

# Schwimmunterricht

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **4 (1911)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **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**

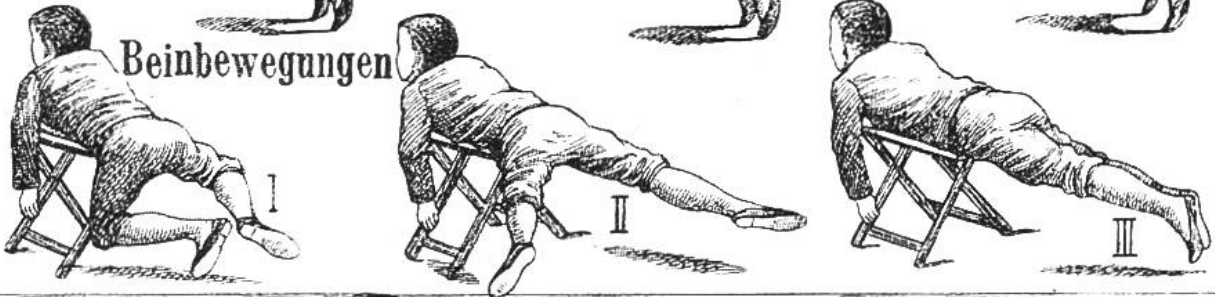
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schwimmunterricht

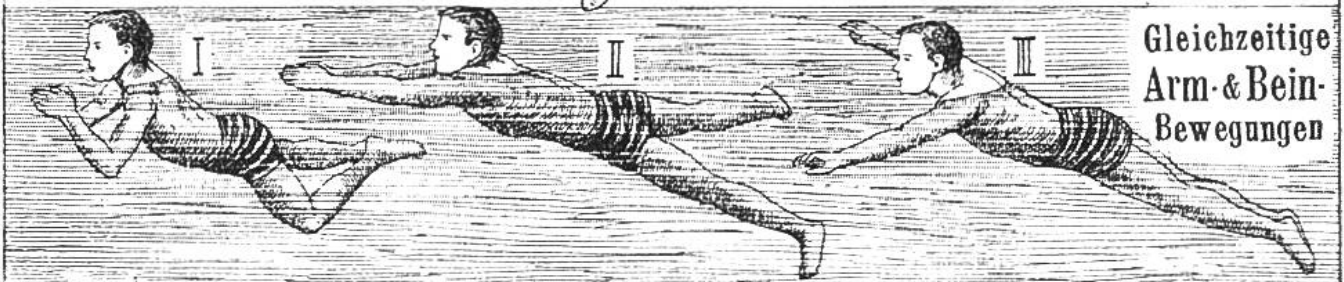
## Armbewegungen



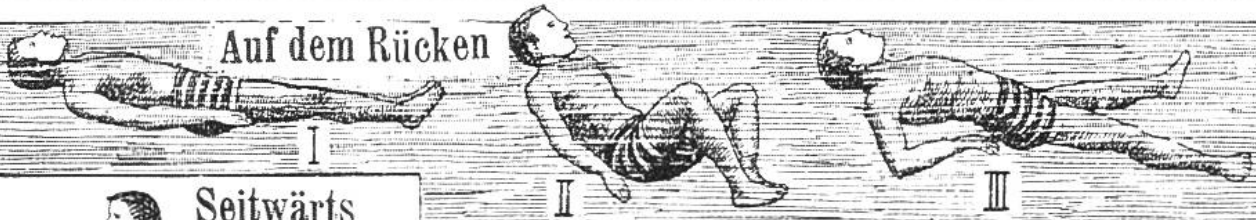
## Beinbewegungen



## Gleichzeitige Arm- & Beinbewegungen



## Auf dem Rücken

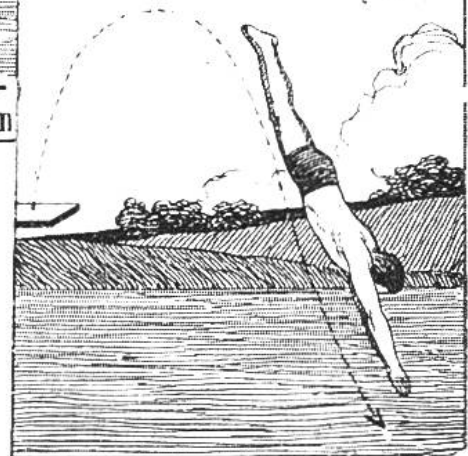


## Seitwärts



## Hunde-Schwimmen

## Kopfsprung



## Ratschläge.

Uebe die Bewegungen erst am Lande dann im Wasser. Schliesse die Finger aneinander, dass kein Wasser zwischen durch kann. Schliesse den Mund. Atme ruhig. Mache die Bewegungen langsam und gleichmässig. Lerne unter Aufsicht. Bade nicht kurz nach dem Essen mit vollem Magen, aber auch nicht mit leerem Magen. Iss keine Früchte vor dem Baden. Lange in kaltem Wasser zu bleiben ist schädlich und für Schwimmer gefährlich. Ueberschätze deine Kraft nicht; besonders sei vorsichtig, wenn du lange nicht mehr gebadet hast.