Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1944)

Artikel: Butterfly
Autor: Boppart, Armand
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-987780

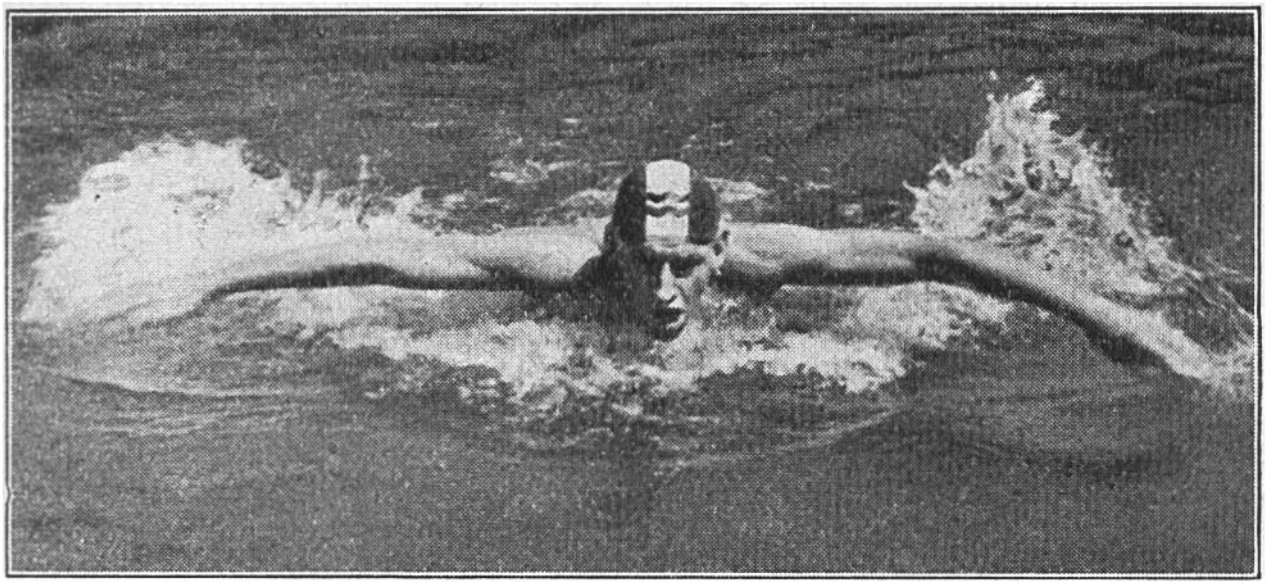
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 17.07.2025

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

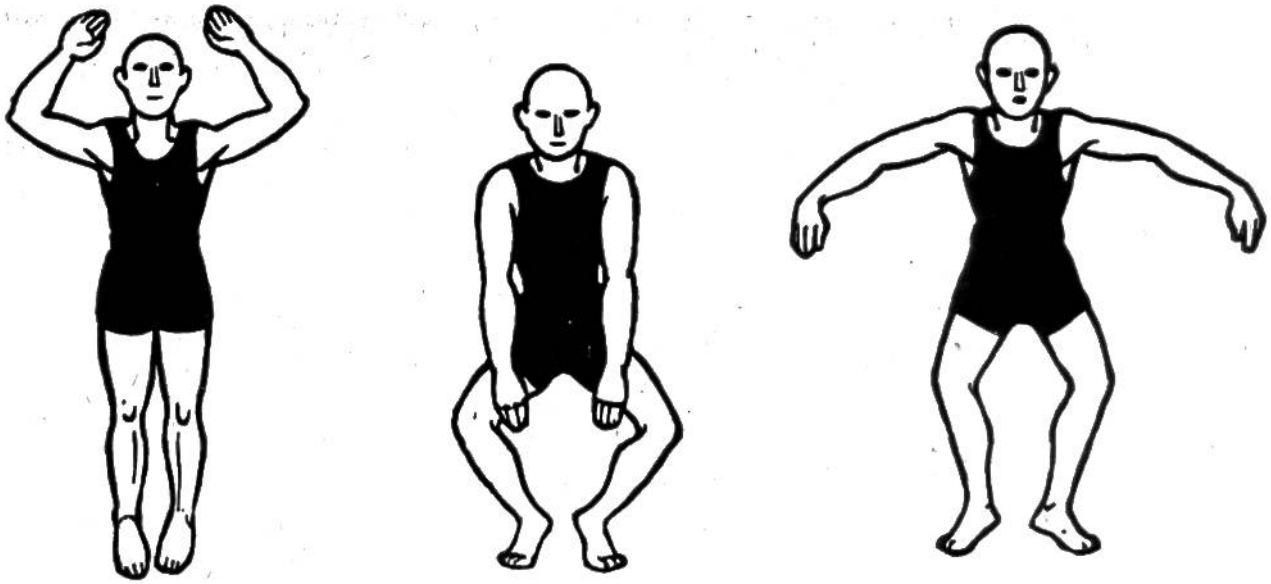


Der neue Stil im Brustschwimmen: Butterfly (sprich: böterflai).

BUTTERFLY.

Wie alles Irdische dem Wandel der Zeiten unterworfen ist, so stehen wir selbst im Gebiete der Leibesübungen Neuerungen und Verbesserungen gegenüber. So brachte der Crawl vor 30 Jahren eine ungeahnte Umwälzung im Schwimmsport. Das altbewährte Brustschwimmen wurde in bezug auf Schnelligkeit und Schönheit vom Crawl weit übertroffen. Der freie Stil, mit dem der Crawl gemeint ist, gewann die Welt. Die Überlegenheit des Crawls ist durch keine Neuerungen mehr gefährdet. Das Brustschwimmen aber hat durch den Butterflystil (das englische Wort Butterfly heisst auf deutsch Schmetterling) viel an Bedeutung zurückgewonnen. Ihm ist vorläufig besonders auf kürzeren Strecken, bei guter Veranlagung des Schwimmers auch über 200 m, der Vorzug zu geben. Den Butterflystil zu lernen und zu beherrschen, sollte jeden Knaben locken, um so mehr, als er auch sehr gut von den Crawlern geschwommen werden kann.

Veranlagte Anfänger können den Butterflystil, ohne vorher das Brustschwimmen zu beherrschen, lernen. Von Wichtigkeit werden zwar stets ein kräftiger Beinstoss und gelöste Schultergelenke sein, die das seitliche Vorschwingen der Arme gestatten, ohne dass Kopf und Rumpf zu hoch über die Wasseroberfläche genommen werden müssen.



1 und 2

Trockenübungen.

Ausgangsstellung: Grundstellung, Hochhalte der Arme, Blick nach oben, Finger gestreckt und geschlossen, die Daumen berühren sich und sind so angeschlossen, dass eine leichte Höhlung entsteht. Leichtes Vorneigen erleichtert die Haltung und vermeidet zu hohles Kreuz.

Armübung:

Auf **1 Und:** Armsenken vorwärts zur Tiefhalte und ausatmen.

„ **2:** Armschwingen seitwärts zur Hochhalte und einatmen.

Beinübung:

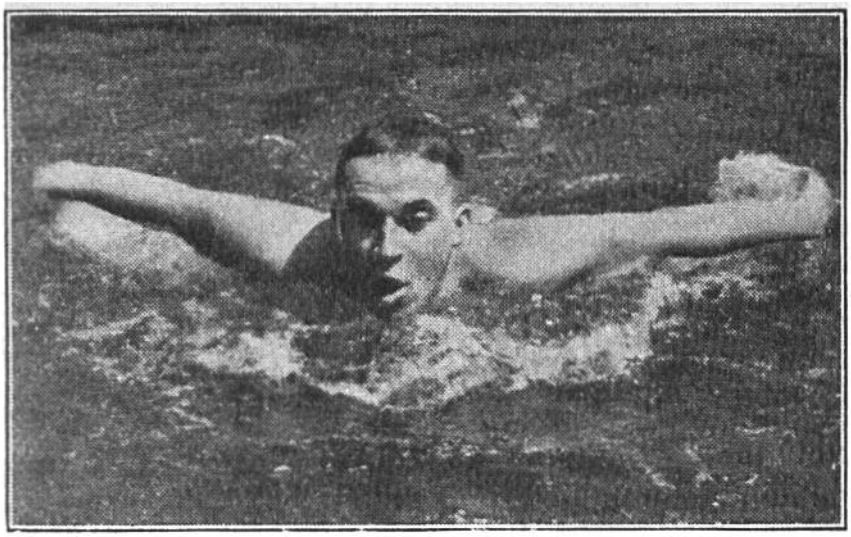
Auf **1:** Verharren in der Grundstellung und ausatmen.

„ **Und:** Knieheben links und einatmen.

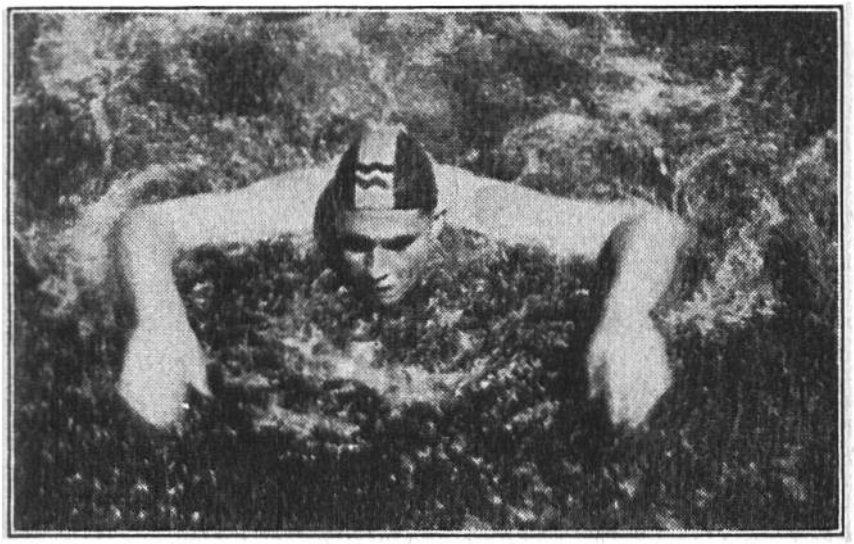
„ **2:** Peitschenartiger Grätschschlag und energisches Schliessen an das Standbein.
Übung rechts usw.

Übungen im Wasser.

Armübung: Wir stossen von einem Balken oder einer Wand mit den Armen in der Vorhalte kräftig ab und reissen die gestreckten oder leicht abgewickelten Arme unter dem Körper und auf dem nächsten Wege an die Oberschenkel. Von dort schwingen wir die Arme ohne abzusetzen seitlich



Die Arme kurz nach dem Verlassen des Wassers.



Die Arme werden nach vorne geschwungen

und gestreckt wieder ins nasse Element eingetaucht.

nach vorne, indem wir den Schwung des Durchzuges unter dem Körper noch ausnützen. Wenn die Armarbeit ohne Atmung geht, führen wir sie mit der Atmung aus. Wir atmen beim Durchzug der Arme aus und atmen durch den Mund beim Vorschwingen der Arme, am besten kurz vor dem Einsatz ins Wasser, ein. Da das Vornehmen der Arme vom kräftigen Beinschlag abhängt, kann die Armübung allein nur auf einer kurzen Strecke ausgeführt werden.

Beinübung: Die Beinübung gleicht derjenigen des gewöhnlichen Brustschwimmens. Wir stossen somit mit vorgehaltenen Armen, den Kopf im Wasser, von einem Stützpunkte ab. Aus der Streck-

lage ziehen wir die Beine ruhig an, wobei die Knie seitlich gedrückt werden, und führen dann einen peitschenartigen Grätschschlag aus, wobei darauf zu achten ist, dass das Schliessen der Beine kräftig erfolgen muss.

Beim Zusammenspiel von Armen und Beinen ist darauf zu achten, dass mit den Beinen während des Durchzuges der Arme begonnen wird. Die Beinarbeit muss diejenige der Arme beim Vornehmen nicht nur unterstützen, sondern sie überhaupt ermöglichen.

Für den Wettkampf ist der Doppelzug zu empfehlen, wo nur bei jedem zweiten Armzug auszuatmen und dann einzuatmen ist. Der Kopf bleibt sonst im Wasser.

Der Butterflystil besitzt weder die Ruhe des Brustschwimmens noch die Flüssigkeit des Crawls. Das Neue, Interessante und die Schnelligkeit aber sind ihm eigen. Ausserdem wirkt der neue Stil als Körperübung vorzüglich. Diese Eigenschaften genügen, um den Butterflystil rasch bekannt und beliebt zu machen.

Armand Boppart, Schwimminstruktor.

DIE „SCHNELLE".

Auch in der „guten alten Zeit" gab es schon Leute, die ihre Mitbürger zu übervorteilen suchten, und die verschiedenartigsten Strafen wurden im Laufe der Jahrhunderte über solche „Volksschädlinge" verhängt. So besassen zum Beispiel die Zürcher im 13. Jahrhundert die Einrichtung der sogenannten „Schnelle". In einem historischen Schweizer Kalender aus dem Jahre 1822 steht darüber folgendes geschrieben:

„Zu Zürich war der Gebrauch, dass, wer seine Mitbürger in Maass oder Gewicht betrog oder sonst einen Frevel beging, der keine schwere Leibesstrafe nach sich zog, in die Schnelle kam. Dieses war ein Korb, der an einem Schnellgalgen hing und vermittelst eines Stricks hinaufgezogen und heruntergelassen wurde; unter demselben befand sich eine grosse, kothige Pfütze. Der zur Schnelle Verurteilte wurde in den Korb gesetzt und in die Höhe gezogen: dort blieb er den Augen der