Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 7

Artikel: Planung für den Schulbetrieb im Lehrschwimmbecken

Autor: Würmli, Hansjürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995186

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: 20.07.2025

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

Planung für den Schulbetrieb im Lehrschwimmbecken

Hansjörg Würmli, Seminarturnlehrer

Hansjörg Würmli, Seminarturnlehrer, einst Spitzenschwimmer, dann Förderer des Schwimmens als Turnlehrer und Schwimminstruktor und ständiger Gastlehrer in den VU-Schwimmkursen der ETS, hat in einem umfassenden Artikel Arbeitsweise für den Unterricht in Lehrschwimmbecken, Aufbauplan des Anfängerschwimmens bis zum Schwimmen mit Fortgeschrittenen in den ersten Schuljahren, sowie Neuheiten auf dem Gebiet der Schwimmtechnik dargelegt. Er wendet sich damit vor allem an die Lehrer und Schwimmlehrer in den Primarschulen. Es ist auch für den VU-Leiter von grösstem Interesse, was die Schüler in den Schulen lernen und welche Voraussetzungen sie demnach in den VU (J+S) mitbringen.
Die Redaktion

Die folgenden Artikel richten sich an alle Turnunterricht erteilenden Lehrer, die an Orten mit Lehrschwimmbecken auch den Schwimmbetrieb zu betreuen haben.
Ich bin der Meinung, dass der Lehrer, sofern er sich mit der Materie vertraut macht, ohne weiteres auch den Schwimmunterricht erteilen kann. Natürlich wird derjenige, der die Technik des Schwimmens selbst gut beherrscht, einen Vorteil besitzen. Die Fähigkeit aber, einen mustergültigen Betrieb zu organisieren, eine Klasse auch unter eher erschwerten Umständen als gute Erzieher zu leiten, zählt mehr als die beste persönliche Schwimmfertigkeit!

Schwimmstundenplan für Orte mit Lehrschwimmbecken

Bereits sind mehrere Schulgemeinden in der glücklichen Lage, ein eigenes Lehrschwimmbecken zu besitzen. Nun gilt es, zu überlegen, wie das Bad am besten ausgenützt werden kann.
Schwimmen ist gesund, es schafft Freude; es birgt aber auch eine Vielzahl von Übungen zur Festigung oder zur Verbesserung der Körperhaltung. Auch sei erwähnt, dass die positive Wirkung des Schwimmens gesteigert werden kann, wenn möglichst oft geübt wird. Die Dauer der einzelnen Übung tritt in den Hintergrund. So wird derjenige, der jeden Tag schwimmt, bedeutend grössere Fortschritte machen als derjenige, der einmal pro Woche, vielleicht den ganzen Samstag- oder Sonntagnachmittag, das Schwimmbad «übervölkern» hilft.

Liegt es nicht nahe, bei Vorhandensein eines Lehrschwimmbeckens die tägliche Bewegungsviertelstunde ins Schwimmbad zu verlegen.
Beim vorliegenden Beispiel eines Schwimmstundenplanes gehe ich davon aus, dass sowohl Schulbehörde wie Lehrer vom grossen Wert des Schwimmens für die Volksgesundheit überzeugt sind. Dann würde sie eine der drei wöchentlichen Turnstunden ersetzen durch eine Schwimmstunde, oder noch besser 2 Schwimmlektionen à 30'. Ferner würde sie die schon längst fällige, von den Ärzten geforderte Bewegungsviertelstunde ins Lehrschwimmbecken verlegen.

Der Stundenplan basiert auf folgender Annahme:

Primarschule mit 24 Schulklassen
Es ergeben sich für jede Klasse tägliche Lektionen, und zwar 1 Lektion à 30', 5 Kleinstlektionen à 10'.

Natürlich handelt es sich um einen Idealfall; ihn anzustreben, sollte das Ziel einer fortschrittlichen Schulbehörde sein.

Immer wird auch nur eine Kleinstlektion mit Ausziehen, Duschen, Anziehen mindestens 20 bis 25' in Anspruch nehmen. Vielleicht kann sie, um den Schulbetrieb nicht allzu stark zu belasten, als Ersatz für die grosse Vormittagspause aufgefasst werden!

Klassen. Nrn. 1–24

	8–9	9–10	10–11	11–12	14–15	15–16	16–18
Mo	1 2	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	3 4	5 6	19 20 21 22 23 24	frei für Nachhilfe oder persönliche Fertigkeit der Lehrer
Di	7 8	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	9 10	11 12	1 2 3 4 5 6	
Mi	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12			
Do	13 14	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	15 16	17 18	7 8 9 10 11 12	
Fr	19 20	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	21 22	23 24	13 14 15 16 17 18	
Sa	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24			

Der Schwimmbetrieb im Lehrschwimmbecken

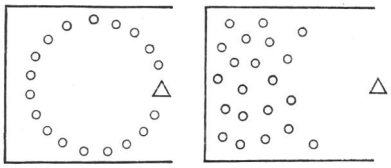
Es ist ausserordentlich schwierig, im Schwimmunterricht eine tadellose Ordnung und Disziplin zu erreichen. Doch ist dies erste Voraussetzung für das gute Gelingen einer Schwimmstunde.
Wichtig ist, dass die äusseren Bedingungen erfüllt sein müssen: Wassertemperatur von mindestens 25, lieber aber 27 bis 28 Grad, Lufttemperatur von 27 Grad. Wir müssen endlich davon abkommen, das Schwimmen lediglich als Abhärtungsübung aufzufassen. Meinetwegen soll das Duschen vor und nach der Schwimmlektion die-

sen Zweck erreichen! Der Lehrer soll den Schwimmbetrieb gut beobachten können. Er gehört deshalb nur zu den Wassergewöhnungsübungen, zum Vorzeigen und evtl. noch zur Unterstützung allzu ängstlicher Schüler ins Wasser. In allen andern Fällen ist sein günstiger Standort der Bassinrand.
Die ganze Klasse muss während der ganzen Lektion in Bewegung gehalten werden, auch wenn die Schülerzahl über 30 steigt. Eine Unterteilung in Gruppen (Übende, Zuschauende, Wartende) kommt nicht oder nur in Ausnahmefällen in Frage. Natürlich mag es vorkommen, dass der Lehrer in Gruppen mit verschiedenen Aufgaben unterteilt. Diese Arbeitsweise führt jedoch namentlich bei den Schülern der Primarschulstufe bereits zu Schwierigkeiten. Der Lehrer verliert leicht die Übersicht.
(Eine Unterteilung in Gruppen drängt sich ja auch nicht in gleichem Masse auf wie beim Turnen in der Turnhalle, wo es gilt, die Geräte oder die Übungsplätze besser auszunützen.)
Im Folgenden möchte ich einzelne Ordnungsformen für den Schwimmbetrieb festhalten, wobei diese nicht den Anspruch erheben, eine vollständige Sammlung darzustellen!

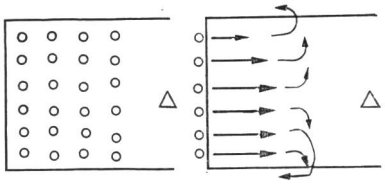
Lehrschwimmbecken, ohne Hebeboden, Wassertiefe 70 cm bis 120 cm (70 cm auf einer Länge von 8 m)

a) Wassergewöhnung (1. bis 3. Schuljahr)

Atmen, Tauchen, Spiele usw.

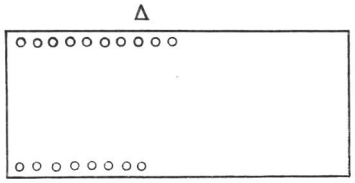


Merke: es kann nicht das ganze Bassin benutzt werden.

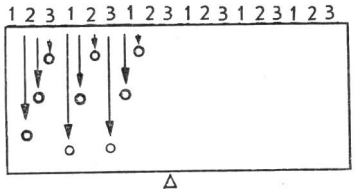


b) Einzelbewegungen, Koordination

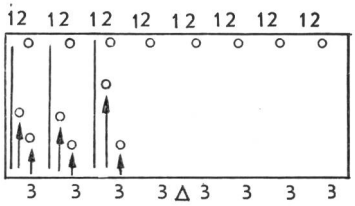
(2. bis 8. Schuljahr / Schulung)



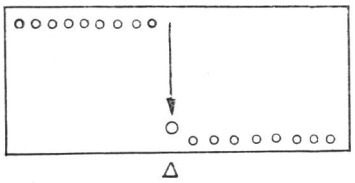
Schulung und Übung der Beinbewegungen am Bassinrand.



Numerieren, auf Pfiff Nr. 1 usw. (die Schwimmer sind im tiefen Bassinteil)!



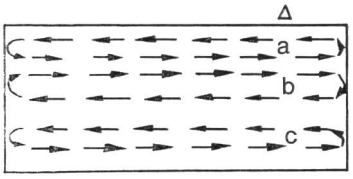
Numerieren; alle schwimmen 2 Breiten (mit Wenden). Auf den 1. Pfiff beginnen die Einer. Sobald sie gewendet haben, starten auf den 2. Pfiff die Zweier, auf den 3. Pfiff beginnen die Dreier, hernach folgen wieder die Einer.



Ordnungsform für Einzelkorrektur. Es schwimmt immer nur ein Schüler (Pfiff oder Zuruf). Alle andern Schüler üben am Bassinrand (Beinbewegung oder Atmungsübung).

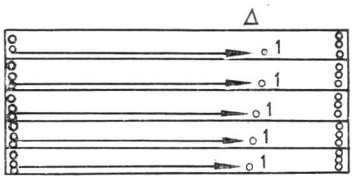
c) Training und Wettkampf, ferner Stilkorrektur mit Schwimmern

(3. / 4. bis 8. Schuljahr)

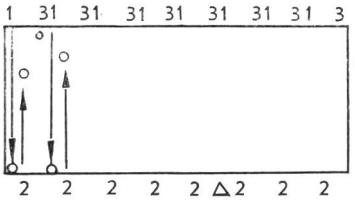


a = schnelle b = mittlere
c = schwache

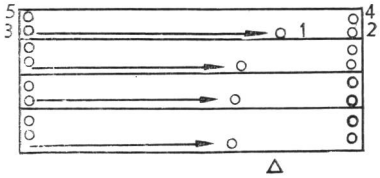
Einbahnverkehr, versch. Umzugsrichtungen (Kollision vermeiden).



Wettkampfform für Einzelbewegungen oder Koordinationsformen.
4–5 Mannschaften à 4 oder 6, je zur Hälfte auf beiden Seiten. Nr. 1 schwimmt eine Bahn und wird durch Nr. 2 abgelöst.



Américaine in der Bassinbreite. Gruppen à 3. Nr. 1 schwimmt eine Breite und wird durch Nr. 2 abgelöst.
Es können, um das Abstossen und die Wende zu üben, 3 oder gar 5 Breiten bis zur Ablösung geschwommen werden (eignet sich für Einzelbewegungen).



Américaine in der Bassinlänge. Gruppen à 3, 5, 7. Nr. 1 schwimmt eine Länge und wird abgelöst usw. Der letzte Schwimmer wird durch den ersten abgelöst (eignet sich für Koordinationsformen).

Klassenziele und Stoffverteilung in Schulen mit Lehrschwimmbekken oder Hallenbäder in nächster Nähe

Bis heute wählte der Lehrer, welcher eine Klasse im Schwimmen zu unterrichten hatte, etwa den folgenden Weg:

1. Durch Wassergewöhnungsübungen soll der Schüler zuerst einmal mit dem Wasser vertraut werden. Gewöhnung an Nässe und Kälte, an den Wasserdruck, das Erfühlen des Wasserwiderstandes, die Schulung der Atmung, Gewöhnung an den Aufenthalt unter Wasser, das Erleben des Auftriebes und die Gewöhnung an die horizontale Lage sind die Aufgaben, die die Wassergewöhnungsübungen zu erfüllen haben.

2. Als erste Schwimmart wurde der Brustgleichschlag gewählt. Die Erfahrung nämlich zeigte, dass mit dieser Schwimmart der grösste Prozentsatz der Schüler zu sichern Schwimmern ausgebildet werden kann.

3. Über den Rückengleichschlag kam man, zwar recht selten, während der normalen Schulzeit zum Wechselschlag- und evtl. zum Rettungsschwimmen.

Obwohl das Crawlschwimmen gegenüber den Gleichschlagarten wesentliche Vorteile aufweist (kleinerer Kraftaufwand, grössere Schnelligkeit), sieht man heute verhältnismässig wenig Crawlschwimmer unter den Erwachsenen.
Sicher war der bis jetzt eingeschlagene Weg richtig, zumal die Möglichkeiten zum Schwimmunterricht in der Schule meistens schlecht waren und das Hauptanliegen immer sein musste: in kurzer Ausbildungszeit möglichst viele Schüler zu sicheren Schwimmern zu machen.
Der Schweiz. Interverband für Schwimmen hat allerdings schon vor 15 Jahren empfohlen, den Rückencrawl als erste Schwimmart zu wählen.
Heute nun kann und soll, vorab an Orten mit eigenem Lehrschwimmbekken, also ganzjähriger Übungsgelegenheit, die Situation neu überdacht werden. Das Hauptproblem wird jetzt nicht mehr das Schwimmenlernen an sich sein, sondern viel mehr die Vielseitigkeit und Abwechslung im Schwimmunterricht.
Der neue Weg liegt meiner Meinung nicht darin, dass man das sogenannte Schwimmalter herabsetzt, z.B. bereits in der 2. Klasse das Schwimmenkönnen verlangt oder erwartet. Natürlich wird es immer wieder Erstklässler geben, die das Schwimmen bereits beherrschen (wie es auch 8jährige Orchesterdirigenten und 10jährige Mathematiker geben soll). Es sind ja meistens Kinder ehrgeiziger Eltern, die es fast als Unglück auffassen, wenn ihr Sprössling nicht bereits mit 3 oder 4 Jahren schwimmen kann! Diese Tendenz wollen wir nicht verurteilen, sie soll uns aber nicht davon abbringen, im Schwimmunterricht des Kleinkindes in erster Linie das Spiel, und nicht den Zwang, zu wählen.
Den neuen Weg für Schulorte mit eigenem Lehrschwimmbecken sehe ich im Prinzip darin, dass vorerst in der 1. / 2. Klasse die Gewöhnungsübungen in der Weise forciert werden, dass eine absolute Vertrautheit mit dem Wasser erzielt wird. In der 2./3./4. Klasse werden möglichst alle Einzelbewegungen für Brust- und Rückencrawl, in 2. Linie erst für Brust- und Rückengleichschlag erarbeitet.
Im 4. / 5. Schuljahr wird sich der Schüler ohne weiteres mit Hilfe des Brust- oder Rückencrawlbeinschlages oder -armzuges über eine Distanz von 50 m fortbewegen können. Die Koordination ist der nächste Schritt. Im 5./6. Schuljahr sollen alle Schüler, die wenigstens eine Schwimmart nicht beherrschen, in einem Nachhilfsschwimmkurs zusammengefasst werden, in welchem auf Brust- und Rükkengleichschlag tendiert wird. Ab dem 6. Schuljahr wird weiter eingeführt: Delphin, Wenden, Tauchstil, Rettungsschwimmen.

Vorschlag für die Stoffverteilung und die Klassenziele im Primarschulunterricht

Schuljahr	Eingeführter, geschulter und geübter Stoff	Klassenziele mit Prüfungsmöglichkeit
1	Wassergewöhnung nach Schwimmschule Tauchen mit Beobachten Ausatmen im Wasser Lageübung in Brustlage Lageübung in Rückenlage Pfeil in Brust-, Rückenlage Paddeln mit den Händen und Füssen	1. in senkrechter Stellung Füsse vom Boden abheben und 10" durch Händepaddeln in Schwebehalte verharren 2. Fässli 10" 3. In 80 cm Tiefe 2 Teller holen 4. Sich während 20" in Rückenlage halten 5. Pfeil, 3 m (vom Bassinrand bis zu den Füssen gemessen)
2	Fortsetzung der Arbeit des 1. Schuljahres Brustcrawlbeinbewegung Brustcrawlarmbewegung Rückencrawlbeinbewegung, evtl. Rückencrawlarmbewegung	1. Fortgesetzter Wechsel zwischen Brust- und Rückenlage durch Drehung um die Körperlängsachse, ferner um die Breitenachse 2. In 80 cm Tiefe 4 Teller holen 3. 5 mal ein- und ausatmen, sich dabei beim Ausatmen in gestreckter Lage auf den Grund hinunterfallen lassen 4. Eine Bassinbreite (8 m) Beinbewegung Brustcrawl 5. Eine Bassinbreite Beinbewegung Rückencrawl

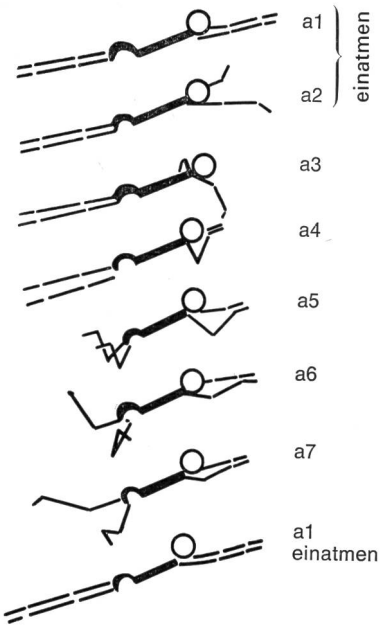
Schuljahr	Eingeführter, geschulter und geübter Stoff	Klassenziele mit Prüfungsmöglichkeit
3	Fortsetzung der Arbeit des 2. Schuljahres Brustcrawl-Armbewegung (ohne Einatmen; der Kopf bleibt dabei leicht angezogen, aber ins Wasser eingetaucht) Rückencrawl-Armbewegung evtl. Koordination Bein- und Armbewegung Rückencrawl Abstossen unter Wasseroberfläche, in Brust- und Rückenlage	1. Eine Bassinlänge (16 $^{2}/_{3}$ m) Brustcrawlbeinbewegung, evtl. mit Zeitmessung 2. Eine Bassinlänge Rückencrawlbeinbewegung, evtl. mit Zeitmessung 3. Eine Bassinlänge Brustcrawlarmbewegung, mit Pull-boy zwischen den Oberschenkeln, mit Zeitmessung 4. Eine Bassinlänge Rückencrawlarmbewegung, mit Pull-boy zwischen den Oberschenkeln, mit Zeitmessung 5. Unter der Wasseroberfläche abstossen, in Entfernung von 6m 2 Teller holen.
4	Fortsetzung der Arbeit des 3. Schuljahres Koordination Rückencrawl Koordination Brustcrawl ohne Atmung Koordination Brustcrawl mit Atmung evtl. Arm- und Beinbewegungen des Brust- und Rückengleichschlags	1. Eine Bassinlänge Rückencrawlbeinbewegung, Hände in Hochhalte im Wasser eingetaucht, mit Zeitmessung 2. Eine Bassinlänge Brustcrawlbeinbewegung, Hände gefasst auf dem Rücken, mit Zeitmessung 3. Eine Bassinlänge Rückencrawl, Koordination (Beurteilung der Technik) 4. Eine Bassinlänge Brustcrawl, Koordination mit Atmung (Technik) 5. 50 m freigewählte Schwimmart
5	Fortsetzung der Arbeit des 4. Schuljahres Einführung des Brustgleichschlags Einführung des Rückengleichschlags evtl. Einführung des Tauchstils Bem.: Im 2. Halbjahr sollen alle Schüler, die das Schwimmen bis jetzt noch nicht erlernt haben, zu einem Nachhilfsschwimmkurs zusammengefasst werden	1. Brustgleichschlag-Beinbewegung, Hände auf dem Rücken gefasst 2. 50 m Brustgleichschlag, Koordination 3. 50 m Rückengleichschlag, Koordination 4. 50 m freigewählte Schwimmart, mit Zeitmessung 5. 200 m Dauerschwimmen, freigewählte Schwimmart, ohne Zeitmessung
6	Delphinbeinbewegung Delphinarmbewegung Delphin, Koordination Brustwende Rückenwende Tauchstil Bem.: Selbstverständlich sollen die andern Disziplinen weiter geübt werden	1. Eine Bassinlänge Delphinschwimmen 2. 100 m freigewählte Schwimmart, mit Zeitmessung 3. 300 m Dauerschwimmen, ohne Zeitmessung, freigewählte Schwimmart 4. 4–6 Bassinbreiten Brustgleichschlag oder Brustcrawl mit richtigem Wenden 5. Eine Bassinlänge Tauchen

Änderungen in der Technik der Wettkampfschwimmarten und Folgerungen für den Schulschwimmunterricht

In den letzten Jahren hat die Wettkampftechnik des Brust- und Rückencrawls, des Brustgleichschlags einige Änderungen erfahren. Ihnen kann sich der Lehrer nicht ganz verschliessen, auch wenn er den Spitzensport nicht direkt in seinen Aufgabenkreis einbezieht.

Brustgleichschlag

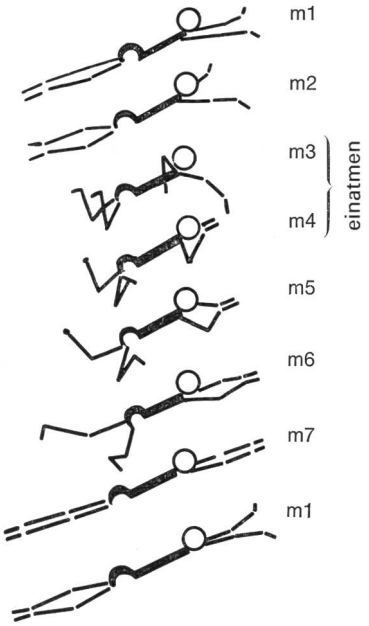
«alt», mit sog. Frühatmung



Die «alte» Technik zeigt in a1 eine Gleitphase. Ferner folgen Arm- und Beinbewegung deutlich nacheinander, d.h. die Beine verlassen die gestreckte Stellung erst, wenn sich die Hände knapp vor dem Gesicht befinden, Ellbogen seitlich unter der Brust (a4) Einatmen in der Gleitphase! Kopfhaltung mehr oder weniger veränderlich: gehoben für das Einatmen, leicht gesenkt für das Ausatmen.

Brustgleichschlag

«modern», mit sog. Spätatmung

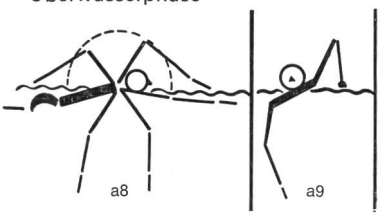


Die «moderne» Technik weist keine Gleitphase auf. Die Arme führen über eine flüchtige Hochhalte sofort zur Seite. Der Schlenker-(Russen) oder reine Peitschenschlag (Amerikaner) beginnt früher (m3, in Extremfall schon in m2). Das Einatmen erfolgt in m4 (Hände vor dem Gesicht), in vielen Fällen auch früher (m3). Die Kopfhaltung bleibt in den meisten Fällen unverändert (leicht angezogen).

Brustcrawl

«alt» Hauptmerkmale:

1. Vollständige Streckung des Armes in der Hochhalte.
2. Fast gestreckter Durchzug des Armes unter Wasser
3. Betont lockere Armführung in der Überwasserphase



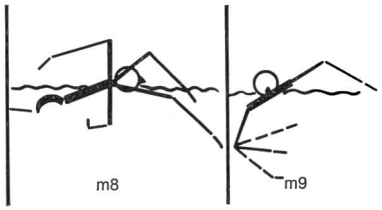
Aus der Hochhalte (Schulterbreite) wird der Arm fast vollständig gestreckt unter dem Körper durchgezogen bis zur Berührung des Oberschenkels mit der Hand. Aus dieser Stellung bewegt sich der Arm auf direktem Weg bis zur gestreckten Ausgangsstellung, wobei das Ellenbogengelenk einen Halbkreis beschreibt und die Hand ständig nur knapp über der Wasseroberfläche liegt (a8).

Die Beinbewegung zeigt den üblichen Fischschwanzschlag nach unten (Kniegelenk) und nach oben (Fussgelenk) Das Einatmen erfolgt nach rechts (links), sobald die rechte (linke) Hand das Wasser verlässt. Dabei wird der Kopf nur leicht gedreht.

Brustcrawl

«modern» Hauptmerkmale:

1. Flüchtige oder unvollständige Streckung des Armes in der Vorhochhalte
2. Durchzug unter Wasser mit meistens stark gebeugtem Arm.
3. Verschiedene Armführungen über Wasser



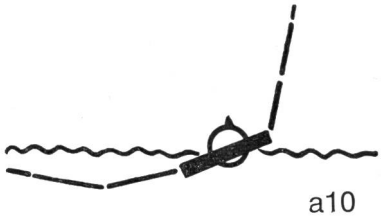
Die eigentliche Unterwasserarbeit beginnt vor dem Kopf, ca. 20 cm unter der Wasseroberfläche, mit nicht unbedingt gestrecktem Arm. Dieser wird nun unter dem Körper durchgezogen. Dabei wird darauf geachtet, dass der Arm durch eine stark gebeugte Stellung führt. In jeder Phase müssen Unterarm und Hand möglichst senkrecht zur Bewegungsrichtung liegen. Von der nur leicht bis zur extrem gebeugten Stellung der Arme kommen bei Sportschwimmern alle Varianten vor (m9).

In der Überwasserphase wird der entspannte Arm nur leicht gebeugt ca. 30 cm vor den Kopf gebracht. Dort sticht die Hand vorwärts-abwärts in die Tiefe und bringt den Arm wieder in die Ausgangsstellung. In der Beinbewegung bringt die «moderne» Technik nichts Neues.

Die Einatmung erfolgt meistens etwas später, etwa dann, wenn der «Überwasserarm» auf Höhe des Kopfes sich befindet. Die sog. Wechselatmung (Einatmen auf jede dritte Einzelarmbewegung) erhält bei der «modernen» Technik den Vorzug.

Rückencrawl

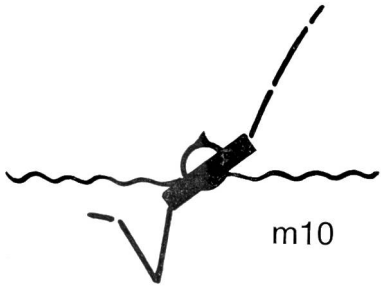
«alt» Der Hauptunterschied liegt in der Armarbeit im Wasser



Aus der gestreckten Hoch- oder Schräghochhalte, Handinnenflächen nach aussen gerichtet, zieht der nur leicht gebeugte Arm seitwärts, etwa 20 cm unter der Wasseroberfläche, bis zum Oberschenkel, um von dort, lokker gestreckt, wieder in die Ausgangsstellung zu gelangen.

Rückencrawl

«modern» gebeugte Armstellung in der Unterwasserphase



In der gestreckten Hochhalte greift die Hand zuerst ca. 20 cm nach unten. Alsdann bewegt sich der stark gebeugte Arm seitlich am Oberkörper vorbei bis zum Oberschenkel, wobei die Handfläche und der Unterarm möglichst senkrecht zur Bewegungsrichtung liegen sollen.

Überwasserphase wie Schulschwimmen

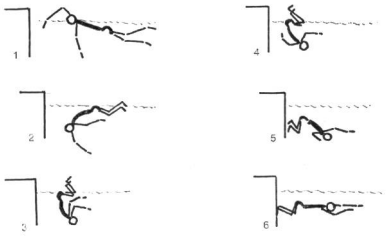
Folgerungen für das Schulschwimmen

Wichtig ist zum Abschluss die Frage, ob und wie der Lehrer den «modernen» Bewegungsabläufen Rechnung tragen soll.

Beruhigend soll zunächst die Feststellung wirken, dass ein talentierter Schüler (späterer Spitzensportler!) ohne weiteres und auch ohne grösseren Zeitverlust zur Wettkampftechnik – der «moderne» Stil hat sich tatsächlich aus dem Spitzensport entwickelt – hinüberwechseln kann. Diese Tatsache kann unseren Entschluss erleichtern: der Lehrer hält bei der alten Grundtechnik fest.
Der Gründe sind viele, ich erwähne folgende:
Beim Brustgleichschlagschwimmen gibt die Frühatmung besser die Möglichkeit, «in Ruhe» einzuatmen. Die Gleitphase in der gestreckten Hochhaltestellung taxiere ich als Haltungsübung besonders wertvoll. Auch ist sie für das Dauerschwimmen sicher besser geeignet.
Natürlich korrigiere ich Schüler, die zur Spätatmung neigen, nicht, oder nur dann, wenn sie dadurch in die unruhige Schaukelbewegung geraten.
Beim Brust- und Rückencrawlschwimmen ist ebenfalls die gestreckte Hochhaltestellung, evtl. mit kurzer Gleitphase, als für die Haltung wertvoll zu erwähnen. Sie wie auch die «alte» Armführung geben dem Schüler auch eine bessere Möglichkeit zur Selbstkontrolle.
Aber auch hier werde ich einem Schüler, der die gebeugten Arme durch das Wasser bewegt, oder die Arme fast vollständig gestreckt seitlich über das Wasser hebt, die Schultechnik nicht aufzwingen, sofern sich daraus z.B. keine Körperschlängelbewegungen ergeben.
Hat aber einmal eine Schulklasse in einer Schwimmart ein gewisses Niveau erreicht, und haben sich einige Schüler als Talente entpuppt, so ist es klar, dass wir diese zukünftigen Schwimmmeister auf die Wettkampftechnik aufmerksam machen.

Die Flip-Wende

Besondere Merkmale: Wettkämpferwende für den Brustcrawl, die aber auch dem gewöhnlichen Schwimmer Spass machen wird. Berührung der Bassinwand nur durch die Füsse, und nicht durch die Hand. Der Wettkämpfer muss dabei nicht die volle Distanz schwimmen.
Wichtig: Obwohl ein geübter Wettkämpfer die Flip-Wende auch bei einer Wassertiefe von 80 cm ausführen kann, muss für den Schulschwimmunterricht eine Tiefe von wenigstens 120 cm gefordert werden. Im Normalschwimmlehrbecken wird die Wende deshalb nur auf einer Breitseite geübt werden können!



Ausführung: Im Moment, da der Schwimmer sich mit dem Kopf bis auf ca. 1 m der Bassinwand genähert hat, greift der Arm aus der Überwasserphase vor dem Kopf ins Wasser und direkt nach unten. Gleichzeitig wird der Kopf gegen die Brust gedrückt, der Körper gebeugt und angehockt. Dadurch werden die Beine knapp über Wasser in Richtung Bassinwand geschleudert (Vorwärts-Saltobewegung)
In der 2. Phase beschreibt der angehockte Körper eine ½-Drehung um die eigene Längsachse. Der Arm, der vorher in die Tiefe gestochen ist und nun sich seitlich neben dem Körper befindet, kann durch eine Gegenbewegung diese Drehung unterstützen.
Aus angehockter Stellung in Brustlage, Rücken nurmehr leicht gebeugt und die Arme in Hochhalte gestreckt, erfolgt das Abstossen.

Lehrweise

a) im offenen Wasser, d.h. ohne Wand.

1. aus Stand Salto vw. gehockt
2. wie 1, aber aus Brustlage
3. wie 2, aber vorwärtstreibend
4. wie 3, aber nur ½ Salto und in Rückenlage in Gegenrichtung strekken.
5. Rückenlage, Arm seitlich am Körper: durch Gegenbewegung dieses Armes Drehung um die Längsachse ausführen.
6. Aus Brustgleichschlag ganze Flipwende ausführen (Abstossbewegung ins Leere, Richtung des Körpers durch Orientierung auf dem Bassinboden kontrollieren).
7. wie 6, aber aus Brustcrawlbewegung.

b) an der Bassinwand

1. evtl. einzelne Stufen von a) wiederholen.
2. Ganze Bewegung, zuerst langsam und evtl. aus dem Brustgleichschlagschwimmen (beide Arme helfen in diesem Falle bei der Saltobewegung mit).
   Die Drehung um die Längsachs erfolgt zunächst deutlich getrennt von der Saltobewegung; mit zunehmender Fertigkeit setzt sie früher ein, sodass der Schwimmer die reine Rückenlage nie erreicht.

Schulaufgaben im Schwimmen?

Sicher werden Sie beim erstmaligen Lesen des Titels gestutzt, vielleicht die Überschrift ein zweites Mal überprüft haben.
Die Sache stimmt, ich meine es ernst! Wir haben an unserer Schule sehr schlechte Badeverhältnisse. Die langen Sommerferien liegen in der für das Schwimmen günstigsten Zeit. Die Schüler reisen in Ferienorte, sitzen oder liegen in Schwimmbädern oder am Meeresstrand tagelang herum. Warum nicht in diesem Falle als aktiver Sportler das Schwimmen üben?
Seit Jahren haben sich unsere Schüler während der Sommerferien für die an unserer Schule obligatorische Rettungsschwimmprüfung vorzubereiten. Im vergangenen Sommer habe ich die Aufgabe konkretisiert: Die Schüler mussten Tagebuch führen über die im Schwimmen zurückgelegten Distanzen. Hier die Resultate:

3 Turnklassen, Total 68 Schüler
Dauer: 5 Wochen
nutzbare Zahl von Tagen: 25

1 Schüler erschwamm 59 km (!)
10 Schüler schwammen 40 bis 52 km
16 Schüler schwammen 30 bis 40 km
21 Schüler schwammen 20 bis 30 km
14 Schüler schwammen 10 bis 20 km
6 Schüler schwammen 0 bis 10 km

Wenn man von den 6 Schülern mit verhältnismässig geringer Kilometerleistung absieht (die Betreffenden befanden sich während der Ferien z.T. in den Bergen oder waren vom Schwimmen dispensiert), so kann man das Resultat erfreulich nennen.

Von diesen 3 Turnklassen haben denn auch nur 4 an der anschliessenden Rettungsschwimmprüfung die Bedingungen für das Brevet I nicht erfüllt! Natürlich wird man mit «Schulschwimmaufgaben» bei Schülern im Volksschulalter etwas vorsichtig sein. Sie sind vielleicht erst ab 5./6. Schuljahr angebracht. Ferner wird man gewisse Bedingungen stellen müssen, z.B. dass bei einer Wassertemperatur von weniger als 20 Grad nicht mehr als 200 m pro «Badegang» geschwommen werden dürfen.
Wollen Sie nicht auch einen Versuch machen? Er wird sich sicher lohnen!

Hilfsmaterial für den Schulschwimmunterricht

Ich befürworte die Verwendung von Hilfsmitteln, sofern sie den Schwimmunterricht erleichtern und ergänzen. Der Jugendliche sollte zwar im Anfängerunterricht wenn möglich ohne Hilfsgerät auskommen. Immer wird es jedoch neben talentierten auch schwächere Schüler geben. Wenn ich diesen die Arbeit durch ein Hilfsmittel erleichtern kann, ist es mir viel eher möglich, die gesamte Klasse vor die gleichen Aufgaben zu stellen. Die auf der Primarschulstufe ungünstige Unterteilung in Gruppen kann ich auf diese Weise hinausschieben.

Der Schwimm-Armring wird in erster Linie für die Beinbewegung, in gewissen Fällen auch für den Armzug benützt.

Der Pull-boy leistet gute Dienste für Schulung und Training sämtlicher Armbewegungen.

Literatur

Andreas, P. Schwimmen. Lernen-Trainieren-Kämpfen. Frankfurt a.M., Limpert-Verlang, 1963. 177. S., ill.

Anfossi, A.; Anfossi, E. Didattica e Tecnica del Nuoto. Cenni sui tuffipalla a nuoto e salvamento. Bologna, Centro di Studi per l'educazione fisica, 1963. 155 S., ill.

Armbruster, D.A. u.a. Swimming and Diving. St. Louis, The C.V. Mosby Comp., 1963. 4th ed. 352 p., ill.

Barany, J. Schwimmunterricht für Kinder. Budapest, Corvina, 1961. 144 S., ill.

Carlile, F. Forbes Carlile on Swimming. 2nd impr. London, Pelham Books, 1964. 202 p., ill.

Juba, B. Swimming. London, Stanley Paul, 1961. 160 p., ill.

Lewin, G. Schwimmen mit kleinen Leuten. Berlin, Sportverlag, 1967. 231 S., Abb.

Lorenzen, H. Schwimmlehre. Baden und Schwimmen mit Kindern. Retten. Wuppertal Hans Putty Verlag, 1965. 272 S., Abb.

Menaud, M., Zins, L. Natation. Technique – Entraînement, Edit. Amphora, 1965. 285 p., fig.

Mielke, W. Schwimmen lernen – erproben und üben. Leitfaden für Unterricht in Lehrschwimmbecken. Schornhof, K. Hofmann, 1963. 45 S., ill.

Oppenheim, F. La Natation. Edit. de la Table Ronde, 1964. 256 p.

Rajki, B. The Technique of Competitive Swimming. London, Collet, 1963. 90 p., ill.

Schwimmsport. Berlin, Sportverlag, 1967. 376 S., ill., Lit.

Filme (16 mm)

Verleih ETS:

Anfängerschwimmen. 1961, 15 Min. Lichtton, deutsch.

Grundformen der Schwimmarten. 1961, 22 Min. s/w, Lichtton, deutsch.

Pflotschnass. 1962, 8 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Plouf. Franz. Fassung von Pflotschnass

Rückencrawl. 1966, 21 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Le dos crawlé. Französische Fassung von Rückencrawl.

The new magic of swimming. 1962, 19 Min. Magnetton, deutsch.

Top world swimmers. 1964, 21 und 23 Min., s/w, stumm.

Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer. 1966, 66 Min. 2 Rollen, s/w Lichtton, deutsch.

IVSCH:

Brustschwimmen, 20 Min., s/w.

Brustcrawl 20 Min., s/w.

Vom Wasserspiel zum Schwimmen.

Das Höchste, was im Sport gedacht werden kann, ist, dass Können zur Kunst wird. Man denke an die Poesie des Dressurreitens, an die Eleganz des Eislaufs, des Turnens, des Wasserspringens, des Stabhochsprungs, die Ästhetik des Laufens, des Ruderns u.a. So ist von vornherein eine legitime Verbindung (von Sport und Kunst) gegeben. Willi Daume

---

Verdientes Kompliment!

Kurt Jeschko schreibt über die Erfolge unserer Spitzensportler im österreichischen Blatt «Die Presse» Wien (Juni):

Im Sport ist die kleine Schweiz gewiss grösser als Österreich. Der Nachbar im Westen zeigt in imponierender Vielfalt seine Leistungsfähigkeit. Zwar sind die Schweizer nicht in allen Sportarten so überlegen wie im Turnen, wo selbst die eidgenössische B-Riege am Wochenende der österreichischen Nationalmannschaft nicht einmal den Zipfel einer Chance liess, aber sie sind dafür in verschiedenen Sparten dabei, in denen Österreich nach internationalen Massstäben recht wenig oder gar nichts mitzureden hat, etwa im Radsport oder im Reitsport. Und sie bringen immer wieder Leichtathleten hervor, die mit Chancen zu den grössten Veranstaltungen reisen können.
Jüngst stiess der 28jährige Lehrer Edy Hubacher, über zwei Meter gross und mehr als hundert Kilogramm schwer, die Kugel über 19,04 Meter und rückte damit in der Jahresweltbestenliste auf den zehnten Platz. Die Schweizer besitzen derzeit auch die besseren Sprinter. So lief Wiedmer jüngst die hundert Meter in 10,3 Sekunden.
In der Berliner Ruderregatta wiederum konnten die in Österreich nur wenig bekannten Zürcher Rüssli-Zwimpfer die Linzer Olympiahoffnungen Ebner-Losert im Zweier ohne Steuermann klar schlagen. Überall, wo sich die Schweizer ernsthaft engagieren, haben sie einigen Erfolg. Sie können daher auch im Sport als vorbildlich gelten, obwohl ihnen gerade dort die ganz grossen olympischen Siege versagt blieben, wo sie sie besonders erwartet und nach Einsatz und Begabung auch verdient hätten – im alpinen Skisport. Die Schweiz ist jedenfalls der Beweis dafür, dass überdurchschnittlicher Wohlstand die Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen, die ja manchen Verzicht beinhaltet, nicht entscheidend dämpft. Es könnte daher auch Österreich, zumindest im Sport bei maximaler Ausnützung aller Talente den Standard der Schweiz erreichen.