

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1939)

Artikel: Vom gesunden Schwimmsport
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988707>

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: 18.04.2025

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

VOM GESUNDEN SCHWIMMSPORT.



CRAWL.

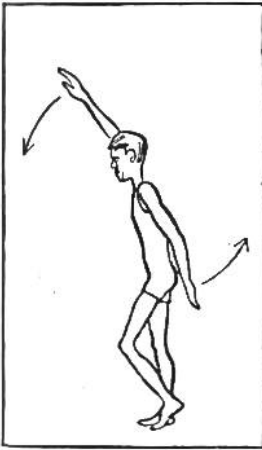
Crawl heisst die schnellste, schönste und zweckmässigste Schwimmart, ob in Brust- oder Rückenlage geschwommen. Den Crawl (sprich Kraul) kannten schon die Assyrer und Griechen vor vielen tausend Jahren. In der Urform, dem „Hundeschwumm“, hielt er sich durch alle Jahrhunderte hindurch. In der schönen Art aber, wie wir ihn heute kennen, kam er erst nach der Jahrhundertwende

wieder nach Europa. Die Australier und Amerikaner, die heute noch als sehr schwimmtüchtig gelten, hatten den Crawl bei den Südseeinsulanern abgeguckt und setzten dann die Europäer mit ihren grossartigen Leistungen nicht nur jahre- sondern jahrzehntelang ins Staunen.

Das englische Tätigkeitswort „to crawl“ heisst auf deutsch kriechen. Und schau einmal zu. Die Schwimmer kriechen wirklich im Wasser davon. Die Benennung hat sich bereits gut eingebürgert. Wir reden daher im Folgenden nur vom Crawl (Kraul) und crawlen (kraulen) wie die Amerikaner, Südseeinsulaner, Australier und die Japaner, die in den letzten Jahren alle Schwimmer der Welt überflügelt haben.

Der Crawl ist eine Schwimmart für Knaben und Mädchen. Die Knaben brauchen etwas mehr Kraft und die Mädchen schwimmen mit etwas ausgefeilterer Technik interessanterweise fast so schnell wie die Knaben. Verschiedene Städte besitzen ihr Hallenbad, wo auch im Winter in 22—25° C warmem Wasser geschwommen wird. Damit aber die meisten Leser nicht warten müssen, bis die Badeanstalt ihre Tore öffnet, beginnen wir mit den Trockenübungen. Sie sind für die Atmung wichtig. Wer die Übungen am Land richtig ausführt, hat weniger Mühe im Wasser.

BRUSTCRAWL.



Trockenübungen. Armübung:

Ausgangsstellung: Oberkörper leicht vorgebeugt, rechter Arm in Hochhalte mit nach vorn gerichteter, geschlossener und leicht gehöhlter Handfläche. Linker Arm mit ebenfalls geschlossener Handfläche in Tiefhalte.

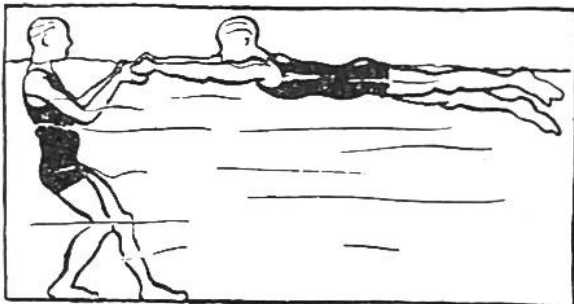
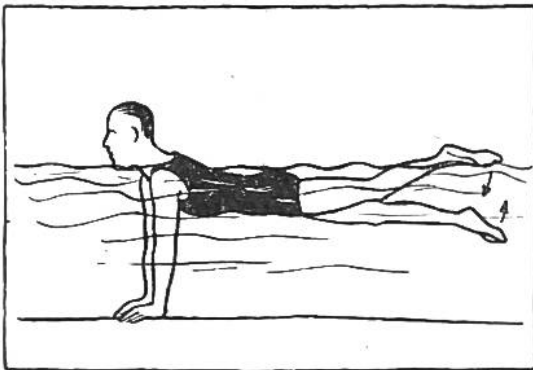
Auf 1, 2, 3: Gestrecktes Armsenken rechts vorwärts zur Tiefhalte und ruhiges, schlaffes Hochheben des linken Armes rückwärts mit Beugen des Armes zur Hochhalte. 4, 5, 6: Armsenken links und ruhiges Armheben rechts rückwärtshoch. Damit die Atmung weder bei der Trocken- noch bei der Schwimmübung Mühe bereitet, zähle auch **ein- atmen, aus- at- men**, aber stets betone **ein** und **aus** oder **1** und **4**.

Beinübung:

Ausgangsstellung: Rechtes Bein Standbein, linkes Bein leicht gebeugt, ruht auf der grossen Zehe. Hände auf dem Rücken.

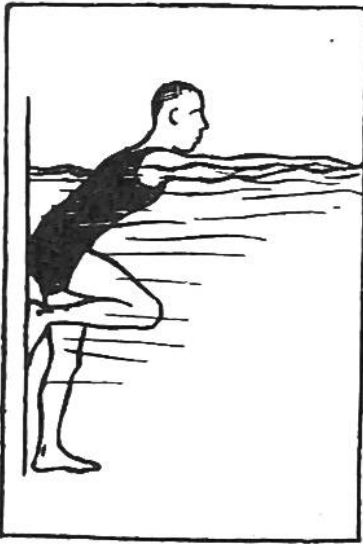
Auf 1 (ein-): Hüpfen auf den linken Fuss und Spreizen rechts rückwärts. 2 (at-): Hüpfen auf den rechten Fuss und Spreizen links rückwärts. 3 (-men): Hüpfen auf den linken Fuss und Spreizen rechts rückwärts.

4 (aus-), 5 (at-), 6 (-men) usw.

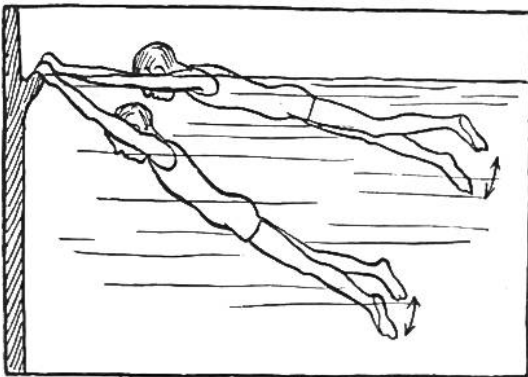


Beinbewegung im Wasser. Halte den Körper im Liegestütz (knie- tiefes Wasser) gestreckt an der Oberfläche oder mit Stützen an der Wand. Bewege nun die gestreckten Beine und Füße von den Hüften aus wechselseitig auf- und abwärts und versuche Körper und Beine an der Oberfläche zu halten. Den Bein- schlag musst du viel und lange üben, zuerst langsam, dann zusehends schneller. Halte die Füße mit eingedrehten Zehen

(taubenfüssig). Lass dich von einem Kameraden ziehen.



Wenn diese Übung gelingt, versuchst du die Beinbewegung mit Abstoßen von der Wand; Kopf, Hände und Arme bleiben im Wasser wie das Bild zeigt. Die Übung kontrollierst du am besten so, indem du dich an einer Stange hältst und den Körper und die ebenso gestreckten Beine und Füße auf den Boden fallen lässt. Dann arbeitest du die Beine und Füße an die Oberfläche. Wenn du die Übung mehrmals hintereinander fertigbringst, kannst du die

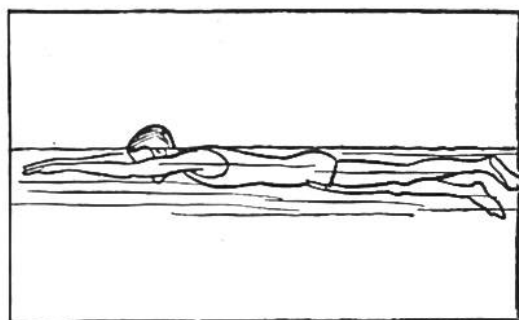
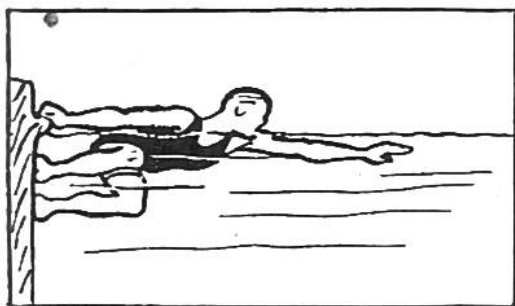


Beinbewegung. Da du ein guter Crawler werden willst, übst du die Beinbewegungen auf längere Strecken und vergisst das Zählen 1, 2, 3, 4, 5, 6 usw. oder **ein-at-men, aus-at-men** usw. nicht, das du bei den Trockenübungen gelernt hast.



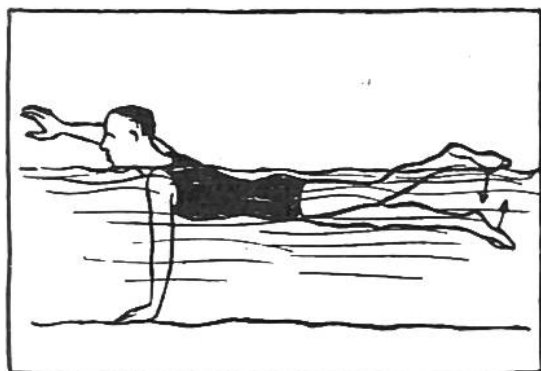
Armbewegung. Probiere sie zuerst in hüfttiefem Wasser mit einem Arm. Die in der Fortsetzung des Vorderarmes gestreckte Hand führst du auf Kopfhöhe in das Wasser ein, drückst beim Verschieben ständig auf das Wasser und ziehst alsdann den Arm kräftig nach hinten bis er die Wasseroberfläche beim Oberschenkel erreicht. Den Ellbogen beugst du leicht einwärts ab, dass Vorderarm

und Hand das Wasser unter dem Körper nach rückwärts schieben. Den aus dem Wasser gezogenen Arm und die Hand bringst du gelockert und auf dem nächsten Wege gebeugt nach vorne, wo ein neuer Armzug anschliesst.



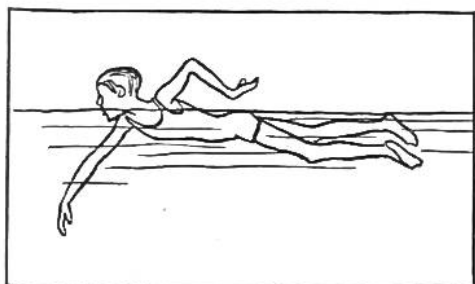
Nun stösst du von einer Wand oder einem Pfahl ab und versuchst die Armbewegungen, frei im Wasser dahinpfeilend. Halte zu diesem Zwecke den Kopf unter Wasser, führe die Armbewegungen ruhig und schön aus und ziehe die gestreckten Beine hinten nach.

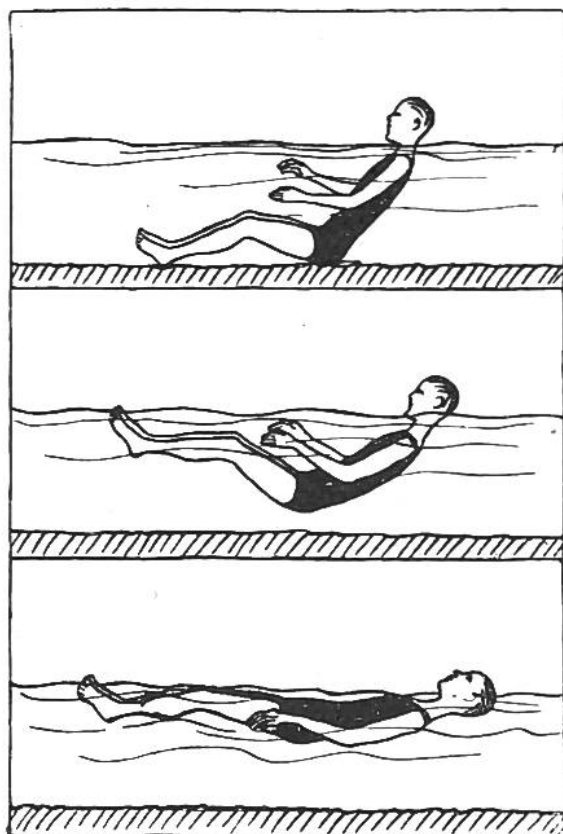
Atmung. Die guten Crawler legen den Kopf ins Wasser und drehen ihn nur, um im Wellentale, das sich dabei bildet, Atem zu schöpfen. Das Ausatmen geht am leichtesten unter Wasser. Das muss aber geübt sein und wenn du vorerst den Kopf hoch hältst, dann bekommst du einen geraden Rücken. Merke dir, dass wie bei den Trockenübungen beim Durchzug des rechten Armes eingeatmet und auf den linken ausgeatmet wird.



Bei der **Zusammenarbeit** führe vor allem ruhige und schöne Bewegungen aus. Ein Start mit Sprung oder Abstoss gibt dir ja immer wieder den nötigen Antrieb für 5—10 m, sodass du keine Kraft verschwenden musst, sondern dein Augenmerk

ganz auf saubere Bewegungen, also eine gute Technik legen kannst. Hapert es mit den Bein- oder Armübungen, dann nimm sie wieder einzeln durch bis du sie, ohne daran zu denken, richtig machst. Kleine Strecken crawlst du immer, dann gelangen dir auch grössere. Denke, die erste Schwimmerin, die den Kanal zwischen Frankreich und England (über 30 km) überquerte, crawlte die ganze Strecke.





Viel müheloser als jedes Schwimmen in Brustlage ist das Rückenschwimmen. Der Anfänger sitzt auf dem Boden, paddelt mit den beinahe gestreckten Armen nahe am Körper hin und her, indem er beim Einwärtsfahren die Hände leicht einwärts und beim Auswärtsfahren leicht auswärts dreht. Der Körper hebt sich nach den ersten Versuchen vom Boden. Je gestreckter er gehalten und je mehr der Kopf bis über die Ohren ins Wasser getaucht wird, desto leichter schwimmt der Übende. Ohne Mithilfe der Beine kann die raschere oder langsamere Vorwärtsbewegung durch das Paddeln der Hände gut reguliert werden.

RÜCKENCRAWL.

Trockenübung.

Armübung:

Ausgangsstellung: Rechter Arm in Hochhalte mit auswärts-gedrehter Handfläche, linker Arm in Tiefhalte.



Auf 1, 2, 3: (oder **ein-** at- men): gestrecktes Armsenken rechts rückwärts zur Tiefhalte, ruhiges Armheben links zur Hochhalte und einatmen.

Auf 4, 5, 6 (oder **aus-** at- men): Armsenken links rückwärts zur Tiefhalte, ruhiges Armheben rechts zur Hochhalte und ausatmen.

Beinübung:

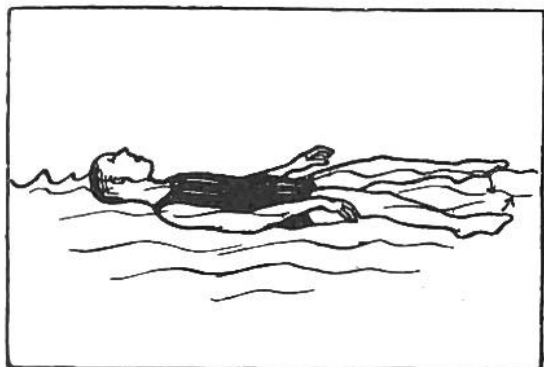
Ausgangsstellung: Linkes Bein Standbein, rechtes leicht gebeugt, ruht auf der grossen Zehe.

Auf 1 oder **ein-**: Hüpfen auf den rechten Fuss und Spreizen links **vorwärts**.

Auf 2 oder **at-**: Hüpfen auf den linken Fuss und Spreizen rechts **vorwärts**.

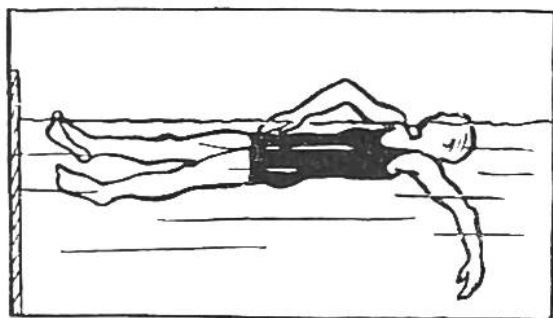
Auf 3 oder **-men**: Hüpfen auf den rechten Fuss und Spreizen links **vorwärts**. — 4 (**aus-**), 5 (**at-**), 6 (**-men**) usw.

Der Rückencrawl bereitet dem Anfänger weniger Schwierigkeiten als der Brustcrawl. Die bequeme Rückenlage, die ungehemmtere Atmung und die leichteren Arm- und Beinbewegungen sind Vorzüge, die unserer Jugend zugute kommen und von Erwachsenen besonders geschätzt werden.



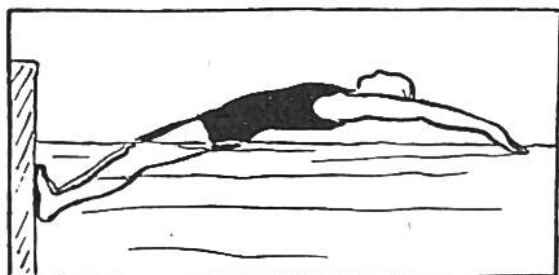
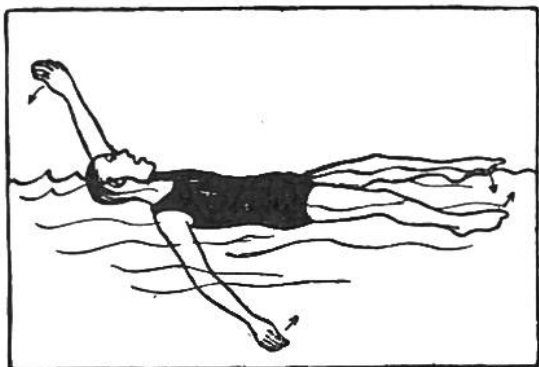
Beinübung im Wasser. Im niederen Wasser stützt du dich mit den Händen auf den Boden und übst die Beinbewegung. Das beinahe gestreckte Bein drückst du in der waagrechten Lage durch. Anschliessend beugst du den Unterschenkel leicht

ab, um ihn dann um so kräftiger nach oben zu schleudern. So erzielst du die Vorwärtsbewegung, die dem Schwanzflossenschlag der Fische gleicht, nur mit dem Unterschied, dass du den Schlag beim Brust- und Rückencrawl in senkrechter Richtung ausführst. Halte die Füße mit den Zehen einwärts (taubenfüssig). Versuche zuerst die Übung im Stütz, dann halte dich an einer Stange. Und wenn es so geht, dann stosse kräftig von einem festen Gegenstand ab, drücke abwechselungsweise ein Bein nach unten und schleudere das andere nach oben, zuerst langsam und zunehmend schneller. Mit Paddelbewegungen der Hände hilfst du nach. So gehts flott, wie ein kleines Motorboot.

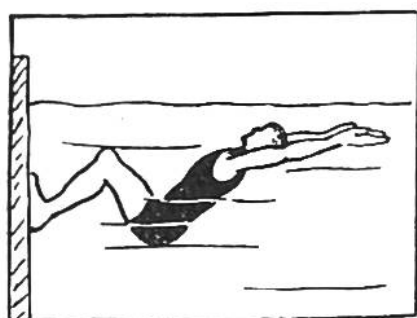


Armbewegung. Die Trockenübung zeigt uns die Arbeit deutlich. Ob dich ein Helfer an den gespreizten Beinen hält, ob du dich mit den Füßen an einem Stützpunkt verankerst oder gar schon

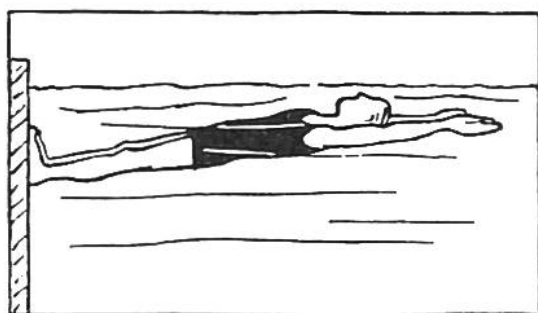
von der Beckenwand abzustossen wagst, immer beginnst du mit dem gestreckten Arm, den du durchziehst und gleichzeitig einatmest, den linken Arm nach vorne überlegst und beim Durchzug des linken Armes stets kräftig ausatmest.



Ueberwasserstart für den Rückencrawl.



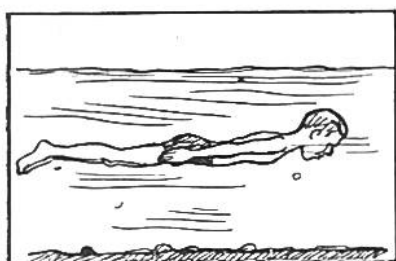
Unterwasserstart für den Rückencrawl.



Die **Zusammenarbeit** von Armen und Beinen verursacht dir keine Schwierigkeiten, wenn du die Einzelbewegungen ordentlich ausführst. Halte den Rücken gerade, nie kreuzhohl und ziehe das Kinn leicht an, damit dir das Wasser nicht über den Kopf läuft und du noch siehst, in welcher Richtung du schwimmst. Der Rückencrawl dient für kurze und lange Strecken. Er ist eine zweckmässige, gesunde Schwimmart.

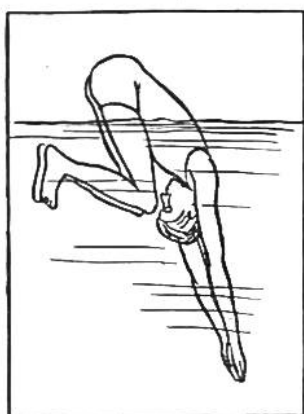
TAUCHEN.

Führe deine Tauchübungen stets unter Kontrolle deiner Kameraden aus, denn ein Unwohlsein unter Wasser kann verhängnisvoll werden. In hüft- und brusttiefem Wasser hole Steine und andere Gegenstände an die Oberfläche. Lerne die Augen offen zu halten. Klares und sauberes Wasser schadet ihnen nicht. Dann steigst du an der Leiter bis auf den Grund und wieder an ihr hoch. Nachher tauchst du wieder an einer Leiter — es kann auch ein Pfahl sein — auf den Grund, lässt dich los und stösst nun vom Boden ab. Kräftige Beinstösse und von oben bis an die Oberschenkel geführte Armzüge helfen derart mit, dass du nur so an die Oberfläche fliegst. Beim **Streckentauchen** kommt es nicht darauf an, wer am weitesten, sondern wer die gleiche Strecke am schnellsten taucht. Jugendliche sollen überhaupt je nach Alter nicht



über 15—20 m tauchen. Wir führen dabei die gleiche Bewegung aus wie beim Brustschwimmen und beachten nur, dass die Arme von vorne ganz durchgezogen, also bis an die Oberschenkel und von dort auf dem kürzesten Wege am Körper vorbei in die Vorhalte geschoben werden. Der Kopf dient als Höhensteuer. Drückst du ihn hoch, dann gelangst du an die Oberfläche, drückst du ihn auf die Brust, dann bringt dich jeder Armzug oder Bein-
stoss tiefer.

Beim **Tieftauchen** merke dir, dass es nicht auf die grösstmögliche Tiefe ankommt, in die du gelangst, sondern wer bei gleicher Tiefe von nicht mehr als 2—3 m am meisten Teller oder weisse Steine heraufbringt. Getaucht wird in der Regel mit dem Kopf voran. Ein **Startsprung** von erhöhter Stelle aus bringt dich mühelos in 2—3 m Tiefe oder 5—10 m Weite an ein gestecktes Ziel.



Von der **Wasseroberfläche** aus machst du's den Enten nach. Mit einem kräftigen Bein-
stoss hebst du den Körper etwas über Wasser. Den untertauchenden Kopf nimmst du zwischen die Arme, dann hebst du die bereits hochgezogenen Beine über Wasser und der Körper sinkt schon bis zu der Tiefe, in der du mit Armzügen und Bein-
stössen nachhelfen kannst.

Wenn dich das Ohr schmerzt, lass jedes Tauchen sein. Hast du ein durchbrochenes Trommelfell, dann musst du das Ohr wasserdicht mit Spezialwatte, einem Paraffin- oder Gummi-
präparat und einer Badehaube verschliessen, denn Wasser darf unter keinen Umständen in das Mittelohr eindringen.

Als **Sicherung** für alle Tauchübungen sind Schweinsblasen oder Blasen von Fussbällen zu empfehlen. Die aufgepumpten Blasen werden mit einer 2—3 m langen Schnur am Badekleid befestigt. Sie dienen nicht nur als eine treffliche Sicherung, sondern gestalten die Übungen zudem interessant und lustig.

Armand Boppart, Schwimminstruktor.