Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 49 (1962)
Heft: 4: Vom Segen des Wassers

Artikel: Vom Baden, Schwimmen und Wasserspringen
Autor: Buri, Hermann
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-529012

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: 24.08.2025

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

Wasser möglichst viel Elektrizität gewonnen werden, um ein solches Werk rentabel zu gestalten. Das ist aber nur bei Hochdruckwerken gegeben. Die Grimselwerke (KWO) weisen ein Gefälle zwischen 463 m und 672 m auf, das neue Linth-Limmern-Werk 1040 m.
Häufig wird eine Mittellösung zwischen Speicherwerk und Laufwerk gebaut. Es sind Werke mit Ausgleichsbecken, in denen die zufließenden Wasser eines Tages oder gar einer Woche gesammelt und damit ausgeglichen werden. Für Spitzenzeiten stehen dann größere Wassermengen zur Verfügung. Die Nachteile der reinen Laufwerke werden hierdurch wesentlich gemildert, die Nutzungsmöglichkeiten verbessert. Viele mittelländische Kraftwerke und die Rheinkraftwerke besitzen solche Staustufen, wobei stellenweise richtige Stauseen entstehen wie der Wohlensee bei Bern (Kraftwerk Mühleberg).
Es mag sein, daß der Autor beim Thema ‹gebändigte Wasserkräfte› nicht ganz in die gewohnte Kerbe gehauen hat. Wer aber das Herkömmliche vermißt, der findet in vielen Büchern, auch Schulbüchern, das Gewünschte.

Vom Baden, Schwimmen und Wasserspringen

Hermann Buri, Zug

Das Baden war von jeher Zeichen alles Werdens und der Erneuerung, denn es macht frei von Schmutz und beklemmender Mattigkeit, gibt frische Kraft und das Frohgefühl eines neugeschenkten Beginnens. Schon die Griechen kannten öffentliche Badeanlagen: Schwimmteiche und Schwimmhallen dienten der eigentlichen sportlichen Ertüchtigung der Männer oder auch der Frauen. Brunnenhäuser erfüllten mit warmen und kalten Strahlbädern das Bedürfnis nach Körperpflege und nach Erfrischung des Gemüts, wie es die griechischen Ärzte bereits in einer förmlichen Wissenschaft erforscht hatten.
Die vornehmen Römer verbrachten Stunden des Tages in den raffiniert ausgestatteten Baderäumen des eigenen Hauses oder der öffentlichen Thermen, die von den Kaisern auch dem einfachen Volke zugänglich gemacht wurden. Freilich entartete hier der ursprüngliche Sinn des Badens zu bloßer Genußsucht und Tagedieberei.
Begreiflicherweise war daher das frühe Christentum dem frivolen Badebetrieb aus heidnischer Zeit feindlich gesinnt, gewisse Asketen wollten gar vom Baden überhaupt nichts mehr wissen. Aber zur notwendigen Pflege von Körper und Gesundheit blieb das Bad nicht nur gebräuchlich, sondern oft waren bei den Kirchen eigene Badehäuser für die Priester, die Fremden und die Armen errichtet.
Im Mittelalter war man sich über die gesundheitliche Wirkung des heißen Wannen- und Dampfbades bewußt, aber man betrieb doch auch, vor allem in den nördlichen Gegenden, das Schwimmen in offenen Gewässern. Ja, die offenen Gewässer waren und blieben das Bad insbesondere des einfachen Volkes, was wir aus unzähligen Darstellungen und Chroniken jener Zeit wissen. Die alten Eidgenossen scheinen ganz besondere Wasserratten gewesen zu sein. In J. B. Masügers Werk ‹Schweizerbuch der alten Bewegungsspiele› ist Seite 106 folgendes Zitat von Simmler zu lesen: «... darzu achte ich, daß kein Volk in der Christenheit gefunden werde, welches sich also mit Schwimmen übe, daß sie über die großen See, deren viel in dem Lande sind auch mächtige und stark rünnende Wasser leichtlich *schwimmen* und etwann hoch hinab in die Wasser *springen*.»
Zeugnisse dieser Art aus unserm Lande sind nicht erst aus dem ausklingenden Mittelalter zu finden. Das Schwimmen verlor jedoch später an Bedeutung. Erst in der jüngsten Zeit – nach dem Ersten Weltkrieg – hat man den großen Wert dieser Leibesübung meistenorts wieder richtig erkannt und schätzen gelernt. Prof. Lorentz schreibt in ‹Der Gesundheitswert der Sportarten›: «Wenn eine Sportart zur Königin erhoben werden sollte, dann wäre es das Schwimmen. Nicht nur weil es hygienisch und biologisch an die erste Stelle gehört, nicht nur weil es Körper und Seele am tiefsten erquickt, nicht nur weil es das eigene und das Leben anderer retten kann, sondern vor allem auch deshalb, weil dieser Sport uns das natürliche Umgebungselement, das Wasser, erst voll und ganz erschließt.»

Warum gehört Schwimmen an die erste Stelle? Was für Wirkungen hat unsere Betätigung im Wasser?

a) *Biologische Wirkungen*

Das ungehindert auf den entblößten Körper einwirkende Sonnenlicht, die Luft und das kühle Wasser, die in unmittelbaren Kontakt mit dem Körper kommen, haben gesundheitsfördernde Einflüsse. Zudem regt der Wechsel von einem Element in das andere den Blutkreislauf und den Stoffwechsel stark an. Die Bewegung im Wasser zieht vermehrte Atmung und gesteigerte Herztätigkeit nach sich, was einen Wachstumsreiz auf die innern Organe hervorruft. Wertvoll am Schwimmen ist außerdem, daß die Bewegungen während längerer Zeit gleichmäßig ausgeführt werden: Die Anstrengung bleibt gleich, und somit bleiben auch die Anforderungen an Atmung und Kreislauf dieselben.

b) *Psychische Wirkungen*

Durch die ruhig ausgeführten Bewegungen greift eine tief beruhigende Wirkung auf uns über; Geist und Körper erholen sich vortrefflich. Ein gesunder Wettkampfgeist der Jungen und eine bestimmte Leistungsanforderung tun dieser Wirkung keinen Abbruch. Das Sich-über-Wasser-Halten, das Schwimmenkönnen, ist ein ebenso großer Wunsch des Menschen wie auf der anderen Seite das Fliegen. Das Schwimmenkönnen und das Gefühl, einem Menschen in Not hilfreich beistehen zu können, sind dazu geeignet, das Selbstvertrauen zu heben. Die Freude an der gelungenen Übung, am Erfolg über sich selbst, durchstrahlt – besonders beim Wasserspringen – den ganzen Menschen. Das Erlebnis der Selbstüberwindung ist tief und nachhaltig. Zu solchem Erleben braucht man nicht jung und sportlich zu sein: Jedermann, ob jung oder alt, ob trainiert oder ungeübt, sogar der körperlich Behinderte, kann Schwimmsport betreiben. Dazu kann jeder die Anforderungen selbst an sich stellen.

Unsere Aufgabe als Lehrer

Negative Begleiterscheinungen des Schausports kennen wir beim Schwimmen nicht. Damit ist uns die einmalige Möglichkeit gegeben, unsere Schüler günstig zu beeinflussen. Wir schulden unserer Jugend eine Anleitung zu einem gesunden Tun unter günstigsten Bedingungen, und es liegt an uns, diesen wahren Volkssport in guten Bahnen zu belassen.

Das *Wasserspringen* bietet ergänzende Möglichkeiten zum Schwimmen: Die *Selbstüberwindung* bei jedem Sprung führt zu großem *Selbstvertrauen;* jeder Sprung erheischt *Konzentration:* Wer diese nicht aufbringt, wird die Folgen dieser Vernachlässigung unmittelbar spüren. Das Springen hat einen saubern methodischen Aufbau: Es ist also ein leichtes, die Schüler zu richtigen und saubern Bewegungen zu bringen. Nicht zu vergessen ist die *Mutschulung* durch das Wasserspringen: Dem Zaghaften wie dem Tollkühnen stehen große Möglichkeiten der Auswahl bereit. Jeder kann seine überschüssigen Kräfte gefahrlos verausgaben. Bei richtiger Instruktion sind Unfälle äußerst selten.

Durch unser Beispiel, unsere Haltung und Kleidung lenken wir – ohne davon viel zu sprechen – unsere Schüler auf saubere Wege. Don Boscos Grundsatz hat besondere Bedeutung für die Sitten im Schwimmbad: Voraussehen, nicht unterdrücken. Verbote haben hier gegenteilige Wirkung.

Welche Hilfsmittel stehen uns zur Verfügung?

Es gilt der Ausspruch: Schwimmen kann man nur im Wasser lernen! Unser persönliches Können müssen wir immer wieder festigen und erweitern. Die lokalen Lehrerturnvereine, der Schweizerische Turnlehrerverein und der Interverband für Schwimmen bieten uns Gelegenheit, in Kursen unsere Fertigkeiten zu pflegen und unser methodisches Wissen zu ergänzen. Besonders wertvoll ist sicher der Austausch von Erfahrungen.

Seit fünf Jahren haben wir eine neue Möglichkeit, die Schüler zu zielstrebigen Leistungen aufzumuntern: Der Interverband für Schwimmen hat den *Schweizerischen Schwimmtest* geschaffen. Der Test hat den Zweck, das Schwimmen und das Springen nach Kräften zu fördern und Anforderungen für die Schwimmprüfungen zu vereinheitlichen. Der Erfolg der Einführung dieser Prüfungen hat alle Erwartungen übertroffen. In 21 Kantonen (alle außer Unterwalden) wurden bis heute Tausende von Tests abgegeben.

Ferner gibt uns die *Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft (SLRG)* die Möglichkeit, Jugendkurse für Rettungsschwimmen durchzuführen. Jeder Lehrer sollte ausgebildeter Rettungsschwimmer sein!

Literatur:

Lehrbuch für das Schweiz. Schulturnen, Buch IV
Schweizerische Schwimmschule
Strupler: Grundschule des Wasserspringens. Oesch-Verlag
Klemm: Grundschule des Schwimmens. Limpert-Verlag, Deutschland
Andreas: Schwimmen. Limpert-Verlag, Deutschland