

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 21 (1935)
Heft: 11: Turnunterricht II.

Artikel: Schwimmunterricht in der Schule
Autor: Graf, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-537710>

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: 17.02.2026

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

fassen zu Zen. X. wiederholen. Dann rasch alle gegen Kreismitte drehen, Hände fassen: hüpfen l. mit Unterschenkelschwingen r. rw. — hüpfen r. mit Unterschenkelschwingen l. rw., Arme schwingen, jedesmal nach vorn.

Hände loslassen, hoher Schlusshupf mit Armschwingen vw. h.

Einkehrtag der Sektion Aargau. Es ist mein erster. Da ist ein ganzes Kapellchen voll Lehrerinnen. Fast alle sind älter als ich. Ich komme mir unerhört jung vor mitten unter dem Leuchten dieser Gesichter. — Aber ich habe mich weit aufgetan — aus Hunger und aus Freude. Der erste Vortrag beginnt: Da fällt urplötzlich die Frohheit des Glaubens in meine Seele: Es muss ein Glaubensgeheimnis geben. Dass es ist, ja, aber dass es sein muss, wusste ich noch nie so tief — es hätte doch auch irgendwie anders sein können. — Das Glaubensgeheimnis muss bestehen, weil Gott der Seiende ist und wir die Gewordenen. Der Glaube ist das Opfer des Geschöpfes an den Schöpfer. Darum ist das ignatianische Beten . . . nimm hin meine Freiheit . . . so gross. Darum ist der Glaube intensivste Gottverbundenheit! Darum ist der Glaube Freiheit! Noch viele „Darum“ leuchten auf. Gnade über Gnade!

Alle die reichen Dinge aus der Kirche, aus dem Beruf, aus der eigenen Seele, die noch an uns herangebracht wurden, überglänzte diese tiefe Freude! O, dass sie recht lange bleiben möchte! Damit die Kinder sie auch empfangen. — Ich bin sehr, sehr dankbar für diesen Tag und freue mich schon wieder auf den nächsten. Vielleicht dürfen wir dann noch eine Missa recitata halten?

Herznach.

H. Riner.

Feriengelegenheit für Lehrerinnen

Auch diesen Sommer öffnet uns das gastliche Töchterinstitut „Marienburg“ bei Wikon seine Tore wieder, um uns während der Ferienzeit an Leib und

Es ist darauf zu achten, dass bei sämtlichen Schriftarten der ganze Körper mitarbeitet und das Schwergewicht überall sorgfältig verlagert wird.

(Zusammengestellt für den Kath. Damentreinverein Bern, anlässlich des kath. Familienabends 1935 im Kasino.)

Bern.

Klara Ziegler.

Geist zu erfreuen und zu stärken. Besonders für Liturgiebeflissene dürfte die „Marienburg“ die einzige Gelegenheit in der Schweiz darstellen, nach Belieben an der Missa recitata, am Choralamt und benediktinischen Chorgebet tätigen Anteil nehmen zu dürfen. Man wende sich um nähere Auskunft an HH. P. Joachim Rütsche, O. S. B., Direktor, Institut „Marienburg“, Wikon-Luzern.

Die Tagung für praktische Vereinsarbeit

Es ist ein glücklicher Wurf des Frauenbundes, dass er zu einem Kurs über praktische Vereinsarbeit aufruft.

Wie beleben wir unsere Vereine? Wie tragen wir die Gedanken der katholischen Aktion in dieselben hinein? Wie sammeln und schulen wir die Vereinsglieder zu einer gesinnungstreuen, arbeitsfreudigen Gemeinschaft? Auf diese Fragen will die Tagung eine Antwort erteilen, nicht so sehr in langatmigen Referaten, als in verständnisvoller, offener Aussprache. Insbesondere steht zur Aussprache die wichtige Frage der Gewinnung der Jugend für die zeitgemässen Vereinsarbeit. Jugendführerinnen, die mitten in der Bewegung stehen, werden wegweisend zu uns sprechen.

Da die Zahl der Teilnehmerinnen eine beschränkte sein wird und die Beteiligung stark zu sein verspricht, ist es ratsam, sich frühzeitig bei der Zentralstelle des Schweiz. katholischen Frauenbundes, Murbacherstr. Nr. 20, Luzern, zu melden.

Volksschule

Schwimmunterricht in der Schule

Für die Praxis

Wassergewöhnungsübungen für die Unterstufe.

Es ist für das schüchterne Kind wesentlich, dass es sich nicht allein fühlt. Wir werden deshalb in der ersten Zeit die Klasse immer mit

gegenseitig gefassten Händen ins Wasser steigen lassen. Dadurch fühlt sich jedes mit der Gemeinschaft verbunden und empfindet die Nachbarn als Halt und Stütze. Die Aufstellung im Wasser sei so, dass sie der Lehrer leicht

überblicken kann. Linie oder Kreis. Es ist darauf zu achten, dass sich immer möglichst viele ausgiebig bewegen.

I. Uebungen, die an Nässe, Kälte, plötzliches Ueberspülen, an die Bewegung im Wasser gewöhnen.

1. Gänsemarsch. Gehen und Laufen hinter einander mit gefassten Händen. Gehen wie der Storch, Stampfen wie die Pferde. Ueber das Wasser steigen usf.
2. Den Struwwelpeter putzen. Hände, Arme, Gesicht, Ohren, Hals, Brust, Beine tüchtig reinigen.
3. Schaumschlagen. Die Hände im Wasser schütteln.
4. Wellenmachen. Die Arme (auch Beine) tüchtig im Wasser schlenkern.
5. Die Landratten einweichen. Jedes schöpft sich selbst Wasser über Rücken und Brust ins Gesicht und sogar über den ganzen Kopf.
6. Wie du mir, so ich dir. Die Kinder stehen im Frontkreis auf Armlänge aufgeschlossen. Jedes schöpft seinem „Vordermann“ fleissig Wasser auf den Rücken. Alle machen eine halbe Drehung und dürfen nun am „Hintermann“ Vergeltung üben.
7. Die Kette. In Linie mit gefassten Händen. Möglichst rasch auf die Gegenseite des Beckens laufen. Auch als Wettlauf in Gruppen.
8. Das Wasser (mit offener Hand) tätscheln, streicheln, kräftig schlagen. Mit der Hand ins Wasser schlagen.
9. Das Wasser mit beiden Armen zu sich herziehen, von sich wegstoßen, schieben.
10. Der Fuchs und die Enten (s. Turnschule, S. 165).
11. „Schwan kleb an“. Hans ist der Schwan. Wen er berührt, bleibt an ihm hängen (Hände fassen) und nun wird versucht, einen Dritten zu fangen. Usf.
12. Kauerhaschen. Wer bis zum Kinn eintaucht, darf nicht geschlagen werden.
13. Der Wassermann. (s. Turnschule, S. 165).
14. Den störrischen Esel in die Schwemme stossen. Zwei Glieder: die Vordern sind die „Esel“, die Hintern die „Treiber“. Diese fassen jene mit flachen Händen an den Schultern oder Rücken und versuchen, sie

ins Wasser zu schieben. Die „Esel“ aber leisten bockbeinigen Widerstand. Wechsel.

15. Das schwere Fischnetz. Zwei Reihen hintereinander. Die Hintern machen einen Schritt nach rechts und fassen nun ihre „Vordermänner“, den Linken an der rechten, den Rechten an der linken Hand. Die Vordern sind die „Fischer“, die Hintern das schwere „Netz“. Wechsel.
16. Stierkampf im Wasser. Je zwei stellen sich gegenüber. Sie fassen sich gegenseitig an den Schultern und jeder versucht, den Partner zurückzuschieben.
17. Die Hechte brechen aus. Die eine Hälfte bildet einen Kreis mit gefassten Händen. Die andern sind die darin eingesperrten Hechte. Sie suchen auf jede mögliche Art zu entweichen.
18. Hüpfen wie ein Hampelmann. Hopser hüpfen im Kreis.
19. Spritzschlacht. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises. Die Kinder dürfen ihn nach Herzenslust anspritzen.
20. Der Wassermannentanz. Alle tanzen und spritzen im Kreis herum.

II. Uebungen zur Gewöhnung an den Wasserdruck und die Atmung.

1. Eintauchen bis an den Hals. (Kreis mit gefassten Händen. Tief ein- und ausatmen durch den Mund.)
2. Die Segelregatte. Auf ein Glied mit gefassten Händen. Die Schüler haben kleine Segelschiffchen aus Papier in der Schule verfertigt. Jedes stellt das seine vor sich hin, geht tief, bis ihm das Wasser an den Mund reicht und bläst sein Schiffchen vor sich her. Welches Schiffchen ist zuerst auf der andern Seite des Beckens?
3. Die Pumpe. Je zwei stehen einander gegenüber mit gefassten Händen. Das eine geht in den Zehenstand, das andere kauert nieder, bis das Wasser an den Mund reicht. Wechseln. Taktmässige Ausführung.
4. Die Schleppschiffe. Zwei Reihen hintereinander. Jedes Kind der hintern Reihe macht einen kleinen Schritt nach rechts und fasst nun die beiden vor ihm stehenden der vordern Reihe. Die vordere Reihe zieht die hintere auf die Gegenseite des Beckens. Wechsel.

5. Die Reitschule. Stirnkreis mit gefassten Händen. Zu zweien numerieren. Alle Einer ziehen die Beine hoch. Die Zweier gehen im Kreise. Die Einer lassen sich ziehen. Wechsel.
- 6.—5., aber diejenigen, die sich fahren lassen, legen sich auf den Rücken, die Beine gegen die Kreismitte.
- 7.—6. Die „Reiter“ schlagen und stampfen mit den Beinen, so dass das Wasser hoch aufspritzt.
- 8.—5. Die „Reiter“ legen sich auf den Bauch, die Beine kreisaußenwärts.

III. Uebungen zur Gewöhnung der Sinnesorgane an das Wasser.

Wasser hüft-brusttief.

1. Die Nase ins Wasser tauchen und ausatmen.
2. Das Gesicht eintauchen und unter Wasser waschen.
3. Steine zählen. Gesicht ins Wasser und versuchen, die Augen zu öffnen.
4. Wassersieden. Gesicht unter Wasser und durch Nase und Mund ausatmen, so dass Blasen hochkommen.
5. Die Fische husten hören. Das rechte (l.) Ohr ins Wasser halten. Wer hört die Fische husten oder das Meer rauschen?
6. „Enten und Taucherli.“ Kreis mit gefassten Händen. Die Einer sind die „Enten“, die Zweier die „Taucherli“. Die „Enten“ tauchen ganz ein, die „Taucherli“ halten sie fest. Die „Enten“ zählen unten auf vier, dann kommen sie wieder hoch. Wechsel.
- 7.—6., aber die Beine gebeugt, hinten hochnehmen und damit auf das Wasser schlagen.
8. Tauchen nach Steinen (farbige).
9. Die „Seeschlange“. Zwei Reihen, Hände gefasst. Eine Reihe, die „Seeschlange“ schlängelt sich im Zick-Zack unter den gefassten Händen der andern hindurch. Wechsel. (Hände nicht lösen.) Bei jedem Durchschlüpfen unter den gefassten Händen muss getaucht werden.
- 10.— II. 3., aber ganz untertauchen.
11. Zwei Reihen stehen mit gefassten Händen hintereinander. Auf ein Zeichen des Lehrers lösen die Hintern die Fassung. Jeder schlüpft unter den Händen der ihm zunächst

- stehenden Vorleute hindurch und steigt über die Hände der beiden zurück. Wer ist zuerst?
12. Purzelbaum. Stirnkreis mit gefassten Händen. Alle Zweier machen den Purzelbaum vorwärts. Die Einer stehen wie die Pfeiler und halten sorgsam fest.

IV. Uebungen zur Bewusstmachung des Auftriebes.

1. Der „Seeigel“ (hüft- und brusttiefes Wasser). Vorerst zeigt ein Schüler oder der Lehrer in der Mitte des Kreises die Uebung vor. Erst tief einatmen, dann kauern, mit beiden Armen die Knie umfassen, den Kopf auf die Knie drücken. Ist sehr tief eingetaucht worden, wird der „Seeigel“ an die Wasseroberfläche gedrückt. Er schwimmt. Das Wasser trägt. Nun versuchens die Einer, dann die Zweier.
2. Der offene „Seeigel“. Die Uebung 1, aber sobald man an der Oberfläche schwimmt, die Fassung um die Knie lösen und sich völlig ausstrecken, so dass man wie ein Brett auf dem Wasser liegt. (Die Füsse werden sehr bald sinken.)

V. Vorübungen für das Springen.

a) Auf dem Lande.

1. Hüpfen an Ort.
2. Hüpfen an Ort und auf den 4. Hupf Sprung mit Kniehochziehen.
3. Hüpfen mit Drehen um die Längsachse.
4. Drei Schritte vor und Schlussprung.

b) Im knie- bis hüfttiefen Wasser.

1. — a, 1, 2, 3.
2. Hüpfen an Ort und tiefes Kniewippen.
3. Froschhüpfen vorwärts.
4. Die Fische springen. Niederkauern und sich Kopf voraus, Hände hoch aufs Wasser werfen.
5. Fußsprung vom Beckenrand in knie-hüfttieferes Wasser.
6. Päcklisprung, Sprung vor vom Beckenrand. Knie hochreissen und mit den Armen umfassen. (Hüft- und brusttiefes Wasser.)

VI. Vorübungen für den Hundschwumm.

1. Rasches Gehen vorwärts im halstiefen Wasser mit Hilfe der Arme.
2. Wassertreten im halstiefen Wasser.

3. Wasserdrücken mit den Armen (wechselweise). Schwimmbewegungen des Vierfüssers mit den Vorderbeinen. Versuchen, sich vorwärts zu ziehen.



4. = 2. und 3. in Verbindung.

Lehrübungen für die I. Stufe.

I., II., III.

1. Gang zum Bad, Kleider ohne Lärm ausziehen — Kleider ordentlich aufhängen.
2. Sachenfangis. Nur wer den vom Fänger genannten Gegenstand mit einer Hand berührt, kann nicht geschlagen werden.
3. Hände fassen zur Kette. Der Lehrer ist, wenn möglich, Führer rechts. Langsam bis wenig über die Knie ins Wasser gehen. Gehen im Kreis.
4. Grätschstellung, Hände und Arme waschen.
5. Hände im Wasser schütteln. Wellen machen.
6. Körper vorbeugen, Gesicht, Hals und Brust waschen.
7. Hände fassen; Gehen und Laufen im Kreis.
8. Grätschstellung, Beine waschen.
9. Stehen auf einem Bein, Füsse waschen.
10. Hände fassen, Galoppieren im Kreis.
11. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises. Nun darf ihr mich tüchtig anspritzen, so lange bis ich pfeife. Wer wagt es auch, sich anspritzen zu lassen?

IV. Abrocknen auf Befehl. Der Lehrer zeigt es vor.

1. Kopf, l. Ohr, r. Ohr, Hals, Brust, Arme, Rücken, Bauch, l. Bein, r. Bein.
2. a) Hüpfen, rasch und langsam.
b) Auf einem Bein stehen wie ein Storch.
c) Hocksitz.
d) Bauchlage, Kopf heben und senken.
e) Rückenlage (entspannt), Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.

V. Verzaubern.

Spieldorf: ein nicht zu grosses Rechteck. Franz ist der Zauberer. Er will alle Kinder verzaubern, sie flüchten aber vor ihm. Wer von ihm berührt wird, bleibt steif und starr stehen (oder klappt zusammen in den Schneidersitz). Ich zähle auf 20. Wie viele wird er wohl bis dann verzaubert haben?

Sommer im Bad.

I. Hüfttiefe Wasser.

1. Sich langsam annässen.
2. Ueber das Wasser steigen, Gehen im Kreis.
3. Sich gegenseitig Wasser über den Rücken schöpfen.
4. Hüpfen wie ein Hampelmann.
5. Kauern, so tief, bis das Wasser an den Mund reicht, Wasserblasen (ausatmen).
6. Kettenfangis (Schwan kleb an).
7. Gesicht ins Wasser tauchen.
8. Indianertanz mit viel Geschrei und Ge-spritz.

II., III. Frottierübung als Gemeinschaftsübung.

IV. Schiefern oder Zielwerfen auf eine schwimmende Büchse, ein Holzstück.

V. Der Fuchs und die Gänse.

Die „Gänse“ stehen in Einerkolonnen zu je 8 bis 10 hintereinander. Jede legt die Hände auf die Schultern der Vordern. Vorn ist der alte, böse „Gänserich“. Ein „Fuchs“ will ihm ein „Gänselein“ wegschnappen (durch einen Schlag). Der „Gänserich“ breitet aber weit die Arme aus; der „Fuchs“ darf ihn nicht berühren, sondern soll aussen herumlaufen, um zu den „Gänsen“ zu kommen. Diese aber weichen immer rasch aus, so dass das „Fuchslein“ die liebe Not haben wird, eine zu erhaschen.

Sommer im Bad. Hüfttiefe Wasser, 20 Grad.

I.—III.

1. Antreten zu zweien hintereinander am Ufer.
2. Die „Landratten“ ins Wasser ziehen (nur für Wasserfreudige). Die Kinder in der vordern Reihe sind die „Wasserratten“, in der hinteren stehen die „Landratten“. Die „Wasserratten“ fassen die „Landratten“ bei den Händen (immer steht eine „Wasser-ratte“ zwischen zwei „Landratten“) und versuchen, sie ins Wasser zu ziehen. Halbe

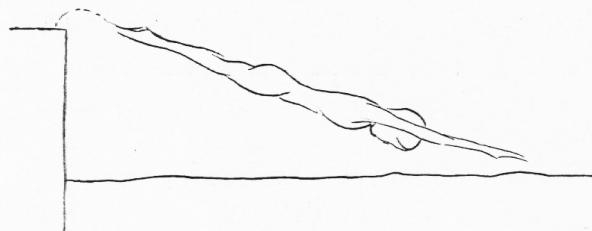
- Drehung der „Landratten“. Diese ziehen die „Wasserratten“ ans Ufer.
3. Wettkampf im Wasser.
 4. Fassen wie bei 2. Die „Landratten“ lernen schwimmen, sie ziehen die Beine hoch und lassen sich von den „Wasserratten“ vorwärts ziehen. Wechsel.
 5. „Taucherli“ und „Enten“ stehen abwechselnd mit gefassten Händen im Kreis. Die „Taucherli“ tauchen kopfüber und stampfen mit den Beinen. Nachher tauchen auch die „Enten“.
 6. Bierfässli. Die „Taucherli“ tauchen, nachdem sie erst tief eingetaucht sind, unter, umfassen mit beiden Armen die Knie und lassen



- sich an die Wasseroberfläche drücken. Alle schwimmen, das Wasser trägt, sagen die „Enten“. Nun machen auch sie das Bierfässli.
7. Der Pfeiler. Alle stellen sich auf ein Glied. Die „Taucherli“ pfeilen sich auf die Was-



Der Pfeiler.



Der Pfeil vom Beckenrand aus.

- seroberfläche, dass sie schwimmen wie ein Brett. Hände in Hochhalte, Kopf unter Wasser. Wechsel.
8. Schwarzer Mann: Wer den grössten Stein aus dem Wasser holt, darf der „Schwarze Mann“ sein. Abtrocknen.

IV. Bodenübungen.

1. Rückenlage. Beine anziehen, Körper hochstemmen. Kopf und Fußsohlen bleiben auf dem Boden.

2. Rückenlage. Beine hochnehmen und über den Kopf senken.
3. Purzelbaum vorwärts.
4. Wiegemesser. Bauchlage. Unterschenkel hochnehmen und Füße fassen und sich hochziehen.

V. Kauerhaschen.

Wassergewöhnübungen auf der II. Stufe.

1. Scheiter schwimmen. (Wasser hüfttief.) Zwei Stirnreihen nahe aufgeschlossen. Je zwei Gegenüberstehende fassen sich bei den Händen, so dass die Arme aller eine Rinne bilden. Der Kleinste hechtet sich nun auf die ersten Armpaare. Diese werfen ihn nach vorwärts. Durch fortgesetztes Hochwerfen gelangt er schliesslich zum letzten Paar der Rinne. Dort wird er nochmals hochgeworfen, so dass er ordentlich ins Wasser platscht. Der Lehrer sorgt dafür, dass er sich rasch zurecht findet und sich wieder anstellt. Arbeitsrhythmus: Hoo . . . rutscha!

2. Böckligumpe im hüfttiefen Wasser.
3. Das Torpedo. Dicht aufgeschlossene Einerkolonne. Die zwei Kräftigsten stellen sich einander gegenüber vor die Kolonne und fassen sich an den Händen. Der Erste der Reihe legt sich nun steif wie ein Stock auf ihre Arme und wird von ihnen mit kräftigem Schwung auf das Wasser geworfen, so dass er an der Oberfläche weit dahingleitet.
4. Gigampfi (hüft-brustt. Wasser). Zu Zweien Rücken an Rücken. Sich gegenseitig mit den Armen einhaken. Einer beugt sich vor



und zieht dadurch den andern kräftig hoch. Wechsel.

5. Purzelbaum vorwärts, ohne Hilfe (hüfttief).
6. Reiterkampf (hüft-brusttief).
7. Fusskampf. Je zwei stehen einander im hüfttiefen Wasser gegenüber. Jeder nimmt ein Bein hoch, so dass die Füsse über Wasser sind. Sie halten nun diese gegen einander und jeder versucht, den andern zurückzustossen.
8. Tauchstaffel. Je vier stehen in Grätschstellung dicht aufgeschlossen hintereinander. Auf ein Zeichen des Lehrers taucht der Hinterste jeder Gruppe tief und stösst sich durch die gegrätschten Beine seiner drei Vordermannen. Sobald er hochkommt, ruft er: Hopp! und schon taucht der nun Hinterste nieder. Die Uebung ist beendigt, wenn jeder einmal getaucht hat.
9. Das Wasserbrett. Zu Zweien hintereinander. Jeder Vordere fasst seinen Hintermann an den Knöcheln und zieht den auf dem Rücken liegenden so rasch wie möglich vorwärts. (Durch die Bewegung nach vorn wird der Auftrieb so gross, dass sich der Gezogene mit dem Kopfe über Wasser halten kann.)
10. Der Stern. Sternkreis mit gefassten Händen. Alle legen sich auf den Rücken, Füsse gegen Kreismitte. Eventuell Beine geätscht. (Tief einatmen.)
11. Handstand (mit Hilfe).
12. Ringkampf der „Wasserratten“ (Vorsicht).
13. Fässli-Trolis oder sich um die Längsachse im Wasser wälzen. Der Kopf kann dabei über Wasser gehalten werden.

Frottierübungen.

Frottierübungen als Gemeinschaftsübungen dürfen auf der Unterstufe nach dem Bade nie fehlen. Der Lehrer zeige besonders anfänglich jede einzelne Uebung vor und verlange sorgfältige Ausführung. Das Frottietuch ist für jeden Schüler obligatorisch.

1. Der Körper wird in folgender Reihenfolge tüchtig trocken gerieben: Hände, Arme, Haare, Gesicht (Augen), Ohren, l. Ohr, r. Ohr, Nacken, Hals, unter dem l. Arm, dem r. Arm, Brust, Bauch, l., dann r. Seite, Rücken, l. Bein, r. Bein. Bei kühlem Wetter ist den Schülern zu raten, die nasse Badehose mit der Spielhose zu wechseln und dabei das Gesäß trocken zu reiben.

2. Hüpfen an Ort, auch mit Wechsel von Sprüngen an Ort.
3. Ohne Tuch, Hände reiben, klatschen. Arme reiben von der Hand gegen die Schulter und Gesicht und Hals reiben. Sich auf die Brust schlagen. Brust, Bauch und Seite reiben. Grätschstellung: l. Bein mit beiden Händen bei den Knöcheln umfassen und aufwärts bis gegen die Hüften reiben, rechts ebenfalls.
4. Den Rücken klopfen. Zu Zweien leichtes Rumpfbeugen vorwärts, Arme, Rücken, Nacken entspannt. Die Zweier klopfen den Einern mit möglichst entspannten Händen allseitig den Rücken. Wechsel.

Einführung in die Schwimmarten

Hat die Unterstufe ihre Aufgabe im oben erwähnten Sinne gelöst, so bereitet den Kindern die Erlernung der verschiedenen Schwimmarten keine grossen Schwierigkeiten mehr. Sind jedoch die Schüler in der Elementarschule nicht mit dem Wasser vertraut gemacht worden, so müssen auf der II. Stufe die wesentlichste Wassergewöhnungsübungen der I. Stufe wiederholt werden. Zur Belebung des Unterrichts ist es angezeigt, auch auf dieser Stufe immer wieder passende Wassergewöhnungsübungen in Form von Tum melspielen in den Unterricht einzustreuen.

Lehrgangskizzen für die vier Hauptschwimmarten: (Brust- und Rückengleichschlag und Brust- und Rückencrawl.)

A. Das Brustschwimmen.

1. Bewegung der Arme. (Hüfttiefes

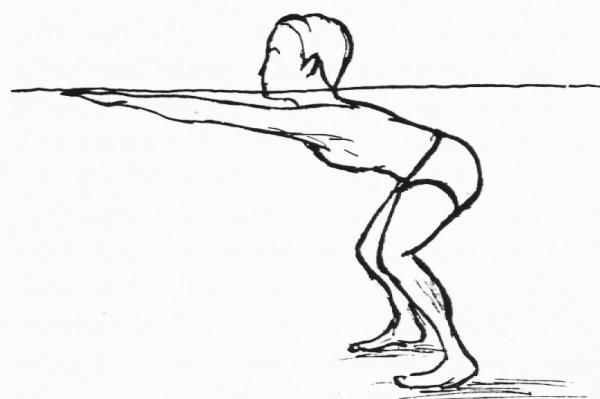


Fig. 1

Wasser.) Der Schüler kauert sich so tief nieder, bis Schultern und Kinn ins Wasser tauchen. Fig. 1.

Oberkörper leicht vorgeneigt; die Arme liegen in Vorhochhalte an der Wasseroberfläche. Hände nebeneinander, Finger geschlossen und ein wenig zur hohlen Hand gebeugt (Löffel). Auf das Kommando „Eins und“ werden die Arme aus der Ausgangsstellung unmittelbar unter der Wasseroberfläche (Daumen nach unten gedreht), bis ungefähr auf Kopfhöhe seitwärts und von hier sogleich in kleinem Bogen einwärts vor das Gesicht geführt. Auf „zwei“ strecken sich die Arme sachte nach vorn und verharren hier einen Augenblick. (Die Armbewegung wird solange in dieser Stellung geübt, bis der Bewegungsablauf bei allen Schülern sich richtig vollzieht.)

2. Beinübungen. Schwimmlage: Der Körper liegt vollkommen ausgestreckt an der Wasseroberfläche. Kann sich der Schüler bereits ins Wasser pfeilen, sind die Arme gestreckt über dem Kopf, Hände dicht nebeneinander. Die Beinbewegung kann aber auch am Ufer im seichten Wasser im Liegestütz vorlings geübt werden, oder es hält ein Mitschüler den Uebenden an den Händen (Hände etwas unter Wasser) und zieht ihn vorwärts. Fig. 2. (Im Klassenunterricht

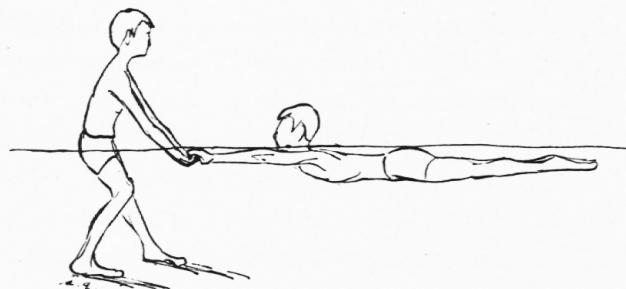


Fig. 2

halten alle „Ersten“ die „Zweiten“. Wechsel.) Auf das Kommando „und“ werden die Beine langsam gebeugt, bis die Oberschenkel zur Längsachse des Körpers beinahe senkrecht stehen. Die Knie sind weit auseinander, die Fersen bleiben beisammen. Auf „zwei“ werden nun die Unterschenkel sehr kräftig auswärts kreisend zurückgeschleudert und die Beine sofort wieder geschlossen. Fig. 3. Auch die Beinbewegung muss für sich allein so ausdauernd geübt werden, bis sie von allen Schülern korrekt und ganz automatisch ausgeführt wird. Wenn nun Arm- und Beinbewegung durch die Schüler beherrscht werden, versuchen wir das Zusammenspiel beider. Fig. 3.

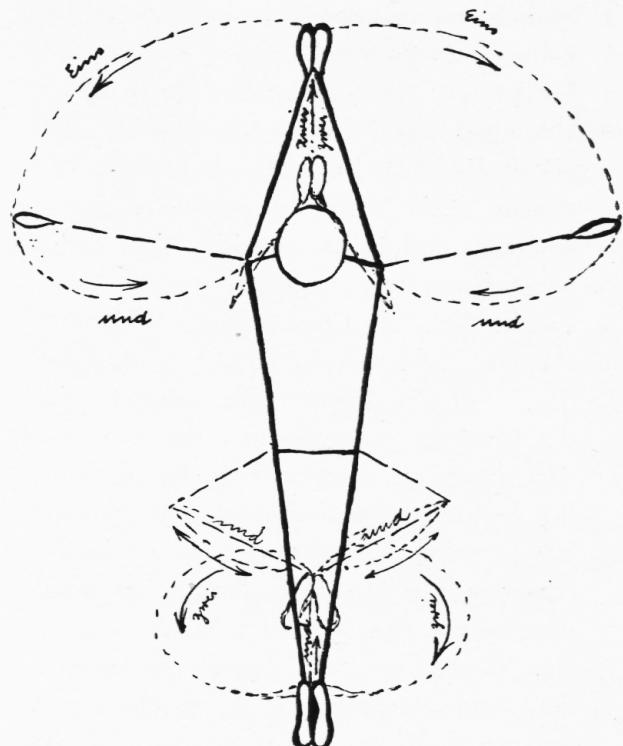


Fig. 3

Kommando: Eins und—zwei... Notenwerte:
• • o. Ausgangsstellung sh. oben. Auf „eins“ beginnt wie oben beschrieben die Bewegung der Arme, auf „und“ setzt die Beinbewegung ein. Während die Beine sich schliessen, stossen die Hände nach vorn. Durch den Beinschlag kommt der Körper in Fahrt und verharrt in der Strecklage. Sobald die Vorwärtsbewegung sich verlangsamt, beginnt die zweite Bewegung mit dem Armzug. Die Bewegungen müssen zügig ineinanderfliessen, sie dürfen nicht steif und eckig ausgeführt werden. Anfänglich ist dem Uebenden zu raten, den Kopf unter Wasser zu halten, damit die Schwimmlage möglichst horizontal bleibt; gelingt ihm dies nicht, so kann ein Mitschüler oder der Lehrer helfen, indem er sich vor den Schwimmer stellt und ihn mit einer Hand unter dem Kinn hält. (Arme gestreckt.)

Atemung: auf „eins und“ einatmen (Armzug), auf „zwei“ ausatmen (Beinschlag).

B. Rückengleichschlag.

Der Schüler versucht auf den Rücken zu liegen. Sitzen im zirka knietiefen Wasser. Hüftheben zum Liegestütz rücklings. Versuchen die Hände vom Boden zu heben. Kurze Paddelbewegungen neben den Hüften („Toter Mann“).

Hilfe zur Einübung der Rückenlage: Ein Mit-

schüler hält den Uebenden am Kopf. Der Schädel soll bis zu den Ohren eintauchen. Fig. 4. Auch

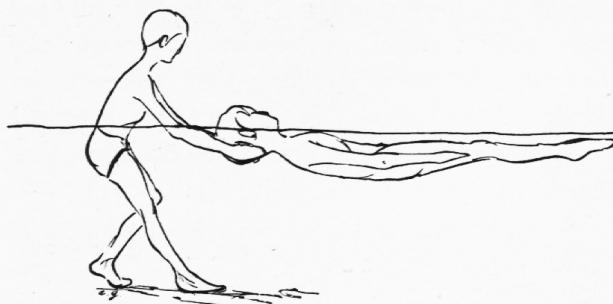


Fig. 4

beim Rückenschwimmen soll der Körper möglichst wagrecht liegen.

1. Beinbewegung. Die Beinbewegung gleicht derjenigen des Brustschwimmens. Sie führt etwas weniger seitwärts, dafür greifen hier die Unterschenkel etwas tiefer. Auf das Kommando „Eins“ werden die Beine in den Knien gebeugt, d. h. die Füsse hochgezogen. Knie weit auseinander. Auf „und“ werden sie sofort wieder gestreckt, indem die Unterschenkel wie beim Brustschwimmen auswärts und einwärts kreisen. Diese Uebung kann mit Vorteil auch auf dem Lande (Wiese oder Sand) ausgeübt werden. Es ist sehr zu empfehlen, besonders beim Rückenschwimmen, die Beinbewegung immer wieder allein zu üben.

2. Armbewegung. Ausgangsstellung: Die Arme liegen entspannt an der Seite des Rumpfes. Auf das Kommando „Eins und“ werden sie über dem Wasser in der Fahrrichtung hochgehoben. Die Handflächen drehen unmittelbar vor dem Eintauchen nach aussen. Auf „Zwei“ sollten sie mit kräftigem Zuge etwas unter der Wasseroberfläche seitwärts an die Körperseiten zurückgeführt werden. Fig. 5.



Fig. 5

Hilfe: Hände in der Daumengabel ineinanderlegen.

3. Zusammenspiel. Arm- und Beinbewegung beginnen miteinander auf das Kom-

mando „Eins und“. Während die Beinbewegung sofort fertig gemacht wird, verharren die Arme einen Augenblick in der Hochhalte und werden erst auf „Zwei“ zurück in die Ausgangsstellung gebracht.

Bemerkungen: Die Beine dürfen nicht zu rasch hochgezogen werden. Der Körper soll möglichst gestreckt im Wasser liegen, Kinn etwas gegen die Brust gezogen. Arme entspannt hochnehmen. Füsse entspannt.

III. Der Brustcrawl.

Schwimmlage. Der Körper liegt vorlinks und horizontal an der Wasseroberfläche. Bei Jugendlichen kann der Kopf über dem Wasser getragen werden.

1. Armbewegung (hüfttiefer Wasser). Grätschstellung, Rumpf vorneigen. Schultern und Kinn im Wasser. Rechter Arm liegt vor dem Gesicht, etwas im Ellenbogen abgebeugt auf dem Wasser, der linke Arm entspannt zurück neben dem Rumpf, Hand an der Hüfte.

Auf die Zeiten 1, 2, 3 wird nun der rechte Arm kräftig in etwas beschleunigter Bewegung bis zum Oberschenkel durch das Wasser gezogen. Zu gleicher Zeit schwingt der linke Arm, entspannt über dem Wasser (Ellenbogen hoch) nach vorn. (Die Hand sticht etwa 20 Zentimeter vor dem Kopf ins Wasser.) Auf die Zeiten 4, 5, 6 wird er auf dieselbe Art, wie vorhin der rechte, bis zum Oberschenkel gezogen, während dieser nun rechte Arm nach vorn geschwungen wird.

Atemung. Bei rechtem Armzug wird ein-, bei linkem ausgeatmet, also drei Zeiten ein-, drei Zeiten ausatmen. Es muss darauf geachtet werden, dass kräftig ausgeatmet wird.

2. Beinbewegung. Die Füße sind vorn etwas gegeneinander gedreht (taubenfüssig). Die Bewegung besteht aus Auf- und Abwärtsschlägen der verhältnismässig entspannten Beine. Die Knie nicht verstellt halten. Der Ausschlag der Bewegung beträgt zwischen den Füssen etwa 25—30 Zentimeter. Es ist darauf zu achten, dass die Bewegung aus den Hüften heraus geschieht. Sie gleicht derjenigen eines Fischschwanzes, nur wird sie hier in der Vertikalen ausgeführt.

3. Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegung. Fig. 6. Auf drei Beinschläge vollzieht sich ein Armzug, also auf beide Armzüge 6 Beinschläge. Das Zusammenspiel der beiden

Bewegungen macht anfänglich ordentlich Mühe. Es ist zu empfehlen, vorerst in der Turnhalle auf Matten oder Langbänken zu üben. Die Schüler

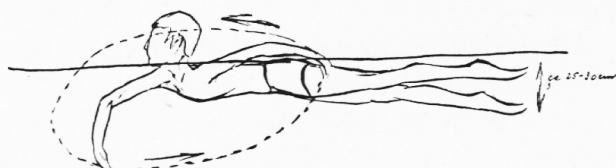


Fig. 6

sollten auch angehalten werden, das Zusammenspiel zu Hause auf einem Küchenstuhl oder der gleichen auszuführen.

IV. Der Rückencrawl.

Schwimmlage wie Rückengleichschlag. Füsse vorn gegeneinander gedreht (taubenfüßig).

1. Beinbewegung. Wie bei Brustcrawl. Das Bein ist im Knie etwas entspannt und die Unterschenkel greifen ein wenig tiefer.

2. Armbewegung. Rechter Arm hoch, Handflächen auswärts-abwärts; linker Arm neben dem Körper. Auf die Zeiten 1, 2, 3 wird die rechte Hand möglichst tief abwärts bis zu den Hüften gezogen und zugleich schwingt der linke Arm entspannt (Ellenbogen hoch) über dem Wasser hoch. Auf 4, 5, 6 fährt der linke Arm durch das Wasser, der rechte in seine Ausgangsstellung zurück. Dabei dreht sich der Körper ein wenig nach der Seite des durch das Wasser ziehenden Armes. Fig. 7.

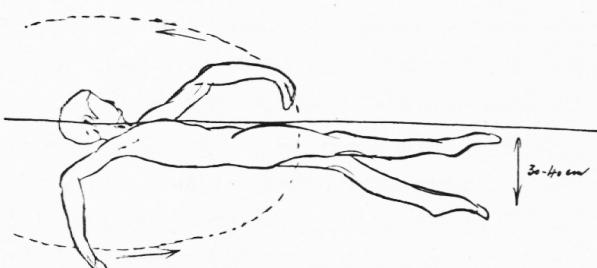


Fig. 7

3. Zusammenspiel wie beim Brustcrawl.

Atmung: 3 Zeiten einatmen, 3 Zeiten ausatmen.

V. Springen.

1. Sprung auf die Füße ins hüfttiefe Wasser.

2. „Päcklisprung“. Sprung mit Anlauf, Knie hochziehen, mit den Armen die Unterschenkel umfassen.

3. „Bombe“. Stand rücklings am Brettrand. In dieser Stellung Rumpfbeugen vorwärts. Kopf gegen die Knie drücken. Die Hände umfassen die Unterschenkel unmittelbar oberhalb der Knöchel. In dieser Stellung sich rückwärts ins Wasser fallen lassen. Bretthöhe zirka 1 Meter.

4. Der Pfeil. Siehe Wassergewöhnungsübungen.

5. Ins Wasser schlüpfen. Knie am Beckenrand, Arme in der Hochhalte. Kopf auf die Brust gedrückt. Der Rumpf neigt sich soweit vor, bis der Körper vorwärts ins Wasser gleitet. Unter Wasser Kopf sofort in den Nacken nehmen, damit der Körper an die Oberfläche steuert.

6. = 5., aber aus dem Rumpfbeugen vorwärts. Beine gestreckt.

7. Kopfsprung vorwärts von Stand. — Stand am vordern Brettrand. Vorhalte der Arme. Leichtes Kniewippen mit Ausholen abw. rw. Sprung schräg hoch. Die Arme schwingen in die Schrägen.

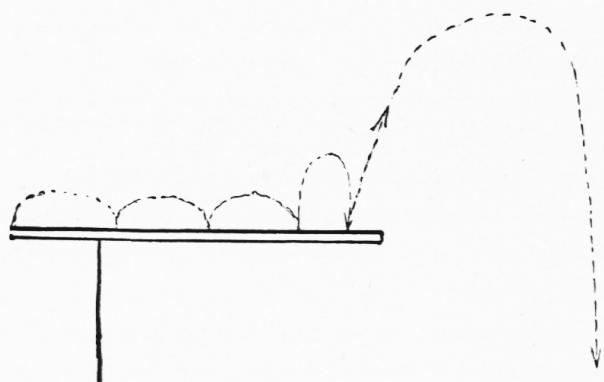


Fig. 8

hochhalte. Der Kopf ist im Nacken. Sobald der Körper zu sinken beginnt, wird der Kopf abwärts gedrückt und die Arme werden seitwärts hoch genommen; die Hände liegen vor dem Eintauchen nebeneinander. Durch das Senken des Kopfes dreht sich der Körper vorwärts um die Breitenachse. Ein schöner Sprung muss kraftvoll ausgeführt werden und eine steile und hohe Flugbahn aufweisen.

8. Kopfsprung vorwärts mit Anlauf. — Der Anlauf, Fig. 8, besteht aus drei leichten Schritten und einem Schlusshupf. Ausführung des Sprunges wie aus dem Stand.

Da, wo Gelegenheit vorhanden ist, können mit Knaben und Mädchen der oberen Klassen noch viele andere Sprünge, wie Saltos vorwärts

und rückwärts, Kopfsprung rückwärts, Abfaller rückwärts usw. geübt werden. Platzmangel verhindert auf die Art ihrer Ausführung einzutreten. Auch die Beschreibung der Lebensrettung Ertrin-

kender, sowie die Methoden der Wiederbelebung müssen auf ein kommendes Heft verschoben werden.

Küschnacht (Zürich).

A. Graf.

Gespräch der Kollegen Altherr und Neumann über den Rechenunterricht in den Abschlussklassen

Altherr (A): Du glaubst also, dass der Rechenunterricht in diesen Abschlussklassen der Volksschule anders geartet sein sollte?

Neumann (N): Das Richtige ist, wenn er organisch aus dem Unterricht der ersten 6 Schuljahre herauswächst und für das Kind ganz unvermerkt auf ein anderes Geleise hinüber geleitet wird, als beispielsweise der Rechenunterricht auf der Sekundar- oder Mittelschule, die ja auch an die 6. Primarklasse anschliessen.

A: Wir haben nun doch im Kanton St. Gallen neurevidierte Lehrmittel, welche diesen Ansprüchen genügen sollten.

N: Ach so? Du glaubst also, die Jahresaufgabe des kantonalen Lehrervereins, welche für 1929 „Die Revision der Baumgartner'schen Lehrmittel“ zur Diskussion stellte und allorts zu reger Diskussion über den Rechenunterricht überhaupt führte, sei damit gelöst, dass da und dort neue Zahlenstoffe und Preise, die ja heute schon wieder stark verändert sind, aufgenommen wurden? Ich hege dann doch die feste Hoffnung, dass unsere Lehrmittelkommission der Sache auf den Grund gehe und einen Neubau erwarte, wie dieser in manchen andern Kantonen auch gemacht wurde.

A: Wünscht denn unsere Lehrerschaft ein neues Lehrmittel und wird sich die Mehrheit einem solchen zuwenden?

N: Dass sie dies wünscht, beweisen die vielen Konferenzbeschlüsse und dass jeder Lehrer ein Rechenlehrmittel begrüßt, das der kindlichen Fassungskraft angepasst ist und unnötigen Ballast und gar vieles, das nicht der Bildung dient, ausschaltet, davon bin ich überzeugt. Gewiss wird nicht das Lehrmittel allein diesen neuen Geist pflanzen aber vielen, die wegen Arbeitsüberhäufung oder Bequemlichkeit immer wieder zuwarten, wird es ein Anstoß sein, nun den Schritt ins Neuland zu tun

und sich in diesem und jenem Punkt umzustellen.

A: Denkst Du, dass diese Einführung auch wieder von oben herab befohlen werden sollte?

N: Nein, das wollen wir nicht hoffen. Du wirst aber nicht in Abrede stellen, dass die Verfügungen betr. die Hulligerschrift eben doch da und dort eine Wohltat waren. Ich habe beispielsweise lange vor Hulliger einer einfachen, leichter lesbaren Ziffernschrift das Wort geredet, ohne gehört zu werden. Nun ist diese mit der Hulligerschrift „schmerzlos“ gekommen und jedermann muss Freude daran haben. Ist es nicht so, dass gar manches, das später als gut erkannt wird, nie Allgemeingut würde, wenn die Bequemlichkeit nicht durch einen gewissen Druck überwunden würde? Was die Lehrmittel anbetrifft, möchte ich lieber wünschen, dass die Lehrer die Wahl hätten zwischen 2 bis 3 Ausgaben da kaum ein Lehrmittel geschaffen ist, das jedem Lehrer und für jeden Schultypus passt.

A: Dann ist es aber in erster Linie am Platz, dass gerade für diese Abschlussklassen grössere Freiheit erlaubt wird; denn es ist ja nicht denkbar, dass für Klassen, die lauter Schüler aus Einklassenunterricht bekommen und solche, die Kinder aus verschiedenen Gemeinden mit ganz ungleichen Schultypen besitzen, dasselbe passen kann.

N: Ich bin sehr erstaunt, dass Du nicht einwendest, das Rechnen, die Division, die Prozentrechnung, bleibe doch dieselbe, auf dem Land und in der Stadt. Es wäre nämlich auch gleichgültig, wenn man das Rechnen nur um das „Einmaleins“ willen betreiben würde und nicht als Mittel zum Denken und um im gegebenen Moment einen Rechenfall schnell und sicher lösen zu können.

A: Mir scheint, Du seiest demnach der Ansicht, dass in den Abschlussklassen nur noch das praktisch verwertbare Rechnen Platz habe.