

# Unser Tip für Ihre Fitness: Schweizerischer Etappen-Schwimmtest

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1976-1977)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356536>

## **Nutzungsbedingungen**

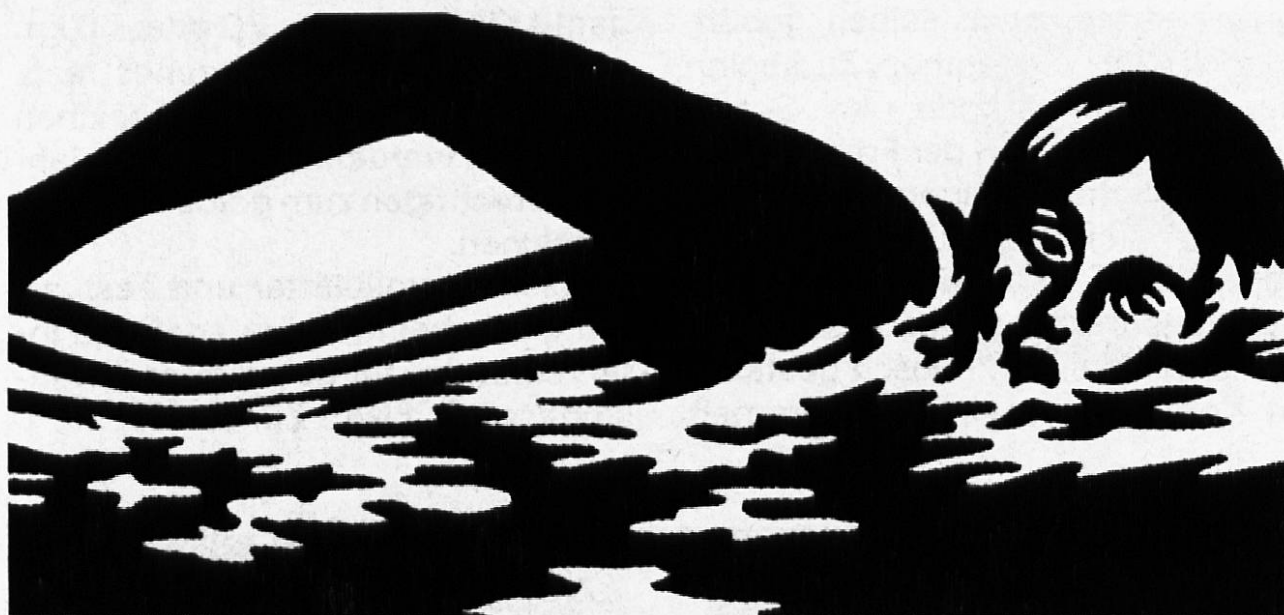
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



**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, Kohlenengasse 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 Massenzimmern vorgesehen, doch stehen auch Privatzimmer zur Verfügung.

Für diese erholsame Wanderwoche sind noch weitere Anmeldungen erwünscht. Siehe Kursanzeige auf Seite 356.