Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 36 (1976-1977)

Heft: 6

Artikel: Unser Tip für Ihre Fitness: Schweizerischer Etappen-Schwimmtest

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-356536

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

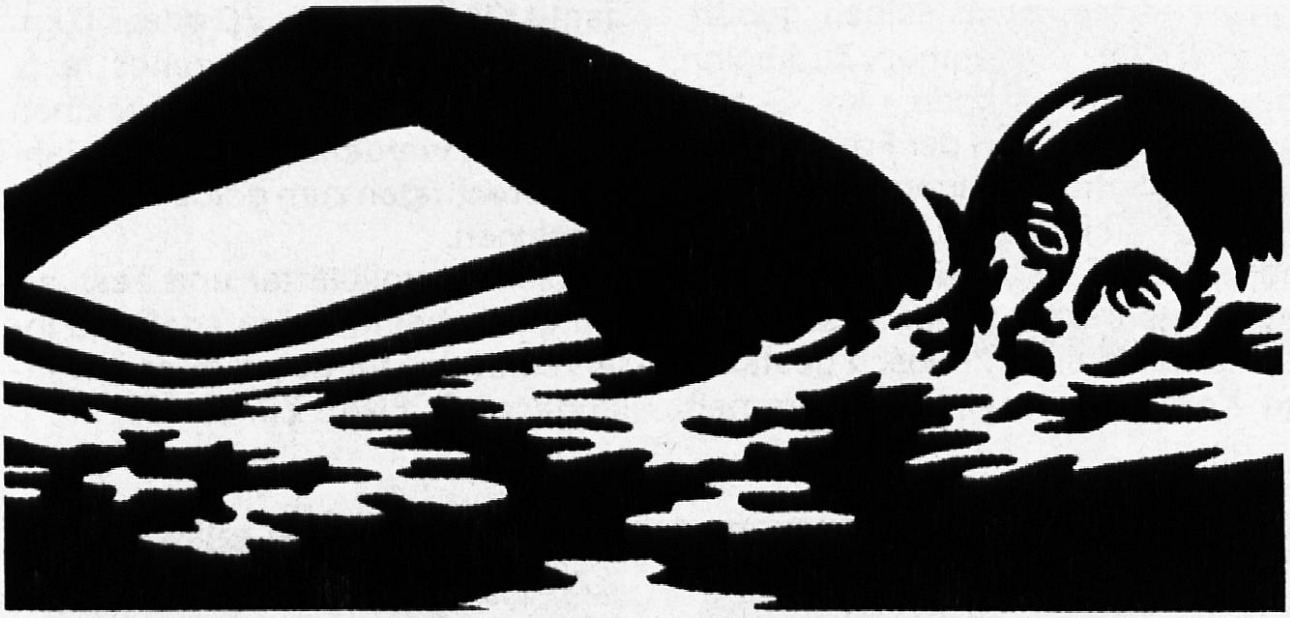
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.07.2025

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



Unser Tip für Ihre Fitness:

Schweizerischer Etappen-Schwimmtest

Bronzetest (20 km in einem Jahr)

Silbertest (50 km in einem Jahr)

Goldtest (150 km in 5 Jahren)

Etappenschwimmtest

Im neuen Lehrmittel «Schwimmen», Bd. 4, und in der Schweiz. Schwimmschule wird unter anderem auf das Training im Schulschwimmen hingewiesen, wobei das Ausdauertraining im Vordergrund steht. Als Möglichkeit wird das Streckenschwimmen mit dem Ziel Etappenschwimmtest empfohlen.

Warum Ausdauertraining und Streckenschwimmen?

Die gesundheitsfördernden Werte des Schwimmens sind unbestritten und für die körperlich-geistige Entwicklung des jungen Menschen von ungeahnter Bedeutung: tiefgreifende Verbesserung der Organkraft, Förderung der Gesamtmuskulatur, sowie entscheidende Haltungsverbesserungen, aber auch umfassende Aktivierung der Atmungs- und Kreislauforgane.

Der Etappenschwimmtest in der Schule

Neben den vor allem bei Schülern beliebten Schwimmtests (übrigens markante Ziele unseres Lehrmittels «Turnen und Sport in der Schule», Band 4) soll nun der Etappen-

schwimmtest auch seinen gebührenden Platz einnehmen. Zu Beginn der Schwimmstunde, im Schulsport, aber auch in der Freizeit werden die Schüler angehalten, regelmässig längere Distanzen zu schwimmen. Die individuellen Etappenlängen trägt jeder einzelne in seine persönliche, hübsch gestaltete Kontrollkarte ein und sammelt damit Kilometer. Für 20 oder 50 km pro Jahr kann ein bronzenes resp. silbernes attraktives Testabzeichen erworben werden. 150 km in 5 Jahren berechtigen zum goldenen Testabzeichen.
Klassenkontrollblätter und Testkarten gratis beim: Sekretariat des Interverbandes für Schwimmen, Kohlengasse 3, 8045 Zürich.

Zur Wanderwoche im Appenzellerland vom 4. bis 9. Juli 1977

In geselligem Rahmen soll versucht werden, die Flora und die Geologie des Appenzellerlandes näher kennenzulernen. Die Wanderung schliesst aber auch die Siedlungsgeschichte und das Brauchtum mit ein. Ebenso finden die fast ausgestorbenen Berufe der Handsticker und Teppich-Handweber Beachtung. Der Wanderleiter, selbst Appenzeller und Kenner seines Heimatkantons, wird bei Gelegenheit auch auf interessante geschichtliche Ereignisse hinweisen.
Alle Marschrouten sind gut ausgebaut. Die Unterkunft ist in Massenlagern vorgesehen, doch stehen auch Privatzimmer zur Verfügung.
Für diese erholsame Wanderwoche sind noch weitere Anmeldungen erwünscht. Siehe Kursanzeige auf Seite 356.