Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 24 (1938)
Heft: 15: Körperkultur

Artikel: Vom Schwimmunterricht
Autor: Wechsler, Emil
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-535966

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: 30.11.2025

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

seln oder Sarnen. Die werten Leser werden aus ihrer Gegend oder Erfahrung ebenso schöne nennen können [3].

Es sei uns gestattet, über einen Ausflug zu berichten, der allen Studenten in angenehmster Erinnerung blieb. Am 20. Juni fuhren wir mit 250 Studenten im Extrazug auf den Brünig, wo man um 6 Uhr früh auf einer Höhe von 1000 m ü. M. den Aufstieg beginnen konnte. Nach zweistündigem Marsche teilte sich der Weg auf zirka 1800 m Höhe.

Ihrer 100 gingen auf das Brienzer Rothorn, wo die verschiedenen Gruppen in der Zeit von ½10 bis ½11 Uhr ankamen. Die andern 150 schwenkten nach der nahen Scheidegg ab (Grenze zwischen Obwalden und Bern), 1861 m, wo es einen anderthalbstündigen Halt gab, mit Verpflegung und harmlosen Rutschpartien auf den Schneefeldern am Nordabhang des Wilerhorns. In einem gemütlichen Marsch über die herrliche Alp Breitenfeld kam man in einer Stunde auf die Alp Dundel (1459 m). Nach Herzenslust konnten nun alle frische Milch trinken, Butter und Konfitüren oder gebratenen Käse auf das Brot streichen. Schliesslich gab es noch schwarzen Kaffee. Ein Abstecher auf die nahe Dundelegg (1744 m) lohnte sich durch die prächtige Aussicht auf die Berner Alpen und das Obwaldnerländchen. Von 2 bis 3 Uhr rückten auch die Gruppen vom Rothorn an, die von den wackern Lungerer Sennen mit der gleichen Liebenswürdigkeit bewirtet wurden. Für die 240 Liter Milch, 10 kg Butter und 30 kg Käse verlangten sie etwa 190 Franken. In 1¼ Stunden erreichte man die Station Lungern.

Für entlegenere Schulen wären folgende Abänderungen im Programm angezeigt: Bei späterer Ankunft auf dem Brünigpass wäre der Aufstieg aufs Rothorn viel zu heiss (12 km lang und 1350 m Höhenunterschied). Darum nach der Scheidegg abschwenken oder mit der Bahn über Brienz aufs Rothorn fahren und von dort Abstieg über die Scheidegg, Breitenfeld, Dundel nach Lungern. Für gute Läufer 4 Stunden, für gewöhnliche Gänger 5 Stunden. Im Hochsommer, Juli und August, wäre die Verpflegung nicht auf der Alp Dundel, sondern auf deren Hochalp Breitenfeld (1769). Selbstverständlich dürfen keine Schüler aus Gebieten, in denen die Maul- und Klauenseuche herrscht, Alpenausflüge mitmachen.

Wir schliessen mit einer Stelle aus dem Apost. Briefe unseres Hl. Vaters vom 20. August 1923: „. . . Wir wollen den hl. Bernhard von Menthon als himmlischen Schutzherrn erklären, nicht nur für die Alpenbewohner und Wanderer, sondern auch für alle jene, die dem Bergsport huldigen. Wahrlich, von allen Betätigungen, in denen eine ehrbare Erholung gesucht wird, ist für geistige und körperliche Frische keine wohltuender als diese, nur muss Waghalsigkeit vermieden werden. Steigt man nämlich nach harter Arbeit und Mühe hinauf, wo die Luft dünner und reiner ist, so erneuern sich und erstarken einerseits die Kräfte, während andererseits der Mensch ausdauernder wird auch für die schwersten Pflichten des Lebens; denn er lernt, mutig allen Gefahren ins Auge zu schauen. Beim Betrachten der Unendlichkeit und Schönheit der Zauberbilder, die sich von den hohen Gipfeln der Alpen unsern Blicken auftun, erhebt sich unsere Seele leicht beflügelt zu Gott, dem Urheber und Herrn der Natur." (Acta Apost. Sedis, XV. 442.)

Sarnen. *P. Hugo Müller.*

Vom Schwimmunterricht

I. Vorbereitung.

Jedes Frühjahr werden mir 100—120 neue Schülerinnen anvertraut für das Zeugnisfach „Leibesübungen", also für Turnen, Schwimmen und Wintersport. Obwohl bei uns der Schwimmunterricht offiziell erst mit der Oeffnung der Badeanstalt anfangs Juni beginnt, besteht meine Hauptarbeit doch jetzt schon darin, die Kinder mit Trockenübungen auf die „Saison" vorzubereiten; und noch mehr, zu erfahren, wer noch nicht schwimmen kann und aus welchem Grunde. In der Turnstunde zeigen simple Anforderungen im Hochsprung über ein Gummiband (50—70 cm) und das Schwingen am Rundlauf die physisch, vor allem aber die psychisch Gehemmten. Denn die letztern zu erkennen, gilt es in erster

[3] Wer hilft mit, ein solches Tourenverzeichnis für Schulen zusammenzustellen (mit möglichst genauen Angaben wie beim folgenden Beispiel)? Einsendungen an den Hauptschriftleiter. — Red.

Linie. Im Deutschunterricht dürfen die Mädchen ein Aufsätzchen schreiben, wobei die Schwimmerinnen den stolzen Titel setzen: „Ich kann schwimmen" und die andern die bescheidenere, aber dennoch mutigere Überschrift: „Ich will schwimmen lernen". Aus der Turn- und Deutschstunde kennen wir nun bereits die Gehemmten und ihnen gilt unsre grösste Mühe und Sorgfalt.

Schwimmunterricht bei den „Behinderten" ist seelische Feinarbeit, wie kein anderes Fach sie fordert. Strenge und Rücksichtslosigkeit nützen nichts, sie schaden meist nur. Die schönste sogenannte Disziplin kann zum Teufel gehen. Während es in keiner wissenschaftlichen Stunde vorkommt, dass eine Schülerin einer Aufforderung nicht mehr oder weniger willig nachfolgt, kann es beim Schwimmunterricht passieren, dass ein sonst gefügiges Mädchen den Befehl ans Band und ins Wasser zu gehen mit einem so bestimmten und willensfesten „Nein" beantwortet, dass der Lehrer stumm und dumm dasteht und sich gedemütigt überlegt, wer von beiden nachgeben müsse. Wohl dem Erzieher, wenn er in diesem Falle der Gescheitere ist. Sonst hat er es nicht bloss beim Schwimmen, sondern auch in den übrigen Stunden beim Kinde „verspielt". Vielleicht deutet uns der flehentliche Blick des Schülers an, was in seinem Innern vorgeht. Welches sind die Wurzeln der Hemmung? Ist es die Ur-Angst*, der gegenüber der Mensch hilflos ist, die ihn übermächtig überfällt? Ist dieses Gefühl der Beklemmung extra- oder intravertiert; nach aussen oder nach innen gerichtet? Besteht die allgemein als Wasserscheu bezeichnete Zurückhaltung vor dem nassen Elemente aus Wasserfurcht oder Wasserangst?

Dass die pädagogische Einstellung je nachdem verschieden sein muss, darüber belehrt uns Herr Dr. Probst, der in seinem Gutachten: Psychologische Erwägungen zur Bekämpfung der Wasserscheu bei Kindern sagt:

„Bei der ‚Wasserfurcht' handelt es sich zunächst um ein Wissen von den realen Gefahren, die dem Kinde beim Baden (besonders im offenen Wasser) wirklich drohen (Ertrinken, Ersticken, Herzaffektionen etc.). Dagegen ist leicht aufzukommen, wenn die ersten Schwimmversuche (nach den Vorübungen auf dem Trockenen) an einer Stelle gemacht werden können, wo der Schüler genau weiss, dass er im Notfall noch den Boden unter den Füssen hat. (Er soll die Strecke zuerst im Wasser abschreiten.) Auch Uebungsgurt, Korkgürtel oder Luftschlauch vermögen ihm über das Gefühl der Unsicherheit hinwegzuhelfen.

Schwächliche Naturen werden in der Regel auch die unvermittelte Abkühlung fürchten, die für sie nicht ohne Gefahr ist. In der Regel bewähren sich hier die üblichen Mittel: Vermeiden zu niedriger Wassertemperaturen, vorheriges Abduschen, Abwaschen, selbständiges Untertauchen. Ein Untertauchen durch den Lehrer oder durch Kameraden ist nicht zu empfehlen, da es leicht zur Wasserangst führen kann. Ermuntern wird sicher besser wirken als Auslachen oder Gewaltanwendung. Verständige Schwimmlehrer können durch die angegebenen und durch andere Hilfsmittel ihren Schülern verhältnismässig leicht über die Wasserfurcht hinweghelfen.

Viel schwieriger ist es, mit der Wasserangst fertig zu werden, denn hier handelt es sich nicht um die furchterregenden Gefahren des Wassers allein, sondern um psychische Hemmnisse, die ihre Ursache in einem ungelösten Konflikt haben, der nur schwer herauszufinden ist.

Ein guter Beobachter wird schon aus der Mimik der Kinder herausmerken, dass das Untertauchen dem einen ein frohes Spiel bedeutet, während das andere ein riesiges Mass von Selbstüberwindung aufwenden muss, um sich den Entschluss abzuringen.

Nun findet man häufig die Ansicht vertreten, auch die Wasserangst sei durch systematisches Ueben und Abhärten zu beseitigen.

* „Der Fischer" von Goethe. „Der Taucher" von Schiller.

In einzelnen Fällen mag auch hier manches erreicht werden. Es ist denkbar, dass schliesslich auch ein angstgehemmtes Kind noch schwimmen lernt und dadurch in seinem Selbstvertrauen so gestärkt wird, dass es auch sein übriges Verhalten positiv beeinflusst. Doch sind solche Fälle sicher selten. Häufig zwingen sich gehemmte Kinder nur aus Angst vor dem Auslachen zum Schwimmen (wenn sie es überhaupt lernen) und verwikkeln sich dadurch nur noch stärker in ihre Konflikte. Es sind jene Naturen, die sich dann plötzlich ganz unsinnig benehmen, wenn sie in wirkliche Gefahr kommen und dadurch ihr eigenes Leben und das ihrer rettenden Helfer aufs Spiel setzen."

Meine Erfahrungen im Schwimmunterricht, die auf nahezu 20 Jahre zurückgehen und sich seit 15 Jahren jährlich auf über 300 Mädchen im Alter von 12—17 Jahren beziehen, gehen dahin, dass durch sorgfältige Behandlung jedes Kind zum Schwimmen gebracht werden kann. Freilich braucht es oft jahrelange Geduld und eine Einstellung, die den oft noch gebrauchten Begriff „vom Schülermaterial" nicht kennen darf. Auch scheint es uns eine erhärtete Tatsache, dass das Schwimmen, wie überhaupt die automatisch sich abspielenden Bewegungsabläufe, in der Vorpubertätszeit angeeignet werden sollten. Als günstigste Altersstufe für die Erlernung des Schwimmens im Massenunterricht dürfte das 10. und 11. Altersjahr gelten.

Als physische Hilfen kommen bei den Behinderten und allgemein die unzähligen lustbetonten, spielförmigen Wassergewöhnungsübungen in Betracht; psychisch kann der Lehrer durch geschicktes Verflechten der anatomischen und physiologischen Vorgänge beim Schwimmen und des gesundheitlichen Wertes in der Naturkunde fördernd wirken. In der Deutschstunde mögen einschlägige Stoffe behandelt werden, die Freude und Lust am Schwimmen heben oder dazu ermuntern. („Mein Fluss", von Mörike; „Am Rhein", „Der Springer", vom Verfasser dieses Aufsatzes; „Kraulen musst du, Käthe", von Nohara. Verlag: Franz Schneider, Leipzig.)

Auf die Gewöhnungsübungen in Form einer Auswahl einzutreten, unterlassen wir hier; sie sind in den Turnschulen zu finden, erschienen in den letzten Jahren in grosser Auswahl in der „Körpererziehung" und sind in den Schwimmbüchern vorzüglich dargestellt.

II. Die körperformende Wirkung und der gesundheitliche Wert des Schwimmens

dürften dem Lehrer vielfache und dankbare Gelegenheit bieten, den Schüler im Zusammenhang mit dem Schwimmunterricht auf die wichtigsten Tatsachen und Vorgänge aufmerksam zu machen. Folgen wir dem wertvollen Lehrmittel von Kurt Wiessmer: „Natürlicher Schwimmunterricht", indem wir andeutungsweise auf etliche Hauptpunkte hinweisen:

Die flache Lage des Körpers entlastet die Wirbelsäule. Dazu kommen ausgiebige Bewegungen des Rumpfes, die bei Brust- und Rückenlage in wechselndem Beugen und Strecken bestehen. Verlangt wird eine grosse, haltende Mitarbeit der Wirbelsäulemuskeln. Die Bewegungen müssen die Rücken-, Bauch- und infolge der Armarbeit auch die Schultermuskeln kräftigen, welche die Gestalt der Wirbelsäule und die Form des Brustkorbes beeinflussen. Durch dauerndes Heben des Kopfes werden die Nackenmuskeln gekräftigt, die Streckfähigkeit des obern Teiles der Wirbelsäule erhöht.

Der Wasserdruck verlangt die Mehrarbeit der Einatmungsmuskeln. Die von ihm getroffene bewegliche Brust- und Bauchfläche (Skelettfenster), ca. 625 cm^2, muss, wenn der Körper 25 cm unter dem Wasserspiegel liegt, eine Belastung von rund 8 kg ertragen. Diese müssen bei jeder Einatmung von den Einatmungsmuskeln gehoben werden. (Beklem-

mungsgefühl bei Kindern mit schwächlicher Konstitution.)

Der Blutkreislauf wird vorteilhaft angeregt: Besserer Rückfluss des Venenblutes zum Herzen, Vergrösserung des Volumens, aber eher geringere Zahl der Pulsschläge (kaum über 135).

Um so grösser ist die Tiefe der Atemzüge.

Der Blutdruck wird erhöht durch die Kältewirkung des Wassers.

Luft-, Sonnen- und Wasserbad sind das Turnen der Haut. Sie bedarf besonderer hygienischer Pflege; denn die Haut ist ein lichttrinkendes Organ, das über den Blutweg die Lichtwirkung in den innern Körper trägt.

Das Wasser ist ein 30mal besserer Wärmeleiter als die Luft. (Kupfer leitet 100mal besser als Wasser.)

Darum erscheint uns das Wasser bei 18° kalt; die Luft bei gleicher Temperatur mässig warm; Wasser bei 28° mässig warm, Luft bei 28° heiss.

Deshalb der grössere Wärmeverlust im Wasser- als im Luftbad bei gleichen Temperaturen.

Das Wasserbad regt den Stoffwechsel anhaltend und nachhaltig an.

Bei Ruhe fliessen in der Minute 4 Liter Blut durch das Herz; schon bei ruhigem Schwimmen 16—17 Liter. Das grosse Schlagvolumen ist eine Anpassung an die vertiefte Atmung. Die Menge der ein- und ausgeatmeten Luft ist grösser als der Stoffverbrauch. Es könnte mehr Herzarbeit geleistet werden. Die Atmungswerkzeuge versagen beim Schwimmen meist zuerst, im Gegensatz zu anderen Turn- oder sportlichen Uebungen.

III. Welche Schwimmart?

Darüber, ob das alte Brustschwimmen oder der zeitgemässe und schnellere Cravl (Kriechstoss) als erste Schwimmart eingeführt werden sollen, herrscht bei sportlichen Schwimmautoritäten und in Schwimmverbänden eine ziemlich einheitliche Meinung: In ihren Augen ist der Kraul das Schwimmen der Gegenwart und der Zukunft, das Brustschwimmen die Schwimmart des vorigen Jahrhunderts und mehr und mehr auf dem Wege, eine historische Schwimmart zu werden. Dagegen versuchte der Verband deutscher Schwimmlehrer die Ehrenrettung des alten Brustgleichschlagstiles und seither sind uns von ernsthaften Schwimmlehrern Erfahrungen bekannt geworden, welche dahin gehen: Als erste Schwimmart üben wir das Brustschwimmen, weil beim Brustkraul die im Wasser liegenden Atmungsorgane dem Kinde die Atmung erschweren, ihm sogar Furcht vor der Schwimmbewegung beibringen können, während dies beim alten Brustschwimmen nicht oder doch viel weniger der Fall ist. Ob, wie mancherseits behauptet wird, der orthopädische Wert des Brustschwimmens gegenüber demjenigen des Kriechstosses um vieles grösser sei, wagen wir weder im positiven, noch im negativen Sinne zu entscheiden. Bei unsern schulschwimmerisch noch so primitiven Verhältnissen wollen wir uns vielleicht vorläufig zufrieden geben, dass überhaupt der Schwimmunterricht ein- und durchgeführt wird.

Den Sportschwimmern muss dahin Recht gegeben werden, dass der Kriechstoss die rationellste und natürlichste Schwimmart ist und ihre unbedingte Berechtigung hat. Der Kraul ist mit dem reinen Laufstil zu vergleichen, der keine ableitenden Nebenbewegungen aufweist, wogegen das Seitgrätschen und Auswärtsführen der Beine und Arme beim Brustschwimmen den Widerstand vergrössern. Wir an unserm Platze haben praktisch die Frage so zu lösen versucht, dass wir, nachdem der Schüler das Brustschwimmen erlernt hat, gleich mit dem Rückenkraul beginnen.

Schaffhausen. *Emil Wechsler.*