

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 5 (1912)

Rubrik: Schwimmunterricht

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Schwimmunterricht

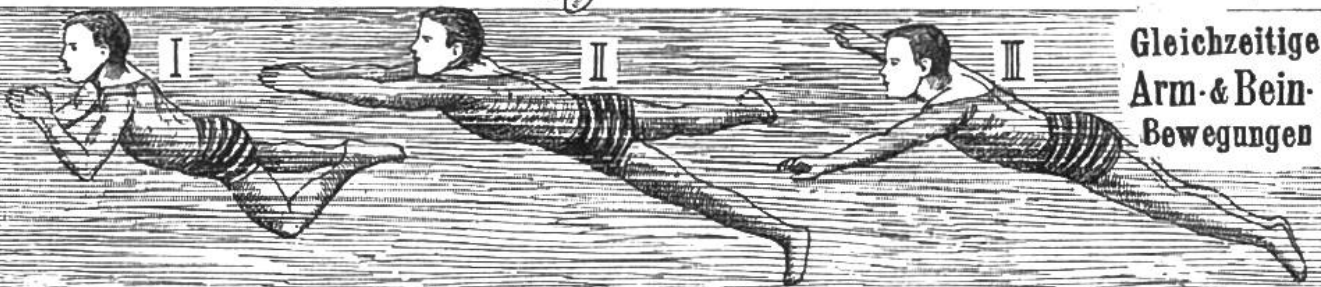
Armbewegungen



Beinbewegungen



Gleichzeitige
Arm- & Bein-
Bewegungen



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.