dass die Turnstunden stets eine Freudenquelle fröhlichen Tummels werden müssten.

Wie sich dann Köbi an die praktische Gestaltung machte, stellten sich einige Schwierigkeiten ein. Während des Kurses hatten die Leiter den Stoff zusammengestellt und dargeboten, dass es eine Freude war, zu geniessen. Nun sass er allein vor der eidgen. Turnschule und bemühte sich, aus dem über 200 Seiten zählenden praktischen Teile das Nützliche und Brauchbare für seine Lektionen zu entnehmen. Dieses Suchen wurde vorerst zu einer zeitraubenden Angelegenheit. Nachdem er aber Ordnung und Planmässigkeit in die Arbeit gebracht hatte — als guter Methodiker hielt er zudem sehr auf zielbewusstes Schaffen auf allen Stufen — gelang es ihm, in Zukunft diese Vorbereitung einfach und sicher, ohne grossen Zeitaufwand zu bewältigen. In zweckmässiger Weise stellte er neue Lektionen erst auf,