

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 16  
  
**Artikel:** Das Schwimmtraining des Mehrkämpfers  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-709133>

### **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:** 19.01.2026

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

# Wehr-Sport

## Das Schwimmtraining des Mehrkämpfers

LT. HEGNER, BERN

Der Schweizertsoldat muß schwimmen können, da er im Kriegsfall unter verschiedenen Umständen in die Lage kommen kann, davon Nutzen zu ziehen.

Nehmen wir an, daß irgendeine Einheit so schnell wie möglich einen Fluß überqueren sollte. Einige gute Schwimmer haben mit Hilfe gefüllter Strohsäcke eine Fähre errichtet. Nun soll die Kompanie mit dieser übergeführt werden. Jeder des Schwimmens Kundige wird bei dieser Ueberfahrt ruhiger und sicherer arleiten als die andern, da er sich bei einem eventuellen Fall ins Wasser zu helfen weiß. Sind aber viele Nichtschwimmer in der Einheit, können diese durch ihr Zögern und ängstliches Verhalten die Aktion so stark behindern, daß ein für die Einheit schwerwiegender Zeitverlust entstehen kann.

Aus solchen und ähnlichen Gründen ersieht man, daß der Soldat, um sich für das Vaterland voll einsetzen zu können, des Schwimmens kundig sein muß. Daher sollte sich jeder zur Pflicht machen, es zu erlernen oder seine Fertigkeiten darin zu verbessern.

Durch die Aufnahme des Schwimmens in den soldatischen Vierkampf, wurde die Gelegenheit geboten, dieses in der Armee zu verbreitern. Im Vier- und Fünfkampf muß eine Strecke von 300 Metern in freier Stilart in der Zeit von höchstens 9 Minuten geschwommen werden.

Bei den Ausscheidungen für die Armee-meisterschaften zeigte es sich, daß viele Offiziere, Unteroffiziere und Soldaten, die in den übrigen Disziplinen sonst gut abschnitten, den Anforderungen im Schwimmen nicht genügten. Man muß nicht lange suchen, um den Grund des Versagens zu finden, denn jeder normale Menschen ist nach einiger Uebung imstande, 300 Meter in 9 Minuten zu schwimmen. Nachfolgend möchte ich ein Trainingsprogramm geben, bei dessen Durchführung es jedem möglich sein wird, die 9-Minuten-Grenze wesentlich zu unterbieten.

### A. Für Anfänger:

Ich unterteile das Programm in verschiedene Abschnitte. Werden die Anforderungen eines Abschnittes mühelos erreicht, so ist zum folgenden Abschnitt überzugehen.

1. 4-6 mal 50 Meter Brustschwimmen mit Pausen dazwischen von 2 Min.
2. 3-6 mal 100 Meter Brustschwimmen mit Pausen dazwischen von 2-3 Min.
3. 2-3 mal 200 Meter Brustschwimmen mit Pausen dazwischen von 2-3 Min.

Dabei soll immer darauf geachtet werden, daß **locker** und nicht verkrampft geschwommen wird. Dies wird erreicht, indem man in die Bewegungen absolut keine Kraft legt und **nie schnell** schwimmen will. Ein Kamerad soll vom Bassinrand aus den Schwimmer beobachten und auf folgende Einzelheiten schauen und sie bei unrichtiger Ausführung in den Pausen korrigieren:

**Beine** langsam anziehen, Knie nicht unter den Bauch ziehen, sondern etwas seitwärts drücken, dann mit einem Schwung Beine ausrutschen und **zusammenschlagen** (nicht nach hinten stoßen) und anschließend den Zug gestreckt ausgleiten lassen.

**Arme** schräg nach unten ziehen, nicht weiter nach hinten als bis Schulterhöhe, vor dem Kinn zusammenschließen und geschlossen bis in die total ausgestreckte Lage nach vorne führen, wo sie einen Moment zum Ausgleiten vollständig gestreckt liegen bleiben müssen. Beim Nachvornehmen der Arme sind die Handflächen nach unten gedreht.

**Atmung:** Beim Armzug nach hinten den Kopf ins Genick heben und durch den Mund Luft nehmen. Beim Nachvornehmen der Hände Gesicht ins Wasser und Luft durch Mund und Nase ins Wasser ausstoßen. Viele machen den Fehler, daß sie die Luft zu spät ausstoßen und dann nicht mehr genügend Zeit haben, um frische Luft einzuatmen. Vielen macht das Ausstoßen der Luft ins Wasser Schwierigkeiten. Um diese Hemmungen zu überwinden, sitze man am besten in halbtiefes Wasser, atme kräftig ein, tauche den Kopf unter und stoße die Luft aus. Dies ist bis 50mal hintereinander ohne Pausen zu wiederholen, ohne mit den Händen das Wasser aus den Augen zu reiben.

Auswirkungen einiger Fehler: Werden die Beine fehlerhaft, schnell gezogen, so zieht man sich durch den Druck der Oberschenkel auf das Wasser, nach rückwärts in die Tiefe. Jetzt reagiert der Anfänger darauf, indem er die Bewegungen noch hastiger ausführt und sich so unfehlbar in die Tiefe zieht. Werden die Arme zum Ausgleiten nicht einen Augenblick vorne liegen gelassen, so wird der Schwung, der dem Körper durch das kräftige **Schließen** der Beine gegeben wurde, nicht ausgenützt. Durch das zu frühe Zurücknehmen der Arme wird nur eine Bremswirkung erzielt.

Ist kein Kamerad vorhanden, der auf

die richtige Ausführung der Bewegungen achten kann, so gehe man folgendermaßen vor, um sich selber zu korrigieren: Während 50 Metern denke man nur an die richtige Ausführung der Beinbewegung und die nächsten 50 Meter an die Armbewegung.

B. Programm für Fortgeschrittene, die regelmäßig ca. 2—3mal in der Woche trainieren wollen:

- I. 1.—4. Woche: 500—1000 Meter langsam Stilschwimmen (Stil siehe unter Anfänger). 200—400 Meter Beinschlag mit Brett. 30—50 Meter Spurt auf Zeit.
- II. 5./6. Woche: 2mal 400 Meter Stil, mit ca. 2 Minuten Pause dazwischen. 200—300 Meter Beinschlag mit Brett. 50 Meter Spurt auf Zeit.
- III. 7./8. Woche: 2—4mal 100 Meter auf Zeit mit Pausen von 2 Minuten, die im Laufe der Zeit bis auf 30 Sekunden verkürzt werden sollen. Dies am 1. und 3. Schwimmtraining in der Woche. Am 2. Training 400—500 Meter langsames Stilschwimmen und 100 Meter Beinschlag.

Einige Tage vor und nach den Wettkämpfen sind Ruhetage einzuschalten. Nach dem Wettkampf ist wieder auf Programmpunkt II überzugehen, und je nachdem sich die Wettkämpfe folgen, wieder 2 Wochen nach Programmpunkt III zu trainieren.

C. Uebergang vom Programm der Anfänger zu dem der Fortgeschrittenen:

Der Anfänger darf nie auf Zeit, d. h. schnell schwimmen. Er soll die Bewegungen immer locker ausführen und in langen Zügen schwimmen. Erst wenn er 50 Meter in 19—20 Zügen ruhig schwimmen kann, d. h. daß er richtig gleiten gelernt hat ohne zu sinken, soll er zu Programm B übergehen.

D. Crawlschwimmer: Diese können das unter B aufgeführte Programm schwimmen, wenden sich aber für Stilkorrekturen besser an Mitglieder von Schwimmklubs.

\*

Dieses Training sollte eine einigermaßen gute Schwimmleistung der Mehrkämpfer ermöglichen, wenn es während einigen Wochen strikte durchgeführt wird.

Die Wettkämpfe dieses Sommers haben uns erneut bestätigt, daß die schweiz. Mehrkämpfer im Schwimmen sich noch gewaltig verbessern müssen, um sich in internationalen Wettkämpfen



**CHRONOMAT**

Mit diesem neuen Chronographen mit

**Rechenschieber  
multiplizieren  
und  
dividieren**

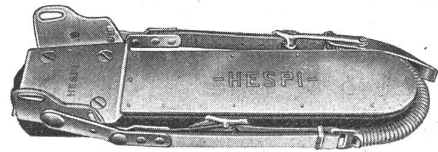
Sie ebenso leicht, wie Sie die Zeitmessung jed. sportlichen Veranstaltung durchführen.

Es ist der Chronograph für den **Sport** und die **Arbeit**.

Verlangen Sie die ausführliche Broschüre bei Ihrem Uhrmacher.

**HESPI**

**Ski-Spanner Fr. 4.—**



Verkauf durch Sportgeschäfte

Fabrikation:

**Hess & Co.**

Pilgersteg-Rüti (Zürich)

**Ski-Bindungen**

Herren-Diagonal . . . Fr. 23.50

Herren mit Federstrammer Fr. 21.—

Herren mit Bügelstrammer Fr. 18.—

Junior-Diagonal . . . Fr. 13.50

Junior mit Federstrammer Fr. 17.50

Junior mit Bügelstrammer Fr. 15.—

**Tischlerplatten**

**Sperrholzplatten**

**Voll- und Hohltüren**

**Furniere**

**Lohnmessungen**

Fabrikmarke: „TAVANNA“

**TISCHLER- UND SPERRHOLZPLATTEN-  
FABRIK A.-G. TAVANNES**

**Transformatoren**

*für alle Zwecke*

**Moser-Glaser & Co. AG., Basel**

**AGT**

**Maschinenbau-Aktiengesellschaft  
Zürich 3, Uellibergstraße 113**

**Maschinenfabrik**

Werkzeugmaschinen

Druckmaschinen

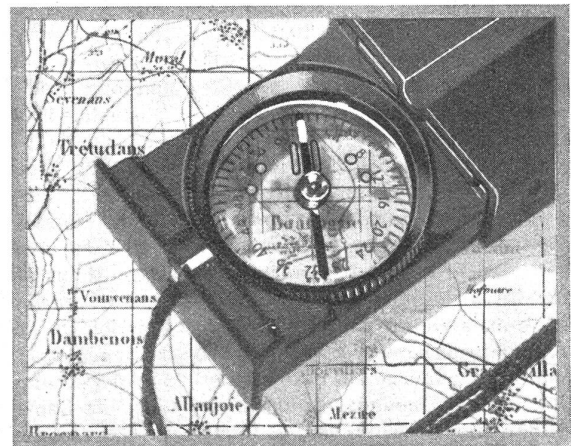
Holzbearbeitungsmaschinen

Maschinen aller Art

**Eisengießerei**

**Modell-Schreinerei**

*Sicher zum Ziel*



**MIT DEM FLÜSSIGKEITSKOMPASS**

**RECTA**

**Armee-Modell Preis Fr. 15 — (+ WUST.)**

Schnelle Richtungsangabe. Sicheres Zielen dank langer Visierlinie und Spiegel. Kräftige Metallkonstruktion. Praktisches Kleinformat. Leuchtmäße auf allen richtungszeigenden Stellen.

Verlangen Sie die Gebrauchsanweisung von Ihrem Optiker.

behaupten zu können. Vergleicht man die Resultate der Schwedischen und Schweizerischen Meisterschaften, so sieht man, daß Lt. Kübler, der in Fribourg mit 4.38 Minuten Bestzeit geschwommen ist, sich in Schweden erst im 8. Rang befinden würde. Dabei muß man noch in Betracht ziehen, daß Lt. Kübler sich im Gesamtklassement erst im 55. Rang befindet und für unsere Verhältnisse noch Schwimmspezialist ist

(Schweizermeister 100 Meter frei, 1942 in der Klasse ohne Hallenbad). Zum Vergleich sei gesagt, daß der Gesamtsieger in Schweden, also ein ausgesprochener Mehrkämpfer, Oblt. Egnell, die 300 Meter in 4.36 Minuten geschwommen ist.

Viele werden sagen, daß diese Art Schwimmen in den Badehosen für unsere Armee keinen Sinn hat, denn bei uns gehe es darum, in Uniform reifen-

de, schmale Bäche zu durchqueren. Denen sei aber gesagt, daß man das Laufen auch nicht gleich mit Vollpackung erlernt! Ferner sei auch an den gesundheitsfördernden Einfluß, den das Schwimmen bei einem regelmäßigen Training auf den Körper ausübt, erinnert. Aus diesen Gründen wird man auch in Zukunft das 300-Meter-Schwimmen im Mehrkampf belassen und es demzufolge auch trainieren müssen.

## Die Salomon-Inseln

Die Salomon-Inseln wurden 1567 durch den Spanier Alvaro de Mendana entdeckt, welcher glaubte, in ihnen das vielbegehrte Goldland Ophir gefunden zu haben. Daher rührt auch der Name Salomonen. Die Hoffnung Mendanas erwies sich jedoch als trügerisch, denn Gold ist bis heute dort keines gefunden worden. Als er die Inseln auf seiner zweiten Fahrt wiederum besuchen wollte, konnte er sie nicht mehr finden und volle 200 Jahre blieb ihre Existenz unbekannt. Erst 1767 wurden dieselben von Bougainville, nach dem dann die Hauptinsel benannt wurde, wieder entdeckt. Doch bis in die jüngste Gegenwart hinein lagen sie abseits der Schifffahrtsrouten, besaßen keine einzige ausgebauten Verkehrsverbindung mit der Außenwelt und gehören wegen der Unzulänglichkeit und Wildheit ihrer Bewohner auch heute noch zu den am wenigsten bekannten Territorien der Erde.

Die Landfläche der Salomon-Inseln umfaßt ein Gebiet von rund 44,000 Quadratkilometer, die sich über einen außerordentlich großen Meeresraum von über 100 Kilometer Länge und über 400 Kilometer Breite verteilen. In doppelter Reihe erstrecken sie sich von Nordwesten nach Südosten parallel zur Nordküste von Neuguinea, vom Bismarck-Archipel nach den Neuen Hebriden hin. Der ganze Inselbogen bildet den nordöstlichen Abschluß des Korallenmeeres. Von den Salomon-Inseln bis zur Ostspitze von Neuguinea beträgt die kürzeste Entfernung 600 Kilometer, bis zum australischen Festland sind es 1500, bis Sidney rund 3000 Kilometer.

Ursprünglich waren die Salomon-Inseln zusammen mit Neuguinea wahrscheinlich ein Stück Kontinent, sind aber heute durch einen breiten Tiefseegraben getrennt. Die beiden Parallelreihen der Salomon-Inseln entsprechen offenbar den letzten, noch übriggebliebenen Gipfeln von

zwei ausgedehnten, ehemaligen Faltengebirgsketten, die bei der Zertrümmerung des australischen Urkontinentes untergetaucht und bei dem allmählichen Versinken im Meer von Korallenbauten umgeben und überdeckt wurden. Sieben größere Inseln sind übriggeblieben: **Bougainville** mit rund 10,000 Quadratkilometer, **Guadalcanal** und **Malaita** mit je 6500, **Choiseul** und **Isabel** mit je 5850, **Bauro** mit 3100 Quadratkilometer und **Buka**. Dazu kommen noch eine ganze Reihe kleinerer Inseln und auffallend viel Korallenriffe, welche die Wahrscheinlichkeit ihrer Entstehungstheorie beweisen. Der Kern der größeren Inseln besteht aus Urgestein. Darüber haben sich bei dem Zertrümmerungsprozeß des einstigen Gebirgsmassivs immense Lavamassen gebreitet, während der Rand von Korallenbauten gesäumt wird. Zahlreiche erloschene Krater, heiße Quellen und häufige Erdbeben deuten darauf hin, daß auch hier,

wie im ganzen Südseegebiet, die Erde noch nicht zur Ruhe gekommen ist. Auf der Insel Bougainville befinden sich heute noch zwei tätige Vulkane. Die Küsten der größeren Inseln erheben sich meist steil und unzugänglich aus dem Meer und die schroffen Kegelberge der erloschenen Vulkane erscheinen um so höher, als sie sich auf einer verhältnismäßig kleinen Grundfläche auftürmen. Die überall vorhandenen Korallenriffe wirken wohl als Wellenbrecher für die ruhigen Buchten, erschweren jedoch den Schiffen die Navigation außerordentlich. Als besonders gefährlich gelten das Candelaria-Riff und das über 200 Kilometer lange Isabel-Riff. Auch die Meerestiefen sind sehr verschieden und schwanken zwischen drei bis zu mehreren hundert Metern. Auf der Insel Tulagi befindet sich der in jüngster Zeit am meisten angelaufene Hafen, auf welchem sich neuerdings auch eine Funkstation befindet.

