

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 70 (1983)
Heft: 6: Schulturnen - Schulsport II

Artikel: Schwimmen als Schulsport
Autor: Bucher, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-531089>

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: 29.01.2026

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

Defekte an Hochsprungmatten...

verursacht durch Vandalen, Fahrlässigkeit usw.
vermeiden mit der neuen Hochsprungmatte:

hoco -Mobil

Einfach zusammenklappen und wegfahren!
Verlangen Sie bitte unsere Unterlagen.



K. Hofer, Emmentalstrasse 77
3510 Konolfingen
Telefon 031 99 23 23

Schwimmen als Schulsport

Walter Bucher

Umfragen bei Kindern und Erwachsenen über die Beliebtheit von Sportarten zeigen immer wieder, dass Schwimmen an vorderster Stelle steht. Schön und gut, nein: sogar erfreulich! Doch weshalb sind trotzdem viele unserer Hallenbäder häufig stundenlang fast leer? Unsere Kinder und Erwachsenen können doch sicher alle schwimmen! Schwimmen schon, aber schwimmen – einfach so – ist doch eigentlich nicht sehr attraktiv. Hin und her, natürlich nur in einer Richtung, und ja nicht spritzen oder sogar Wellen schlagen!

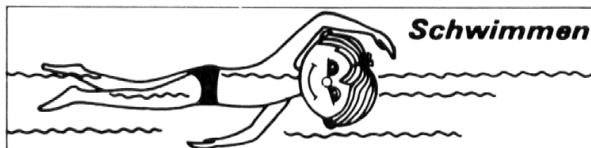
Da baut man beispielsweise im Hallenbad Zürich-Oerlikon eine Rutschbahn, und sofort ist das Hallenbad (wieder) voll. Es wäre natürlich unklug, nun deshalb überall Rutschbahnen einzubauen. Doch dürfte diese Idee mindestens anregen. Es stellt sich also grundsätzlich die Frage, wie unsere Hallenbäder attraktiver gestaltet werden könnten. Was wäre also in einem Hallenbad alles möglich? (Was eben mehr Spass macht als hin- und herschwimmen und trotzdem ein intensives Bewegen erlaubt, ja sogar provoziert!) Vielleicht würde eine Änderung der Badeordnung schon vieles möglich machen?

Ein anderer Ansatz kann aber auch im Angebot unseres Schulschwimmunterrichtes gesehen werden. Werden unsere Kinder zu attraktive-

ren Wassersportarten als (nur) Schwimmen angeregt oder sogar geschult? Liegt nicht hier eine echte Chance, den Schulschwimmunterricht attraktiver und vielseitiger zu gestalten? Wäre durch einen abwechslungsreichen Schwimmunterricht nicht auch ein bedeutender Beitrag in Richtung Life-time-Sport geboten? Denn in unserem Lehrmittel «Turnen und Sport in der Schule, Band I» wird ja ein gegenwarts- und zukunftsorientierter Sportunterricht gefordert!

Vielseitigkeit im Unterricht stellt natürlich auch höhere Anforderungen an den Lehrer. Ist nun ein Primarlehrer, der Schwimmunterricht erteilt, in dieser Aufgabe überfordert? Sollte er in der Lage sein, Kunstschwimmen oder sogar Wasserball unterrichten zu können? – Da es sich einerseits in all den Disziplinen lediglich um Grundfähigkeiten und -fertigkeiten handelt und andererseits Kinder im Primarschulalter (vor allem 4. bis 6. Klasse) praktisch «auf Anhieb» lernen, wäre es schade, wenn diese Voraussetzungen nicht genützt würden. Deshalb soll die folgende kleine Sammlung von Spiel- und Übungsformen dazu dienen, den Einstieg in vielleicht noch nicht bekannte (Wasser-) Sportarten zu finden. Die Aufgaben sind durchwegs als Aufforderung formuliert. Der Lehrer muss also nicht unbedingt vorzeigen.

Schwache Schwimmer: Wenn man alleine spielen, üben oder sogar trainieren will



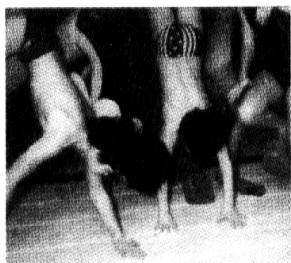
Gelingt es 6, 8, 10 Minuten langsam in gleichmässigem Tempo hin und her zu schwimmen?

Beim nächsten Training eine Minute länger!

Motorboot:

Mit den Händen wird ein Schwimmbrett gehalten. Mit den Beinen nur Beinschlag ausführen.

Welche Möglichkeiten des Beinschlages gibt es?



Krebstanz:
Gelingt es in brust- oder schultertiefem Wasser auf den Fingerspitzen zu laufen? Die Finger berühren den Boden kaum!



20 km ... in einem Jahr? Das wäre sicher möglich!

Ein echter Ausweis für einen Ausdauer-Schwimmer
IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Möglichst lange Rückengleichschlag schwimmen, denn dies ist für das Rettungsschwimmen die wichtigste Technik.

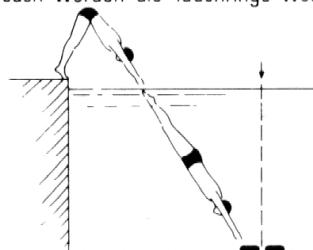
Gelingt es auch ohne Hilfe der Arme?



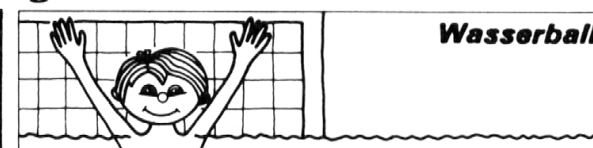
Wieviele Beinschläge sind nötig, um 25 m zurückzulegen?

Die Hände halten ein Schwimmbrett. Geht es ohne gleich gut?

Nach jedem Tauchversuch werden die Tauchringe weiter verteilt.



Es ist nie zu früh und selten zu spät, um Rettungsschwimmer zu werden!



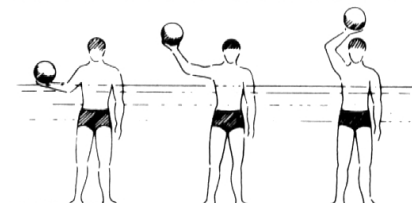
25 m Seitenschwimmen, links und/oder rechts
25 m Brustschwimmen

Wieviele Längen sind mit diesen beiden Schwimmarten, die immer abwechseln, möglich?

Ist es möglich, mit dem Ball zu schwimmen, ohne ihn mit den Händen zu halten?



Einen Ball von unten aufschöpfen, nach hinten hochnehmen, leicht nach vorne werfen und schnell nachschwimmen.

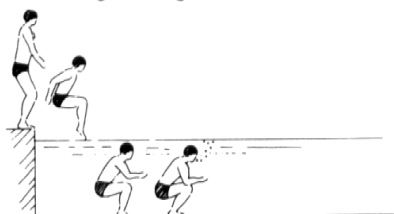


Der Wasserballtest, ein tolles Abzeichen!

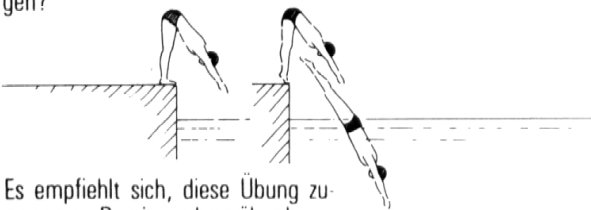
IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Fusswärts ins Wasser springen, unter Wasser alle Luft ausblasen. Gelingt es sogar, auf dem Boden zu sitzen?

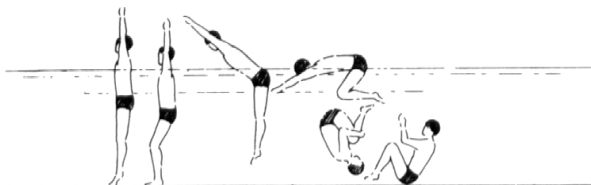


Gelingt diese Übung, ohne dass die Beine ins hohle Kreuz schlagen?



Es empfiehlt sich, diese Übung zuerst vom Bassinrand zu üben!

In schulertiefem Wasser einen Salto vorwärts drehen ... ein leichtes Spiel, oder?



Der Kombitest 1 ist ein guter Start!

IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Ein(e) Kunstschwimmer(in) muss vielseitig sein. So sollte es möglich sein, folgende 3 Schwimmarten hintereinander schwimmen zu können

- 25 m Crawl
- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rückencrawl

... und wenn es noch nicht am Stück geht, dann sicher mit kleinen Pausen, oder?

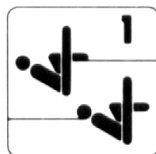


Wer kann in dieser gestreckten Haltung einige Sekunden verweilen?

Tip: Luft einatmen und anhalten; dadurch hat der Körper einen grösseren Auftrieb!

Ist es möglich, aus der Schwimmlage abzutauchen, einen Teller in ca. 2 m Tiefe zu holen, wieder aufzutauchen ... aber so, dass es überhaupt nicht spritzt?

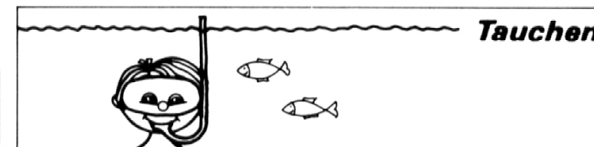
Beim Kunstschwimmen geht alles langsam und ruhig!



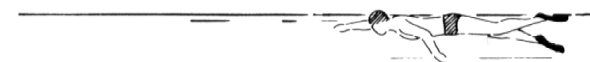
Ist der Kunstschwimmtest 1 schon bekannt?

Formulare sind gratis erhältlich beim

IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Die Flossen sind für das Tauchen ein wichtiges Hilfsmittel. Welche Strecke kann ohne Unterbruch zurückgelegt werden? (Am besten mit Crawl)



Es sollte nicht spritzen.

Wie schnell schwimmt man ohne Flossen, wie schnell mit Flossen über 25 m?

Wieviele Beinschläge sind nötig mit, bzw. ohne Flossen über 25 m?

Schnell und langsam!



Gelingt es, abzutauchen, ohne dass es auch nur ein bisschen spritzt.

Das ist für die Taucher Ehrensache!

Beim Anziehen der Flossen:

Immer zuerst Füsse und Flossen nass machen!

So halten sie länger ... und es macht nicht weh beim Anziehen!

Schwache Schwimmer: Spiel- und Übungsformen in der Gruppe



2er-Gruppen gegeneinander:

Beide schwimmen während 5' (... 10').
Jeder zählt seine Längen (oder Breiten)

Welche Gruppe hat nach der vorher bestimmten Zeit mehr Längen oder Breiten?

Holz-Schieben:

Einer der Gruppe wird als Holzstück gestossen, geworfen, gezogen ... bis das Holzstück bricht, d.h. der Schwimmer kann sich nicht mehr spannen.

Wer ist aus dem besten Holz geschnitzt?

Wer kann am schnellsten

- auf das Schwimmbrett sitzen
- auf das Schwimmbrett stehen
- auf das Schwimmbrett knien?

Wer findet weitere Kunststücklein mit, auf, unter dem Schwimmbrett?



Wie lange braucht die ganze Gruppe
für den 20 km Test?



2er Stafette:

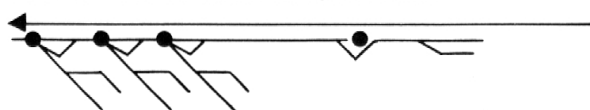
A und B hintereinander. B hält A am Kopf; A schwimmt nur mit den Füßen.

Welches ist das schnellste Paar? Nach je 25 m (oder in der Mitte) werden die Rollen gewechselt.



Abschleppboot:

Jeder darf sich an einem Seil ziehen lassen.

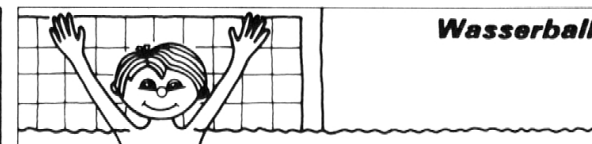


Rettungsfloss:

Ein Gruppenmitglied versucht, unter Mithilfe der andern, auf 2 (3, 4 ...?) Schwimmbretter zu sitzen.

Alle stossen nun dieses Floss fort.

Weitere Spielformen in
1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen
Zu beziehen bei:
Walter Bucher, Weststrasse 83, 6314 Unterägeri



Ein Brett oder ein Ball liegt im «Kreis». Alle ziehen und jeder versucht, dass er den Ball (Brett) nicht berührt!



Alle Formen von «Ball über die Schnur» mit angepassten Spielregeln!
(Ballone, aufblasbare Wasserbälle)



Wasser-Volleyball in brusttiefem Wasser mit vielen Ballonen!

Der Ball, ein attraktives Spiel- und Trainingsgerät.
Aufblasbare Bälle werden oft in Drogerien (Werbung) gratis abgegeben! Fragen Sie doch mal!



Wasserspringen

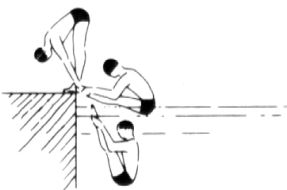


Schleudersalto

Gegenseitig acht geben!



Wir rollen den ganz gespannten Körper ins Wasser!



Wasser-Bombe:

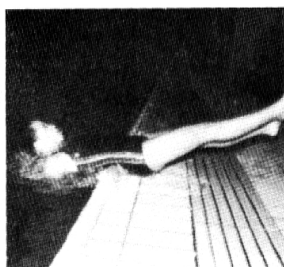
Möglichst viele stehen nebeneinander und hängen sich ein. Wer fällt zuerst?

Die Testbedingungen, auch für Wasserspringanfänger, sind gratis und unverbindlich zu beziehen beim

IVSCH, Postfach, 8038 Zürich

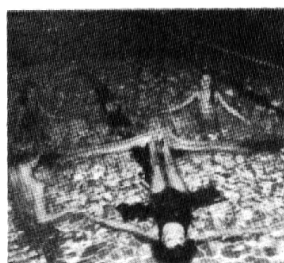


Kunstschwimmen



Wer kann seine Füsse (Beine) auf den Bassinrand legen, nur mit Hilfe der Hände?

Wer kann sogar auf diese Weise aus dem Wasser steigen?



Der Rettungs-Stern

Versucht, alle Füsse in einen Rettungsring zu legen. Dazwischen stehen Helfer und halten die Liegenden.

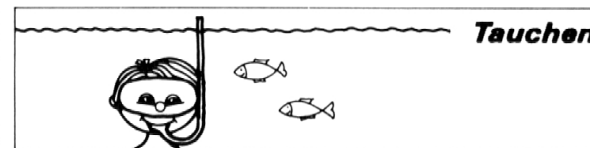


Bitte absitzen!

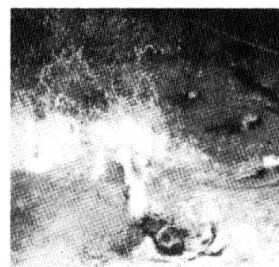
Jeder sitzt auf den Knien des nächsten!

Grundschule und viele weitere Tips in der Schweizerischen Schwimmschule

IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Tauchen



Sprudelbad mit Flossen

Alle fassen sich an den Händen, legen sich auf den Rücken ... und los geht's. Plötzlich lassen alle die Handfassung los.



Alle tauchen gemeinsam ab ... und bleiben einige Zeit unten!



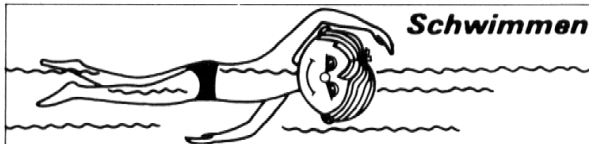
Verkehrte Welt:

Wir bauen Unterwasserpyramiden!

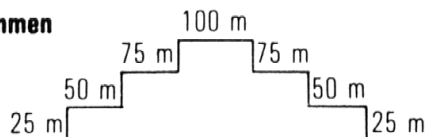
Viele Formen für das Tauchen sind im Buch 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen!

Zu beziehen bei:
Walter Bucher, Weststrasse 83, 6314 Unterägeri

Schwache Schwimmer: Spiel- und Übungsformen zu zweit



Treppenschwimmen



Versucht, diese Treppe zu schwimmen. Nach 25 m eine kleine Pause, dann nach den nächsten 50 m, dann 75 m ohne anzuhalten, dann sogar 100 m!

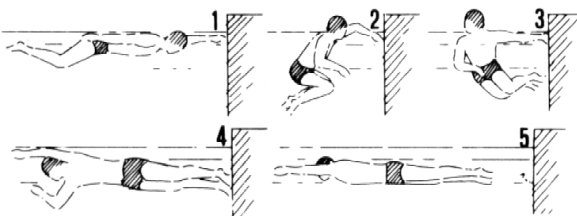
Wieviele Meter seid Ihr so geschwommen?

Ball-Pressse



Wie lange könnt Ihr einen Ball zwischen 2 Schwimmbrettern so zusammendrücken, dass dieser nicht wegschwimmt?

Wer kann diese Wende so ausführen?



Der Wal ... ein gefährlicher Fisch ... aber ein einfacher Test!

Bezugsquelle:
IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



A schwimmt in Brustlage
B stützt sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen auf den Schultern von B
Wenn A müde ist, dann schwimmt B. Welche Strecke könnt Ihr so gemeinsam zurücklegen?



Serviertochter

Wie lange kann ein Schwimmbrett (= Tablett) gehalten werden, ohne dass es nass wird?

Wer kann darauf einen Ball oder Becher balancieren?



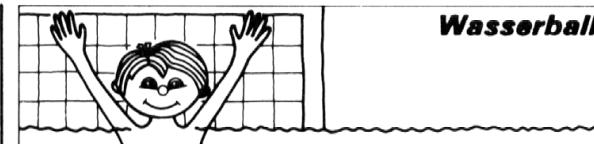
Reiterkampf

Wer kann den andern vom Schwimmbrett stossen? (Auf dem Schwimmbrett sitzen, knien oder sogar stehen!)



Wasserratten schaffen den Kombitest 2 spielend!

Sofort Formulare bestellen (gratis)
IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



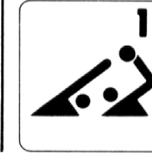
Könn't Ihr an Ort schwimmen und zusätzlich einen Ball hin und her werfen, diesen sogar noch fangen?
Wer kann mit einer Hand fangen?

Gelingt es, 25 m Crawl zu schwimmen, aber der Kopf muss trocken bleiben!



Wer findet eine gute Wendetechnik heraus?

Schnell in eine Richtung schwimmen, stoppen, umdrehen und wieder in die andere Richtung schwimmen.

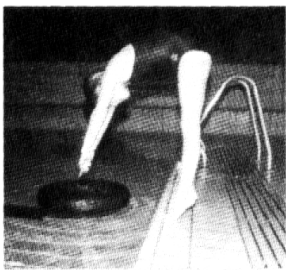


Fordert doch die Testbedingungen des Wasserballtestes an.

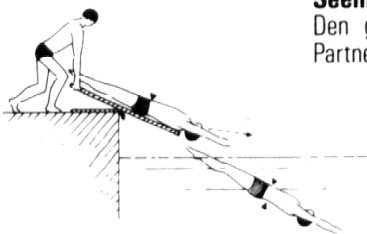
Sie sind ja gratis!
IVSCH, Postfach, 8038 Zürich



Wasserspringen

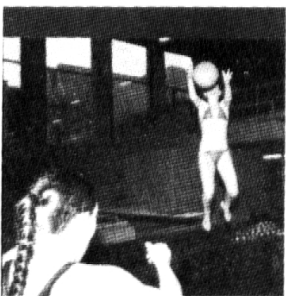


Wer von Euch kann in den Reif eintauchen, ohne diesen zu berühren?



Seemannsgrab:

Den gespannten Körper des Partners ins Wasser stossen!



A springt vom 1 m-Brett auf die Füße. B wirft im richtigen Moment (das ist schwierig) A einen Ball zu. A versucht, diesen Ball in der Luft aufzufangen ... und wieder zurückzuwerfen!

Viele weitere Ideen sind zu finden im Buch
1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen
Zu beziehen bei:
Walter Bucher, Weststrasse 83, 6314 Unterägeri



Kunstschwimmen

Wie weit könnt Ihr in dieser Stellung fusswärts schwimmen?



Gelingt es auch kopfwärts?



Ball-Artist

Könnt Ihr einen Ball mit den Füßen einige Sekunden ruhig halten (der Ball liegt auf den Schienbeinen!)



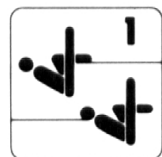
Könnt Ihr Euch von der Bauchlage ohne viele Bewegungen ...



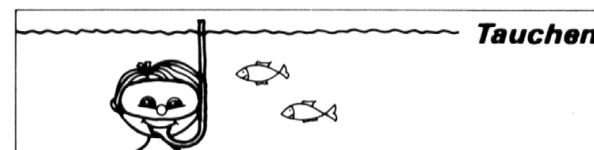
auf die Rückenlage drehen ...



und wieder zurück?

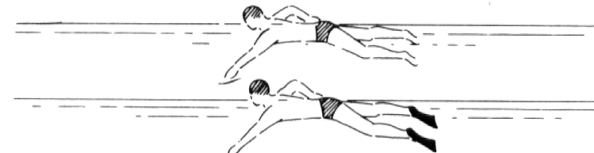


Kunstschwimmen, eine Sportart vor allem für Mädchen.
Bestellt doch einmal die Testbedingungen beim IVSCH, Postfach, 8038 Zürich
Sie sind gratis!



Tauchen

A schwimmt 5' mit Flossen, B schwimmt 5' ohne Flossen. Jeder zählt seine Längen. Rollenwechsel. Wer schwimmt total mehr Längen?



Der eine lässt sich von seinem Partner ziehen. Wie geht es am besten?

Derjenige, der gezogen wird, trägt keine Flossen, der «Retter» aber schon!

Ihr taucht beide gleichzeitig ab. Nun versucht der eine, dem andern mit Handzeichen unter Wasser etwas «zu sagen». Könnt Ihr Euch so verständigen? (Mit Tauchbrillen geht es besser!)

Die Zeichensprache unter Wasser ist wichtig! Weitere Informationen in
«Jeder Rettungsschwimmer, ein ABC-Taucher»
herausgegeben von der SLRG
Dietli 76 9000 St. Gallen

Übersicht:
**Die Schweizerischen Tests
im Schwimmsport**

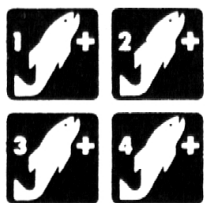
Vorbereitungsreihe
Vorbereitungstest



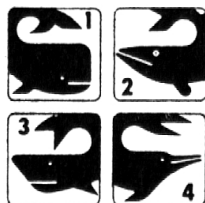
Krebs
Seepferd
Frosch
Pinguin

Aufbaureihe

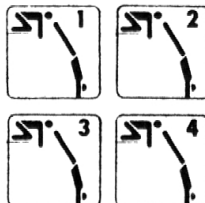
Kombitest 1–4



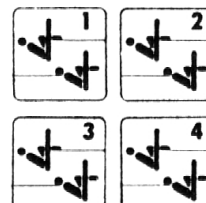
Schwimmen 1–4



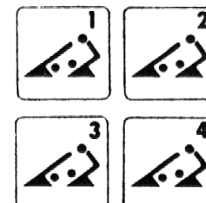
Wasserspringen 1–4



Synchronschwimmen
1–4



Wasserball 1–4



Rettungsschwimmen 1–4

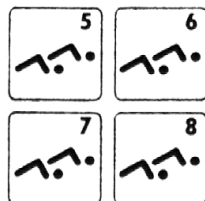


Leistungsreihe

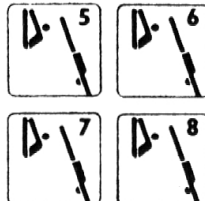
Etappenschwimmen
20 km/50 km/150 km



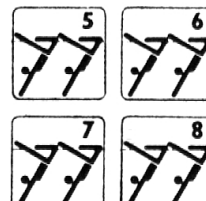
Schwimmen 5–8



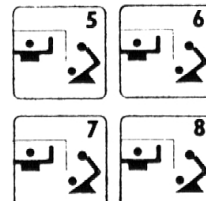
Wasserspringen 5–8



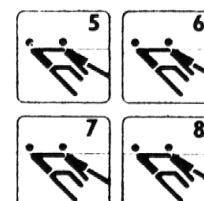
Synchronschwimmen
5–8



Wasserball 5–8



Rettungsschwimmen 5–8



Herausgeber:

Interverband für Schwimmen
(IVSCH), die Dachorganisation
aller am Schwimmsport
interessierten Verbände und
Institutionen der Schweiz.

Mit den verschiedenen Testreihen
will der Interverband für
Schwimmen die
Breitenentwicklung des
Schwimmsports fördern.

Die Tests sollen Ansporn sein und
können Kursleitern und Lehrern bei
der Lernzielbestimmung und der
Stoffplanung helfen.

Einzelne der gezeigten Beispiele sind Vorbereitung oder sogar Bestandteil eines der neuen Tests des Interverbandes für Schwimmen IVSCH. Der Pressechef des IVSCH, Leonz Eder, schreibt dazu:

Neue Tests im Schweizer Schwimmsport

Neue Tests, neue Abzeichen, neue Unterrichtsgrundlagen: Die seit langem erwarteten neuen Tests im Schweizer Schwimmsport sind «geboren»! Am 1. Januar 1983 trat das neue Testkonzept in Kraft, welches in enger Zusammenarbeit zwischen dem Interverband für Schwimmen (IVSCH), dem Schweizerischen Schwimmverband (SSCHV) und der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) entwickelt worden ist. Durch die teilweise Überarbeitung der bisherigen IVSCH-Tests, die Koordination mit den Fachsparten des SSCHV und dem Einbezug der für das Jubiläumsjahr 1983 in der SLRG geplanten Rettungsschwimmtests wurde ein Testangebot geschaffen, das sowohl *alle Fachbereiche* (Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen, Rettungsschwimmen) als auch *sämtliche Alters- und Leistungsstufen* umfasst.

Mit den verschiedenen Testreihen will der IVSCH die Breitenentwicklung fördern und alle Interessenten erreichen, die im schweizerischen Schwimmsport tätig sind. Die Tests können Kursleitern und Lehrern bei der Lernzielbestimmung und der Unterrichtsplanung helfen.

Die *Vorbereitungstests* (Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin) sollen für Schwimmanfänger (Kindergarten, Unterstufe) Anreiz sein. In kleinen Lernschritten wird auf die einfachen Tests der *Aufbaureihe* (Tests 1–4 der verschiedenen Fachsparten) vorbereitet.

Die Tests der *Leistungsreihe* (5–8) sollen in Vereinen, im Schulsport, im Sportunterricht der 4. Stufe und an Hochschulen Eingang finden.

Eine besondere Stellung – neben den *Etap-penschwimmtests* – nehmen die *Kombi-Tests* ein. Als Weiterführung der bewährten Schwimmtests geben sie die Vielfalt des Schwimmsportes wieder. Sie enthalten Pflichtübungen aus dem Schwimmen und Rettungsschwimmen sowie Wahlübungen aus dem Springen, Synchronschwimmen und Wasserball. Die Vielseitigkeit der Tests trägt der Viel-

falt des Schwimmunterrichts und des Schwimmsports Rechnung.

IVSCH als Vertriebsstelle

Damit der Bezug der Tests für alle Interessenten möglichst einfach ist, haben sich alle beteiligten Verbände entschlossen, sämtliche Tests über eine einzige Vertriebsstelle herauszugeben. Die neuen Tests sind beim Sekretariat des Interverbandes für Schwimmen IVSCH, Seestrasse 314, Postfach, 8038 Zürich, erhältlich (Telefon 01 - 481 66 46). (le)

Der Schwimmsport könnte (und sollte) im Freizeitbereich eine bedeutendere Rolle spielen. Durch einen gezielten und vielseitigen Schwimmunterricht wären unsere Schüler – die Erwachsenen von morgen – für den Wassersport zu begeistern!

IHR SPEZIALIST FÜR SCHULSPORT- ARTIKEL

huspo

Bahnhofstrasse 10, 8304 Wallisellen

Telefon 01 - 830 01 24
