

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 29 (1942)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Schwimmunterricht  
**Autor:** Zoller, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-527057>

#### 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:** 27.01.2026

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

Frauen beirren zu lassen („Jes die Chind, müend die i dere Hitz eso schaffe, i chönnt das nöd!“), da haben wir nicht über das Vaterland geredet, aber für das Heimatland gewerkt. Wir wollten ein Glied sein im großen Hilfswerk für alle Volksgenosse und erinnerten uns oft an Thürers Vers: „Die alten Schweizer wurden nur zäh durch schwere Burden, in Nöten einig stark.“ Immer wieder versuchen wir, die Erlebnisse auf dem kleinen Stück Heimatboden auch mit der Geschichte der großen Heimat zu verbinden, die Geschichte des Hanfes wird in Verbindung mit dem Flachs auch zu einem Stück Kulturgeschichte der Heimat werden.

Von der Frühlingsarbeit bis zum letzten Herbst-Spatenstich erleben wir, wie viel Wundersames in der Natur vorgeht, erleben die Abhängigkeit des Geschöpfes vom Schöpfer, spüren ein Ahnen vom „Es werde —“ und erfassen einigermaßen, was der Volksmund an Lebensweisheit in Sprüche und Sprichwörter geprägt hat, zum Beispiel: „Ohne Fleiß — kein Preis!“ „In tausend Blumen steht die Liebes-schrift geprägt:

## Schwimmunterricht

Brütende Hitze lastet über dem Turnplatz. Die Turnstunde wird zur Schwitzkur, denn in großen Tropfen perlt der Schweiß. Gibt es da etwas Natürlicheres, als die Turnstunde ans Wasser zu verlegen?

### Wir lernen schwimmen!

#### Einiges über die Methode des Schwimmunterrichts.

Jedes Kind hat eine gewisse Scheu vor dem Wasser. Beim einen läßt sie sich leicht und schnell überwinden, während andere sich nur sehr schwer an dieses fremde Element gewöhnen. Bevor das eigentliche Schwimmen gelehrt werden

Wie ist die Erde schön, wenn sie den Himmel trägt.  
Wenn du Gott wolltest Dank für jede Freud' erst sagen,  
Du fändest gar nicht Zeit, zu jammern und zu klagen!  
Und, was für unsere Kinder besonders zutrifft:  
„Nicht das Wissen tut's,  
sondern wissen etwas Gut's!“  
„Dornen und Disteln stechen sehr,  
Böse Zungen noch viel mehr.“

### Anhang.

Die Gartenlektion („Der vier Tage alte Hanf und der vier Monate alte Hanf“, eine Vergleichung) findet ihre Fortsetzung (bis zur Spinnfähigkeit des Hanfes) im „Bau des Holzes“, anknüpfend an die Leitungsbahnen der Balsamine und des Hanfes. Daraus ergibt sich: Holzkonservierung, Holzverarbeitung, alte und neue handwerkliche Möbel, kitschige Möbel, Besuch einer Möbelschreinerei. In der Hauswirtschaft: Pflege und Reinigung von verschiedenen Holzarten.

H. Scherrer.

kann, müssen wir die Angst vor dem Wasser beseitigen. Wir erreichen dies durch die Gewöhnungsübungen. Das Kind muß sich ungezwungen im Wasser bewegen, untertauchen und frei im Wasser liegen können; denn das Schwimmen setzt diese Fähigkeiten voraus.

Durch die Gewöhnungsübungen hat der Schüler tauchen gelernt. Die nächste Stufe der Schwimmausbildung besteht darin, die Schwimmbewegungen (die vorher als Trockenübungen gelernt wurden) beim Tauchen auszuführen. Der Schüler lernt dadurch, unter Wasser zu schwimmen. Das Unterwasserschwimmen ist die wichtige Zwischen-

stufe zwischen Gewöhnungsübungen und Ueberwasserschwimmen. Diese Methode hat den Vorteil, daß wir für den Schwimmunterricht keinen Schwimmgürtel brauchen. Der Schüler lernt, sich ganz auf den Auftrieb des Wasser zu verlassen. Während des Tauchens kann er seine ganze Aufmerksamkeit auf die Arm- und Beinbewegungen konzentrieren, da ja die Schwierigkeit des Atmens und nach Luft Schnappens wegfällt.

Nach und nach spielen die Bewegungen beim Schwimmen unter Wasser besser zusammen. Entsprechend steigert sich der Auftrieb. Und zu seinem Erstaunen merkt der Schüler bald, daß es ihm gelingt, die Nase einen Augenblick über Wasser zu erheben. Diese Augenblicke des Auftauchens lassen sich nach kurzer Zeit ausdehnen. Und nun schwimmt der Schüler richtig.

### Zusammenstellung von Uebungen in methodischer Reihenfolge.

#### I. Gewöhnungsübungen.

##### A) Allgemeine Gewöhnungs- übungen.

Wasser etwas über Hüfttiefe.

1. Wir stehen im Wasser und tauchen das Gesicht unter. (Gewöhnung von Auge, Nase, Mund an den Wasserdruck.)
2. Wir tauchen den ganzen Kopf unter Wasser. (Gewöhnung der Ohren an den Wasserdruck.)
3. Wir kauern uns im Wasser nieder. Langsames Tiefergehen, zuerst bis zum Kinn, dann bis zum Mund, bis zu der Nase, bis zu den Augen.
4. Wir kauern uns im Wasser nieder, bis wir ganz unter Wasser sind. Im Wasser blasen wir die Luft hinaus. Dann strecken wir uns wieder und atmen ein. Mehrmaliges Hoch- und Tiefgehen mit ein- und ausatmen.

5. Spritzschlacht.
6. Eisenbahnfahrt. Wir stellen uns in einer Reihe hintereinander. Jeder faßt den vor ihm Stehenden an den Hüften. Der Zug fährt! Auf Pfiff beugen sich alle tief und gehen unter Wasser weiter: der Zug fährt durch einen Tunnel.
7. Wir beugen uns tief unter Wasser und berühren mit den Händen den Boden.
8. Der Lehrer wirft einige Steine ins Wasser; die Schüler suchen sie.
9. Wir springen vom Beckenrand ins Wasser (auf die Füße).

##### B) Schwimm-Vorübungen im Becken.

Die Trockenübungen (Turnschule 1927, Seite 243) wurden schon in den vorhergehenden Turnstunden gründlich eingeübt.

1. Stirnkreis. Zu zwei numerieren. Fassen der Hände.
  - a) Alle Einer: flach auf den Rücken liegen, Schwimmbewegung der Beine. Die Zweier bleiben stehen. Hände nicht los lassen! Dann Wechsel.
  - b) Alle Einer: flach auf den Bauch liegen. Gesicht unter Wasser. Beinbewegung. Dann Wechsel.
2. Je zwei und zwei fassen sich an den Händen. Einer liegt flach ins Wasser. (Gesicht unter Wasser.) Der andere zieht ihn vorwärts.
3. Gleiche Uebung. Schneller ziehen. Dann loslassen.
4. Erfühlen des Auftriebes bei vollgeatmeter Lunge. Kauern, Knie fassen. Das Wasser hebt uns.

Vor allen Tauchübungen: tief einatmen!

##### C) Schwimm-Vorübungen am Beckenrand.

1. Aufstützen der Hände auf dem Treppenabsatz. Der Körper liegt flach im Wasser. Einatmen. Eintauchen des Ge-

sichtes und ausatmen. Mehrmals wiederholen.

2. Aufstützen der Hände auf dem Treppenabsatz. Beinbewegung. Korrigieren der Beinbewegung! Der Rumpf muß gerade bleiben.

## II. Schwimmen unter Wasser.

1. Hechtschießen (die Knaben nennen es „Pfeil“) zum Beckenrand hin. Möglichst lange gestreckt unter Wasser bleiben.
2. Hechtschießen vom Beckenrand weg. Ausgangsstellung auf dem Boden des Beckens ganz am Rande. Bei ängstlichen Schülern steht der Lehrer oder ein Kamerad etwa 2—3 Meter vom Rande weg und fängt sie an den Armen auf.
3. Hechtschießen von der ersten Stufe des Beckenrandes. Beim Abstoßen tief in die Knie gehen! Verbinden mit Beinbewegung. Ängstlichen Schülern muß noch Hilfe gestanden werden.
4. Hechtschießen von der zweiten Stufe des Beckenrandes. Armbewegung. Beine bleiben gestreckt.
5. Hechtschießen vom Beckenrand aus. Ausgangsstellung über dem Wasserspiegel. Arm- und Beinbewegung.

## III. Schwimmen über Wasser.

Der Schüler übt das Unterwasserschwimmen, bis das Zusammenspiel der Arm- und Beinbewegungen erreicht ist und es ihm gelingt, das Gesicht zeitweise über Wasser zu heben. Ständige Kontrolle der Körperhaltung (Rumpf gestreckt, nicht einsacken!) und der Beinbewegung! Nach und nach soll der Atem richtig reguliert werden.

Albert Zoller.

## Schweizer Schulfunk

Freitag, den 19. Juni, 10.20—10.50.

Paul Eipper erzählt! In diesen Tagen hat Paul Eipper, der grosse Tierkenner und gefeierte Autor so vieler Tierbücher (u. a. „Die gelbe Dogge Senta“ und „Freund aller Tiere“) auf einer Vortragsreise unser Land besucht. In Bern haben ihm kürzlich an einem Nachmittag 1200 Kinder zugejubelt. Der begnadete Schilderer, dessen Erzählkunst von unvergleichlicher Frische und Unmittelbarkeit ist, wird im Schulfunk zeigen, wie es ihm gelang, Murmeltiere, Biber und Elche zu belauschen und auf den Film zu bannen.

Die Sendung ersetzt die auf später verschobene von der „Calanda auf hoher See“. G.

# Lehrerin und weibliche Erziehung

## „E Guete . . . !“

Eine Zehnjährige rief es einer Lehrerin zu, als sie diese mit einem kleinen Znünibrot ins Lehrerinnenzimmer treten sah. Es war gewiss gut gemeint, aber dennoch empfand man es als kleine Formlosigkeit, die sich die Schülerin erlaubte. Jedenfalls aber war es ein Zeichen von verlorengegangenem Taktgefühl, das in der Schule immer mehr zu Tage tritt.

Item, der nachfolgende Artikel, der vor kurzem im Organ des Club Hrotsvit stand, fiel mir ein, und ich dachte, es sei wohl angebracht, ihn auch in unserem Organ einmal einer breiteren Leserschaft vorzuführen. Es heißt dort:

„Gutes Benehmen — Lehrfach in der Türkei.

Einem Erlass des türkischen Unterrichtsministeriums zufolge, wurde in sämtlichen türki-