

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 11 (1936)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Schwimmen für jedermann  
**Autor:** Friedauer, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-101016>

### **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**

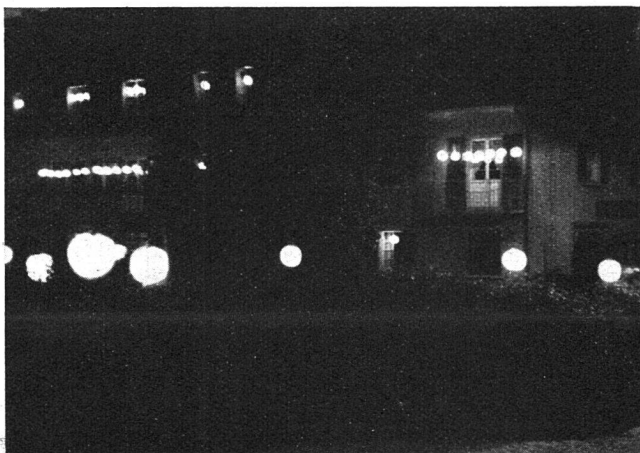
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

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



Die Lampions werden gerüstet



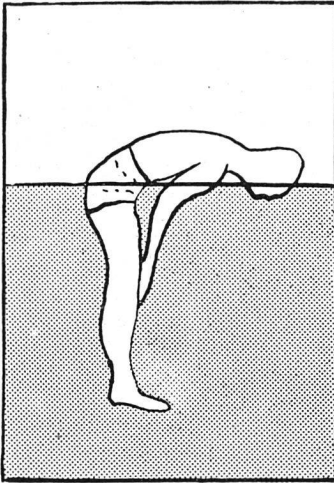
## Schwimmen für jedermann

*Immer mehr Genossenschaften gehen dazu über, Plantschbecken für Kinder zu errichten. Das Spielen und Herumplätschern im Wasser ist für die Kleinen nicht nur ausserordentlich gesund und unterhaltend, es ist die allerbeste Vorbereitung für das spätere Schwimmen. Der nachfolgende Artikel eines Schwimmlehrers zeigt sehr anschaulich, dass viele nur deshalb nie recht schwimmen lernen, weil sie nicht in früher Jugend dazu erzogen wurden, die Wasserscheu und vor allem die Angst vor dem Tauchen zu überwinden.*

Meiner so betitelten Arbeit muss ich vorausschicken, dass ich den Schwimmunterricht in einer Badeanstalt erteile. Dieselbe misst  $25 \times 40$  m und ist in 3 Bassins eingeteilt. Das Plantschbecken ( $10 \times 15$  m) ist für die kleinen Kinder. Mein Exerzierfeld ist das mittlere Bassin von gleichem Ausmass. Seine Tiefe reicht von zirka 60 cm bis 1,20 m. Das tiefe Wasserbecken (1,80 m) ist nur für Schwimmer, denen  $20 \times 25$  m Spiegelfläche zur Verfügung stehen. Zwischen je zwei Bassins zieht sich ein Röhrengeländer durch, deren untere Röhre nicht allzu tief unten angebracht sein soll.

### Praktische Anleitungen von A. Friedauer

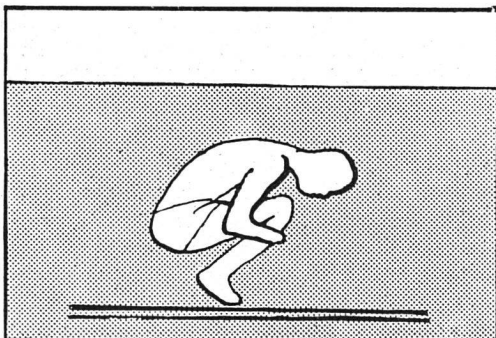
Das erste, was ein Schwimmlehrer bei Antritt neuer «Lehrlinge» zu tun hat, besteht darin, dass er sich genau informiert, wie es mit der Gesundheit steht. Sind sie vollauf gesund, wohl an, dann machen auch strenge Schwimmstunden nichts. Leidet etwa einer am Gehör, stosse er grosse, in Öl getauchte Wattebausche in die Ohren. Kleine Bausche werden durch den Wasserdruck zu sehr ins Ohr gepresst, und ihre Entfernung ist oft mühsam und für den Laien nicht ganz gefahrlos. Grosse Vorsicht soll dann walten, wenn der Neuling herzschwach ist. Ferner vergewissere sich der Lehrer, ob andere Gebrechen zu berücksichtigen sind. – Diese Zeilen rufen vielleicht dem Gedanken: Ich übernehme keine Verantwortung. Die Bresthaften sollen nicht schwimmen! Nein, nicht so. Das ist falsch. Befrage den Arzt. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass ausser jedem normalen Menschen auch viele, sehr viele Gebrechliche schwimmen lernen können. Allerdings muss der Lehrer jedem einzelnen den Lehrplan anzupassen vermögen. Da hatte ich einen Jüngling, dessen Beine infolge durchgemachter englischer Krankheit



Eintauchen des Gesichtes.  
(Übung 8: Nicht zuviel Luft  
schöpfen, Wasser wegspritzen)

sehr schwach und arg entstellt waren (u. a. sehr starke Knieknickungen). Das Becken zeigte sich so winzig, dass uns immer wunderte, wie es nur die Last des Oberkörpers tragen könne. Die Arme waren starker Konstitution. O, der Arme! Erst stand er am Bassinrande, weinte fast, das frohe Bild der plan-schenden Kameraden lockte ihn, und zur Herbstzeit schwamm er recht gut. Auch Kopfsprünge vom Stand aus, Tauchen und Transportschwimmen zählte er zu seinen Künsten. – Ein anderer, ein infolge Herzkrankheit pensionierter Eisenbahner, lernte bei mir schwimmen. Es ist ein junger, fatter Mann, heute Erster unserer Badanstalt in Tauchen und Liegen. Unglaublich! Und noch nie hatte er nur das Geringste am Herz verspürt. Auf erneut gestelltes Anstellungsgesuch hat ihn der Bahnarzt erneut abgewiesen: Herzkrank!

Das pädagogisch-psychologische Verständnis eines Schwimmlehrers kann sich nirgends so bewähren wie bei der «Behandlung» der Wasserscheuheit, dem grössten, oft fast unüberwindlichen Widerstande der oft fürs Schwimmen doch so eingenommenen Neulinge. Zu dieser «Krankheit» gesellen sich noch weitere: Angst vor Wasserschlucken und vor dem Ertrinken. Hier gilt es nun, dem Lernenden erst in schonendster, liebevoller Weise das Wasser vertraut zu machen, dann Ohren, Nase, Augen, Herz und Lungen an den Wasserdruck zu gewöhnen. Das scheint mir nach meinen Erfahrungen das Wesentliche zu sein, denn die Bewegungen beim richtigen Schwimmen sind mechanischer Natur, und die Atmung – sofern wenig oder nichts davon gesagt wird – kommt, wenigstens bei den



Übung 11:  
Kauern unt.  
Wasser.  
Wenig Luft,  
kauern,  
Hände fas-  
sen die Knie  
fest, aufrei-  
ben lassen)

Jungen, ohne viel Wesens zu machen, ins richtige Geleise.

Wie «behandle» ich nun diese Furcht vor dem Wasser? Da bediene ich mich zweier Säckelchen: Einmal des Masseneinflusses. Zu manchen der unten angegebenen Übungen ziehe ich stets die mittelmässigen und guten Schwimmer heran. Glanzleistungen sollen die Besten leisten. Dann habe ich meine Vorbereitungsübungen, mein ABC des Schwimmens, das aber kein starres, unverrückbares System darstellt. Je nach Natur des Lernenden, nach Willenskraft, Fleiss, Leistungen usw. werden etliche Übungen weggelassen oder andere beigelegt. Auf Wunsch einiger Kollegen sei hier das ABC wieder gegeben:

1. Führen an der Hand durch verschieden tiefes Wasser (nicht tiefer als bis zur Brust, aber mehrmals durch).
2. Mit den Händen den Wasserwiderstand fühlen (Armbewegungen abwärts und seitwärts).

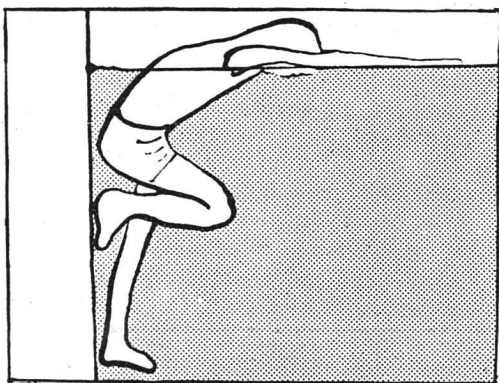


Übung 11: Der Körper wird etwas nach vornüber gedreht, dann hebt ihn das Wasser, bis ein Teil des Rückens über dasselbe hinausragt. So kann einer schwimmen, solange er den Atem unterbrechen kann. Soll aber auf Zeit erst nach langer Übung gemessen werden

3. Rasches Rudern (den einen oder andern nimmt's aus der Gleichgewichtslage: er will fortschwimmen).
4. Kreis bilden: Spritzen gegen Mitte (Lehrer!!). Spritzen rückwärts.
5. Rechts-um! Spritzen an den Rücken des Vordermannes, Spritzen ins Gesicht des Hintermannes.
6. Gesicht waschen mit viel Wasser in der Hand.
7. Tiefe Kniebeuge, das Wasser soll bis an den Hals steigen, erst ruhig sitzen, Druck wirken lassen, Erlebnis! Leichtes Paddeln, kräftige Armzüge (Brustschwimmen). Man führe die Hände nicht zu weit zurück. Diese Übung hebt das Gefühl der Sicherheit schon recht ansehnlich.
8. An einem Geländer in Grätschstellung mit weitem Griff: Rumpfbeugen vorwärts, Gesicht ins Wasser, Rumpfbeugen vorwärts, auch die Ohren unter Wasser, Rumpfbeugen vorwärts, Kopf ganz untertauchen. (Hier ist zu beachten, dass nach dem Heraufkommen das Wasser durch energisches Kopfdrehen-schütteln weggespritzt wird. Ferner sollen zu all diesen Übungen wie zum Tauchen die Lungen nicht ganz voll Luft geschöpft werden, da sonst allein schon der Luftdruck zu einem Ausatmen zwingt, der dazukommende Wasserdruck dieses Ausatmen aber unter

Wasser bedingt. Dem Ausatmen folgt notwendig ein Einatmen – und das Wasserschlucken ist da.

9. = 8, aber ohne Geländer. Ängstliche halte ich erst.
10. Leichter Sprung in die Höhe, rasches, vollständiges Untertauchen zur Kauerstellung und Strecken zum Stand (mehrmals).
11. Vorschrittstellung: Untertauchen, Kniefassen, auftreiben lassen. Hier die besten Schwimmer vormachen lassen. Vielleicht einen wieder unter Wasser drücken und wieder auftreiben lassen. Ein Scherz dazu und der Mut ist da!
12. Versuch, auf dem Boden zu kriechen (Tauchübung, Zeit steigern).
13. Kriechen durch die hohle Gasse (mehrere Knaben hintereinander in Grätschstellung).
14. Liegeübung: Aus Stand, das Wasser bis an den Hals, ein Bein in Hüfthöhe an Mauer, Treppe, Geländer zum Abstoß gepresst, Hände in Vorhalte – abstoßen und in völlig gestreckter



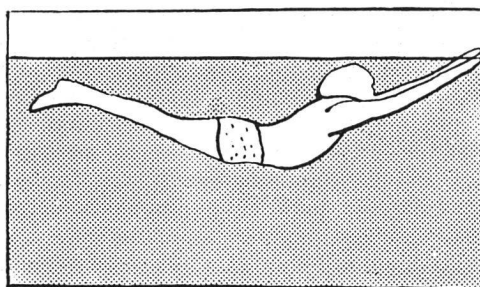
Übung 14: Ausgangsstellung zur Liegeübung. Starkes Abstoßen, damit der Körper «fährt». Hände immer in Vorhalte

Lage, das Gesicht unter Wasser, liegenbleiben, solange der Atem zurückgehalten werden kann. Das ist wohl die Hauptübung. Wer längere Zeit so liegen kann, der schwimmt, der muss das Wasser zum Freunde haben.

15. Obige Übung, aber vom Bassinrande aus. Das Untertauchen auf den Kopf ist erst eine Mutprobe, weckt aber rasch die Freude, und oft folgt «Köpfler auf Köpfler».

In meiner Praxis komme ich je länger desto mehr dazu, Übungen 14 und 15 seien die Schlüssel jeglichen Schwimmens, gleichviel ob Brust oder Crawl. Sie sind das erste Ziel, das erstrebt werden soll, sind ein Gradmesser der noch vorhandenen Scheu. Im allgemeinen beobachtete ich, dass, wer diese Übungen beherrschte, die Furcht vor dem Nass abgelegt hatte. Angst vor Wasserschlucken und Ertrinken taucht nur noch gelegentlich auf, wird durch häufiges Baden auf ein Minimum reduziert, und wenn auch noch bei «Wellengang» in der Badanstalt gebadet wird, ist sie bald auf den Nullpunkt geschraubt. Jetzt habe ich die Schüler so weit, dass sie fast ohne weitere Hilfe die Schwimmbewegungen erlernen und machen können.

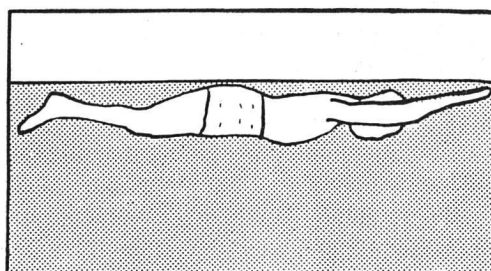
Früher war allgemein das Brustschwimmen die erste «Kunst», Rücken-, Seit- und Matrosenschwim-



Falsches Liegen: Das Kreuz darf nicht hohl sein. So gibt es kein müheloses Liegen. Diese erzwungene Haltung ermüdet

men folgten nach. Seitdem aber der Kriechstoss oder Crawl, diese «neue», aber uralte Schwimmarart wieder auflebt, treten obige Arten etwas in den Hintergrund, zumal Seitschwimmen, dessen Stern der Gunst nur noch ein wenig blinkt. Da erhebt sich die Frage: Sollen die Lernenden erst Brust- oder Crawlswimmen lernen? Gestützt auf folgendes Erlebnis, das nicht einzig ist, komme ich dazu, dem Schüler in der Wahl der ersten Schwimmarart freie Hand zu lassen: Ein durch Unglück in den Hüften Leidender war ausserstande, zum Brustschwimmen die Beine genügend zu spreizen. Nach jedem Versuch rollten Tränen, Tränen des Grolles, von der Natur nun hintangesetzt zu sein, Tränen des Schmerzes, den andern trotz Wille, Fleiss und kräftigem Bau nicht ebenbürtig zu sein. Reichlich spät in der Badesaison ist er mir aufgefallen. Das ihn tröstende Wort: Lernen Sie Crawl, das geht sicherlich, belebte ihn förmlich. Der Segen blieb nicht aus: Heute schwimmt er so rasch Crawl wie die andern Brust.

Ich komme auf die Liegeübung zurück. Sie ist das erste Ziel, aber auch die Grundlage des Brust- wie Crawlswimmens. Sind die Lehrlinge so weit, gehe ich mit ihnen ins Plantschbecken, zeige ihnen die Beinbewegungen zum Crawl, lasse sie üben (im Liegestütz). Dann kehre ich ins mittlere Bassin, und was ist nun leichter, als von der Wand abstoßen – liegen – und dann das Schlagen der Beine etwas üben? Und wenn der Anfänger auch den Kopf über Wasser hält, was zu tun ihn vielleicht die Beinübung zwingt, so macht das nichts. Uns soll ja die Idealform des Crawl vor Augen schweben, aber hüten wir uns vor dem Gedanken, der Unterrichtete sollte sofort alles genau nach Vorschrift machen. Zum Crawl gehört tapfere Ausdauer und wacker Übung. – Ist diese Erstausführung des Crawl einige Male gemacht worden, ziehe ich die kleinen Holz-



Richtiges Liegen: Übung 14: Der Körper ist gestreckt, aber das Kreuz nicht hohl. So ruht er auf dem Wasser ohne Mühe. Auch hier lässt sich die Zeit steigern, jedoch Vorsicht bei Herzkranken



flosse heran, lege mich darauf, so, dass Hüfte und Beine frei sind. Es folgen die Beinbewegungen zum Brustschwimmen. Wer will, kann dieselben am Floss üben, wer festen Grund vorzieht, kommt an ein Geländer. Da wird Liegestütz gemacht, geübt und gezählt, auf dass schon von Anbeginn ein gewisser Rhythmus da ist. Gewöhnlich haben die Jungen schon während der Zeit der Vorübungen den Schwimmern die Bewegungen abgespickt. Also, her da! Jetzt macht ihr Liegen, hält den Kopf über Wasser und nach kurzem Liegen macht ihr einmal bis zweimal die Beinbewegung. Bereit? Achtung! – Los! Beine – ja, so ist's recht, nochmals! Die Armbewegungen sind ja unvermerkt schon bei Nr. 7 geübt worden. Üben wir diese nochmals. Jetzt Arm- und Beinbewegungen zusammen. Hier halte ich nicht viel auf Trockenübungen, weil die Beinbewegungen stets nur mit einem Bein ausgeführt werden können. Vielmehr bediene ich mich eines kleinen Kniffes. Statt zu zählen: eins-und-zwei, wähle ich aus naheliegenden Gründen: Arm-und-Bein-Arm-und-Bein. (Das erste Arm ist im Liegen.) So dauert es gar nicht lange, und jeder weiss, welche Schwimmart ihm besser liegt.

Jedem Zuschauer, ob Schwimmer oder nicht, muss auffallen, dass ein grosser Prozentsatz Lernender nach kurzer Schwimmzeit absteht und nach Atem ringt. Der rote Kopf, das starke Heben und Senken des Brustkorbes verraten vorausgegangene Hemmung des Atems, vielleicht gar einen Unterbruch desselben. Soll dieser Erscheinung, die jeder Ausdauer ins Gesicht schlägt, entgegengetreten werden, können mehrere Wege eingeschlagen werden. Einer der alten Garde erwiderte mir auf eine diesbezügliche Frage: «Wieder ins Wasser schicken, ihn lange, lange schwimmen lassen, dann findet er's schon heraus, wo es hapert. Was gilt's, nachher kann er's.» Gewiss muss der Schwimmlehrer gelegentlich einmal barsch und schroff sein, aber so arg denn doch nicht. Dem Stärkeren mag diese Methode zum Ziele verhelfen, nicht aber dem Schwächeren, dem Zaghaften. Der steht doch wieder ab, wahrscheinlich entmutigt, verzagt und freudlos. Der Grund dieser allzu raschen Ermüdung ist vom Bassinrande aus leicht zu erkennen. Sind die Bewegungen richtig, richtig auch Rhythmus und Bewegungsablauf, fehlt es nur an sportlicher Tüchtigkeit. Da heisst es: üben – üben. Häufiger treten die beiden andern Ursachen auf: Krampfhaftes Spannen der Muskeln und allzu rasche Bewegungen. Verkrampfung hindert die natürliche, regelmässige Atmung, die zu raschen Bewegungen lassen Herz und Lungen der neuen, rascheren Bewegung in ihrer Tätigkeit nicht folgen. Und bis sie im Takt zu Arm- und Beinbewegungen ihre Arbeit ausführen, ist der Lernende längst ermüdet. Gegen dieses übersetzte Tempo gibt es auch einen andern Weg: Ich lasse den Schwimmer auf mich zuschwimmen, stehe auf dem Bassinrande und zähle laut: Arm und Bein. Mit den Armen mache ich die Bewegungen regelmässig mit, die Beine arbeiten nur gelegentlich. So sieht mich der Ubende, und mein Zählen sagt ihm immer, was kommt. – In meinem Unterricht ist diese Hast beinahe etwas Unbekanntes, da meine Schüler als Ausgangspunkt wiederum die Liegeübung haben. Wer

lange liegen kann, fühlt sich total sicher, dem erregen auch die langsam ausgeführten Bewegungen keine Angst, er liegt ja immer noch. Und weiter wird durch den Übergang Liegen – Schwimmen die Verkrampfung ausgeschaltet. Scherzweise – aber immer das unvermerkte Lernen im Auge – lasse ich gelegentlich während des Liegens 2–4 Beinschläge ausführen, die Hände immer in Hochhalte. Damit erreiche ich, dass die Bewegungen richtig werden und erst noch, dass das Tempo nicht zu rasch wird. Tapfere wagen mehrere Beinschläge und eilen fort. Sie werden der Zagenden Vorgespann.

Mit diesen Ausführungen, die keineswegs Anspruch auf Vollständigkeit im Aufbau erheben, glaube ich, diesem oder jenem etwelchen Ratschlag und Anregung gegeben zu haben. Wenn diese Zeilen dies zu tun vermögen, erfüllen sie ihren Zweck, mehr wollen sie nicht. Nur noch eine Bemerkung: Widersacher können einwenden, es gehe zu lange, bis einer mein ABC durchgearbeitet habe und der Lernende zum Schwimmen komme. Dem ist nicht so. In 3–4 Wochen à 2 Stunden ist es möglich, dies Wenige durchzuarbeiten und dann zum Schwimmen überzugehen. Zusammengefasst:

#### 10 Merksprüchlein für Schwimmer und solche, die es werden wollen.

1. Wenn du zum Schwimmen ins Wasser steigst, tauche erst den Kopf unter. Du wirst die Wohltat spüren, wenn dir die erste Nase voll Nass beschieden ist.
2. Schwimme anfänglich nicht, bis du stark ermüdet bist. Dafür schwimme oft, auf dass die Bewegung leichtflüssig sich abwickelt und du ein Minimum an Kraft verzehrst.
3. Führe die Hände nicht zu weit rückwärts (gegen die Hüfte), drücke vielmehr mit den Handflächen das Wasser etwas nach unten.
4. Während des Trainingsschwimmens sprich nicht, gebrauche diese Kraft für einige Armzüge mehr.
5. Fühlst du dich sicher und willst du an Ausdauer gewinnen, forcire langsam. Zum Beispiel jedesmal Schwimmen 3 bis 10 Armzüge mehr.
6. Vergiss dabei nie: Die Raschheit der Bewegungen bringt dich nicht vorwärts, sondern die Wucht der Ausführung, das möglichst reibungslose Fahrenlassen und die beste Ausnützung des «Schusses» sichern den Sieg.
7. Vergiss auch nicht, dass zwischenhinein einige «zügige» Turnübungen den Körper wieder erwärmen und ein Wohlbehagen auslösen.
8. Bist du im Schweisse, erregt oder aufgebracht, steige vorsichtig ins Wasser und schwimm erst nur einige Züge.
9. Schwimmen ist der gesündeste Sport. Aber erkenne seine Gefahren auch nicht: Zu starker Wärmeverlust nach kühlem bis kaltem Bade oder zu langer Badedauer. Krampf kann gefördert werden. Überanstrengung des Herzens und Herzfehler.
10. Richte dein Augenmerk nicht zu sehr auf den Rekord. Stähle vielmehr Muskeln, Lungen und Herz im Spiel. Dieses schafft Wohlgefallen, Ergötze, Befriedigung und neue Lebensfreude, die weit über die Winterstage hinausreicht.