

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

Artikel: Leistungsschwimmen in der Schule?
Autor: Koenig, Fritz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-531090>

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: 28.01.2026

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

Leistungsschwimmen in der Schule?*

Fritz Koenig

Die Frage müsste präzisiert werden: Absolute Bestleistungen um jeden Preis anstreben? Dazu ist die Schule nicht da. Die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Kindes seinen Möglichkeiten entsprechend fördern? Dies ist zu bejahen. Doch die Beobachtungen aus dem Spitzensport sind gerade hier für die Allgemeinheit recht bedeutsam. Wie kommt es, dass vierzehnjährige amerikanische Schwimmerinnen Weltrekorde aufstellen? Oder für den Lokalpatrioten: Wie bringt es die zwölfjährige Esther fertig, ihren Kameradinnen aus der neunten Klasse den Titel des schnellsten Bernermeitschis wegzu schnappen (ohne ihre Schulaufgaben zu vernachlässigen)? Das Gesagte bestätigt ja nur, was wir auch bei Nicht-Wettkampfschwimmern beobachten können. Jenes neunjährige Büblein etwa, das im Dauerlauf von der Klasse regelmässig hoffnungslos abgehängt wird, das aber im See seinen stärksten Kameraden regelrecht davon schwimmt. Oder das dreizehnjährige Mädchen, das von Spiez nach Gunten schwimmt, ohne sonderlich zu ermüden – sind dies nicht bezeichnende Fälle?

Schwimmsport – so dürfen wir diese Leistungen deuten – ist offenbar für den jugendlichen Körper besonders geeignet. Dies ist leicht zu erklären: 90% des Körpergewichtes werden bei richtiger Schwimmlage durch das Wasser getragen. Der Auftrieb, den der Körper erfährt, und die bequeme horizontale Lage bewirken eine unvergleichliche Leichtigkeit und Mühe losigkeit der Bewegungen. Bei sauberem Stil gleitet der Körper ohne viel Muskelkraft durch das Wasser. Die Lage im Wasser entspannt die Muskulatur sofort nach jeder Bewegung und erleichtert den Kreislauf wie bei keiner anderen Sportart. Überanstrengung und Verkrampfung sind nirgends so selten und so gut vermeidbar wie beim Schwimmen. Der Schwimmer, solange er sich nicht voll aus-

gibt, erholt sich sozusagen fortlaufend während des Schwimmens.

So leicht ausführbar sportliches Schwimmen ist, so vielseitig ist sein gesundheitlicher Wert. Mit dieser Feststellung möchten wir keineswegs den Wert anderer Sportarten herabmindern. Jedem Sportler bietet sich jedoch Schwimmen als willkommener lockerner Ausgleich dar. Die amerikanischen Leichtathleten haben dies längst erkannt. Und die Idee, unter dem Motto «swim and stay fit!» Auszeichnungen für 80-km-Schwimmen (verteilbar auf beliebig lange Zeit) zu verleihen, entsprang nicht den Köpfen einseitiger Fanatiker, sondern dem um die Gesundheit der US-Bürger besorgten amerikanischen Roten Kreuz! Dürfen wir einige besonders erwähnenswerte gesundheitliche Wirkungen des Schwimmens in Erinnerung rufen?

1. Die verschiedenen Schwimmstile erfassen die Muskulatur in einer einzigartigen Vollständigkeit. Alle Muskeln geniessen das Wechselspiel von Spannung und Entspannung.
2. Die besonders intensive Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur und die Streckung der Wirbelsäule in der Schwimmlage wirken dem Haltungszerfall entgegen, dem heute 50% der Jugendlichen unterworfen sind. Schwimmen ist bestes orthopädisches Turnen.
3. Die ausgeprägte Tiefatmung stärkt die Atemmuskulatur. Schwimmer haben die grösste Vitalkapazität (Luftfassungsvermögen der Lungen).
4. Herz und Kreislauf erhalten den für ihre Kräftigung nötigen angemessenen Bewegungsreiz.
5. Der Kältereiz (mit Mass genossen!) wirkt allgemein abhärtend.
6. Strapazierte Nerven finden durch die Bewegung im Wasser Beruhigung und Entspannung.
7. Dass Astmatiker und Invalide im Schwimmen Befriedigung und Erleichterung, durch Kinderlähmung Behinderte sogar oft

* Abdruck aus der Eltern-Zeitschrift «Berner Jugend – Berner Schule», herausgegeben von Lehrerschaft und Schuldirektion der Stadt Bern.

Wiederherstellung ihrer Bewegungsfreiheit finden, bekräftigt noch das oben Gesagte.

Um die erwähnten Werte des Schwimmens seiner Gesundheit dienstbar zu machen, genügt es natürlich nicht, einen Nachmittag auf der Badewiese zu liegen, von Zeit zu Zeit zur Abkühlung ein bisschen im Wasser zu platschen, womöglich mit Hilfe einer Luftmatratze oder eines aufblasbaren Frosches. Unsere Aufgabe ist es daher nicht nur, die Kinder schwimmen zu lehren, sondern sie nachher auch zu regelmässigem, intensivem Schwimmen anzuspornen, und zwar jedes nach seinem Können, nicht den Rekord, sondern die Gesundheit des Kindes im Auge. Was für Leistungsanforderungen dürfen wir unter diesem Gesichtspunkt stellen?

Für die Beantwortung dieser Frage können wir uns nicht jene jungen Wettkämpfer zum Massstab nehmen, die seit ihrem fünften Lebensjahr schwimmen und später in der Schulzeit drei, fünf oder mehr Stunden pro Tag dem Training obliegen. Erstens haben wir es ja mit wenigen Ausnahmen nicht mit Kindern zu tun, die Wettkämpfer werden wollen, sondern mit solchen, die neben ihrer oft anstrengenden Schularbeit noch Bücher lesen, ein Musikinstrument spielen, der Mutter helfen und hie und da auch einfach Kind sein wollen. Zweitens sind von unsren Fünftklässlern bei Be-

ginn des Schwimmunterrichts durchschnittlich 30% völlige Nichtschwimmer, weitere 30% können sich irgendwie notdürftig über Wasser halten, und auch unter den guten Schwimmern gibt es nur ganz vereinzelte, die schon mehr als eine Stilart beherrschen. Unsere wöchentliche Schwimmstunde wird also vorerst ausschliesslich aus Stilschwimmen ohne Kraftanstrengung (Belastung 30%) bestehen, wobei die fortgeschrittenen Schwimmer jetzt sofort auch mit Rücken- und Brustcrawl beginnen können. Nach zwei Jahren sieht es schon ganz anders aus. Nichtschwimmer sind zu einer seltenen Ausnahme geworden, hingegen ist bei günstigen Verhältnissen die Hälfte der Teilnehmer imstande, die Goldfischprüfung zu bestehen, die an der Grenze zwischen Stilschwimmen und sanftem Streckenschwimmen steht. Für diese Schüler darf der Goldfisch kein Ruhekissen bedeuten. Mit dem dreizehnten Jahr erwacht im normalen Kind ein gesunder sportlicher Ehrgeiz. Regelmässige Übung führt jetzt zu schnell wachsenden Leistungen. Streckenschwimmen bis zu 1000 m (Belastung 60%) kann jetzt ergänzt werden durch kurze Sprintübungen und ein am Anfang sehr vorsichtig dosiertes Intervalltraining (wiederholte Belastungen von 80% über kurze Strecken, abwechselnd mit genügenden Erholungspausen).



Helbling Schulmusik musik · music · musica · musique

Einführung in die Musik in Wort, Ton und Bild

Das bewährte Standardwerk des bekannten Musikpädagogen HUGO BEERLI berücksichtigt alle Forderungen, die an einen modernen, zeitgemässen Musikunterricht gestellt werden.

Ausgabe A

Lehrerbände

Nr. 3567 Band 1 Fr. 58.—
Nr. 3568 Band 2 Fr. 58.—

Musikbeispiele

Nr. 33015/16 LP mit Kommentaren Fr. 46.—
MC 1001 Kassette mit gleichen Inhalten Fr. 46.—

Schülerhefte

Nr. 3565 Schülerheft 1 Fr. 14.80
Nr. 3566 Schülerheft 2 Fr. 14.80

Jetzt NEU Ausgabe B

gekürzte vereinfachte Fassung

Nr. 3586 Schülerheft 1 Fr. 8.80
Nr. 3587 Schülerheft 2 Fr. 8.80

Verlangen Sie unverbindlich
eine Ansichts-Sendung
(Ausgenommen LP + MC)

EDITION HELBLING AG

CH-8604 Volketswil Pfäffikerstrasse 6 Telefon 01 945 43 93



Auf keinen Fall darf die Förderung der Fortgeschrittenen zu einer Überforderung oder Vernachlässigung der Schwächeren führen. Die Einteilung in Leistungsklassen kann diese Gefahr weitgehend bannen. Innerhalb ihrer Leistungsklasse sollen aber auch die schwächeren Schwimmer, die vielleicht nur eine Stilart mühsam erlernt haben, das Erlernte über längere Strecken ausüben. So setzen wir auch diesen Schwimmern im siebenten und achten Schuljahr ein erreichbares Ziel. 300 m am Anfang, 1000 m am Schluss der Saison kann auch ein weniger geschickter Schwimmer in einer durch Abwechslung aufgelockerten Stunde aus Einzelstrecken zusammenfügen, und diese Leistung darf der Lehrer der Spitzenleistung des Begabtesten als gleichwertig an die Seite stellen.

Um den gesunden Ehrgeiz nicht in die Vergötterung der Spitzenleistung entarten zu lassen, haben sich Gruppenwettkämpfe innerhalb der Schulen als wertvoll erwiesen. Hier lassen sich die Zweit- und Drittbesten durch die Besten mitreissen; denn von ihnen hängt der Erfolg der Mannschaft ab. Und jedes gibt sich Mühe, in der Staffel der Klasse oder des

Schulhauses mitmachen zu dürfen, und spürt vielleicht nur unbewusst, dass gerade in der Vorbereitung der Sinn des Anlasses liegt, nicht im Sieg. Mit derselben Absicht werden auch seit vielen Jahren an den stadtbernischen Schülermeisterschaften im Schwimmen Staffeln durchgeführt, an denen sich Achtermannschaften der verschiedenen Schulen messen können. Dieser fröhliche Anlass ist auch für die Nichtbeteiligten aufschlussreich, zeigt er doch ganz allgemein, was bei bescheidenem Zeitaufwand im Schwimmen erreichbar ist.

Unser Schwimmunterricht muss leider aus zeitlichen und räumlichen Gründen im achten Schuljahr mit einem halben Pensum auslaufen. Unser Ziel wäre aber erreicht, wenn es uns gelänge, über die Schulzeit hinaus in den heranwachsenden Menschen Freude an der regelmässigen schwimmerischen Leistung, ungeachtet des Resultates, zu entfachen. Die Entfaltung jugendlicher Kraft und Bewegungsfreude im Wasser ist nicht nur eines der wichtigsten und billigsten Gegengewichte gegen Bewegungsarmut und modische Schlampeigkeiten. Sie ist vor allem auch ein Genuss.

Tanz im Schulturnen

Madeleine Mahler

Wann kommst Du wieder? Ja, soll ich? Du hast es versprochen, antwortet mir Esra. Er besucht eine 4. Primarklasse, mit der ich freundlicherweise Tanzideen ausprobieren kann. So haben wir einen Ballontanz erfunden. Zuerst spielten alle Kinder einzeln mit einem Ballon, balancierten diesen auf verschiedenen Körperteilen im Stehen und am Boden. Dann spielten zwei Schüler zusammen mit einem Ballon, ruhig wurde er von einem zum andern gereicht. Nun wurden die Kinder selber Ballone und führten die unterschiedlichsten Bewegungen aus, die jeweils von einem Kind angeregt wurden. Viele Ideen wurden aufgenommen und in Bewegung umgesetzt. Zuletzt fassten wir alle Erfahrungen zu entsprechender Musik in einem Ballontanz zusammen.

Schulversuche in Deutschland, Ungarn und in der Schweiz, die auf Kosten der Hauptfächer eine vertiefte musicale Erziehung in den Stundenplan aufnahmen, haben deutlich gezeigt, dass alle Kinder den schulischen Ansprüchen bei weitem entsprachen. Signifikant scheint mir, dass alle Schüler gegenüber Normalklassen lernfreudiger waren und sich im guten Klassengeist wohl fühlten. Diese Anstösse kommen vor allem von den Musikunterricht erteilenden Lehrern, die nun auch vermehrt Tanz in ihren Unterricht einbeziehen.

An einer Mittelschule habe ich die Möglichkeit, den Schülerinnen während eines Jahres Tanzunterricht zu geben. Ich hole die Schülerinnen dort ab, wo sie sich befinden. So beginne ich