

581 34 04

Bi D.

Bibliothek der Leibesübungen Heft 1

# Der Vereinschwimmwart



ARBEITER-TURN-VERLAG A.-G. LEIPZIG S.3  
FICHTESTR. 36

BIBLIOTHEK DER LEIBESÜBUNGEN, HEFT 1

# Der Vereinschwimmwart

Ein Ratgeber  
für Schwimmwarte und Riegenführer

Bearbeitet  
an Hand des ersten Lehrbuches  
vom Arbeiter-Schwimmerbund  
unter Mitarbeit der Schwimmgenossen  
Hahn und Masello

von  
Hermann Biegel



Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig, Fichtestraße 36

1926



480-10277

## Vorwort.

Nun ist's endlich da, das so oft reklamierte Hilfsbuch für den Schwimmwart.

Auf dem letzten Verbandstag des Arbeiter-Wassersport-Verbandes in Jena wurde die damals bestehende Technische Kommission des Verbandes beauftragt, das vergriffene 1. Lehrbuch neu zu bearbeiten. Lange Zeit dauerte es, bis das Material fertiggestellt war. Die Inflationszeit und deren Folgen verzögerten immer wieder die Herausgabe.

Eine nochmalige Durchsicht des Manuskriptes ergab die Notwendigkeit einer teilweisen Um- und Überarbeitung, zumal der Inhalt ja auch mit der heutigen Lehrweise des Bundes in Einklang gebracht werden mußte. Die Erfahrungen verschiedener Kurse wurden ebenfalls mitverwertet. Ein reiches Bildmaterial soll das geschriebene Wort unterstützen. Wir wollen heute nicht nur bereits firmen Schwimmwarten ein Handbuch übergeben, sondern alle unsere Bundesgenossen in das Gebiet des Schwimmsportes einführen und so neue Anhänger für uns heranbilden.

Es soll ein Ratgeber sein für alle, die Interesse für unsere Schwimmbewegung haben.

Viele Wünsche bleiben noch offen, die in einer hoffentlich recht baldigen Neuauflage dann berücksichtigt werden können.

Der Gedanke, unseren Technikern ein gutes Hilfsmittel an die Hand geben zu können und damit unsere schöne Schwimmsportbewegung innerhalb des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes ausbreiten und vertiefen zu helfen, möge das Büchlein auf seinem Wege begleiten.

Den Genossen, die daran mitgearbeitet haben, sei noch besonders gedankt.

Hermann Biegel.



A80-10277

## Die Aufgaben des Schwimmwartes.

Die zur Zeit am meisten angewendeten Schwimmarten sind: Brust-, Rücken-, Seite- und Hand-über-Hand-Schwimmen.

Das Hand-über-Hand-Schwimmen kann mit Grätschstoß der Beine ausgeführt werden und wird dann mit Spanischschwimmen bezeichnet, oder mit Beinschlag, d. h. abwechselndes Schlagen der Beine von oben nach unten, und wird dann Crawlschwimmen genannt. Die deutsche Übersetzung dafür lautet Kriechstoß, weil der Crawlschwimmer gewissermaßen durch das Wasser kriecht.

Der Schwimmwart hat nun die Aufgabe, die verschiedenen Schwimmarten den Neulingen beizubringen, weiter muß er die Ausführung der schon Geübteren korrigieren.

Welche Schwimmarten der Schwimmwart den Neulingen empfehlen soll, hängt von der Veranlagung und Neigung ab.

Jeder Schwimmsportler erlerne möglichst mehrere Schwimmarten, entweder Brust, Rücken und Hand-über-Hand, oder Seite, Rücken und Hand-über-Hand. Es wird also das Brustschwimmen vom Seitenschwimmen getrennt. Zu dieser Trennung gibt die Beobachtung Veranlassung, daß Brustschwimmer, die das Seitenschwimmen erlernten, ihren Stil im Brustschwimmen ruinierten. Der Grund zu dieser Vernachlässigung des Stils liegt in der Verschiedenartigkeit der Beinbewegung bei diesen beiden Schwimmarten.

Bei der Auswahl einer der beiden Schwimmarten, des Brust- oder Seitenschwimmens, achte der Schwimmwart auf die Statur und auf die natürliche Fußhaltung



des Schwimmers. Unter einem Schwimmer ist zu verstehen jemand, der fähig ist, eine kurze Strecke, wenn auch nicht korrekt, so doch sicher in der Brustlage, zu durchschwimmen.

Der schlankgewachsene Schwimmer bevorzuge das Brust-, der gedrungen gebaute das Seiteschwimmen.

Beim Brustschwimmen sind die Fußspitzen nach außen zu halten. Manchem Schwimmer ist diese Fußhaltung unmöglich, er vermag nur mit nach innen gerichteten Füßen zu schwimmen und muß auf das Seite- bzw. Kriechstoßschwimmen verwiesen werden.

Wir haben nun gesehen, was der Schwimmwart bei dem Lernenden voraussetzen muß und was er ihm beizubringen hat. Bevor wir aber dazu übergehen, die Schwimmart zu erläutern, wollen wir uns ein Bild von dem Ideal eines Schwimmwartes machen, wenn er sein Amt sorgfältig verwalten und von Erfolg gekrönt sehen will.

Der Schwimmwart soll in allen seinen Handlungen als Vorbild dienen.

Die ihm anvertrauten Schwimmer betrachte er als gute Kameraden und lebe mit ihnen, nicht neben ihnen.

Er soll stets der erste in der Schwimmhalle sein.

Er behandle jeden nach seiner besonderen Eigenart und schere nicht alle über einen Kamm.

Näheres Eingehen auf diese gewiß wichtige Angelegenheit verbietet uns der beschränkte Raum des Büchleins. Wir begnügen uns damit, auf diesen Punkt aufmerksam gemacht zu haben, weil wir meinen, daß die Erfahrung und der Takt des Schwimmwartes ihm in der Behandlung des Lernenden den richtigen Weg weisen wird. Neben der erwünschten praktischen Beherrschung der verschiedenen Zweige des Schwimmsportes wird von ihm die Fähigkeit verlangt, andern etwas zu lehren.

In neugegründeten Vereinen, die nicht über einige in allen Lagen ausgebildete Schwimmer verfügen, wird

die Beherrschung der verschiedenen Zweige des Schwimmsportes beinahe zur Notwendigkeit.

Als Trockenübungen muß er alle Schwimmarten kennen und zeigen können, um auf dem Lande den Anfängern die Schwimmbewegungen einzuüben und dem im Wasser befindlichen Schwimmer die zu erlernende Schwimmart demonstrieren zu können.

Bei der Vorführung der Schwimmarten als Trockenübung ohne Apparat kann das Beintempo natürlich nur einseitig erfolgen.

Auch die Fehler müssen gezeigt werden können, denn gerade an dem Unterschied in der Ausführung wird der Schüler das Richtige begreifen. Die Beobachtung durch den Schwimmwart muß sehr sorgfältig geschehen, weil falsche Bewegungen dann sofort abgestellt werden können.

## Allgemeines.

Der Schwimmwart hat sich von jeder Schwimmart, die er lehren will, ein Idealbild zu machen, um damit den ausgeführten Stoß des Schwimmers zu vergleichen und zu verbessern. Das Idealbild einer Schwimmart wird durch einen langen, ergiebigen und schnellen Schwimmstoß charakterisiert.

Wir bewerten also den Schwimmstoß nach der Weglänge, die bei jedem Tempo zurückgelegt wird, und nach der Zeit, die das Zurücklegen der Strecke erfordert.

Es ist ein Unterschied, ob ich eine Strecke von 30 Meter mit 17 Stößen in 30 Sekunden oder mit derselben Anzahl von Stößen in 22 Sekunden zurücklege.

Für alle Schwimmarten sind folgende Hauptpunkte zu beachten, wenn der ausgeführte Schwimmstoß die oben erwähnten Merkmale zeigen soll, der Schwimmstoß also lang und schnell zugleich wird.

Diese Hauptpunkte sind:

1. die Atmung,
2. die Schwimmbewegung,
3. die Lage des Körpers.

1. **Atmung.** Bei der Atmung unterscheiden wir Einatmen, Einbehalten der Luft und Ausatmen. Alle drei Phasen müssen bei jedem Schwimmstoß zu beobachten sein. Das Einatmen geschieht, um es recht ergiebig zu machen, mit geöffnetem Mund; das Ausatmen soll möglichst kontinuierlich, d. h. ohne Unterbrechung, in diesem Fall bedeutet es nicht mit kurzem Stoß, weil sonst die Tragfähigkeit des Körpers geringer wird. Ein nahezu luftentleerter Körper wird, statt zu treiben, untergehen.

2. **Schwimmbewegung.** Bei den Schwimmbewegungen ist auf die Arm- und Beinbewegung in bezug auf die Zusammenarbeit besonders zu achten. Außerdem auf die richtige Anwendung der Kraft bei den einzelnen Bewegungen.

3. **Körperlage.** Der Körper muß bei jeder Schwimmart so liegen, daß er dem Wasser die möglichst kleinste Fläche bietet. Zur Wasseroberfläche liege er parallel. Außerdem verhalte sich der Körper beim Schwimmen durchaus ruhig. Nur die Arme und Beine haben zu arbeiten.

## Das Brustschwimmen.

### Die Ausbildung von Nichtschwimmern.

Von allen Schwimmarten ist das Brustschwimmen die gebräuchlichste und wohl auch geeignetste, um Nichtschwimmer auszubilden.

Es ist allerdings auch mit anderen Schwimmarten der Versuch gemacht worden, Nichtschwimmer auszubilden; das Resultat hat nicht so befriedigt, um ein vollständiges Lehrsystem aus ihnen zu konstruieren. Wegen der beim Brustschwimmen günstigen Körperlage, die ein leichtes und nicht so beschwerliches

Atmen gestattet, ist ihm vor den anderen Schwimmarten bei der Ausbildung von Nichtschwimmern der Vorzug zu geben.

Die Ausbildung der Nichtschwimmer kann in verschiedener Weise vorgenommen werden.

Wir unterscheiden: Einzelunterricht und Massenunterricht. Ausbildung mit Geräten und ohne Geräte.

Für den Einzelunterricht wird man sich vorwiegend der sogenannten Angel bedienen, einer Vorrichtung, die aus einem Brustgurt, Leine und einer kräftigen Stange besteht. Auch die hier abgebildete Einrichtung ist brauchbar.

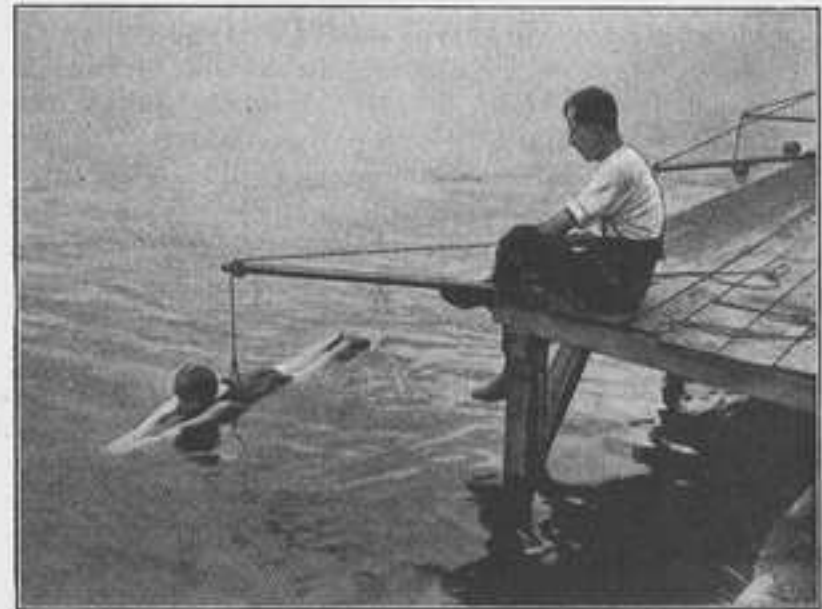


Bild 1. Unterricht an der Angel.

Dem Einzelunterricht geht ebenfalls ein kurzer Trockenunterricht voraus, damit der Schüler die einzelnen Bewegungen schon auf dem Lande begriffen hat, um sie dann im Wasser desto leichter ausführen zu können.

## Die Ausbildung an der Schwimmleine.

### Körperlage.

Der Schwimmschüler liegt in gestreckter Körperhaltung an der Wasseroberfläche, Hände und Füße hat er fest aneinandergelegt, Arme und Beine sind gestreckt. Der Kopf befindet sich bis zum Kinn außer Wasser, und der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Handflächen liegen flach auf dem Wasser, um ein Sinken der Arme zu vermeiden.

### Armbewegung.

Die Armbewegung geschieht in 3 Zeiten:

1. Zeit: Der Schüler führt die Arme gestreckt bis in Schulterhöhe zurück und hält die Handflächen dabei hohl etwas nach außen gedreht, damit er das Wasser gut fassen kann. Bei der Armbewegung haben die Hände **dicht unter** der Wasserfläche zu bleiben. Ein zu tiefes Untertauchen derselben ist zu vermeiden. Der Kopf ist dabei durchaus ruhig zu halten, dabei wird eingeatmet.

2. Zeit: Die Hände werden auf dem kürzesten Wege bis unter das Kinn gebracht, Oberarme leicht angelegt. Der Atem wird angehalten.

3. Zeit: Die Hände sind geschlossen nach vorn zu schieben, bis die Arme gestreckt sind. Der Handrücken ist nach oben gekehrt. Dabei wird langsam ausgeatmet. Beherrscht der Schwimmschüler die einzelnen Armbewegungen, dann lasse man dieselben im Zusammenhang üben.

### Beinbewegung.

Die Beinbewegung geschieht in 2 Zeiten.

1. Zeit: Der Schwimmschüler zieht die Beine an, die Fersen sind dabei zusammenzuhalten und die Oberschenkel so weit nach außen zu richten, daß sie zueinander und mit den Unterschenkeln rechte Winkel bilden.

2. Zeit: Die Beine werden zur Seite gespreizt und kräftig zusammengeschlagen. Die Beinbewegung muß dann ebenfalls im Zusammenhang geübt werden.

### Zusammenarbeit der Arme und Beine.

1. Zeit: Zurseiteführen der Arme (Einatmen).

2. Zeit: Die Hände werden auf dem kürzesten Wege unter das Kinn gebracht, die Beine werden angezogen. (Atem anhalten.)

5. Zeit: Vorstoßen der Arme und Seitwärtsspreizen der Beine und sofortiges kräftiges Zusammenschlagen derselben. (Ausatmen.)

Die ganze Bewegung in zügiger Weise ohne abgehackte Tempi und ohne Pause. Die Pause tritt erst nach erfolgter Streckung des Körpers ein. Die Zählbefehle werden zweckmäßig in folgender Weise gegeben: Einatmen — und — aus(atmen).

Der Massenschwimmunterricht gibt die Möglichkeit, gleichzeitig eine größere Zahl von Schülern mit den Schwimmbewegungen vertraut zu machen. Man kann auch hierbei Geräte benutzen. In verschiedenen städtischen Bädern sind für solche Zwecke Einrichtungen geschaffen, die das gleichzeitige Üben von 16—20 Schülern in Angeln zulassen.

Als ganz besonders geeignet für den Schwimmunterricht in Vereinen hat sich die Zusammenfassung der Schüler zu Lehrkursen erwiesen. Für unsere Vereine kann diese Einrichtung nur dringend empfohlen werden. Die Schwimmschüler können sich bei dieser Art des Unterrichts mehr konzentrieren, sie werden auch nicht so viel durch anderen Übungsbetrieb abgelenkt.

Zum Massenunterricht gehört die Vorbereitung durch Trockenunterricht in Form von Freiübungen oder mit Hilfe von Geräten. Durch die Freiübungen des Brustschwimmens erlernt der Schüler mechanisch die nötigen Schwimmbewegungen, seine Atemmuskulatur



wird durch damit verbundene Tiefatemübungen gekräftigt und gleichzeitig der Fassungsraum der Lunge erweitert.

## Die Freiübungen des Trockenschwimmens.

### a) Armbewegungen.

Grundstellung, Kopf leicht zurückgenommen (nicht die turnerische Grundstellung), siehe Bild 2. Die Arme schrägvorhoch. Handflächen nach vorn, Daumenseite aneinander.



Bild 2. Arm heben in Grundstellung.



Bild 3. Zur Seite führen der Arme.



Bild 4. Kurzes Armbeugen (Atem anhalten).

Auf den Befehl „Einatmen!": Zurseiteführen der Arme bis beinahe in Schulterhöhe, s. Bild 3.

Auf den Befehl „und": Die Hände werden auf dem kürzesten Wege unter das Kinn gebracht, s. Bild 4. Oberarm leicht angelegt. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus": Die Arme schrägvorhochstoßen und hörbar ausatmen. Kurze Pause, s. Bild 2. Dieselbe Übung in Rumpfvorsenkhalte (Kopf in den Nacken).

### b) Beinbewegungen.

Grundstellung, die Hände auf den Hüften. Auf „Einatmen" keine weitere Bewegung. Bei „und" Heben des linken (rechten) Knies, bis der Oberschenkel wagerecht steht. Knie auswärts. Unterschenkel schräg. Fußspitze leicht angezogen. Die Ferse berührt beinahe das Standbein. Bei „aus" weites Seitwärtsspreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Ausatmen.

Oder: Für beide Beine mit tiefer Kniebeuge, Fersen gehoben und geschlossen, schnelles Strecken, dabei flüchtiger Sprung in die Seitgrätschstellung und Zusammenschlagen der Beine.

Dritte Übung: Liegestütz vorlings, Anhocken beider Beine, Seitwärtsspreizen und Strecken der Beine mit sofortigem Zusammenschlagen.

### c) Zusammenarbeit der Arme und Beine.

Auf den Befehl „Einatmen": Zurseiteführen der Arme.

Auf den Befehl „und": die Hände auf dem kürzesten Weg unter das Kinn, Heben des linken (rechten) Knies, s. Bild 5. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus": Schrägvorhochstoßen der Arme, Seitwärtsspreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Hörbar ausatmen.

Große Fehler beim Schwimmunterricht sind:



Bild 5. Armbeugen und Knieheben.



Gespreizte Finger, zu weites Zurückführen der Arme auf den Befehl „Einatmen“ (dadurch leichteres Einsinken der Atmungswege).

Anhocken der Beine unter den Leib (infolgedessen kein Grätschstoß).

Stauung der Atmung während mehrerer Schwimmstöße (dadurch vorzeitige Erschlaffung und Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung).

Nichteinhalten der Pause nach dem Befehl: „Ausatmen“.

Bei Benutzung eines Schwimmgurtes an der Leine ist das richtige Anlegen des Gurtes zu beachten. Der Gurt liegt richtig, wenn er bei Männern über die Brustwarzen führt, bei Frauen, soweit es die Brust zuläßt. Liegt der Gurt zu tief nach dem Nabel zu, dann kippt der Schwimmschüler fortgesetzt mit dem Gesicht ins Wasser und erschwert sich die Atmung.

Die bekanntesten Geräte für den Trockenunterricht sind: Schwimmböcke verschiedener Systeme, Lagerungsapparate, Hängevorrichtungen aller Arten.

Hannoverscher Schwimmbock, Lotzcher Schwimmbock, Lagerungsapparat, Teichmüllerscher Schwimmgurt, Luckow-Schwimmgurt.

### Die Ausbildung ohne Schwimmgeräte.

Die Grundlehren sind dieselben wie bei dem Unterricht mit Geräten. Nur muß in diesem Fall der Trockenunterricht eingehend geübt werden.

Dann macht man den Schwimmschüler mit dem Wasser vertraut.

Um zunächst dieses Ziel zu erreichen, lasse man den Schüler im flachen Wasser hin und her laufen. Dann allmähliche Gewöhnung an die besonderen Druckverhältnisse des Wassers.

Atemübungen im halstiefen Wasser gehören auch dazu.

Atmen gegen den Wasserdruck.

Wasserspiele im flachen Wasser: Reiterkampf, Tellertauchen, Haschmann mit Tauchen. (Unter Wasser die Augen öffnen.)

Hat sich der Schüler auf diese Weise mit dem Wasser vertraut gemacht, so muß er nun die Fähigkeit erwerben, auf dem Wasser liegen zu können. Dazu gehört:

### Der Abstoß.

Der Schwimmschüler stemme einen Fuß im flachen Wasser gegen einen Balken, die Bassinwand, halte die Arme hoch, lege die Daumen beider Hände aneinander, nehme den Kopf zwischen die Oberarme, hole tief Luft, stoße sich kräftig ab, strecke sofort die Beine, so daß dann der ganze Körper straff durchgedrückt an der Wasseroberfläche liegt und durch das Wasser gleitet, das Gesicht liegt dabei im Wasser.

Ist der Schwimmschüler imstande, einige Meter an der Wasseroberfläche zu gleiten, so kann er schon einige Schwimmbewegungen versuchen. Die Schwimmbewegungen sind dieselben, wie sie vorher beschrieben wurden.

Da der Beinstoß für die Fortbewegung im Wasser sehr wichtig ist, kann man den besonders eifrig üben; dazu fasse der Schwimmschüler mit der einen Hand in Höhe der Wasseroberfläche eine Leitersprosse oder Latte, mit der anderen Hand greife er tief nach unten, daß er den Unterkörper bequem nach der Wasseroberfläche stemmen kann, so daß der Körper gestreckt auf derselben liegt. Nun erfolgt die Beinbewegung wie vorher angegeben.

### Die Atmung.

Richtiges Atmen ist die wichtigste Bedingung beim Schwimmen. Alle Schwimmbewegungen werden vom Atemrhythmus beherrscht.

Beim Brustschwimmen geschieht die Einatmung mit dem Zurseiteführen der Arme und nur zu einem ganz

geringen Teil noch bei der Beuge der Arme, die Ausatmung soll langsam während des Vorstoßens erfolgen.

Die Einatmung durch Mund und Nase wird dem starken Luftbedürfnis am meisten gerecht.

Die Arme dürfen nur bis zur Schulterhöhe zurückgenommen werden. Ferner ist der Körper möglichst ruhig zu halten und beim Einatmen nicht zu weit aus dem Wasser zu heben, die Kopfhaltung ist von außerordentlichem Einfluß auf die ganze Schwimmlage. Wird z. B. der Kopf zu weit aus dem Wasser gehoben, so fallen die Beine nach unten und ziehen bei der darauffolgenden Beinbewegung den ganzen Körper mit, so daß der Kopf überhaupt nicht mehr an die Wasseroberfläche kommt. Deshalb den Kopf so tief wie möglich im Wasser lassen, um die Beine recht nahe an der Wasseroberfläche zu halten, da der Beinstoß beim Anfänger die hauptsächlich treibende Kraft ist.

### Fehler beim Brustschwimmen.

Der Schwimmstoß des Schwimmers ist zu wenig ergiebig, d. h. zu kurz, trotz richtiger Arm- und Beinbewegungen, weil der Beinschlag zu langsam und kraftlos erfolgt.

Der Schwimmer richtet den Oberkörper beim Herumziehen der Arme auf. Weil der Kraftaufwand beim Armzug auf die einzelnen Bewegungen falsch verteilt ist. Die Armbewegung ist eine langsame, flüssige.

Der Schwimmer hebt beim Schwimmen das Gesäß aus dem Wasser, weil das Anziehen der Beine übertrieben ausgeführt wird und die Knie zu stark unter den Leib gezogen werden.

Trotz richtigen Arm- und Beintempos erscheint das Gleiten des Körpers nicht ergiebig genug, weil der Oberkörper zu weit aus dem Wasser herausragt, die Hacken befinden sich tief unter der Wasserfläche, der ganze Körper liegt also schräg und nicht parallel zu ihr.

Man lasse den Kopf tiefer ins Wasser nehmen, jedoch nicht den ganzen Kopf hineinstecken, was einen Verstoß gegen die Allgemeine Wettschwimmordnung bedeuten würde.

Das tiefere Eintauchen des Kopfes bewirkt das Senken des Oberkörpers, infolgedessen das Heben der Unterschenkel und der Hacken, so daß die parallel zur Wasserfläche gerichtete Lage des Körpers erreicht wird. Das schnelle Gleiten des Körpers durch das Wasser ist von seiner parallelen Lage zur Wasserfläche abhängig.

Ebenso kann eine zu hohle Kreuzhaltung die Vorwärtsbewegung hindern.

Die Schultern sind dann beim Verschieben der Arme nach vorn zu nehmen und auch beim Herumziehen der Arme in dieser Lage zu belassen. Ferner muß beim Verschieben der Arme der Körper gestreckt werden.

Die zurückgenommenen Schultern vergrößern die Widerstandsfläche des Körpers gegen das Wasser, die vorgenommenen Schultern bewirken ein Strecken des Körpers, wodurch die Widerstandsfläche des Körpers gegen das Wasser verringert wird. Der Körper schaukelt beim Schwimmen von einer Seite auf die andere.

Die drehende Bewegung wird dadurch verursacht, daß die eine Schulter zu tief ins Wasser genommen und wieder herausgehoben wird, oder durch einen unregelmäßigen Beinschlag. Die unruhige schraubende Bewegung wird dadurch behoben, daß man den Schwimmer veranlaßt, die hochliegende Schulter in das Wasser hineinzudrücken, zweitens dadurch, daß man ihm die Anweisung gibt, die Fußspitze des Beines, das das Grätschen vernachlässigt, nach außen zu drehen.

### Das Rückenschwimmen.

Es wird vorausgesetzt, daß der Schüler sich sicher im Wasser bewegt, also Brustschwimmen kann, bevor er zu einer neuen Schwimmart übergeht.

### Armbewegung.

Man stelle den Schüler im flachen Wasser an die Wand des Bassins, oder bei Sommerbädern an die Bassinleiter. Das Gesicht sei der Leiter resp. der Bassinwand zugewendet. Mit beiden Händen ergreife er die Speirinne des Bassins oder eine Leitersprosse. Die Füße werden gegen die Bassinwand oder gegen eine Sprosse gestemmt. Der Körper befindet sich also in der Hocklage.

Nun hat der Abstoß zu erfolgen, damit der Körper über die Wasserfläche gleitet.

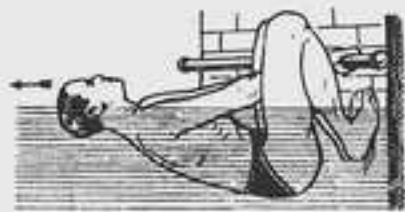


Bild 6. Abstoß von der Bassinwand.



Bild 7. Rückengleichschlagschwimmen. Beinbewegung während des Überführens der Arme.

Der Abstoß geschehe wie folgt: Die gegen die Bassinwand gestemmt Beine üben den Abstoß aus, die Hände müssen die Speirinne resp. Leitersprosse loslassen und werden sofort gestreckt über den Kopf geführt, bis die Handrücken die Wasseroberfläche oberhalb des Kopfes berühren. Nach kurzer Pause werden die Arme nur wenig unter der Wasserfläche gleitend zu den Körperseiten geführt, bis sich die Hände berühren, sie beschreiben also in horizontaler Ebene parallel zur Wasserfläche einen Kreisbogen, und zwar beschreibt jeder Arm einen Halbkreis. Der Abstoß und die Armbewegung sind die erste Vorübung zum Rückenschwimmen.

Auf folgende Punkte ist bei dieser Vorübung zu achten: Der Abstoß geschehe in horizontaler Richtung. Nach erfolgtem Abstoß während der Überführung der Arme ist der Körper gestreckt zu halten. Das Über-

führen wie Durchziehen geschehe mit gestreckten Armen.

Die Überführung der Arme ist beendet, wenn die Handrücken der gestreckten Arme die Wasserfläche oberhalb des Kopfes berühren. Der Schüler hat zu vermeiden, Hände und schließlich auch Arme oberhalb des Kopfes beim Durchziehen tief einzutauchen.

Ein Verstoß gegen diese Regel hat die Wirkung, daß der Körper nach dem Grund gezogen wird. Während des Durchzuges der Arme sind die Beine fest geschlossen zu halten. Die Vorübung ist beendet, wenn sich die Hände berühren.

Man lasse den Schüler nach dem Durchzug der Arme noch 1 bis 2 Sekunden treiben und gestatte ihm erst dann, sich aufzurichten. Diese Vorübung lasse man so lange üben, bis der Schüler sie beherrscht.



Bild 8. Rückenschwimmen, Gleichschlag. Die Arme ziehen den gestreckten Körper durch.

### Die Beinbewegung.

Nach beendeter Vorübung (Abstoß und Armbewegung) muß das Beintempo geübt werden, das wie beim Brustschwimmen ausgeführt wird. Die Oberschenkel werden mit beinahe geschlossenen Hacken und auswärts gerichteten Knien angezogen, nach außen gespreizt und zusammengeschlagen. Das Beintempo muß beendet sein, wenn die Handrücken die Wasserfläche oberhalb des Kopfes berühren.

### Zusammenarbeit der Arm- und Beinbewegung.

Um eine gleichmäßige Fortbewegung zu erzielen, löst eine Bewegung die andere ab. Nachdem die Arme den völlig gestreckten Körper durch das Wasser gezogen haben, werden nach kurzer Gleitpause die Arme



über den Kopf geführt, während dieser Zeit erfolgt der Grätschstoß der Beine, dieser Beinstoß muß beendet sein, wenn die übergeführten Hände das Wasser berühren. In dieser gestreckten Lage ist wieder eine kleine Pause einzuschalten. Es empfiehlt sich, den Schüler im Rückenschwimmen anfangs nach der Vorübung immer nur ein Schwimmtempo ausführen zu

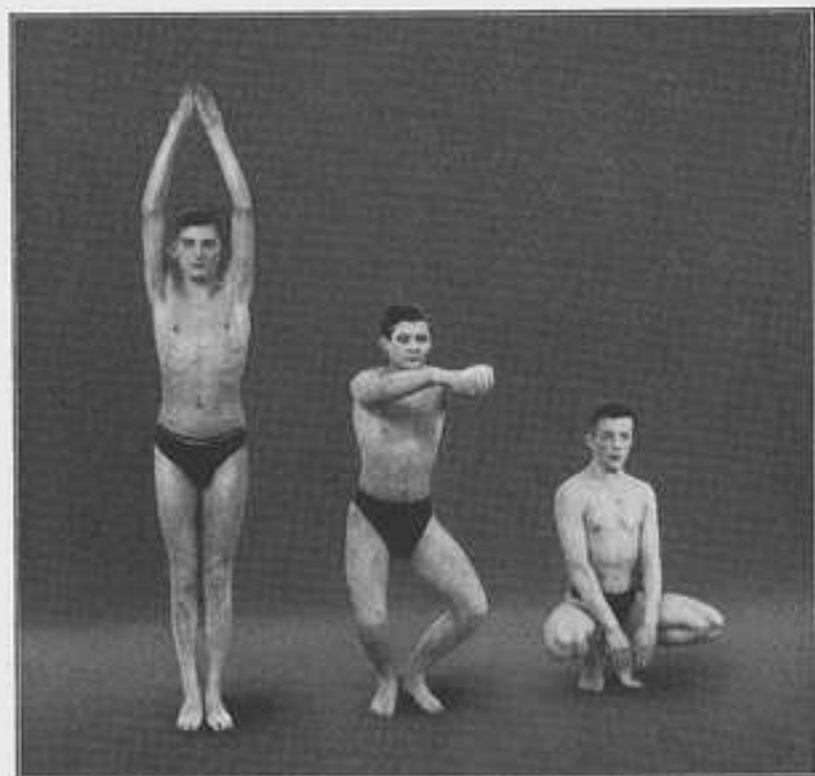


Bild 9. Trockenübungen zum Rückengleichschlagschwimmen.

lassen, um nach diesem wieder mit dem Abstoß zu beginnen, bis die Bewegung sicher beherrscht wird. Allmählich vermehre er die Zahl der Schwimmtempi, um schließlich auch ohne Abstoß mit dem richtigen Rückenschwimmtempo einzusetzen.

Auf einen Hauptfehler der Anfänger möge kurz hingewiesen werden.

Ein bei Schülern häufig auftretender Fehler ist die falsche Verbindung des Beintempos mit dem Armtempo, und zwar so, daß das Beintempo während des Durchzuges der Arme ausgeführt wird. Gerade durch den Abstoß bei der Vorübung werden die Anfänger darauf hingewiesen, während des Durchzuges der Arme die Beine fest geschlossen zu halten.

Über die Pause ist folgendes zu sagen: Man beobachte, ob der Beinstoß des Schwimmers sehr ergiebig ist. Wenn der Körper schon beim Überführen der Arme treibt, ist das ein sicheres Kennzeichen dafür. Ist dieses der Fall, so lasse man den Schwimmer nach dem Überführen eine Pause machen. Die zweite erfolge nach dem Durchziehen der Arme. Ist der Beinstoß wenig ergiebig, so verkürze man die Zeit zwischen dem Überheben und Durchziehen der Arme.

#### Die Körperlage.

Der Körper liegt gestreckt an der Oberfläche, sowohl während der Überführung als auch beim Durchziehen der Arme. Befinden sich die Arme oberhalb des Kopfes auf der Wasserfläche, so muß die Brust aus dem Wasser ragen. Das Kreuz soll nicht hohl sein, sondern geradegestreckt. Diese Lage wird am besten erreicht, wenn das Kinn leicht, aber nicht zu viel nach der Brust angezogen wird. Diese Haltung muß dauernd beim Rückenschwimmen bewahrt werden.

Durch ein zu hohles Kreuz und Rückbiegen des Kopfes wird das Gesicht des Schwimmers fortgesetzt durch die sich bildende Stauwelle überflutet.

Dieser Fehler ist auch die Ursache der Unannehmlichkeit, daß dem Rückenschwimmer zu viel Wasser durch die Nase rinnt, so daß er schließlich über Kopfschmerz und Schnupfen klagt. Der schlimmste Verstoß gegen die Regel über die Körperlage entsteht beim Durchziehen der Arme, wenn hierbei der Körper zusammenzieht. Gerade bei dieser Arbeit der Arme

muß er straff gestreckt bleiben, denn jetzt treibt der Körper; das Beugen des Körpers hemmt ohne weiteres das Vorwärtstreiben.

### Die Atmung.

Wie beim Brustschwimmen sind auch beim Rückenschwimmen Bewegung und Atmung eng verbunden. Durch das Überwerfen der Arme wird die Brust geweitet, deshalb erfolgt hierbei die Einatmung, diese wird noch erleichtert durch die vorher beschriebene Kopfhaltung. Die Ausatmung erfolgt gegen das Ende des Armzuges allmählich.

### Fehler beim Rückenschwimmen mit Gleichschlag.

#### Vorbemerkung.

Die beim Rückenschwimmen auftretenden Fehler sind zumeist Haltungsfehler, weniger Fehler der Gliedertätigkeit.

Mangelhaftes Gleiten im Wasser wird meist verursacht durch schlechtes Anziehen und wieder Strecken oder durch gekrümmte Körperhaltung. Beim Auseinanderziehen der oberhalb des Kopfes liegenden Arme ist jede Kraftanwendung zu unterlassen und erst, wenn die ausgebreiteten Arme eine zum Körper beinahe senkrecht stehende Linie erreicht haben, also bis die Arme in Schulterhöhe gelangt sind, die Schnelligkeit der Bewegung bis zum Zusammenschlag der Hände allmählich zu steigern. — Ferner weise man den Schwimmer an, das Gesäß einzudrücken, den Körper und vor allen Dingen den Kopf beim Durchziehen und Herüberheben der Arme fest liegen zu lassen.

Der unruhig und gekrümmt im Wasser liegende Körper bietet dem Wasser mehr Widerstandsfläche als der gerade, gestreckt und ruhig liegende Körper, der das Gleiten im Wasser im hohen Maße ermöglicht.

Unregelmäßige und erschwerte Atmung wird durch starkes Rückbeugen des Kopfes verursacht. Der Durch-

zug der Hände soll nicht zu tief, aber auch nicht zu flach geschehen.

Der zurückgebeugte Kopf bewirkt eine Verengung der Luftröhre und verursacht ferner, daß Wasser durch die Nase rinnt. Das zu tiefe Eintauchen der Arme oberhalb des Körpers und das zu tiefe Durchziehen der Arme hat zur Folge, daß der Schwimmer den Körper unter Wasser zieht. Alle diese Fehler erschweren das leichte natürliche Atmen.

Ein Verschwimmen in der Rückenlage kommt sehr häufig vor. Unregelmäßige Armbewegung sind die häufigste Ursache.

Die Orientierung des Rückenschwimmers auf der Schwimmbahn erfolgt am besten dadurch, daß er seinen Ausgangspunkt anvisiert und ständig seinen Abstand von der ihm zunächstliegenden Längsseite kontrolliert.

Die über dem Kopf sich berührenden Hände sind so einzusetzen, daß die Verbindungslinie zwischen Berührungspunkt und Scheitel des Kopfes mit der Längsachse des Körpers zusammenfällt und nicht mit ihr einen spitzen oder stumpfen Winkel bildet. Ferner muß der Durchzug der Arme gleichmäßig kräftig und in gleicher Tiefe unter der Wasserfläche erfolgen.

### Rückenschwimmen mit Wechselschlag und Kriechstoß.

Diese Schwimmart ist 1912 nach der Stockholmer Olympia erst in Deutschland bekannt geworden.

#### Armbewegung.

Die Armbewegung geschieht, wie schon die Bezeichnung sagt, wechselseitig, d. h. wenn der rechte Arm durchzieht, wird der linke Arm mit entspannter Muskulatur und lockerer Hand nach dem Kopf zu geführt. Der Arm ist dabei zweckmäßig im Ellenbogen leicht gebeugt. Der Durchzug der Arme erfolgt seitwärts als Ruderbewegung nach den Hüften zu im Wechsel

ohne Pause. Die Hand des ziehenden Armes muß sich einige Zentimeter unter der Wasseroberfläche befinden.

### Die Beinbewegung.

Die Beine werden unterhalb der Knie in beliebig rascher Folge auf und ab bewegt. Die Beinbewegungen erfolgen unabhängig vom Armzug. Die Bewegung der Beine beim Rücken kriechstoß ist individuell sehr verschieden und hängt von der Veranlagung und der Kraft der Beine ab.

### Die Zusammenarbeit der Beine und Arme

ergibt sich von selbst. Je flüssiger der Stil und je kraftvoller die Gliederbewegung ist, um so rascher wird die Vorwärtsbewegung sein.



Bild 10. Rückenschwimmen mit Wechselschlag.

### Die Körperlage.

Die Schwimmfähigkeit des Körpers ist bei der Rückenlage günstiger wie bei der Brustlage. Durch die wechselseitige Arbeit der Glieder wird die Schwimmfähigkeit wesentlich unterstützt. Wie beim Gleichschlagschwimmen ist auch hier auf die gestreckte Lage zu achten.

### Die Atmung.

Die Ein- und Ausatmung erfolgt auf einen Arm. Wer also beim Überführen des rechten Armes einatmet, muß beim Durchzug desselben Armes ausatmen. Wer beim Überführen des linken Armes einatmet, muß beim Durchzug des linken Armes ausatmen.

Auch hier ist zu beachten, tief und schnell einatmen, allmählich und langsam ausatmen.

### Fehler beim Rückenschwimmen mit Wechselschlag.

Die Arme dürfen nicht mit Schwung über den Kopf gebracht werden. Eine Verbiegung des Körpers und vorzeitige Ermüdung ist die Folge. Der Durchzug der Hände darf nicht zu tief, aber auch nicht zu flach erfolgen. Ein zu tiefer Durchzug verbraucht zu viel Kraft, die gleichmäßige Fortbewegung wird gehemmt. Ein zu flacher Einsatz wirkt nicht fördernd.

## Das Seitenschwimmen.

Die komplizierteste Schwimmart ist zweifellos das Seitenschwimmen. Die Gliederführung ist zwar auch eine wechselseitige, aber wiederum ganz anders wie beim Hand-über-Hand-Schwimmen.

### Die Armbewegung.

Der unten liegende Arm, nennen wir ihn den **D r u c k a r m**, bleibt dauernd unter Wasser, der oben liegende Arm, der **Z u g a r m**, wird über Wasser vorgebracht.

Die Bewegung geht nun so vor sich, angenommen der Schwimmer liegt auf der rechten Seite. Der rechte Arm (Druckarm) ist in Verlängerung der Körperachse über den Kopf gestreckt, die Handfläche in der Druck-



richtung nach unten. (Siehe Bild 11, 12, 13.) Der Arm zieht nun kräftig im flachen Bogen mit wenig gebeugten Ellenbogen vor dem Körper nach der linken Hüfte. In dem Augenblick, wo der Druckarm zu arbeiten beginnt, wird der obenliegende Arm (Zugarm) ganz ent-



Bild 11.



Bild 12.



Bild 13.

spannt, etwas gebeugt, aus dem Wasser gehoben und dicht über dem Wasserspiegel nach vorn gebracht, bis etwas über Kopfhöhe. Der Arm wird dann in einem stumpfen Winkel mit auswärtsgedrehter Handfläche eingesetzt. Der Durchzug geschieht nun energisch und mit Kraft, während dieses Durchzugs schiebt sich der Druckarm wieder in seine Ausgangsstellung. Die Feh-

ler sind: zu weites Vorgreifen des Zugarmes, vielleicht sogar über den Kopf. Ersteres bringt den Körper in die Brustlage, das Zweite drückt den Körper unnötig tief in das Wasser und hemmt dadurch die glatte Fortbewegung. Die Hand darf auch nicht direkt vor dem Kopf eingesetzt werden, der Durchzug würde dadurch in seiner Ruderwirkung geschwächt.

### Die Beinbewegung

ist ebenfalls ganz anders wie bei den übrigen Schwimmmarten.

Ein Grätschen würde das obenliegende Bein aus dem Wasser bringen und dessen Arbeit für die Vorwärtsbewegung nutzlos machen. Es muß deshalb in der Richtung von vorn nach hinten und umgekehrt ein scherenartiges Spreizen der Beine erfolgen. Das obenliegende Bein wird in einem etwas stumpfen Winkel langsam angezogen, das untenliegende Bein wird nach rückwärts gespreizt und im Knie beinahe spitz abgewinkelt. Nun erfolgt der scherenartige Zusammenschlag beider Beine. Die Beine werden dabei im Kniegelenk gestreckt und mit äußerster Kraft bis zur Ausgangsstellung zusammengeschlagen.

### Zusammenarbeit der Beine und Arme

kann verschieden ausgeführt werden. Die gebräuchlichste Art ist die, daß während der Überführung des obenliegenden Armes (Zugarmes) kurz vor dem Einsatz desselben, die Spreizung der Beine ausgeführt wird, so daß der Durchzug des obenliegenden Armes mit dem Zusammenschlag der Beine zusammenfällt.

Die ganze verzwickte Gliedertätigkeit kann man sehr gut auch als Trockenübung lehren. Das geschieht in folgender Weise: Die Schüler nehmen Grundstellung ein, angenommen Rechtslage, wird der rechte Arm aufwärts gestreckt, der linke liegt am Körper an. (Bild 15.) Die Gliederführung geschieht in zwei Zeiten. Auf Befehl „eins“ wird der rechte Arm in wenig ge-

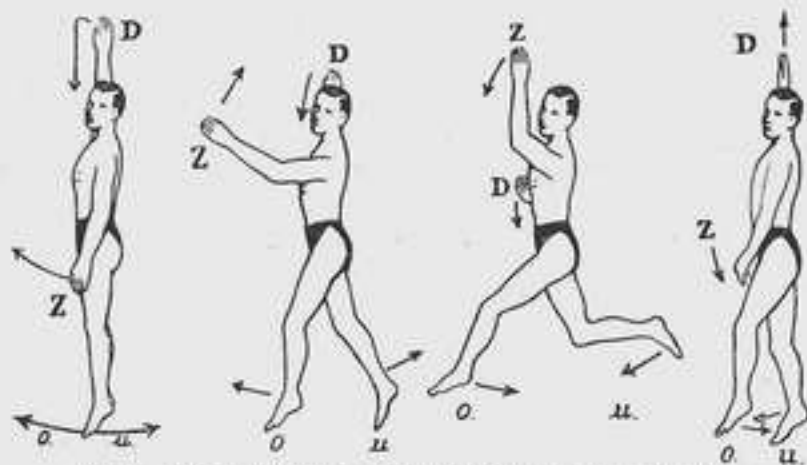


Bild 14. Die Bewegungen des Seitenschwimmens von oben gesehen.

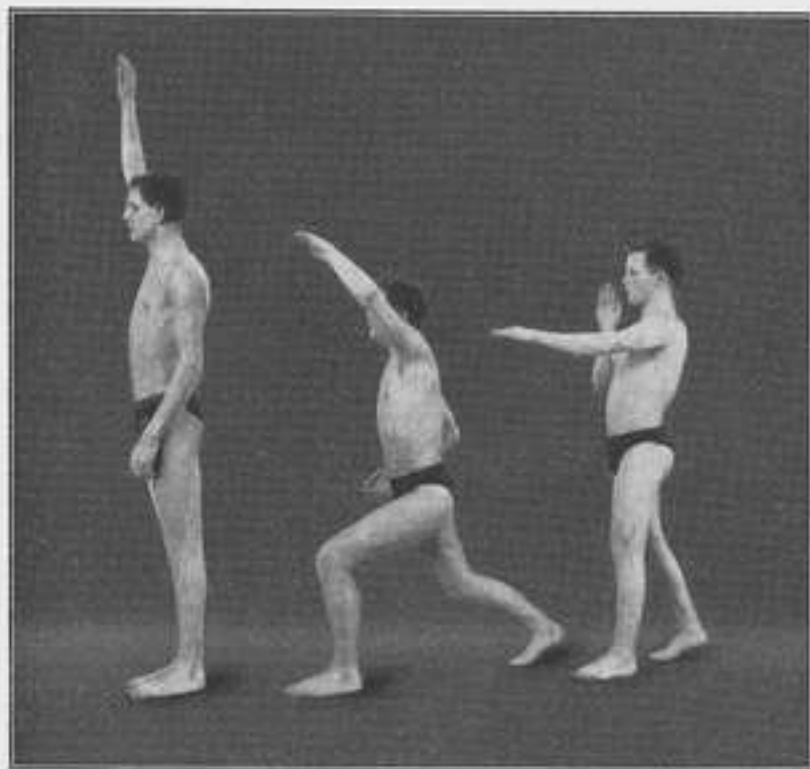


Bild 15. Trockenübungen zum Seitenschwimmen.

beugter Stellung mit kraftvollem Zug nach unten vor den Leib geführt, der linke Arm wird gleichzeitig in geringer Beugung entspannt nach oben geführt. Mit dieser Bewegung verbinde man das Beintempo so, daß beim Befehl „eins“ ein leichter Sprung in die Spreizstellung ausgeführt wird. Auf den Befehl „zwei“ zieht der linke Arm gebeugt durch, der rechte wird nahe am Körper nach oben geschoben, zugleich wird wieder durch einen flüchtigen Sprung das Zusammenschlagen der Beine in die Grundstellung ausgeführt.

### Im Wasser

übe der Schüler zuerst den Beinstoß. Die Bassinleiter ist das beste Hilfsmittel dazu. Nehmen wir an, daß der Schüler auf der rechten Seite liegt. Für den entgegengesetzten Fall sind natürliche Begriffe umzukehren. Der Schüler fasse mit der rechten Hand eine unter der Wasseroberfläche befindliche Sprosse, mit der linken Hand die darüber befindliche. Der Körper muß so gestreckt in der Seitenlage an der Wasseroberfläche liegen. In dieser Lage übe er den beschriebenen Beinschlag.

Nachdem sich der Schüler den Beinstoß angeeignet hat, verbinde er Arm- und Beintempo. Das Armtempo geschieht, wie schon bemerkt wurde, in abwechselndem Durchzug des rechten resp. linken Armes. Während des Durchzuges eines Armes erfolgt der Beinschlag.

Das Einüben des Schwimmtempo geschehe im flachen Wasser. Der Schüler stelle sich aufrecht hin, die Arme in die Höhe gehoben. Nun lege er sich langsam mit der rechten Seite auf die Wasserfläche, die Beine sind hierbei gestreckt zu halten. In dieser Lage kann er natürlich nicht lange verharren. Es erfolgt der Durchzug des emporgestreckten linken Armes dicht an der vorderen Körperseite entlang. Gleichzeitig mit dem Durchzug scheren die Beine, üben also das Beintempo aus.

Der Durchzug dauert bis zum Herausheben des Armes aus dem Wasser.

Sowie der Zugarm aus dem Wasser gehoben wird, müssen die Beine ihr Tempo vollendet haben. Die Vorübung ist hiermit beendet, doch werden einige Erläuterungen noch notwendig sein: Man achte darauf, daß der Schüler den Arm sofort nach dem Durchzug aus dem Wasser hebt; es ist der Hauptfehler aller Anfänger, nach dem Durchzug des Armes, bevor er herausgehoben wird, eine Pause zu machen. Die Überführung des Armes schließt sich unmittelbar ohne Pause an den Durchzug an. Ein zweiter, bei Neulingen häufig auftretender Fehler ist das zu frühe Anziehen der Beine während der Überführung des Zugarmes. Diese Vorübung: Hinlegen auf die Wasserfläche mit emporgestreckten Armen, Durchzug des Zugarmes, verbunden mit Beinschlag, Überführung des Armes bis zur ursprünglichen Lage, lasse man den Schüler üben, bis er sie vollständig beherrscht. Hat sich der Schüler die Vorübung zu eigen gemacht, so lehre man ihn den Durchzug des unteren Armes. Es vollzieht sich während der Überführung des Zugarmes. Von seiner gestreckten Lage auf der Wasserfläche wird der untere Arm an den Körper entlang durch das Wasser gezogen, dann gebeugt und während des Durchzuges des Zugarmes nach vorn geschoben.

Der untere Arm darf beim Seitenschwimmen nicht aus dem Wasser gehoben werden. Beherrscht der Schüler zwei Tempi, so mag er allmählich ihre Zahl erhöhen. Nie lasse man ihn eine längere Strecke in falschem Tempo durchschwimmen.

### Die Körperlage.

Wie schon der Name Seitenschwimmen sagt, liegt der Schwimmer hierbei dauernd auf der Seite. Schulter und Hüftlinie sollen senkrecht zur Wasserfläche stehen, die Neigung zum Einsinken in das Wasser ist dementsprechend groß. Damit der Schüler die richtige

Seitenlage einnehme, versuche er während des Schwimmens über die aus dem Wasser ragende Schulter zu blicken. Auf die gestreckte Lage des Körpers ist beim Seitenschwimmen ebenfalls zu achten. Vor allen Dingen muß der Oberkörper ruhig liegen. Nur die Arme und Beine haben zu arbeiten. Der Schwimmer, der den Oberkörper beim Seitenschwimmen krümmt oder viel bewegt, bietet dem Wasser Flächen, die hemmend wirken.

Zwei Hauptfehler sollen besonders erwähnt werden:

1. Die beständig krumme Lage des Oberkörpers beim Durchzug des Zugarmes.
2. Das Krümmen des Oberkörpers beim Durchzug des Zugarmes.

Den ersten Fehler kann der Schwimmer leicht vermeiden, wenn er sich befließigt, den Körper beim Überheben des Zugarmes durchzurecken. Zeigt sich bei ihm der zweite Fehler, so weise man ihn an, den Zugarm ohne Kraft, d. h. leicht, ohne Anspannung der Muskeln arbeiten zu lassen. Der Kopf halte sich in natürlicher Lage, nicht vorgedrückt, wodurch eine krumme Körperlage entsteht, auch nicht zurückgebogen, um die Atmung nicht zu erschweren.

### Die Atmung.

Beim Überführen des Zugarmes zum Einsatz wird mit geöffnetem Mund tief und kräftig eingeatmet. Während des Durchzuges des Zugarmes wird allmählich ausgeatmet. Die Ausatmung kann auch unter Wasser geschehen.

### Fehler beim Seitenschwimmen.

Das Gleiten des Körpers nach erfolgtem Durchzug des Zugarmes wird vorzeitig gehemmt, weil der Schwimmer den Zugarm oberhalb des Kopfes zu früh einsetzt. Der Zugarm ist nach dem Herausheben aus dem Wasser langsam über die Wasserfläche bis zum



Einsatz oberhalb des Kopfes zu führen. Durch das zu schnelle Einsetzen des Zugarmes bewirkt der Schwimmer, daß der durch Zugarm und Beinschlag angetriebene Körper angehalten wird. Der durch Arm- und Beinschlag angetriebene Körper kommt vor erneutem Antrieb durch Zugarm und Beinschlag zum Stillstand, weil der Antrieb des Körpers durch Zugarm und Beinschlag gleichzeitig erfolgt. Man weise den Schwimmer an, den im Wasser befindlichen unteren Arm (den Druckarm) kräftig durchzuziehen und die Handfläche so zu drehen, daß sie das Wasser nicht schneidet, sondern richtig faßt. Der Antrieb des Körpers wird durch wirkungsvolles Durchziehen des Druckarmes fortgesetzt, wodurch das Treiben des Körpers verstärkt wird. Ein zu weites Vorgreifen des Zugarmes bringt den Körper in die Brustlage. Die schwierige Orientierung beim Seitenschwimmen erleichtert man sich am besten dadurch, daß man seinen Ausgangspunkt anvisiert und den Abstand von der Längsseite der Schwimmbahn kontrolliert, aber auch durch richtige Ausführung der Tätigkeit des Zugarmes, der nicht gestreckt, zu weit seitwärts eingesetzt werden darf.

## Das Hand-über-Hand-Schwimmen.

Unter diesem Namen lassen sich die Schwimmmarten zusammenfassen, die in Brustlage ausgeführt werden und mit wechselseitigen Armbewegungen verbunden sind. Nur die Beinbewegung ist verschiedenartig. Einem Seitenschwimmer bietet der Übergang zum Hand-über-Hand-Schwimmen keine zu großen Schwierigkeiten. Das sogenannte Spanisch-Schwimmen ist ein solches Hand-über-Hand-Schwimmen.

### Die Armbewegung

ist eine wechselseitige. Die Arme werden abwechselnd in einem flachen Bogen nach vorn gebracht und durchgezogen. Die Arme sind beim Überführen nach vorn

entspannt, der Ellenbogen etwas gehoben und im Ellenbogen- und im Handgelenk leicht gebeugt. Die Fingerspitzen sollen beim Vorbringen nur wenige Zentimeter über dem Wasserspiegel erhoben werden. Diese Art des Überführens wirkt kraftsparend. In dieser Haltung sticht nun die Hand etwa in Kopfhöhe ungefähr in der Linie der Brustwarzen ins Wasser zum kräftigen Durchzug nach der Hüfte zu. Beim Durchzug ist darauf zu achten, daß die Hand nicht zu weit von der Körperachse entfernt wird. Mit Beginn des Durchzuges des einen Armes wird der andere Arm in derselben Weise nach vorn gebracht und durchgezogen, so daß in der abwechselnden Armbewegung keine Pause entsteht.

### Die Beinbewegung

beim Spanisch-Schwimmen kann eine Grätsch- oder Scherbewegung sein. Je nach der Veranlagung wird der Schwimmer sich das für ihn richtigste Beintempo wählen. Eine kraftvolle Beinbewegung wird das Vorwärtskommen unterstützen.

### Die Zusammenarbeit der Beine und Arme.

Der Neuling wird anfangs auf jeden Armzug einen Beinstoß machen, dieser Fehler muß sofort abgeschliffen werden. Er muß angewiesen werden, nun ein Beintempo auf zwei Armzüge zu machen, und zwar so, daß er sich angewöhnt, entweder mit dem linken oder dem rechten Armzug die Beinbewegung zu verbinden.

### Die Atmung

hängt damit zwangsläufig zusammen. Meist wird beim Überführen des linken Armes mit Drehen des Kopfes nach links eingeatmet und gegen das Ende des Durchzuges desselben Armes wieder ausgeatmet. Damit verbunden ist der Beinstoß. Die Bewegung des rechten Armes wird dann in der Atempause ausgeführt. Wer beim Überführen des rechten Armes einatmet, mit

Drehung des Kopfes nach rechts, atmet auch beim Durchzug des rechten Armes aus. Der Beinstoß erfolgt dann auf den rechten Armzug. Je regelmäßiger geatmet wird, um so größer ist die Ausdauer. Atemstauung ist stets mit Pressung verbunden, die schädlich wirken kann.

### Die Körperlage.

Der Körper befindet sich in leicht veränderlicher Brustlage. Ein Rollen von der einen Seite auf die andere ist zu vermeiden, weil es hemmend auf die Fortbewegung wirkt. Wie beim Seiteschwimmen ist auch hier darauf zu achten, daß nur Arme und Beine arbeiten, während der übrige Körper seine

## Das Crawlschwimmen (Kriechstoß)

ist ebenfalls ein Hand-über-Hand-Schwimmen und unterscheidet sich hauptsächlich durch die Beinbewegung vom Spanisch-Schwimmen. Die bisherigen Erfolge dieser Schwimmart lassen erkennen, daß Crawlschwimmen die schnellste Schwimmart der Gegenwart ist.

### Die Armbewegungen

sind die bereits beschriebenen, also wechselseitiges Vorbringen und Durchziehen. Beim Vorbringen, nicht Vorschwingen, sind die Arme entspannt, beim Durchzug Anwendung von gleichmäßiger Kraft. (Kein Durchreißen.)

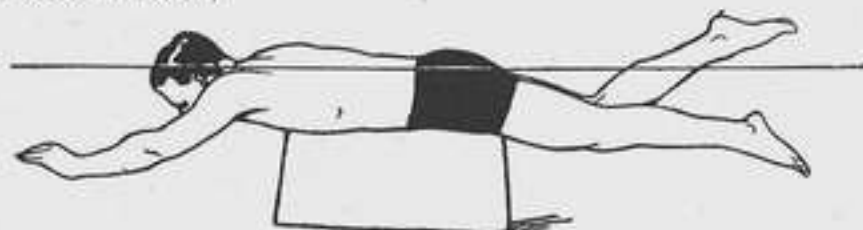


Bild 16. Crawlschwimmen. (Amerikanischer Schlag).



Bild 17. Crawlschwimmen. (Australischer Schlag).

### Die Beinbewegungen

können als amerikanischer oder als australischer Schlag geübt werden. Der amerikanische Schlag ist der leichtere. Der Fuß kommt bei diesem Schlag nicht viel über die Wasseroberfläche heraus. Die Beine sind nur wenig im Kniegelenk gebeugt. Die Fußspitzen sind gegeneinander gekehrt, dadurch entsteht eine Schraubenbewegung, die die Vorwärtsbewegung unterstützt. Der Schlag muß kräftig erfolgen, wenn er Zweck haben soll, ein kraftloses Plätschern genügt nicht. Der Weg, den die Füße bei diesem Schlag zurückzulegen haben, ist kürzer als beim australischen Schlag, deshalb kann das Beintempo auch schneller sein. Der australische Schlag verlangt ein wechselndes Herausheben der Beine. Das Bein ist im Kniegelenk stärker gebeugt. Die Fußspitze erhebt sich bis zu 10 cm über die Wasseroberfläche. Der Fußtritt schlägt dann kräftig auf und durch das Wasser bis zu 10 cm Tiefe und darüber. Rechtes und linkes Bein im Wechsel. Diese Art des Schlages ist anstrengender und kann nicht in so schnellem Tempo ausgeführt werden wie die amerikanische. Die Fußspitzen sind ebenfalls zueinandergekehrt. Der Beinschlag ist eine Auf- und Niederbewegung vornehmlich der Unterschenkel. Der Schwimmer wird dabei schwerlich vermeiden können, die Oberschenkel nicht mit anzuheben. Er hüte sich aber dabei vor Übertreibungen, die Hauptarbeit des Beinschlages haben die Unterschenkel zu verrichten.

### Die Zusammenarbeit der Arme und Beine.

Wenn bei den übrigen Schwimmmarten die Zusammenarbeit der Glieder in einem gewissen Zusammenhang erfolgte, so müssen wir beim Crawlschwimmen darauf verzichten. Die Arm- und Beintätigkeit geschieht unabhängig voneinander. Die Arme werden in gleichmäßiger, lockerer Weise vorgebracht und mit gleichmäßiger, ruhiger Kraft durchgezogen, während dem schlagen je nach Veranlagung die Beine in langsamem oder schnellerem Tempo das Wasser.



Bild 18. Crawlschwimmen in guter Ausführung.

### Die Körperlage.

Beim Crawlschwimmen soll der Körper möglichst locker und zwanglos gehalten werden. Alles krampfartige Anspannen der nicht gerade gebrauchten Muskeln und Muskelgruppen soll unterbleiben. Trotzdem muß der Körper gerade gehalten werden, weil jede Verbiegung auch eine Hemmung der Vorwärtsbewegung bedeutet. Ein öfteres oder fortgesetztes Herausheben des Kopfes muß unterbleiben. Man halte den Kopf in natürlicher Lage und drehe ihn nur zum Atmen lose zur Seite. Falsch ist ein längeres Ins-Was-

ser-Stecken des Kopfes, weil dadurch der Überblick über die Kampfbahn verloren geht und ein Schiefschwimmen die Folge ist.

### Die Atmung.

Schulmäßig soll die Atmung so erfolgen wie beim Spanisch-Schwimmen. Bei der Schnelligkeit, mit der ein Crawlschwimmer durchs Wasser zieht, wird leider die Regelmäßigkeit auf Kosten der Schnelligkeit außer acht gelassen, oft zum Schaden des Schwimmers. Der Übungsleiter halte seinen Schüler immer wieder zum regelmäßigen Atmen an. Bei heißen Kämpfen wird von selbst die Atmung, besonders im Endkampf, zeitweise ausgesetzt werden. Jede Atemstauung bedeutet aber eine Pressung und damit verbunden eine erhebliche Belastung des Herzens. Eine häufige Wiederholung dieses Zustandes kann eine Gesundheitsschädigung im Gefolge haben.

### Unterricht im Crawlschwimmen.

Man kann auch diese Schwimmmart mit Trockenschwimmfreiübungen beginnen. Dazu läßt man Grundstellung einnehmen, ein Arm aufwärts gestreckt, die innere Handfläche nach vorn gerichtet. Die Fersen sind zu heben und die Fußspitzen nach innen gerichtet. Die Arme werden nun im Wechsel vorwärts-abwärts und rückwärts-aufwärts geschwungen. Zu achten ist dabei auf entspannte lockere Bewegungen. Die Arme sind im Ellenbogen ein wenig gebeugt. Sie führen dazu einen Zehengang auf der Stelle aus. Beim Einatmen wird der Kopf zur Seite gedreht. Auch kann ein schmaler Kasten oder Schemel usw. benutzt werden, um in liegender Stellung die Bewegungen auszuführen.

### Der Unterricht im Wasser

beginnt mit den Armbewegungen. Damit die Beine nicht absinken, kann man einen Tragkörper für die-



selben benutzen, z. B. einen Korkgürtel, Schwimmkissen oder etwas ähnliches. Dann werden die Armbewegungen geübt, wie bereits beschrieben. Auf richtiges Atmen ist von Anfang an zu achten. Nachdem der Anfänger das Armtempo beherrscht, übe man den Beinschlag zunächst an der Leiter oder dergleichen. Als weitere Übung lege man sich aufs Wasser, Arme vorgestreckt, Hände an der Daumenseite geschlossen und versuche nun mittels Beinschlag vorwärts zu kommen. Nachdem auch hier eine gute Beherrschung der Beinbewegung erreicht ist, kann man die Gliederanderen Schwimmarten hängt die gute Beherrschung anderen Schwimmarten, hängt die gute Beherrschung des Crawlschwimmens von einer gewissen Veranlagung ab. Wer gut auf dem Wasser treibt, ist besser dazu geeignet als ein spezifisch schwerer Körper.

#### Fehler beim Hand-über-Handschwimmen.

Ein Wälzen von einer Seite auf die andere ist zu vermeiden. Die ungleichmäßige oder falsche Armarbeit

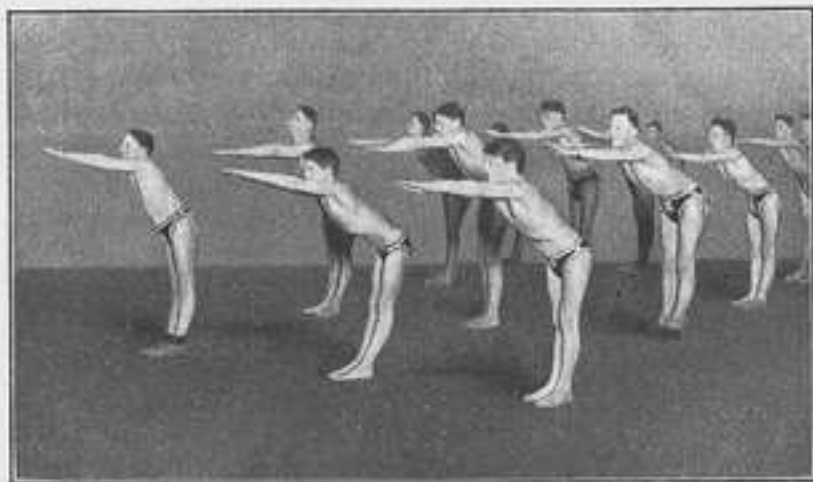


Bild 19. Massenschwimmunterricht.

ist oft die Ursache. Die Arme müssen in fließender Weise wechselseitig vorgebracht werden. Lockere Ge-

lenke der Schultern, Arme und Hände sind notwendig. Zu weites gestrecktes Vorgreifen der Arme ist ebenfalls häufig die Ursache des Wälzens. Die Hände dürfen beim Vorbringen und beim Durchziehen nicht die Körperachse kreuzen, sonst wird der Körper in der Längsachse verzogen und die Fortbewegung behemmt. Der Arm darf nicht gestreckt nach unten durchgezogen werden. Kraftverschwendung und schlingernde Bewegung des Körpers sind die Folge. Ein Einsetzen der Arme außerhalb der Schulterbreite verursacht ebenfalls ein Verziehen der Körperlinie und damit eine Hemmung.

## Die Geschichte der Springkunst.

Der Geburtsort des deutschen Kunstspringens ist Berlin. Erst mit der weiteren Entwicklung des Schwimmsports verbreitete es sich später auch über das Reich. 1897 gab der damalige Meisterspringer Hax einen Leitfaden für Wassersprünge heraus, der seinen Zweck nicht verfehlte, zumal die Schwimmer damals zum großen Teil aus tüchtigen Turnern bestanden, die dem kleinen Büchlein großes Verständnis entgegenbrachten. Welche Liebe für das Springen vorhanden war, zeigt die erste Sprungtabelle, die der DSV. 1892 herausgab. In dieser Tabelle waren mit Ausnahme der Fußsprünge schon sämtliche Sprunggruppen vertreten, die wir noch heute in unserer Sprungtabelle haben. Die Entwicklung schritt rasch vorwärts und erreichte ihren Höhepunkt Ende der 90er Jahre.

Diese glänzende Entwicklung nahm ihr Ende mit der Einführung der kurzen Schwimmstrecken. Während bis Ende der 90er Jahre keine Schwimmkonkurrenz unter 200 Meter ausgefochten wurde, bevorzugte man später die kurzen Strecken von 40 bis 50 Meter. Da war Schwimmen leichter als Springen. Letzteres verlangte turnerisch durchgebildetes Material, und das

war rar. Dann kam der Umstand noch hinzu, daß sich die schwimmerischen Leistungen dermaßen erhöhten, daß das Interesse für Schwimmen bei den Mitgliedern so wuchs, als es fürs Springen fiel. Während man für alle Schwimmkonkurrenzen stets ein großes Interesse zeigte, hatte man dieses bei den Springkonkurrenzen nur noch für die Meisterschaften, alles Übrige nannte man Hopserei. Das Springen wurde eben unmodern. Ein Übel war auch der Mangel an einwandfreien Sprungrichtern. Die nächste Entwicklung zeigt nur noch eine freudige Erscheinung: daß sich auch das weibliche Geschlecht dem Springen zuwendet. Nachdem sich nämlich das Freibäderwesen Bahn gebrochen und das Familienbad selbst in den kommunalen Bädern langsam eingeführt wurde, ist es den Schwimmvereinen möglich geworden, die edle Springkunst auch dem weiblichen Geschlecht nutzbar zu machen. Es sind schon beachtenswerte Leistungen von Frauen im Springen gezeigt worden, und das ist sehr zu begrüßen. Welchen großen Wert gerade das deutsche Kunstspringen für die körperliche Entwicklung hat, welchen Einfluß es auf die Charakterbildung unserer Jugend ausübt, möge folgendes beweisen: Das deutsche Kunst- und Wasserspringen unterscheidet sich von dem des amerikanischen, englischen, skandinavischen durch die Auffassung in der Bewertung des Sprunges. Während es beim deutschen Sprung auf das ästhetische Moment ankommt, auf Schönheit und Eleganz, legt der Ausländer mehr Wert auf den Wagemut, das heißt, wenn ein Sprung von 10 bis 15 Meter Höhe in weniger guter Körperhaltung ausgeführt wird, so wertet der ausländische Sprungrichter den Sprung höher als unseren Sprung aus dem höchsten Schwierigkeitsgrade der Sprungtabelle von etwa 5 Meter Höhe, wenn er auch in schöner, eleganter, kraftvoller Körperhaltung ausgeführt ist. Das ist das Charakteristische der deutschen Auffassung vom Springen, daß nicht nur Kraftmeierei entscheidet, sondern daß die verschiedensten Drehungen in der Luft um die verschiedenen Körper-

achsen (Längs-, Breit- oder Tiefenachse) je nach Vorschrift in der elegantesten Körperhaltung ausgeführt werden. Wir wollen unsere Mitglieder nicht zu Wagehalsen erziehen, sondern zu freien, denkenden, klassenbewußten Kämpfern, die auch im höchsten Kampfes-eifer die Geistesgegenwart behalten gemäß dem Fichteschen Spruch: „Nur über den Tod hinweg mit einem Willen, dem nichts, auch der Tod nicht beugt und abschreckt, taugt der Mensch etwas.“ Das Springen hat einen großen Einfluß auf die Charakterbildung unserer Jugend, denn es verlangt Mut, Geistesgegenwart, Willenskraft und Entschlossenheit. Ein Sprung dauert nur die Zeit von wenigen Sekunden. Da heißt es an alles denken, was verlangt wird. Kraftvoll vom Brett abdrücken, während des Fluges die Geistesgegenwart behalten, um nach Vorschrift die Markierung des Sprunges auszuführen und dann in schöner, eleganter und gestreckter Haltung ins Wasser zu kommen. Beim Sprung wird jeder Muskel angespannt, der Blick ist geradeaus gerichtet, die Brust frei herausgedrückt, dann wird tief eingeatmet und die Luft so lange im Körper behalten, bis der Sprung vollendet ist; erst wenn der Kopf die Wasseroberfläche erreicht, wird kurz und kräftig ausgeatmet. Daß diese Leibesübung gerade für uns Proletarier, die in der Fabrik, Bureau oder durch Heimarbeit ihr Brot verdienen müssen, von hohem gesundheitlichen Werte ist, wird einem jeden einleuchten. Das Springen hat aber auch den ästhetischen Wert, daß es den Schönheitssinn der Menschen weckt, ihren Blick für Körperschönheit schärft und sie somit zum Kunstsinn erzieht. Leider steckt das Frauenspringen noch in den Kinderschuhen. Doch es sind Aussichten vorhanden, daß es in einigen Jahren Allgemeingut der Schwimmerinnen geworden ist.

## Springen.

### Die Aufgaben des Springwarts.

Dem Gebiet des Springens wird in der Schwimmerwelt nicht so viel Interesse entgegengebracht wie dem des Schwimmens, und doch kann es wegen seiner Vielseitigkeit recht viel Beachtung beanspruchen. In bezug auf Vielseitigkeit kommt es dem Schwimmen gleich. Wenn auch das Erlernen eines neuen Sprunges derselben Gruppe nicht so viel Schwierigkeiten bereitet wie das einer neuen Schwimmart, so bietet doch der Übergang von einer Sprunggruppe zu einer anderen dem Lernenden mindestens ebensoviel Schwierigkeiten wie der Übergang von einer Schwimmart zu einer neuen. Beim Schwimmen kommt die Kraft und die Technik, beim Springen die Kraft, Eleganz und Gewandtheit des Körpers zum Ausdruck. Deshalb muß der Springer mehr üben als der Schwimmer, und er kann es auch, da er beim Üben weniger Kraft verbraucht als jener. So vereinigen sich beide Gebiete der Schwimmerei zu einem Gebiet der Körperübung, auf dem sowohl die Körperkraft als Körpergewandtheit ihre Pflege findet.

Bei der Erläuterung der Pflichten des Springwartes taucht zunächst die Frage auf, ob er jedes Mitglied zum Springen auszubilden hat. Darauf ist zu antworten, daß er jedem Mitglied die einfachsten Sprünge beibringen möge, wenigstens so, daß der Betreffende auf einigermaßen anständige Weise ins Wasser kommt. Die weitere Ausbildung behalte er dem zum Springen Veranlagten vor. Es ist Menschenquälerei, Mitglieder zum Springen auszubilden, die ohne jede Veranlagung sind. Besonders geeignet im Springen sind Turner und gutgewachsene Leute. Gewiß kann ein schlechtgewachsener Mensch sehr viel Veranlagung zum Springen besitzen, er wird aber infolge seiner schlechten Figur nur schwer die höchste Vollendung in der Ausführung des Sprunges erreichen. Er muß auf jeden Sprung

viel mehr Sorgfalt verwenden als der Springer mit schönem Körperbau, der beim Springen schon durch seine gute Figur auf natürliche Weise unterstützt wird. Für die Springerei ist es von besonderem Vorteil, wenn der Springwart selbst aktiver Springer ist oder gewesen ist, weil er in diesem Falle den zu lernenden Sprung vorführen kann. In neugegründeten Vereinen wird dies selten der Fall sein. Hier muß der Springwart mit dem Springer zugleich lernen. Er muß jeden zu übenden Sprung in bezug auf seine Gruppierung und Ausführung studieren. Über die zweckmäßige Haltung der einzelnen Glieder des Körpers bei der Ausführung des Sprunges muß er orientiert sein. Diese Vorbedingungen hat der Springwart bei der Ausübung seines Amtes im voraus zu erfüllen.

Die andere Eigenschaft, die ihn zum Springwart ebenfalls qualifiziert, muß er sich im Laufe seiner Amtsführung erwerben, nämlich das schnelle, genaue Beobachtungsvermögen. In wenigen Sekunden wird der Sprung ausgeführt, und in dieser kurzen Zeit muß ihn der Springwart mit seinem Idealbild verglichen und die Fehler herausgefunden haben.

Die nachfolgende zusammenfassende Anleitung zur Orientierung über sämtliche Sprünge und außerdem eine Reihe von Beispielen aus den fünf Gruppen unserer Sprungtabelle sollen dem Springwart ein Hilfsmittel sein und ihm seine schwere, aber schöne Aufgabe erleichtern.

### Sprunganlagen.

Der Wunsch jeden Springers ist, eine einwandfreie und sportgerechte Sprunganlage zur Verfügung zu haben. Dazu gehören: 1, 3, 5 und 10 Meter hohe Absprungstellen. In Hallenbädern wird man sich in den meisten Fällen mit 1- und 3-Meter-Brettern begnügen, wieweil es auch hier Ausnahmen gibt, die Sprünge von höheren Absprungstellen zulassen. Zu verwerfen sind Sprungbretter, die von den Ecken schräg in



das Becken hineinragen, weil sie gegebenenfalls die Sprungbahnen des anderen Brettes kreuzen und dadurch Unfälle herbeiführen können. Die federnden Sprungbretter liegen am besten parallel nebeneinander, höhere Absprungstellen müssen mindestens je einen Meter über die unteren Sprungbretter hinausragen, um ein Aufschlagen zu verhüten. Für das Kunstspringen kommt nur das 1- und 3-Meter-Brett in Frage.

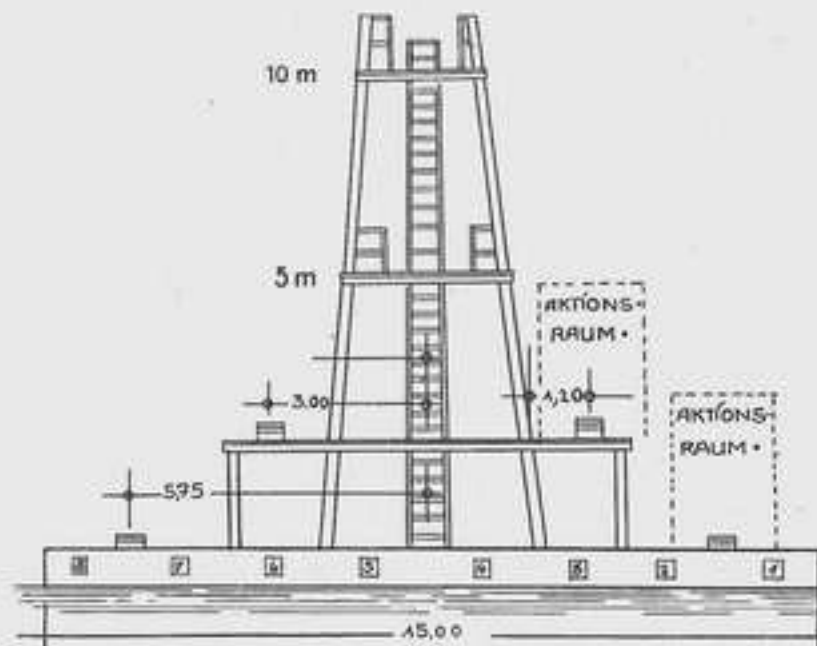


Bild 20. Sprungturm, von vorn gesehen.

Das Turmspringen erfordert eine besondere Technik, da hier der Absprung von festen, nichtfedernden Plattformen erfolgt. Ein federndes Sprungbrett soll mindestens 3 Meter lang, 50—60 Zentimeter breit und zirka 5½ Zentimeter dick sein. Als geeignetstes Holz kommt ganz trockene Esche oder Pitchpine in Betracht. Im Notfall kann astreine Kiefer verwendet werden. Eiche ist nicht zu empfehlen, da sie zu leicht reißt. Falsche Sparsamkeit bei Anschaffung von Sprungbrettern kann die ganze Freude am Springen verderben.

Ein Sprungbrett muß nach dem Absprungsende zu ein wenig ansteigen. Als normal dürfte eine Steigung von 20 Zentimeter zu betrachten sein, damit das Durchbiegen dadurch ausgeglichen werden kann. Eine Durchbiegung mit Belastung einer normalgewichtigen Person darf höchstens 6—10 Zentimeter betragen. Im allgemeinen soll ein Brett ungefähr 1 Meter über den

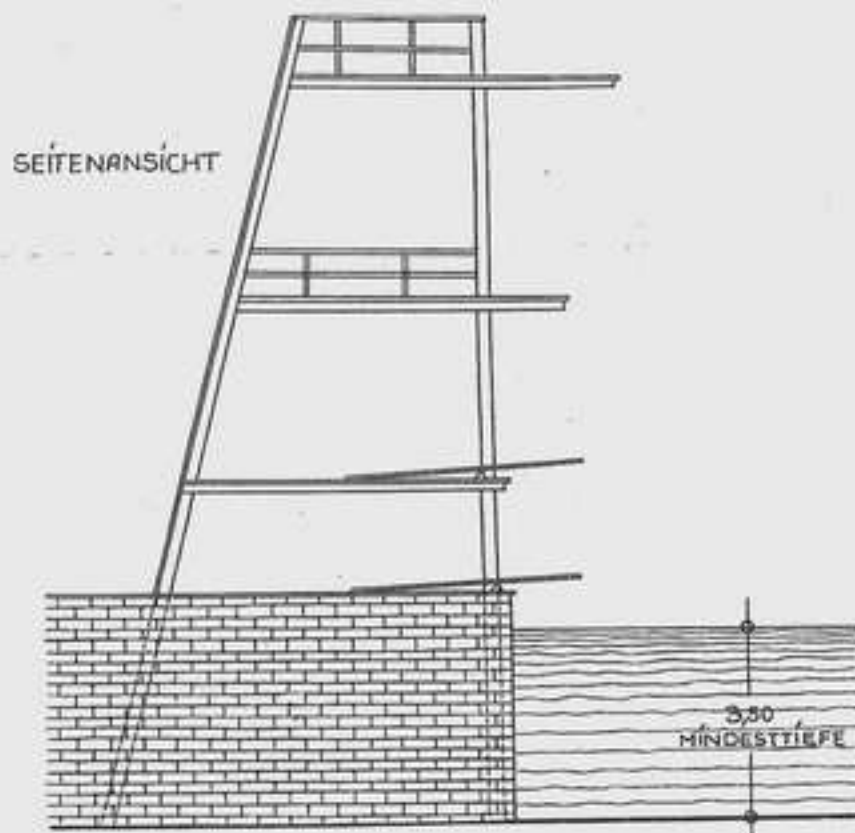


Bild 21. Sprungturm.

Bassinrand hinausstehen, doch können geringe Verschiebungen je nach der Federkraft des Brettes vorgenommen werden.

Das Sprungbrett darf nur an zwei Stellen gelagert sein, einmal am Anfang, wo es durch Bolzen oder eine Schelle so befestigt sein muß, daß es nicht klappert.

Die zweite Lagerung ermittelt man nach der Federung des Brettes. An der gefundenen Stelle darf dasselbe nur lose aufliegen, also nicht irgendwie festgemacht sein. Eine weiche Unterlage verhindert dann störende Geräusche. Notwendig ist ferner genügend freier Raum für die Armbewegungen. Ein Belag mit einer rauhen Matte, am besten aus Kokosfaser, gehört ebenfalls dazu. Gummiläufer, auch wenn sie gerippt sind, haben sich nicht bewährt. Die Wassertiefe unter den Brettern muß sein: für das 1-Meter-Brett mindestens 2,50 Meter, für ein 3-Meter-Brett 3 Meter, bei höheren Absprunghöhen 4—5 Meter. Genügend Leitern zum Herausklettern in unmittelbarer Nähe der Sprunganlage sind eine Notwendigkeit.

#### Einteilung der Sprünge.

Wir teilen die Sprünge in folgende Hauptgruppen ein:

1. Gruppe: Fußsprünge.
3. „ Kopfsprünge.
3. „ Drehsprünge um die Längsachse.
4. „ Drehsprünge um die Breitenachse.

Außerdem in folgende Unterabteilungen:

- a) Abfaller,
- b) Hocksprünge,
- c) Hechtsprünge,
- d) Schrauben und Bohrer.

Außerdem haben wir noch die Einteilung in Sprünge mit Anlauf, aus dem Stand, vorwärts, rückwärts, vorlings und rücklings.

Mit vorwärts oder rückwärts bezeichnen wir die Sprungrichtung, mit vorlings oder rücklings die Gesichtsfrent zum Wasser.

Alle unsere Sprünge werden als Schlußsprünge ausgeführt.

Wir haben also die Möglichkeit, folgende Bewegungsformen bei den einzelnen Sprüngen auszuführen:

- a) vorlings, der Springer wendet das Gesicht dem Wasser zu,
- b) rücklings, der Springer wendet das Gesicht dem Ufer zu,
- c) vorwärts-vorlings,
- d) vorlings-rückwärts,
- e) rücklings-vorwärts,
- f) rückwärts-rücklings.

Bei Sprüngen mit Anlauf gibt es aber nur die Bewegungsrichtung vorlings.

Als Grundlage zur Erlernung der Sprünge sind zu beachten:

1. Die Atmung,
2. die Körperhaltung und Körperbeherrschung,
3. der Absprung,
4. geistige und körperliche Konzentration,
5. genaue Kenntnis der nötigen Sprungbewegungen,
6. eiserne Willenskraft.

Die Atmung dient gewissermaßen als Steuer. Der Springer muß deshalb die Atemtechnik beim Springen beachten und üben. Bei Sprüngen ohne besondere Bewegung, z. B. bei Kopfsprüngen, Fußsprüngen usw. richte man die Atmung so ein, daß man auf dem höchsten Punkt der Flugbahn die Lungen gefüllt hat. Bei zusammengesetzten Sprüngen erfolgt die Einatmung beim Wiederstrecken des Körpers.

Bei Fußsprüngen gelangt der Körper stets mit den Füßen zuerst ins Wasser.

Bei Kopfsprüngen geschieht das Eintauchen kopfwärts, während bei Drehsprüngen je nach der Drehung, ob  $\frac{1}{2}$ -,  $\frac{1}{4}$ - oder  $1\frac{1}{2}$ mal, das Eintauchen der Drehung, ob  $\frac{1}{2}$ -,  $\frac{1}{4}$ - oder  $1\frac{1}{2}$ mal, das Eintauchen sowohl fuß- als auch kopfwärts erfolgen kann.

### Sprünge aus dem Stand

verlangen eine vorzügliche Grundstellung. Diese Grundstellung ist durch entsprechende Haltungsübungen zuerst auf festem Boden und später auf dem Sprungbrett besonders zu üben. Haltungsübungen auf festem Boden haben den Vorteil, daß sie auch von mehreren zugleich ausgeführt werden können, ebenso können Fehler leichter ausgemerzt werden.

#### Grundstellung zum Antreten.

Der Springer steht in gestreckter Körperhaltung auf dem Brett. Daß heißt die Beine sind geschlossen, die Knie werden durchgedrückt. Der Kopf wird aufrecht gehalten und der Blick geradeaus gerichtet, die Schultern sind etwas zurückgenommen, so daß die Brust frei heraustritt, die Arme hängen zwanglos gestreckt an den Körperseiten herab. Die Handflächen liegen seitlich an den Oberschenkeln an, die Finger sind geschlossen, die Fußspitzen etwas nach außen gerichtet.



Bild 22. Grundstellung zum Absprung aus dem Stand rücklings.

#### Grundstellung zum Absprung aus dem Stand.

Es wird zunächst die Grundstellung, wie vorher beschrieben, eingenommen. Diesmal aber am federnden Ende des Brettes. Die Arme werden dann durch die Seithalte langsam aufwärts gehoben, bis beide Arme ungefähr in Schulterbreite in Verlängerung der Körperlängsachse aufwärts gestreckt sind. Die Handflächen

zeigen nach vorn, die Hände sind in Verlängerung der Arme gestreckt, dürfen also nicht seitwärts oder rückwärts abgelenkt sein. Gleichzeitig erhebt sich der Körper auf die Fußballen, die Muskeln werden angespannt, die Brust ist vollgeatmet.

#### Ergänzungsübungen für Springer und Schwimmer.

1. Übung: Mühl-schwingen der Arme wechselseitig und gleichzeitiges Kreisen der Arme vorwärts



Bild 25. Mühl-schwingen der Arme vorwärts.

und rückwärts, damit Lockern der Schultergelenke und Kräftigung der Gelenkbänder.

2. Übung: Rumpfkreisen in Grund- und Grätschstellung, die Hände entweder in Nackenhalte oder Flechtgriff gestreckt über den Kopf.

3. Übung: Beinschwingen vor- und rückwärts, Armhaltung beliebig.



4. Übung: Fortgesetztes Rumpfsseitbeugen links und rechts mit Seithochschwingen des rechten und linken Armes. Diese Übung bezweckt die seitliche Lockerung des Hüftgelenkes und Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln.



Bild 24.  
Rumpfsseitbeugen rechts und links.



Bild 25.  
Rumpfdrehen links und rechts.

5. Übung: Vorschwingen der Arme (Handflächen nach unten) mit Vorspreizen der Beine im Wechsel. Die Fußspitze berührt jedesmal die Hand. Diese Übung bezweckt Dehnung der Gesäßmuskeln, die für den Springer von großer Bedeutung sind.

6. Übung: Aus dem Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen und Seitschwingen der Arme fortgesetztes Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit. Bei dieser Übung ist auf kräftiges Rückschwingen des in der Hochhalte befindlichen Armes zu achten. Hüftgelenk locker halten.

7. Übung: Aus der Grundstellung zum Absprung aus dem Stand, fortgesetztes kurzes Hechtbeugen und Strecken des Körpers.

8. Übung: Streckhüpfen mit durchgedrückten Knien. Nur die Fußgelenke bewirken das Hochkommen vom Boden. Diese Übung kräftigt die Sprunggelenke der Füße ungemein.



Bild 26. Schluss hüpfen am Ort.

9. Übung: Seilspringen alle Arten.

10. Übung: Aus der Grundstellung mit geschlossenen Füßen fortgesetztes Hochspringen mit Anreißen der Oberschenkel an die Brust. Kräftigung der Fußgelenke und Beinmuskeln.

11. Übung: Bein- und Rumpfheben im Liegen vorlings mit Nackenhalte, mit Armhaltung seitwärts, mit Armhaltung vorwärts.



Bild 27. Bein- und Rumpfheben im Liegen vorlings.

12. Übung: Sprung über die niedrig gespannte Schnur. Es wird dabei die Absprungstellung eingenommen und dann ein Fußschlußsprung ausgeführt.



Bild 28. Trockenspringen.

Die Beine müssen während des Überspringens der Schnur gestreckt bleiben. Die Fußspitzen abwärts gestreckt.

Sprossenwand, Barren und andere Geräte können sinngemäß bei Ergänzungsübungen verwendet werden, doch sollen Übungen, die harte Muskelbildung herbeiführen, unterbleiben. Für Schwimmer und Springer sind geschmeidige, schnell bewegliche Muskeln und Gelenke erstrebenswert.

#### Die Entwicklungsstufen des Sprunges aus dem Stand.

An jedem Sprunge können wir vom Absprung aus gerechnet mehrere Entwicklungsstufen erkennen:

- a) die Atmung,
- b) das Hochspringen,
- c) die Markierung des Sprunges,
- d) der Eintritt in das Wasser.

a) Über die Atmung lese man das auf Seite 47 gesagte nach.

b) Das Hochspringen: Der Körper geht in möglichst gestreckter Haltung in beinahe steiler Richtung hoch.

c) Die Markierung des Sprunges: Der auszuführende Sprung wird durch eine Drehung um eine der Körperachsen markiert. Wir unterscheiden drei Körperachsen: die Längs-, Breiten- und Tiefenachse. Unter Längsachse verstehen wir die Vertikale, die den Scheitel mit den Füßen verbindet (Schrauben). Als Breitenachse bezeichnen wir die Horizontale, die die Hüften miteinander verbindet (Salti). Als Tiefenachse die Mittelhorizontale, welche die Körperfront mit dem Rücken verbindet (Bohrer). Die Bewegung des Sprunges muß so ausgeführt werden, daß der auszuführende Sprung leicht zu erkennen ist. Bei Abfallern, Auerbachsprüngen,  $\frac{1}{4}$  Schrauben, Doppelsalti, Auerbachsalti und Hechtsalti schalten obige Regeln

aus. Bei ihnen beginnt die Markierung des Sprunges schon bei der ersten Bewegung.

d) **Der Eintritt ins Wasser:** Der Körper geht in gestreckter Haltung ins Wasser. Sämtliche Kopfsprünge mit Ausnahme der Bohrer müssen mit dem Kopf zuerst unter einem spitzen Winkel von zirka 45—55 Grad, während die Fußsprünge mit den Füßen zuerst, in senkrechter Lage ins Wasser führen.

#### Entwicklungsstufen der Sprünge mit Anlauf.

Bei Sprüngen mit Anlauf sind folgende Entwicklungsstufen zu beachten:

- a) die Atmung,
- b) der Anlauf,
- c) die Markierung des Sprunges,
- d) der Eintritt ins Wasser.

Über Atmung, Markierung des Sprunges, sowie über den Eintritt ins Wasser gilt dasselbe, wie beim Sprung aus dem Stand.

Der Anlauf will aber besonders gelernt sein, die nachstehenden Bemerkungen über Anlauf, Aufsetzen, Haltung und Armbewegung sollen den Vorgang verständlich machen.

Als Grundlage nehmen wir ein normales Brett an. Normale Bretter sind solche, die mäßig federn, zirka 3 Meter Anlauf gewähren, 50 Zentimeter breit und in ihrer ganzen Länge mit einer rauhen Decke, am besten Kokosfaser bezogen sind. Sie können 1 oder 3 Meter hoch über dem Wasserspiegel sein. Man nehme nun eine tadellose Grundstellung ein, laufe energisch bis ungefähr  $1\frac{1}{2}$  Meter vor der Kante des Brettes an, setze dann mit dem rechten oder linken Fuß zu einem Schritthochsprünge auf, so daß der Körper die letzten  $1\frac{1}{2}$  Meter bis zur Kante des Brettes in ungefähr  $\frac{1}{2}$  Meter schwebend zurücklegt. Dadurch, daß man den federnden Teil des Brettes nicht berührt, vermeidet man ein vorzeitiges Schwanken und den da-

durch entstehenden Gegenschwung. Man kann durch dieses Verfahren die ganze Federkraft des Brettes voll ausnützen. Der Aufsatz darf aber höchstens eine Handbreite von der Brettkante erfolgen. Um während des Absprunges bis zum Aufsetzen das Gleichgewicht zu behalten, schwingt man die Arme gestreckt hoch über den Kopf, den Körper gestrafft, die Knie durchgedrückt und die Fußspitzen fest abwärts gestreckt. Kurz vor dem Aufsetzen beugt man die Beine im Kniegelenk leicht ein und strecke sie im Augenblick des Aufsetzens energisch durch.

Durch diesen Vorgang und durch das Gewicht des Körpers wird das Brett heruntergedrückt und der Körper beim Zurückschnellen in die Luft geschleudert. Die Arme, die durch seitwärts kreisförmiges Schwingen die Wucht des Aufsetzens unterstützt haben, werden wieder hoch gerissen und geben nun dem Körper die Richtung an, die er für den auszuführenden Sprung braucht. Es ist wohl klar, daß der Anlauf und der Aufsatz in dieser Form nicht so leicht ist, aber mit der nötigen Energie und Ausdauer wird er doch gelingen, der Springer wird bald merken, daß sein Sprung leichter und eleganter wird. Bei Normalbrettern sollte man hauptsächlich nur mit den Fußballen anlaufen und aufsetzen. Aber bei harten Brettern ist dies unerlässlich. Wer beim harten Brett mit der ganzen Fußsohle aufspringt, wird schwerlich vom Brett weggenommen. Bei solchen Gelegenheiten zeigt es sich, ob der Springer seinen Körper völlig in der Gewalt hat und ob er imstande ist, sich die nötige Schwungkraft allein mit den Beinen zu geben.

Es empfiehlt sich, bei hartem Brett weit vom Brett wegzuspringen, damit ein zu flaches Eintauchen vermieden wird, ebenso ist es wichtig, daß bei kopfwärts ins Wasser führenden Sprüngen die Beine nach dem Absprung nach hinten hochgeschwungen werden. Beim weichen Brett bleibe man immer nahe am Brett, ohne aber den kräftigen Aufsatz zu unterlassen. Den Körper regiere man dabei mit der gespannten Brust, die At-



mung dient als Steuer. Bei Kopfsprüngen usw., also Sprüngen ohne besondere Bewegungen, atme man auf dem höchsten Punkt der Flugbahn, bei Sprüngen mit besonderen Bewegungen, z. B. Auerbachsaltis, atme man beim Auseinandergehen, also nach der Drehung, tief auf. Die Armhaltung bei den Sprüngen ist verschieden, sie richtet sich danach, wie man den Sprung durch den Armschwung am kräftigsten unterstützt. Beim Eintauchen kopfwärts ins Wasser werden die Arme, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, stets vorgehalten, beim Eintauchen fußwärts, seitwärts am Körper angelegt.

Da Antreten und Anlauf mitgewertet wird, ist auf beides größter Wert zu legen.

Der Absprung muß den Körper hoch hinaustragen, nicht weit ab vom Brett. Eine Ausnahme bilden die Sprünge vorwärts-rücklings oder rückwärts-vorlings, da dann die Flugrichtung zum Brett zurückführt, muß zugleich hoch und weit vom Brett abgesprungen werden.

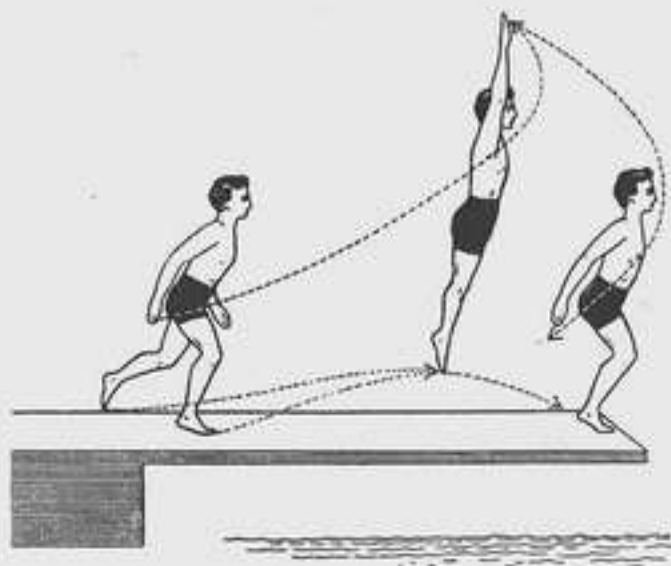


Bild 29. Anlauf.

## Fehler beim Springen

gibt es eine Menge. Einige seien besonders genannt: Schlechter, unsicherer Anlauf, Absprung ohne Kraft, Überschlagen oder zu flaches Eintauchen, Spreizen der Finger, Einziehen des Kopfes. Die Fußspitzen sind nicht gestreckt. Zu weites Abspringen vom Brett. Schlappe Körperhaltung während des Sprunges. Einziehen des Kopfes beim Eintauchen. Eingeknickte Beine, Loslassen der Arme bei Sprüngen mit Anlegen der Arme. Verdrehen nach rechts oder links.

## Wie soll der Sprung aussehen?

Schön, sicher, kraftvoll, leicht, elegant.

## Unsere Sprungtabelle

sieht folgende Gruppeneinteilung vor:

1. Fußsprünge,
2. Kopfsprünge ohne Drehungen um die Längsachse,
3. Kopfsprünge mit Drehungen um die Längsachse,
4. Salti ohne Auerbachsalti,
5. Auerbachsprünge und Salti.

## Beschreibung der Sprünge.

### Fußschlußsprung aus dem Stand mit Hochschwingen und Anlegen der Arme.

Grundstellung siehe vorher. Kräftiges Schwingen der Arme abwärts, seitlich rückwärts, leichte Kniebeuge, Ausatmung. Im nächsten Augenblick ein kraftvolles Aufwärtsschwingen der Arme, Einatmung. Der Armschwung durch Abstoß der Füße vom federnden Brett verstärkt, reißt den Körper hoch vom Sprungbrett. Der Körper ist gestreckt, die Brust gewölbt, die Fußspitzen abwärts gedrückt, das Kreuz ist hohl. Auf dem Höhepunkt der Flugbahn werden die Arme angelegt.

Der Fußsprung mit Anlauf wird in derselben Weise ausgeführt, nur kommt der Anlauf noch hinzu.

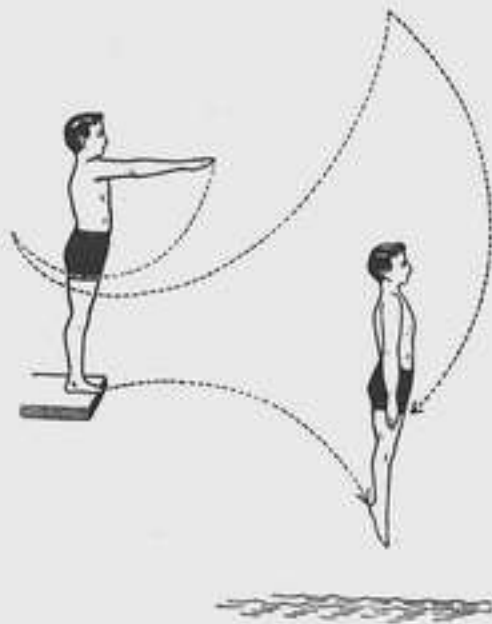


Bild 30. Fußschlußsprung aus dem Stand mit Anlegen der Arme.

#### Fußhocksprung aus dem Stand vorlings, Arme hoch.

Es wird die bekannte Grundstellung eingenommen. Der Absprung soll wie beim Fußschlußsprung sehr energisch sein. Auf dem Höhepunkt des Sprunges werden die Beine scharf angehockt, die Arme nach abwärts geschwungen oder im Ellenbogengelenk gebeugt. In der Hockstellung zeigen die Unterschenkel mit den abwärts gedrückten Fußspitzen senkrecht nach unten, der Kopf ist zurückgenommen. Dann erfolgt das ruckartige Strecken des Körpers mit hohlem Kreuz, die Arme schwingen wieder aufwärts. Je höher der Sprung vom Brett führt, um so schärfer kann die Markierung erfolgen. Bei demselben Sprung mit Anlegen der Arme werden nach der Streckung des Körpers die Arme angelegt.

Der Fußhocksprung aus dem Stand rücklings wird genau so ausgeführt, nur ändert sich die Gesichtsfront nach der Landseite zu. Um ein Überkippen nach vorn zu vermeiden empfiehlt sich ein stärkeres Durchbiegen des Rückens.

#### Fußhechtsprung aus dem Stand vorlings, Arme hoch.

Die Grundstellung wie bisher. Nach dem energischen und kräftigen Absprung werden die Beine vorwärts-aufwärts geworfen durch Beugen in der Hüfte. Die Hände sollen möglichst den Fußrücken berühren, die Beine müssen mit durchgedrückten Knien gestreckt bleiben. Nachdem diese Bewegung exakt ausgeführt ist, schließt sich das kurze Strecken des Körpers an, die Arme schwingen vorwärts-aufwärts, der Sprung gilt erst vollkommen richtig ausgeführt, wenn der Körper vor dem Eintritt in das Wasser wieder vollkommen gestreckt ist. Beim Fußhechtsprung aus dem Stand rücklings springe man etwas weiter vom Brett ab. Beim Fußhechtsprung mit Anlegen der Arme schwingen diese nicht vorwärts-aufwärts, sondern legen sich bei der Streckung des Körpers gleich seitwärts an die Oberschenkel an.

#### $\frac{1}{2}$ Fußsprungschraube aus dem Stand vorlings, Arme hoch.

Grundstellung wie vorher. Der Absprung geschieht wie beim Fußschlußsprung. Nachdem der Körper das Brett verlassen hat, beginnt die halbe Drehung um die Längsachse des Körpers, so daß nach der Drehung das Gesicht dem Brett zugekehrt ist. Die Drehung kann nach rechts oder links ausgeführt werden. Die Arme werden zum Absprung hochgeschwungen und bleiben in dieser Haltung bis zum Eintauchen in das Wasser. Der Sprung ist richtig ausgeführt, wenn die Drehung nach dem Absprung begonnen und vor dem Eintauchen beendet wurde. Bei den Fußsprungschrauben mit Anlegen der Arme müssen diese vor dem Eintauchen angelegt.

gelegt sein. Jede Verbiegung der Längsachse wird einen entsprechenden Richtungsfehler zur Folge haben.

### Abfaller.

Obwohl wir den Abfaller in unserer Sprungtabelle nicht mehr haben, wird es doch angebracht sein, diesen Sprung zu beschreiben, da er ein gutes Mittel ist, Anfängern die Furcht vor dem Eintauchen kopfwärts ins Wasser leichter überwinden zu helfen. Man beginne in diesem Falle mit dem Abfaller aus dem Knien. Die Knie dürfen nicht über das Brettende herausstehen. Dann lasse man die Arme hoch Rumpfbeugen vorwärts ausführen, bis der Körper ins Wasser gleitet. Die nächste Form beginnt mit der vorschriftsmäßigen Grundstellung, Arme hoch. Nun läßt man den Körper aus dieser Stellung ebenfalls Rumpfbeugen ausführen, bis der Körper ins Wasser gleitet. Nachdem auf diese Weise die Scheu eines Anfängers vor dem Eintauchen kopfwärts überwunden ist, gehe man zum



Bild 31.  
Abfaller aus dem Knien.

### Abfaller aus dem Stand vorlings, Arme hoch,

über. Nach Einnahme der Grundstellung nimmt man den Kopf ein wenig zurück, der Körper wird nun mit angespannten Muskeln vollkommen gestreckt. Die Arme

werden in der bereits beschriebenen Weise aufwärts gestreckt, die Brust ist gewölbt. Die Füße können einen rechten Winkel bilden oder auch zusammengekommen werden. Nun läßt der Springer den steif wie einen Stock gehaltenen Körper langsam nach vorwärts fallen. Die Hände berühren das Wasser zuerst. Ein Einknicken im Hüft- oder Kniegelenk sowie ein Einknicken im Hüft- oder Kniegelenk, sowie ein hart aufschlagen, deshalb nochmals den Körper ohne Bewegung und Einknicken ganz steif fallen lassen.

### Der Abfaller mit angelegten Armen

wird in derselben Weise ausgeführt, nur sind hierbei die Hände seitwärts an den Oberschenkeln angelegt. Beim Abfaller aus dem Stand rücklings nimmt der Springer Stellung im Zehenstand, man hüte sich vor einem zu starken Durchbiegen des Rückens, da sonst die Gefahr des Überschlagens besteht. Am besten wird der Abfaller vom 3-Meter-Brett ausgeführt. Sehr große Personen kommen beim 1-Meter-Brett sonst nicht im richtigen Winkel ins Wasser.



Bild 32. Abfaller rückwärts mit angelegten Armen.

### Kopfsprünge.

### Kopfsprung vorwärts aus dem Stand vorlings, Arme hoch.

Der Springer nimmt die Grundstellung im Zehenstand ein. Die Arme werden durch die Seithalte hoch-



gehoben, nicht geschwungen, damit dem Beschauer von Anfang an ein schönes Bild geboten wird. Es wird eingeatmet, jetzt ein rasches Ab- und Rückschwingen der Arme, dazu wird ausgeatmet. Gleichzeitig werden die Knie leicht gebeugt, und es erfolgt der Absprung, der durch die Federung des Brettes, die Sprunggelenke und das Strecken der Beine hoch hinaus nicht weit ab vom Brett führen soll. Die Arme werden kräftig vorwärts-aufwärts geschwungen und reißen gleichsam den Körper mit empor, dabei wird eingeatmet. Um im Anfang ein richtiges Eintauchen zu erzielen, veranlasse man den Springer, die Beine etwas hinten hoch zu werfen.

### Beim Kopfsprung mit Anlauf

ist das über den Anlauf Gesagte zu beachten. Bei Kopfsprüngen mit Anlegen der Arme werden die Hände vor dem Eintauchen seitlich angelegt.

### Kopfsprung rückwärts aus dem Stand rücklings, Arme hoch.

Grundstellung und Armbewegung wie beim vorhergehenden Sprung, nur werden die Arme beim Voraufwärtsschwingen und mit dem Absprung etwas nach hinten geworfen. Mit dem Einbiegen des Rückens kann man den Sprung korrigieren. Ein Zuviel läßt den Körper überschlagen, ein Zuwenig bringt flaches Eintauchen. Auch die Haltung des Kopfes kann das Gelingen des Sprunges wesentlich unterstützen. Das Eintauchen soll möglichst senkrecht geschehen. Mit dem Hochrückschwingen der Arme und dem Absprung ist tief einzuatmen.

### Kopfsprung aus dem Stand vorlings, Arme hoch.

Grundstellung mit Zehenstand. Armtätigkeit bis zum Absprung wie beim Kopfsprung. Auf der Höhe der Flugbahn wird der Körper im Hüftgelenk so weit gebeugt, daß die Hände die Fußrücken berühren. Ein Schwingen der Arme an den Beinen vorbei ist fehler-

haft. Die Knie müssen durchgedrückt sein, ebenso muß der Kopf in seiner ursprünglichen Haltung bleiben. Aus dieser Hechtbeuge heraus, erfolgt ein energisches Strecken des Körpers. Die Hände berühren das Wasser zuerst. Im Augenblick der Streckung atme man tief ein. Das Eintauchen geschieht möglichst steil. Ein entsprechend kreuzhohler Körper verhindert das Überschlagen.

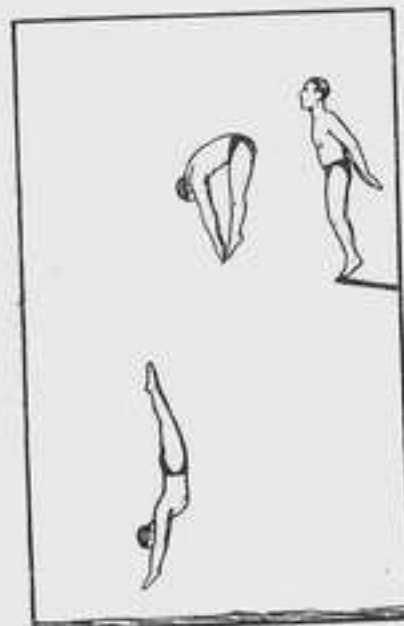


Bild 33. Kopfsprung aus dem Stand vorlings.

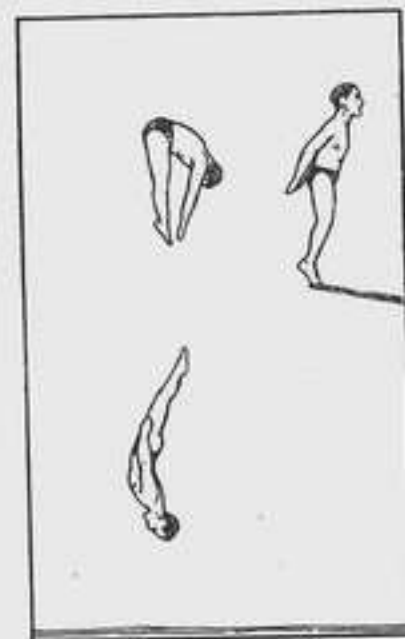


Bild 34. Kopfsprung rückwärts aus dem Stand rücklings.

Springer, die sehr zum Überschlagen neigen, mögen bei der Hechtbeuge die Beine etwas mehr vornehmen, dann braucht der Oberkörper nicht ganz so tief herunterzugehen.

Derselbe Sprung aus dem Stand rücklings erfordert ein sehr kräftiges Abspringen auch nach rückwärts.

Bei Sprüngen mit Anlegen der Arme werden diese vor dem Eintauchen angelegt. Bei Sprüngen mit Anlauf gilt das bereits hierüber Gesagte.

### **Kopfhechtsprung rückwärts aus dem Stand rücklings mit Anlegen der Arme.**

Grundstellung rücklings. Der Absprung sehr kraftvoll, etwas weiter vom Brett ab. Das Anhechten geschieht so, daß die Beine kräftig mit emporgeworfen werden und so gewissermaßen den Händen entgegenkommen. Nach Erreichung der Flugbahnhöhe erfolgt ein kurzes, scharfes Zurückbiegen des Körpers. Die Arme werden seitlich an den Oberschenkeln angelegt. Der stark kreuzhohl gehaltene Körper taucht mit dem Gesicht vom Brett weg, kopfwärts ins Wasser.

### **Kopfhocksprung aus dem Stand vorlings, Arme hoch.**

Grundstellung und Absprung wie beim Kopfsprung. Nach dem Absprung scharf angehockt, das heißt, sie

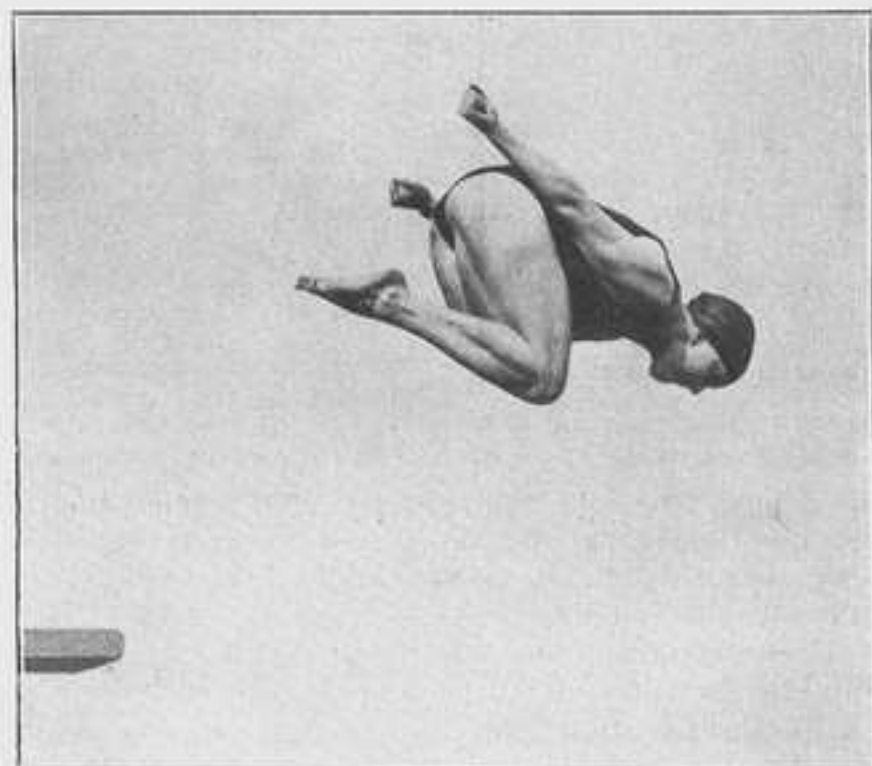


Bild 55. Kopfhocksprung mit Durchschlagen der Arme.

werden im Knie und Hüftgelenk so weit gebeugt, daß die Knie die Brust berühren. Die Fußspitzen sind gestreckt, die Arme werden gebeugt wie zum Stoß vor der Brust.

Diese Markierung des Sprunges muß bis zur Flugbahnhöhe erreicht sein, dann erfolgt eine energische Streckung des Körpers, der Beine und der Arme.

An Stelle der Armbeuge können die Arme beim Hocken auch durchgeschwungen werden.

Bei Sprüngen mit Anlauf beachte das über Anlauf Gesagte, bei anderer Armtätigkeit das hierfür in Frage kommende.

### **Kopfhocksprung vorwärts aus dem Stand rücklings.**

Grundstellung wie beim Sprunge rücklings. Absprung nach rückwärts-aufwärts mit Anhocken. Nach Erreichung der Flugbahnhöhe kurze Drehung nach vorwärts mit Streckung des Körpers und der Glieder. Die Armbewegung nach der jeweiligen Vorschrift.

### **Kopfhocksprung rückwärts aus dem Stand rücklings.**

Grundstellung wie vorher. Kraftvoller hochweiter Absprung, Anhocken der Arme und Beine wie beim Kopfhocksprung beschrieben. Nach Erreichen der Flugbahnhöhe kurzes scharfes Strecken des Körpers mit Durchbiegen des Rückens, Zurückwerfen des Kopfes unterstützt den richtigen Eintritt ins Wasser. Die Armbewegung nach der jeweiligen Vorschrift.

### **Kopfsprünge mit Drehungen um die Längsachse.**

#### **½ Kopfsprungschraube aus dem Stand vorlings, Arme hoch.**

Grundstellung und Absprung wie beim Kopfsprung. Nach dem Absprung beginnt die Drehung um die Längsachse, die in der Höhe der Flugbahn erreicht

sein muß. Die Drehung wird durch die etwas seitwärts gehaltenen Arme und die Schultern unterstützt. Ein Drehen vom Brett weg ist fehlerhaft. Der Körper bleibt schön gestreckt.

### $\frac{1}{2}$ Kopfsprungschraube aus dem Stand vorlings.

Bei der  $\frac{1}{2}$  Schraube gilt es vor allem hoch weit vom Brett fortzuspringen. Die Arme unterstützen die

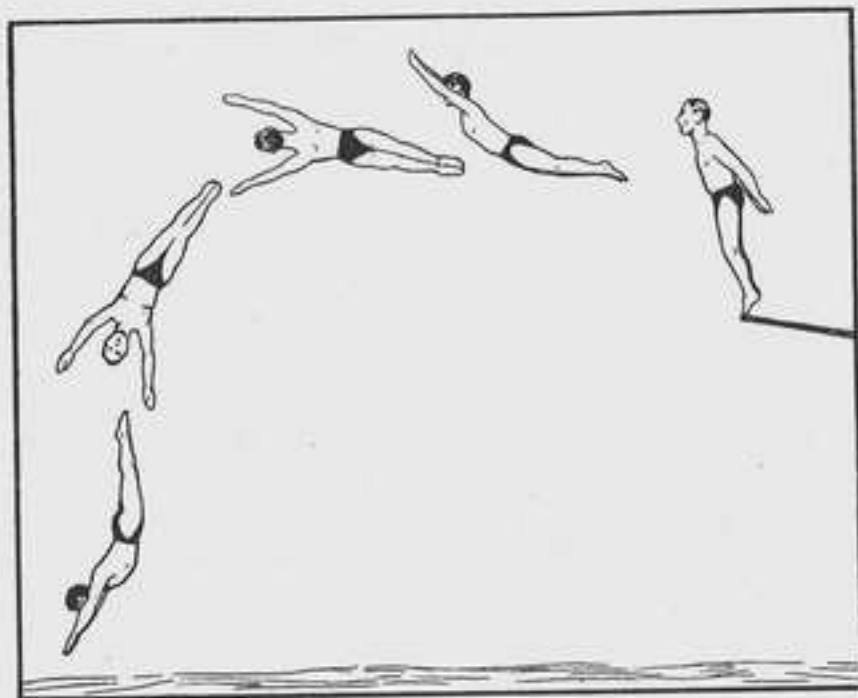


Bild 36.  $\frac{1}{2}$  Kopfsprungschraube aus dem Stand vorlings.

Drehung kräftig. Das Drehen des Körpers beginnt in dem Augenblick, wo er das Brettende verläßt. Der Kopf ist nicht zu weit nach hinten gebeugt und das Kreuz darf nicht zu hohl gemacht werden. Das Drehen geschieht schneller als bei der  $\frac{1}{2}$  Schraube mit Hilfe des Kopfes und der Schultern. Nachdem die Drehung erfolgt ist, wird plötzlich der Kopf zurückgeworfen und

des Gesäß durchgedrückt. Dann taucht der Körper wie beim Kopfsprung in gestreckter Haltung ins Wasser. Anlauf und Armbewegung wie bekannt.

### $\frac{1}{2}$ Kopfsprungschraube aus dem Stand rücklings.

Grundstellung rücklings, die Gesichtsfrent dem Lande zu. Kräftiger hoch aufgehender Absprung mit Hochschwingen der Arme wie beim Kopfsprung

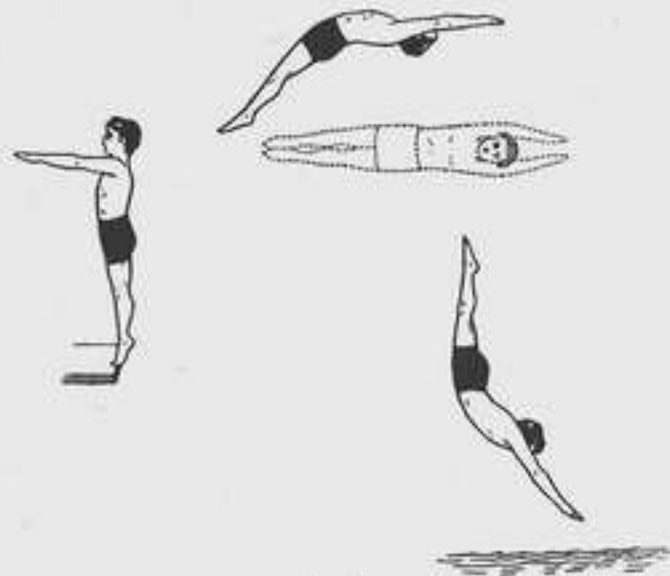


Bild 37.  $\frac{1}{2}$  Kopfsprungschraube aus dem Stand rücklings.

rückwärts. Die Drehung beginnt erst nach dem Absprung vom Brett. Ein möglichst senkrechtes Eintauchen ist zu erstreben.

Armbewegungen wie beschrieben.

### $\frac{1}{2}$ Hechtbohrer vorwärts aus dem Stand vorlings.

Grundstellung und Absprung wie beim Kopfhechtsprung. Beim Niedergehen wird mit der Streckung des Körpers eine Drehung um die Längsachse ausgeführt. Beim Eintauchen ist der Rücken dem Brett zugekehrt.



Anlauf und Armbewegung wie beschrieben.

Beim  $\frac{1}{2}$  Hechtbohrer wird eine ganze Drehung um die Längsachse ausgeführt.

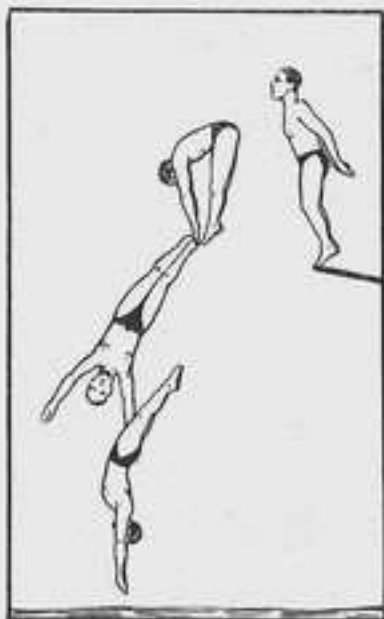


Bild 38.  $\frac{1}{2}$  Hechtbohrer vorwärts aus dem Stand vorlings.

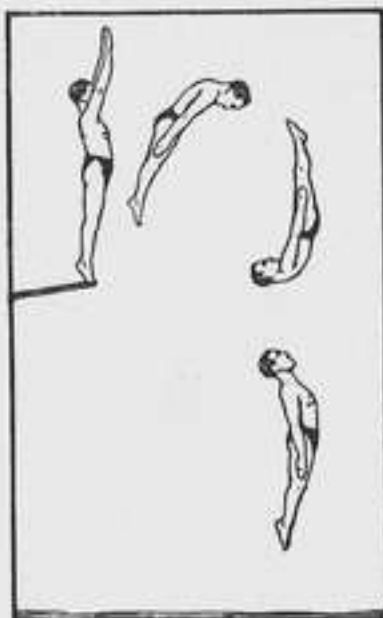


Bild 39.  $\frac{1}{2}$  Salto vorwärts gestreckt aus dem Stand.

### $\frac{1}{2}$ Kopfhockbohrer vorwärts aus dem Stand vorlings.

Grundstellung und Absprung wie beim Kopfhocksprung. Der Sprung muß sehr hoch vom Brett hinausführen, sonst bleibt nicht genügend Zeit, die typischen Bewegungen des Hockens und Bohrens auszuführen.

Nachdem auf der Höhe der Flugbahn das Anhocken beendet ist, wird der Körper energisch gestreckt und während des Niedergehens zum Wasserspiegel die bohrende Drehung ausgeführt. Der Rücken ist beim Eintauchen dem Brett zugekehrt.

Der Sprung aus dem Stand rücklings verlangt die entsprechende Gegenbewegung.

### Salti.

Salti können gehockt, gehechtet oder auch gestreckt ausgeführt werden. Es muß die einzelne Ausführung aber deutlich erkennbar sein.

Bei einfachen Salti wird der Körper meistens in der Hechtlage gedreht, während bei mehrfachen und beim  $\frac{1}{2}$  Salto vorwärts aus dem Stand rücklings und beim Auerbachschlußsprungsalto die Drehung in der Hocklage erfolgt. Die Drehung in der Hecht- und Hocklage ist so auszuführen, wie es der Hechtsprung vorlings mit Anlegen der Arme bzw. der Hocksprung vorschreibt, nur der Kopf wird dabei recht weit nach vorn gebeugt. Bei der Drehung in der Hocklage ist noch zu erwähnen, daß die Hände dabei die Knöchel der Beine umspannen müssen, um ein Auseinandergehen des Körpers zu verhindern.

### $\frac{1}{2}$ Salto vorwärts gestreckt aus dem Stand vorlings mit Anlegen der Arme.

Grundstellung wie beim Kopfsprung aus dem Stand vorlings. Der Absprung erfolgt recht kraftvoll und hoch hinaus. Durch kurzes scharfes Reißen des Kopfes zur Brust und durch energisches Abschwingen der Arme bis zum Anlegen an die Oberschenkel wird eine fast gestreckte Drehung des Körpers um die Breitenachse herbeigeführt. Nach der Drehung, d. h. wenn der Körper sich in senkrechter Lage zum Wasser befindet, werden Schultern und Kopf zurückgeworfen. Das Gesäß wird durchgedrückt, die Fußspitzen sind abwärts gestreckt.

### Beim $\frac{1}{2}$ Salto vorwärts gehechtet aus dem Stand vorlings

wird beim Erreichen der Flugbahnhöhe energisch angehockt und die Drehung um die Breitenachse eben-

falls durch Reißen des Kopfes an die Brust und durch kreisförmiges Abschwingen der Arme herbeigeführt. Vor vollendeter Drehung erfolgt die Streckung des Körpers und Anlegen der Arme, wie beim vorhergehenden Sprung.

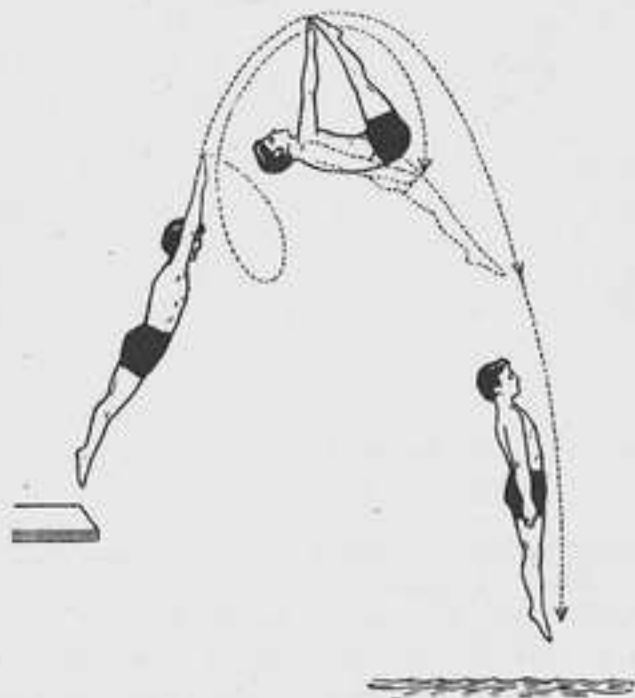


Bild 40.  $\frac{1}{4}$  Salto vorwärts gehockt.

**Beim  $\frac{1}{4}$  Salto vorwärts gehockt aus dem Stand vorlings**

werden kurz vor dem Höhepunkt der Flugbahn die Beine angehockt. Die Arme schwingen kräftig mit bis zum Erfassen der Knöchel oder Unterschenkel, die Bewegung des Kopfes ist dieselbe, wie beim vorhergehenden beschriebenen Sprung. Die Streckung erfolgt knapp vor der vollendeten Drehung. Die Arme gleiten von den Knöcheln zum Anlegen an die Oberschenkel.



Bild 42.  $\frac{1}{4}$  Salto vorwärts gehockt, vom 3-Meter-Brett.

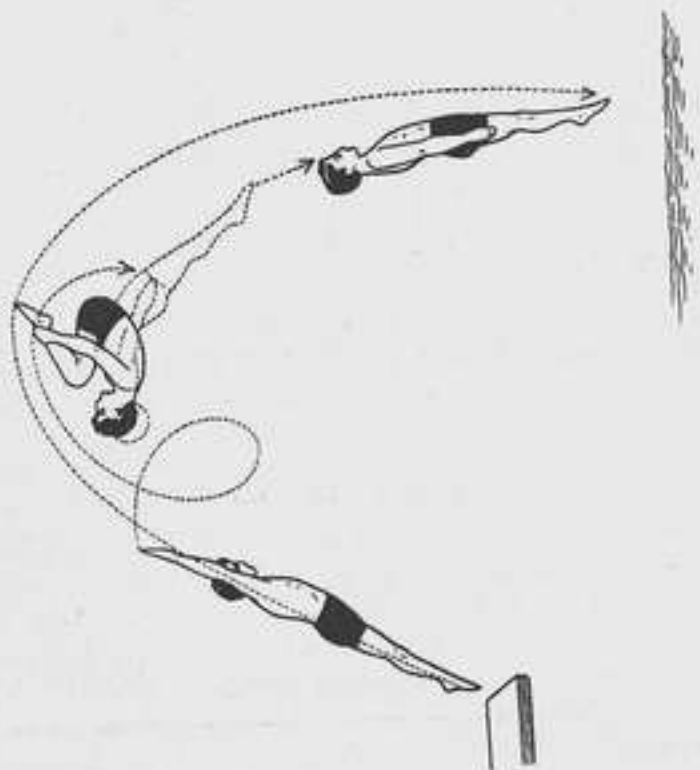


Bild 41.  $\frac{1}{4}$  Salto vorwärts gehockt, aus dem Stand vorlings.

### 1½ Salto vorwärts aus dem Stand vorlings.

Grundstellung wie beim Kopfsprung. Sehr kräftiger Ansprung und sofortiges Anhocken der Beine. Nach 1½ Drehung erfolgt die energische Streckung des Körpers, die bis zur starken Durchbiegung des Rückens führen soll. Ein Zurückwerfen des Kopfes unterstützt die Bewegung. Die Armbewegung wird je nach der Vorschrift ausgeführt. Entweder Arme hoch oder mit Anlegen. Das Eintauchen erfolgt kopfwärts.

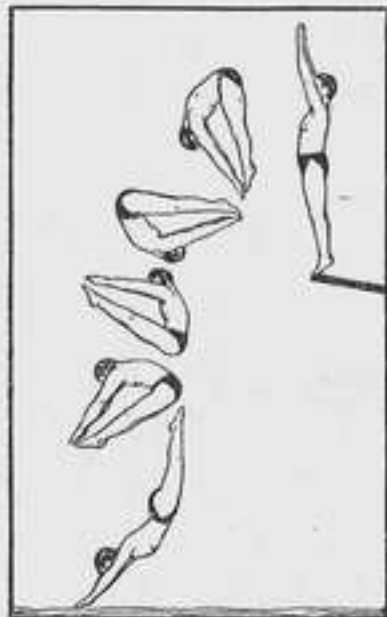


Bild 43. 1½ Salto vorwärts aus dem Stand vorlings.

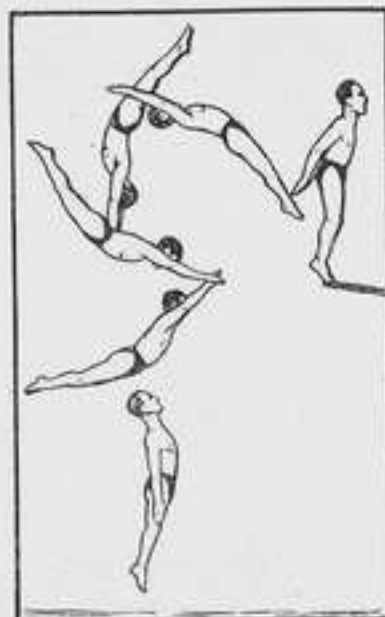


Bild 44. 1/1 Salto rückwärts aus dem Stand rücklings gestreckt.

### 1/1 Salto rückwärts aus dem Stand rücklings.

Grundstellung rücklings. Kräftiger hoher Absprung mit starkem Anhocken der Beine und Zurückwerfen des Kopfes. Die Hände, die Unterschenkel fest an. Nach Vollendung der Drehung Streckung des Körpers, die Hände gleiten zum Anlegen an die Oberschenkel. Der Körper taucht fußwärts ein. Derselbe Sprung kann auch gestreckt ausgeführt werden. Beim 1½ Salto rück-

wärts wird die Drehung entsprechend weitergeführt. Armbewegung nach Vorschrift. Der Körper taucht kopfwärts ein.

### 1/1 Salto vorwärts aus dem Stand rücklings.

Grundstellung rücklings. Absprung hoch und weit zurück. Rasches Anhechten oder Hocken der Beine und scharfes Reißen des Kopfes zur Brust und Drehung

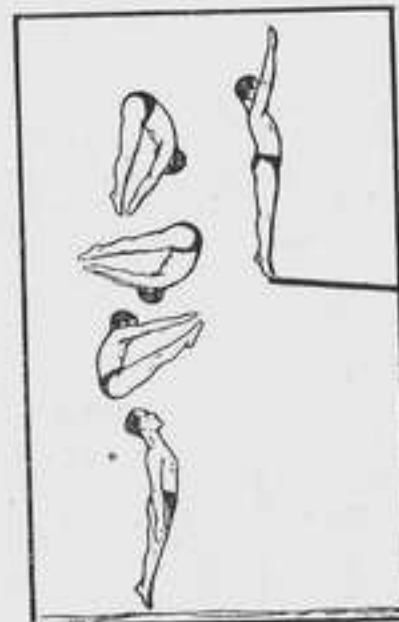


Bild 45. 1/1 Salto vorwärts aus dem Stand rücklings.

vorwärts. Nach Vollendung der Drehung Streckung des Körpers, Kreuz hohl, Zurückwerfen des Kopfes, die Arme, die die Drehung unterstützt haben, gleiten zum Anlegen an die Oberschenkel.

### Auerbachsprung.

**Auerbachkopfsprung aus dem Stand, Arme hoch.**

Grundstellung Stand vorlings. Der Absprung muß recht hoch und weit vom Brett führen, die Beine wer-



den kräftig nach vorwärts aufwärts geschwungen. Durch starkes Zurückwerfen des Kopfes wird der Körper kreuzhohl gebogen. Die Arme werden vorwärts geschwungen. Das Gesicht ist beim Eintauchen dem Sprungbrett zugekehrt. Die Arme können je nach Vorschrift angelegt sein oder während des Sprunges angelegt werden.

### Auerbachhechtsprung aus dem Stand.

Grundstellung Stand vorlings. Hochweiter Absprung mit Vorwerfen der Beine zur Hechtbeuge. Nach dieser Markierung des Sprunges wird der Körper gestreckt, der Kopf in den Nacken geworfen, ebenso die Arme vor- und rückwärts geschwungen. Der Körper taucht gestreckt kopfwärts ein. Die Armbewegung je nach Vorschrift. Der Auerbachhochsprung wird in derselben Weise ausgeführt, nur wird an Stelle der Hechtbeuge gehockt.

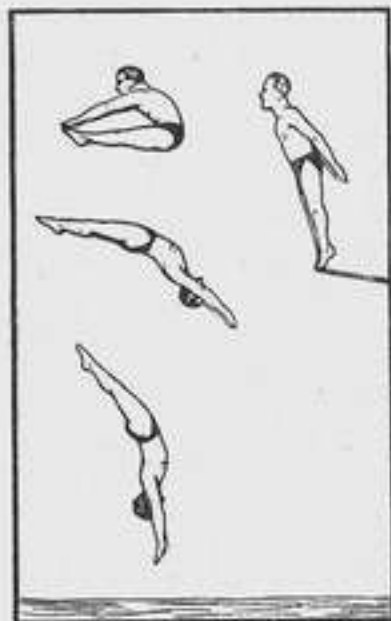


Bild 46. Auerbachhechtsprung aus dem Stand.

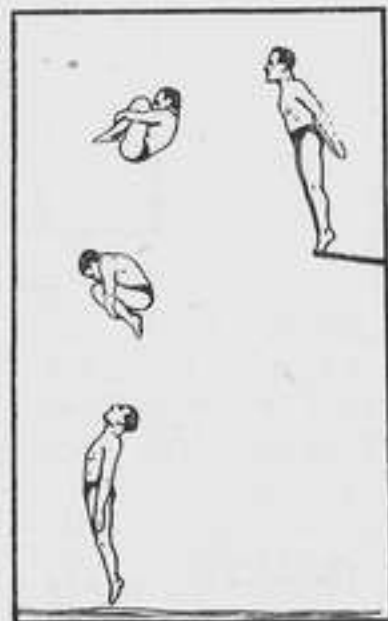


Bild 47.  $\frac{1}{1}$ -Auerbachsalto aus dem Stand.

### $\frac{1}{1}$ -Auerbachsalto aus dem Stand.

Grundstellung Stand vorlings. Es wird kräftig nach vorwärts abgesprungen und zugleich ein Salto rückwärts gedreht. Wie bei allen Auerbachhochsprüngen muß etwas weiter vom Brett abgesprungen werden, um ein Aufschlagen zu verhüten. Die Arme werden nach der Drehung seitwärts an den Oberschenkel angelegt.

Beim  $\frac{1}{2}$ -Auerbachsalto erfolgt der Eintritt ins Wasser kopfwärts.

### Die Sprungwertung.

Wenn wir Wettkämpfe und deren Wertungen an unserem geistigen Auge vorbeiziehen lassen, so wird uns auffallen, daß die Wertungen der Sprungrichter meist weit auseinandergehen. Die meisten uns zur Verfügung stehenden Wertungsrichter genügen nicht immer den an sie gestellten Anforderungen.

Durch Ausbildungskurse mit anschließender Prüfung kann man allmählich das Richter-Personal verbessern, aber das allein tut's nicht. Die Kampfrichter-Vereinigungen in den Bezirken haben hier eine große Aufgabe zu erfüllen, indem diese Vereinigung in den Zusammenkünften alle Vorkommnisse bei schwimmsportlichen Veranstaltungen bespricht und strittige Fragen zu klären versucht. Wertungsrichter, die in der Praxis öfter versagen, müssen dann von Sprungwertungen ausgeschaltet werden.

Wer soll überhaupt werten?

Vom Sprungrichter erwarten wir zuerst vollste Unparteilichkeit.

Der Wertungsrichter muß die in der Sprungtabelle verzeichneten Sprünge kennen. Er muß imstande sein, sich das Idealbild des Sprunges vorzustellen und den ausgeführten Sprung damit blitzschnell vergleichen können, alle Fehler abzuziehen und das Ergebnis ziffermäßig festhalten.

Es wird also sehr viel verlangt.

Aber auch der beste Wertungsrichter wird manchmal nach Ansicht der Beteiligten versagen, weil er bei der Bewertung des Sprunges einen Standpunkt eingenommen hat, oder einnehmen mußte, der ihn den Sprung ebenso zeigte, wie er ihn vertreten. Die Aufstellung der Wertungsrichter soll in einem Winkel von ungefähr 45 Grad seitwärts vom Springer geschehen, dabei soll der Sprung von vorn und von hinten gesehen werden können.

Über die Art des Wertens gehen die Ansichten noch auseinander.

Die beste Art dürfte sein, den Wertungsrichtern große Nummerntafeln zu geben und auf ein Pfeifensignal alle drei oder fünf Kampfrichter zugleich das Ergebnis ihrer Wertung hochzuhalten. Auf diese Weise spielt sich auch die Sprungwertung in aller Öffentlichkeit ab und die Fähigkeit des Wertungsrichters kann leicht nachgeprüft werden. Das Endergebnis wird dann sogleich laut verkündet oder auf einer Tafel verzeichnet. Die Methode des Wertens ist kurz folgende:

Der Anlauf resp. Stand auf dem Brett wird mit gewertet. Der Sprungrichter hat folgende 4 Punkte beim Sprung zu beachten:

1. die Haltung des Springers auf dem Brett,
2. den Absprung,
3. die Markierung des Sprunges,
4. den Eintritt ins Wasser.

Wenn nun der fehlerfreie Sprung 10 Punkte beträgt, so ziehe der Wertungsrichter je nach der Größe der Fehler entsprechende Punkte ab. Zum Beispiel:

1. Das Benehmen auf dem Brett. Zieht sich der Springer den Badeanzug zurecht, so wird für diesen Fehler 1 Punkt abgezogen.
2. Der Absprung. Sind die Fußspitzen angezogen und nicht hoch genug herausgesprungen, 2 Fehler, 2 Punkte ab.

3. Markierung des Sprunges tritt nicht scharf genug in Erscheinung, 1 Punkt ab.
4. Der Eintritt ins Wasser. Werden bei Aufschlag im Wasser die Beine eingeknickt, 1 Punkt ab.

Das Resultat wäre folgendes:

- |    |           |
|----|-----------|
| 1. | 1 Fehler, |
| 2. | 2     "   |
| 3. | 1     "   |
| 4. | 1     "   |

---

5 Fehler = 5 Punkte,

abzuziehen von 10 Punkten, verbleiben 5 Punkte.

### Unsere Sprungtabelle.

Die Ausschreibungen der Sprünge zu vereinsinternen Festen setzt der Vereinsschwimmwart, zu Bezirksfesten der Bezirksschwimmwart, zu Kreisfesten der Kreisschwimmwart, zu Bundesveranstaltungen der Bundesschwimmwart fest.

Die Sprünge müssen so ausgewählt werden, daß nach und nach die Schwierigkeit gesteigert wird, bis schließlich der größte Teil der Sprungtabelle von den Springern beherrscht wird. Um diese Form durchzuführen, empfiehlt sich die Anlegung einer Liste oder Kartei der Vereine, in der die jeweils festgesetzten Sprünge mit Nummern und Datum vermerkt sind.

Bei der Ansetzung der Sprünge sind immer mehrere Sprunggruppen heranzuziehen.

Wenn in den technischen Ausschüssen ein Springwart vorhanden ist, hat dieser die Sprünge festzusetzen.

Die Bretthöhe ist bei Pflichtsprüngen aus A besonders anzugeben resp. bei Pflichtsprüngen aus B und C besonders auszulosen.

## 1. Gruppe:

## Fußsprünge.

- |        |                                 |   |
|--------|---------------------------------|---|
| Nr. 1. | Fußschlußsprung                 | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 2.   | "                               | aus dem Stand vorlings mit Anleg. d. Arme.  |
| " 3.   | "                               | aus dem Stand vorlings m. angelegt. Armen.  |
| " 4.   | "                               | mit Anlauf, Arme hoch.                      |
| " 5.   | "                               | mit Anlauf mit Anlegen der Arme.            |
| " 6.   | "                               | mit Anlauf mit angelegten Armen.            |
| " 7.   | "                               | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.         |
| " 8.   | "                               | aus dem Stand rücklings m. Anleg. d. Arme.  |
| " 9.   | "                               | aus dem Stand rücklings m. angelegt. Armen. |
| " 10.  | Fußhechtsprung                  | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 11.  | "                               | aus dem Stand vorlings mit Anleg. d. Arme.  |
| " 12.  | "                               | aus dem Stand vorlings m. angelegt. Armen.  |
| " 13.  | "                               | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.         |
| " 14.  | "                               | aus dem Stand rücklings m. Anleg. d. Arme.  |
| " 15.  | "                               | aus dem Stand rücklings m. angelegt. Armen. |
| " 16.  | "                               | mit Anlauf, Arme hoch.                      |
| " 17.  | "                               | mit Anlauf mit Anlegen der Arme.            |
| " 18.  | "                               | mit Anlauf mit angelegten Armen.            |
| " 19.  | Fußhocksprung                   | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 20.  | "                               | aus dem Stand vorlings mit Anleg. d. Arme.  |
| " 21.  | "                               | aus dem Stand vorlings m. angelegt. Armen.  |
| " 22.  | "                               | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.         |
| " 23.  | "                               | aus dem Stand rücklings mit Anleg. d. Arme. |
| " 24.  | "                               | aus dem Stand rücklings m. angelegt. Armen. |
| " 25.  | "                               | mit Anlauf, Arme hoch.                      |
| " 26.  | "                               | mit Anlauf mit Anlegen der Arme.            |
| " 27.  | "                               | mit Anlauf mit angelegten Armen.            |
| " 28.  | $\frac{1}{2}$ Fußsprungschraube | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 29.  | $\frac{1}{2}$ "                 | aus dem Stand vorl. m. Anleg. d. Arme.      |
| " 30.  | $\frac{1}{2}$ "                 | aus d. Stand vorl. m. angelegten Armen.     |
| " 31.  | $\frac{1}{2}$ "                 | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.         |
| " 32.  | $\frac{1}{2}$ "                 | aus dem Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.     |
| " 33.  | $\frac{1}{2}$ "                 | aus d. Stand rückl. m. angelegt. Armen.     |
| " 34.  | $\frac{1}{2}$ "                 | mit Anlauf, Arme hoch.                      |
| " 35.  | $\frac{1}{2}$ "                 | mit Anlauf mit Anlegen der Arme.            |
| " 36.  | $\frac{1}{2}$ "                 | mit Anlauf mit angelegten Armen.            |
| " 37.  | $\frac{1}{4}$ Fußsprungschraube | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 38.  | $\frac{1}{4}$ "                 | aus dem Stand vorl. m. Anleg. d. Arme.      |
| " 39.  | $\frac{1}{4}$ "                 | aus d. Stand vorl. m. angelegten Armen.     |
| " 40.  | $\frac{1}{4}$ "                 | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.         |
| " 41.  | $\frac{1}{4}$ "                 | aus dem Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.     |
| " 42.  | $\frac{1}{4}$ "                 | aus d. Stand rückl. m. angelegt. Armen.     |
| " 43.  | $\frac{1}{4}$ "                 | mit Anlauf, Arme hoch.                      |
| " 44.  | $\frac{1}{4}$ "                 | mit Anlauf mit Anlegen der Arme.            |
| " 45.  | $\frac{1}{4}$ "                 | mit Anlauf mit angelegten Armen.            |

## 2. Gruppe:

## Kopfsprünge ohne Drehungen um die Längsachse.

- |         |                 |   |
|---------|-----------------|---|
| Nr. 46. | Kopfsprung      | vorwärts aus dem Stand vorlings, Arme hoch.         |
| " 47.   | "               | vorwärts aus d. Stand vorlings m. Anleg. d. Arme.   |
| " 48.   | "               | vorwärts aus d. Stand vorlings mit angel. Armen.    |
| " 49.   | "               | rückwärts aus dem Stand rücklings, Arme hoch.       |
| " 50.   | "               | rückwärts aus d. Stand rücklings m. Anleg. d. Arme. |
| " 51.   | "               | rückwärts aus d. Stand rückl. m. angelegten Armen.  |
| " 52.   | "               | vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.                     |
| " 53.   | "               | vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.           |
| " 54.   | "               | vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.           |
| " 55.   | Kopfhechtsprung | vorwärts aus d. Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 56.   | "               | vorwärts a. d. Stand vorlings m. Anl. d. Arme.      |
| " 57.   | "               | vorwärts a. d. Stand vorl. m. angelegt. Armen.      |
| " 58.   | "               | vorwärts a. d. Stand rücklings, Arme hoch.          |
| " 59.   | "               | vorwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.      |
| " 60.   | "               | vorwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.        |
| " 61.   | "               | rückwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.        |
| " 62.   | "               | rückwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.     |
| " 63.   | "               | rückwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.       |
| " 64.   | "               | vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.                     |
| " 65.   | "               | vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.           |
| " 66.   | "               | vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.           |
| " 67.   | Kopfhocksprung  | vorwärts aus d. Stand vorlings, Arme hoch.          |
| " 68.   | "               | vorwärts a. d. Stand vorlings m. Anl. d. Arme.      |
| " 69.   | "               | vorwärts a. d. Stand vorl. m. angelegt. Armen.      |
| " 70.   | "               | vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.                     |
| " 71.   | "               | vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.           |
| " 72.   | "               | vorwärts mit Anlauf m. angelegten Armen.            |
| " 73.   | "               | vorwärts a. d. Stand rücklings, Arme hoch.          |
| " 74.   | "               | vorwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.      |
| " 75.   | "               | vorwärts a. d. Stand rückl. m. angelegt. Arm.       |
| " 76.   | "               | rückwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.        |
| " 77.   | "               | rückwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.     |
| " 78.   | "               | rückwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.       |

## 3. Gruppe:

Kopfsprünge mit Drehungen um die Längsachse  
(Schrauben-Bohrer).

- |         |                        |  |
|---------|------------------------|--|
| Nr. 79. | $\frac{1}{2}$ Schraube | aus dem Stand vorlings, Arme hoch.           |
| " 80.   | $\frac{1}{2}$ "        | aus dem Stand vorlings mit Anlegen der Arme. |
| " 81.   | $\frac{1}{2}$ "        | aus dem Stand vorlings mit angelegten Armen. |
| " 82.   | $\frac{1}{2}$ "        | aus dem Stand rücklings, Arme hoch.          |
| " 83.   | $\frac{1}{2}$ "        | aus dem Stand rücklings mit Anlegen d. Arme. |
| " 84.   | $\frac{1}{2}$ "        | aus dem Stand rücklings mit angelegt. Armen. |



- Nr. 85.  $\frac{1}{2}$  Schraube mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 86.  $\frac{1}{2}$  " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 87.  $\frac{1}{2}$  " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 88.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand vorlings, Arme hoch.  
 " 89.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand vorlings mit Anlegen der Arme.  
 " 90.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand vorlings mit angelegten Armen.  
 " 91.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 92.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand rücklings mit Anlegen d. Arme.  
 " 93.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand rücklings mit angelegt. Armen.  
 " 94.  $\frac{1}{1}$  " mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 95.  $\frac{1}{1}$  " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 96.  $\frac{1}{1}$  " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 97.  $\frac{1}{2}$  Hechtbohrer vorwärts aus d. Stand vorlings, Arme hoch.  
 " 98.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand vorl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 99.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand vorl. m. angelegt. Armen.  
 " 100.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 101.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 102.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.  
 " 103.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 104.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 105.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.  
 " 106.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 107.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 108.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 109.  $\frac{1}{2}$  Hockbohrer vorwärts aus d. Stand vorlings, Arme hoch.  
 " 110.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand vorl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 111.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand vorl. m. angelegt. Armen.  
 " 112.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 113.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 114.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.  
 " 115.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 116.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rückl. m. Anleg. d. Arme.  
 " 117.  $\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rückl. m. angel. Armen.  
 " 118.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 119.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 120.  $\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.

#### 4. Gruppe:

#### Saltis ohne Auerbachsaltis.

- Nr. 121.  $\frac{1}{1}$  Salto vorwärts aus d. Stand vorlings m. Anlegen d. Arme.  
 " 122.  $\frac{1}{1}$  " vorwärts aus d. Stand vorlings m. angelegt. Armen.  
 " 123.  $\frac{1}{1}$  " vorwärts aus d. Stand rücklings m. Anlegen d. Arme.  
 " 124.  $\frac{1}{1}$  " vorwärts aus d. Stand rücklings m. angelegt. Armen.  
 " 125.  $\frac{1}{1}$  " rückwärts a. d. Stand rücklings m. Anlegen d. Arme.  
 " 126.  $\frac{1}{1}$  " rückwärts a. d. Stand rücklings m. angelegt. Armen.  
 " 127.  $\frac{1}{1}$  " vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 128.  $\frac{1}{1}$  " vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.

- Nr. 129.  $1\frac{1}{2}$  Salto vorwärts aus d. Stand vorlings, Arme hoch.  
 " 130.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts aus d. Stand vorlings m. Anlegen d. Arme.  
 " 131.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts aus d. Stand vorlings m. angelegt. Armen.  
 " 132.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 133.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rücklings m. Anlegen d. Arme.  
 " 134.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts a. d. Stand rücklings m. angelegt. Armen.  
 " 135.  $1\frac{1}{2}$  " rückwärts aus d. Stand rücklings, Arme hoch.  
 " 136.  $1\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rücklings m. Anlegen d. Arme.  
 " 137.  $1\frac{1}{2}$  " rückwärts a. d. Stand rücklings m. angelegt. Armen.  
 " 138.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 139.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 140.  $1\frac{1}{2}$  " vorwärts mit Anlauf mit angelegten Armen.

#### 5. Gruppe:

#### Auerbachsprünge.

- Nr. 141. Auerbachkopfsprung aus dem Stand, Arme hoch.  
 " 142. " aus dem Stand mit Anlegen d. Arme.  
 " 143. " aus dem Stand mit angelegten Armen.  
 " 144. " mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 145. " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 146. " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 147. Auerbachhechtsprung aus dem Stand, Arme hoch.  
 " 148. " aus dem Stand mit Anlegen d. Arme.  
 " 149. " aus dem Stand mit angelegt. Armen.  
 " 150. " mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 151. " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 152. " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 153. Auerbachhocksprung aus dem Stand, Arme hoch.  
 " 154. " aus dem Stand mit Anlegen d. Arme.  
 " 155. " aus dem Stand mit angelegt. Armen.  
 " 156. " mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 157. " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 158. " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 159.  $\frac{1}{1}$  Auerbachsalto aus dem Stand mit Anlegen der Arme.  
 " 160.  $\frac{1}{1}$  " aus dem Stand mit angelegten Armen.  
 " 161.  $\frac{1}{1}$  " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 162.  $\frac{1}{1}$  " mit Anlauf mit angelegten Armen.  
 " 163.  $1\frac{1}{2}$  Auerbachsalto aus dem Stand, Arme hoch.  
 " 164.  $1\frac{1}{2}$  " aus dem Stand mit Anlegen der Arme.  
 " 165.  $1\frac{1}{2}$  " aus dem Stand mit angelegten Armen.  
 " 166.  $1\frac{1}{2}$  " mit Anlauf, Arme hoch.  
 " 167.  $1\frac{1}{2}$  " mit Anlauf mit Anlegen der Arme.  
 " 168.  $1\frac{1}{2}$  " mit Anlauf mit angelegten Armen.

Die Sprünge Nr. 132 bis 137 sind als Pflichtsprünge nur vom 3-Meter-Brett, alle anderen Sprünge vom 1- und 3-Meter-Brett zulässig. Die Sprünge Nr. 163 bis 168 sind nur Kürsprünge. Bei der Auslosung ist das zu beachten.

## Das Wasserballspiel.

Das Wasserballspiel stammt aus dem Mutterlande des Sports, aus England.

Es fehlte den Engländern ein fortreißendes Moment bei ihren schwimmsportlichen Veranstaltungen, das vom Publikum sofort verstanden wurde und die Zuschauer mit fortriß. Gleichzeitig wurden aber auch die Schwimmer spielend an Ausdauer und Disziplin gewöhnt. So kam man auf den Gedanken, das Fußballspiel auf die Wasserfläche zu übertragen. Bis zum Jahr 1870 läßt sich die Einführung des Wasserballspiels verfolgen.

Wie bei allen Sportarten in England, erfuhr auch das Wasserballspiel eine sorgsame Pflege und erreichte dadurch auch einen hohen Grad von Vollendung.

In Deutschland fand das erste Spiel im September 1894 statt und hat sich dann rasch ausgebreitet.

Das Wasserballspiel ist ein hervorragendes Werbemittel, wenn es gut gespielt wird.

### Verlauf des Spieles.

Zur Ausübung des Spieles sind zwei aus je sieben oder fünf Mann bestehende Parteien oder Mannschaften nötig. Damit die Teilnehmer einer Mannschaft ihre Mit- oder Gegenspieler schnell erkennen können, tragen die Spieler einer Mannschaft rote, die der anderen Mannschaft weiße Kappen.

Bei jeder Mannschaft ist ein Spielführer. Er stellt die Mannschaft zusammen und gibt an, welchen Posten der einzelne Spieler zu besetzen hat. Die beiden Spielführer lösen die Spielseiten aus und besprechen mit dem Schiedsrichter alle sonstigen zulässigen Vereinbarungen.

Über den Spielverlauf wacht der Schiedsrichter. Er greift bei Regelverletzungen ein. Seinen Anordnungen hat jeder Spieler unbedingt zu folgen.

Das Spielfeld ist eine rechteckige, sichtbar abgegrenzte Wasserfläche, deren Länge 15—25 Meter, deren Breite 8—13 Meter beträgt. Die Wassertiefe darf nicht unter 1 Meter betragen.

Die Mittellinie, sowie die 2 (1) und 4 Meter. Die Aufgabe jeder Mannschaft besteht nun darin, einen Ball von 66—72 Zentimeter Umfang durch das gegnerische Tor zu werfen. Jeder Wurf durch das Tor zählt als Treffer. Die Anzahl der Treffer oder Tore einer Partei während des Spieles werden gezählt. Sieger im Spiel ist die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt hat. Um diesen Zweck des Spieles zu erreichen, haben die Spieler einer Mannschaft verschiedene Funktionen auszuüben. Drei, zwei von ihnen spielen als Angreifer oder Stürmer. Sie haben die Aufgabe, den Ball dem gegnerischen Tor zuzutreiben und ihn schließlich durchs Tor zu werfen. Drei, zwei spielen als Verteidiger, zwei außerhalb, der eine im Tor. Alle Angriffe der gegnerischen Mannschaft haben sie abzuwehren und das eigene Tor vor dem Torwurf der Gegner zu schützen. Zwischen Vorder- und Hintermannschaft spielt der Verbindungsmann. Er stellt die Verbindung zwischen beiden Teilen der Mannschaft her. Der Torwurf ist mit Ausnahme des Torwärters jedem Spieler der Mannschaft gestattet. Bei Mannschaften mit fünf Spielern fällt der Verbindungsmann fort.

### Ausübung des Spieles.

Jeder Spieler, mit Ausnahme des Torwärters, darf den Ball nur mit einer Hand greifen und werfen. Diese Regel setzt eine besondere Geschicklichkeit in der Handhabung des Balles voraus. Der Anfänger ist geneigt, den Ball kurz zu fassen, so entgleitet er ihm. Der Spieler muß mit der vollen Handfläche über den Ball herüberfassen, die Handfläche dann so herumdrehen, daß sie nach oben kommt, und der Ball auf ihr liegt. Der Arm wird dann zum Wurf nach hinten geführt und der Wurf erfolgt. Das ist eine einfache Methode, den

Ball zu greifen und zu werfen. Geübte Spieler finden natürlich die mannigfaltigsten Methoden heraus. Die Ballbehandlung können die Neulinge nun nicht im Wettspiel erlernen. Man weise sie also an, sich im Kreise aufzustellen, um nun in aller Ruhe ungestört Ballfassen und -werfen zu über. Selbst die geübte Spieler soll nicht versäumen, auf diese Weise seine Balltechnik zu vervollkommen.

Die zum Wettkampf zugelassenen Spieler müssen nicht nur über ausreichende Balltechnik, sondern vor allen Dingen über gute Schwimmfähigkeit verfügen. Es geht nicht an, schwache Schwimmer als Wasserballspieler mitstarten zu lassen. Sie werden den Ball als Rettungsmittel benutzen, aber nicht mit ihm spielen können. Es ist eben unbedingt Erfordernis, daß sich die Spieler während der gewöhnlich 15 Minuten betragenden Spielzeit schnell, sicher und unermüdet im Wasser bewegen. Die Hauptforderung an den einzelnen Spieler ist Balltechnik und sicheres schnelles Schwimmen, die Hauptforderung an die ganze Mannschaft ist Zusammenspiel.

Beim Wettkampf zweier Mannschaften, deren Spieler über gleiche Balltechnik und Schwimmleistung verfügen, wird die siegen, die das beste Zusammenspiel zeigt. Gutes Zusammenspiel ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Der Spieler muß sich der Mannschaftsdisziplin unterwerfen, daß er nicht durch Einzelleistungen glänzen will. Nicht der Torwerfer hat immer das meiste Verdienst, seiner Partei ein Tor verschafft zu haben, sondern von größerer Bedeutung kann der Spieler sein, der den Ball seinem Mitspieler so gut placiert, daß jener mühelos einwerfen kann.

So müssen sich alle Spieler der Hauptbedingung unterwerfen, Platz zu halten. Seinen Nebenmann oder Hintermann vom Platz zu verdrängen, gilt als größter technischer Fehler, den der Spieler begehen kann. Jedes Zusammenspiel wird unmöglich, wenn dieser Fehler auftritt. Die Spieler, die planlos im ganzen

Spielfeld umherirren, werden vorzeitig ermüdet und können dann nicht mehr so ins Spiel eingreifen, wie es nötig wäre. Jede Mannschaft hat ihre schwachen Stellen da, wenn Spieler wegen Unfähigkeit ihre Funktionen nicht mehr ausüben. Diese Stellen wird der Gegner immer als Durchbruch benutzen.

Das gute Zusammenspiel beruht darauf, daß jeder Spieler seinem Mitspieler den Ball möglichst gut placiert. Der Ball muß dem Mitspieler so zugespielt werden, daß dieser ihn schnellstens fassen und mit ihm davondribbeln kann. Es hat wenig Zweck, dem Stürmer, der gerade wegen des Standes des Spieles den Ball treiben soll, denselben direkt in die Hand zu spielen. Er muß dann erst den Ball zum Treiben legen und verliert hierdurch Zeit. Besser ist es, ihm den Ball so gut zu placieren, daß er ohne Greifen gleich mit ihm loschwimmen kann.

Die Stürmer müssen sehr schnelle Schwimmer sein, die über eine gute Balltechnik verfügen, sie müssen ebenso gut weite scharfe Schüsse machen können, wie kurze. Das Balldribbeln müssen sie aus dem ff verstehen. Ihr liebster Aufenthalt soll in der gegnerischen Spielhälfte sein.

Der Verbindungsmann ist eine der wichtigsten Personen beim Wasserballspiel. Er muß überall eingreifen, wo sich eine schwache Stelle zeigt. Er muß Stürmer und Verteidiger sein.

Die Verteidiger arbeiten mit dem Torwarter in engster Fühlungnahme, denn sie sollen ja das Tor schützen helfen. Ein großer Fehler vieler Mannschaften liegt darin, das Spiel in ein Gedränge ausarten zu lassen. Im Gedränge ist jeder Angriff erschwert. Die Spieler können sich nicht mehr bewegen. Schnelle Außenspieler können ihre Schnelligkeit nicht mehr entwickeln. Das gedrängte Spiel wird durch den Fehler hervorgerufen, daß den Außenstürmern der Ball nicht weit genug zur Längsseite gegeben wird. Um den Ball zu holen, drängen sie nach innen, das Gedränge



findet statt. Das Zusammenspiel hat nun nicht nur zwischen den Stürmern zu erfolgen, sondern vor allen Dingen auch mittels des Verbindungsmannes zwischen Vorder- und Hintermannschaft. Jeder zu weit über die Spieler hinausgeworfene Ball nützt dem Gegner, nicht den Spielern der eigenen Mannschaft. Vielfach machen die Stürmer den Fehler, zurückzugehen, wenn ihr Tor bedrängt ist, wenn sich der Kampf auf der eigenen Spielseite bewegt. Sie helfen durch ihr Zurückgehen die Verwirrung vor dem Tore vergrößern. Selbst der Torwächter in hoher Bedrängnis kann noch zum Zusammenspiel beitragen. Zumeist schlägt er den auf das Tor geworfenen Ball ins Spielfeld zurück. Dabei spielt er den Ball oft dem gegnerischen Stürmer gerade in die Hand, der ihn diesmal besser durchs Tor werfen kann. Er muß versuchen, den Ball zu fangen, oder zu sich herunterschlagen, so daß er ihn sofort greifen und seinem Mitspieler zuwerfen kann.

#### Nutzen des Wasserballspieles.

Im vorhergehenden wird schon darauf hingewiesen, daß der Wasserballspieler Vorbedingungen zu erfüllen hat, bevor er sich am Wettspiel beteiligt. Diese Vorbedingungen sind gutes Schwimmen und Balltechnik. Gewiß wird er schon beim Aneignen der Balltechnik Gewandtheit im Wasser gewinnen, aber die höchste Vollkommenheit darin wird er erst im Wettkampf erreichen können. Je schneller das Spiel vor sich geht, desto schneller muß auch der einzelne Spieler werden. Hierbei sind die speziellen Regeln von ausschlaggebender Bedeutung. Je mehr die Regeln Hemmungen des Spieles gestatten, desto langsamer wird der Spieler. Ebenso liegt es in der Hand der Schiedsrichter, das Spiel aufzuhalten. Der Schiedsrichter muß beim Regelverstoß schnell entscheiden und schnell wieder das Spiel durch Anpfeif in Gang bringen. Je schneller der Spielverlauf, desto größer sind auch all die Erregenschaften, die der Spieler sonst noch aus ihm ge-

winnen kann. Die Schnelligkeit des Körpers ist schließlich durch geistige Eigenschaften der Spieler, die Geistesgegenwart, bedingt. Der Spieler muß sich schnell über seine zu treffenden Maßnahmen entscheiden. Wird der Spielverlauf langsam, entgeht ihm gerade diese geistige Eigenschaft. Das Zusammenspiel fordert vom Spieler Uneigennützigkeit. Es ist Hauptbedingung des Spieles, daß jeder seine ganze Persönlichkeit dem ganzen, d. h. der Mannschaft unterordnet, daß keiner sich selbst, sondern jeder nur dem ganzen nützen will. Um diesen Zweck zu erreichen, ist die höchste Disziplin erforderlich, zu der sich jeder nur selbst erziehen kann. Es ist dem Spielwart unmöglich, während des Spieles einzugreifen, um das Zusammenspiel zu erzielen. Der Schiedsrichter kann wohl grobe Verstöße ahnden, aber auf das Zusammenspiel hat er keinen Einfluß. Diese Selbsterziehung der Persönlichkeit führt schließlich auch den Spieler dazu, sich im Höhepunkt des Kampfes bemeistern zu können. Er muß sich, mag er noch so aufgereggt infolge des Kampfes sein, zur Ruhe zwingen können, Roheiten gegen seine Gegenspieler sind zu unterlassen. Dem Schiedsrichter ist unbedingt Folge zu leisten. So sind die höchsten Werte, die der Spieler durch das Spiel erreicht, gerade die Persönlichkeitswerte, auf die es der Arbeiterschaft im Kampfe gegen den Kapitalismus am meisten ankommen muß. Die Pflege des Spieles, sein Ausbau und seine Verbreitung ist somit eine ethische Pflicht der Arbeiter-Schwimmsportvereine.

#### Balltechnik.

Der Ball muß vom Spieler in jeder Lage und aus dem schnellsten Schwimmen heraus, sicher, schnell und kräftig gefaßt und geworfen werden.

Dazu gehört systematische Übung im Ballgreifen und -werfen.

Weitwürfe müssen ebenso gut geübt werden wie Zielwürfe.



Bild 48. Balldribbeln.



Bild 49. Balldribbeln rechts richtig, links und Mitte zu hohe Armführung; der Ball kann durchschlüpfen.

Der Ball muß beim Schwimmen nötigenfalls auch von einer Hand zur anderen gegeben werden, denn es kommt häufig vor, daß die bevorzugte Wurfhand nicht gerade dem Balle am nächsten ist, dann muß blitzschnell der Ball auf die andere Hand geworfen werden.

Mehr als bisher sollte das Balldribbeln geübt werden. Der Ball liegt dicht am Kopf des Spielers. Der jeweils herausgehobene Arm darf nicht zu hoch genommen werden, damit der Ball nicht hindurchschlüpfen kann.

### Ballgreifen und -werfen.

Der Ball kann in verschiedener Weise gefaßt und geworfen werden.

Beim Gelenkwurf greift man mit gespreizten Fingern unter den Ball, hebt den Arm und holt zum Wurf nach vorwärts, rückwärts oder seitwärts aus.

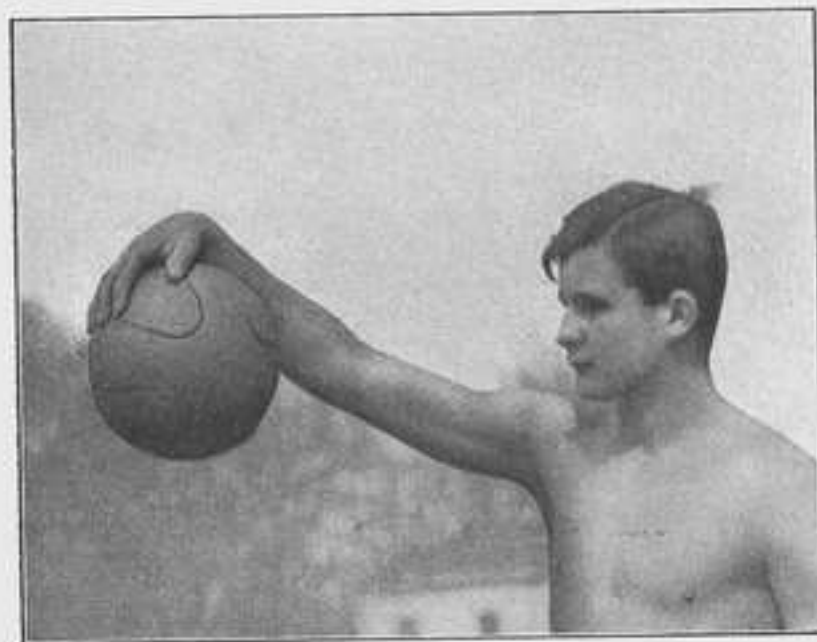


Bild 50. Klemmgriff.

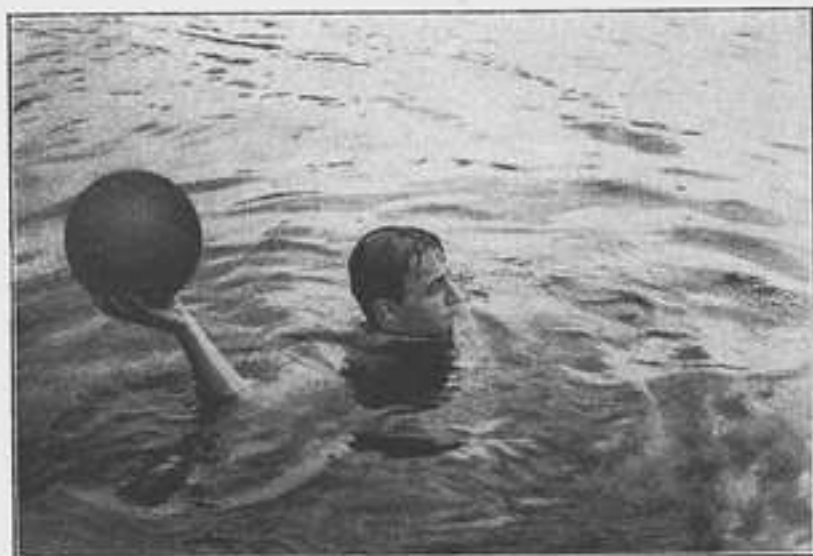


Bild 51. Gelenkwurf.



Bild 52. Das sogenannte Schippen.

Das Schippen wird auch viel zu wenig angewandt. Unsere Spieler glauben meistens, den Ball unter allen Umständen festfassen zu müssen und geben dadurch dem Gegner Zeit zur Störung oder Abnahme des Balles. In Bedrängnis ist aber besser, man schippt



Bild 53. Vorhandwurf.

den Ball entweder dem Spielpartner zu, oder gibt ihn in einer anderen Schwimmrichtung, der man durch schnelle Drehung dann folgt und so den Gegner täuscht.

Der Klemmgriff ist ein Griff, den man anwendet, um einen scharfen Wurf zu machen.





Bild 54. Fangen zum Rückhandwurf.



Bild 55. Rückhandschiff.

Das Bild zeigt am besten, wie es gemacht wird. Vorhandschüsse, Rückhandwürfe und Schrauben sind ebenfalls zu üben. Die Ausführung ersieht man auf den Bildern.



Bild 56. Wie der Torwarter fangen soll.

## Wasserball-Spielregeln.

### A. Allgemeines.

#### 1. Spielgeräte.

Die Spielgeräte sind zwei Tore und ein Ball.

Die Torpfosten der Tore bestehen aus festem Material. Sie sind 5 Meter voneinander entfernt (für Kinder und weibliche Spieler nur 2 Meter), sie müssen durch eine feste Querstange miteinander verbunden und mit Fangnetzen versehen sein.

Der Ball muß kugelförmig, wasserdicht und so aufgepumpt sein, daß er sich durch einen energischen Druck mit dem Daumen etwas eindrücken läßt. Der Durchmesser des Balles beträgt 21—25 Zentimeter, der Umfang 66—72 Zentimeter.

Für Kinder und weibliche Spieler muß der Ball einen geringeren Durchmesser haben (zirka 18 Zentimeter).

## 2. Spielfeld.

Das Spielfeld ist eine rechteckige, sichtbar abgegrenzte Wasserfläche, deren Länge 15—25 Meter, deren Breite 8—13 Meter beträgt. Die Wassertiefe darf nicht unter 1 Meter sein. Die Mittellinie sowie die 2- und 4-Meter-Linie müssen deutlich gekennzeichnet sein. Der Raum zwischen Torlinie und 4-Meter-Linie ist der Strafraum. In der Mitte der Schmalseiten befinden sich die Tore, die so aufgehängt sind, daß bei tiefem Wasser ihr Querbalken 90 Zentimeter von der Wasserfläche, bei flachem Wasser 2,50 Meter vom Grunde entfernt ist. Für Kinder und weibliche Spieler bleibt die Torhöhe 2 Meter. Jede andere Begrenzung (Bassinwand) muß vom Tore mindestens 50 Zentimeter entfernt sein.

## 3. Spieler.

Die Spieler bestehen aus zwei Mannschaften, die durch verschiedenfarbige Kappen leicht voneinander zu unterscheiden sind. Jede Mannschaft besteht aus sieben Spielern, deren Kappen die Zahlen 1—6 tragen (in Hallenbädern mit kleinerer Spielfläche je 5 Spieler). Die Kappenfarbe ist einheitlich geregelt. Die Spieler dürfen nur rote und weiße Kappen tragen. Die Torwächter tragen rot-blaue resp. weiß-blaue Kappen.

## 4. Aufgaben der Mannschaft.

Ein Spieler jeder Mannschaft ist der Spielführer. Die beiden Spielführer lösen vor Beginn des Spieles um die Spielseite und besprechen alle sonstigen zulässigen Vereinbarungen. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den

Ball durch das gegnerische Tor zu treiben und das eigene gegen feindliche Angriffe zu schützen.

Zum Fassen und Werfen des Balles darf nur eine Hand benutzt werden. Köpfen und die Benutzung des Fußes ist zulässig. Der Torwächter darf beide Hände benutzen.

## 5. Richter.

Das Richterpersonal besteht aus einem Schiedsrichter, zwei Torlinienrichtern, zwei Straflinienrichtern und zwei Zeitnehmern. Diese sollen möglichst aus keinem der am Spiel beteiligten Vereine entnommen sein.

Der Schiedsrichter leitet das Spiel und hat auf die genaueste Einhaltung der Spielregeln zu achten. Er ordnet die Strafen wegen fehlerhaften Spielens an. Er hat das Recht, einen Spieler, der gegen die Spielregeln absichtlich verstößt oder sich ungehörig benimmt, zu verwarnen oder, falls er es zur geregelten Fortsetzung des Spieles für notwendig erachtet, bis zur Erzielung des nächsten Tores (gleichgültig von welcher Partei erzielt) auszuschließen. Bei wiederholter fruchtloser Verwarnung hat er das Recht, den Spieler überhaupt bis zur Beendigung des Spieles aus dem Wasser zu weisen. Der Schiedsrichter hat das Recht, das Spiel jederzeit abzubrechen, wenn das Benehmen der Spieler oder andere Umstände den glatten und ruhigen Verlauf des Spieles nicht zulassen. Alle Entscheidungen des Schiedsrichters während des Spieles sind unanfechtbar. Der Schiedsrichter kann aber seine Entscheidungen noch ändern, solange das Spiel nicht wieder eröffnet ist.

Der Schiedsrichter entscheidet über alle Treffer, gleichgültig, ob dieselben von den Linienrichtern angezeigt wurden oder nicht. Regelverstöße und erzielte Tore hat er den Mannschaften durch Pfeifensignale anzuzeigen.

Der Schiedsrichter ist mit einer roten und weißen Flagge, die sich an den Enden eines 50 Zentimeter langen Stabes befinden, versehen. Jeder Torlinienrichter führt eine rote, jeder Straflinienrichter eine weiße Flagge.

In jeder Torlinie steht ein Torlinienrichter. Er hat dem Schiedsrichter durch Flaggenzeichen anzuzeigen, ob der Ball durch Torwurf oder auf andere Weise über die Grenzen des Spielfeldes gelangt ist. Die Torlinien haben die Anzahl der auf ihrer Seite erzielten Tore nach Mannschaften getrennt zu verzeichnen.

Die Zeitnehmer stellen die Spielzeit genau fest.

Fahnenzeichen für den Torrichter: *A u s b a l l*: Fahne senken; Fahnenzeichen für den Straflinienrichter: Fahne wagrecht; *T o r*: Fahne hoch.

#### 6. *Spielzeit und Seitenwechsel.*

Die Dauer eines Spieles beträgt zweimal sieben Minuten. Nach Ablauf der ersten sieben Minuten geht der Seitenwechsel vor sich, zu welchem Zweck das Spiel auf höchstens drei Minuten unterbrochen wird.

Zeitverlust, der durch Ausbälle, Festsitzen des Balles, Fehlern oder Streitigkeit entsteht, wird von der Spielzeit abgerechnet.

Bei Entscheidungsspielen wird bei unentschiedenem Spiel nach einer Pause von drei Minuten das Spiel um zweimal drei Minuten verlängert. Ist das Spiel auch dann noch nicht entschieden, muß dasselbe neu angesetzt werden.

Bei Punktspielen gibt es keine Spielverlängerung.

Bei hereinbrechender Dunkelheit oder plötzlich eintretenden Naturereignissen muß das Spiel abgebrochen und neu angesetzt werden.

Für Frauen, Jugendliche beiderlei Geschlechts und Kinder darf die Spielzeit zweimal fünf Minuten nicht überschreiten.

### **B. Spielregeln.**

#### 1. *Spielbeginn.*

Auf den Befehl des Schiedsrichters: „Aufstellung!“ begeben sich die Spieler schnell und lautlos ins Wasser und nehmen die vorgeschriebene Aufstellung ein.

Durch Anpfeifen wird das Zeichen zum Anfang des Spieles gegeben. Mit dem Anwurf beginnt das Spiel.

Nach dem Spielbeginn dürfen unvollständige Mannschaften oder ausscheidende Spieler nicht mehr ergänzt werden.

#### 2. *Aufstellung.*

Die drei Stürmer jeder Mannschaft liegen 1 Meter von der Mittellinie entfernt nebeneinander. Links und rechts vom Mittelstürmer, zirka 2 Meter von den Seitenbegrenzungen entfernt (in Hallenbädern zirka 1 Meter), liegen die Seitenstürmer.

Die beiden Verteidiger befinden sich im Spielfeld 2 Meter vom Tor entfernt, in der Mitte zwischen Stürmern und Verteidigern nimmt der Verbindungsmann, im Tor der Torwärtler, seinen Platz ein.

Bei Spielen zu fünf Mann liegen die zwei Stürmer 1 Meter von der Mittellinie und zirka 5 Meter voneinander entfernt, die beiden Verteidiger nehmen Aufstellung auf der 4-Meter-Linie.

Jeder Verstoß gegen die Aufstellungsordnung gilt als Spielfehler.

#### 3. *Anwurf.*

Anwurf hat die Mannschaft, die nicht Seitenwahl hatte. Nach Halbzeit wirft die andere Mannschaft an. Bei Torgewinn hat die verlierende Mannschaft Anwurf.

Nach dem Anpfeiff ist der Ball frei, d. h. dann erst darf der Ball geworfen werden. Bei 7er-Mannschaften hat der Mittelstürmer den Anwurf. Der Ball darf beim Anwurf seitwärts und rückwärts geworfen werden.

#### 4. *Freiwurf und Strafwurf.*

Leichte Fehler eines Spielers gegen die Spielregeln werden durch einen Freiwurf bestraft, den ein Spieler der Gegenmannschaft von der Stelle auszuführen hat, wo sich der Verstoß ereignete. Der Schiedsrichter hat den Ort, von wo aus der Freiwurf erfolgen soll, zu be-



stimmen. Beim Abpfiff des Schiedsrichters steht das Spiel, jeder Spieler hat auf seinem Platz zu bleiben. Nach Anpfiff des Schiedsrichters zum Freiwurf ist der Ball frei (siehe Anwurf). Der Freiwurf hat also sofort zu erfolgen. Ein Freiwurf muß ausgeführt werden, der gegnerische Spieler darf dem Freiwurfausführenden den Ball nicht aus der Hand schlagen. Beim Anpfiff muß jeder Spieler der Gegenmannschaft mindestens 1 Meter vom Ball entfernt sein.

Wird ein Spieler im gegnerischen Strafraum durch einen groben Fehler benachteiligt, so wird ihm ein Strafwurf zuerkannt. Der Strafwurf muß von irgendeinem Punkte der 4-Meter-Linie direkt aufs Tor erfolgen (auch im Hallenbad).

Das Zeichen zum Strafwurf wird durch Anpfeifen gegeben. Der Spieler, der den Strafwurf veranlaßte, muß herausgestellt werden. Wird durch den Strafwurf ein Tor erzielt, so darf der Spieler erst nach dem nächsten Tor wieder zugelassen werden, vorausgesetzt, daß der Schiedsrichter den Spieler wieder zuläßt.

Der Wurf darf von andern Spielern im Strafraum nicht aufgehalten werden, außer dem Torwächter. Durch einen Strafwurf kann direkt ein Tor erzielt werden. Wird gegen diese Ausführungsbestimmungen von seiten der Gegenmannschaften verstoßen, so wird der Strafstoß wiederholt, es sei denn, daß trotzdem ein Tor erzielt wurde.

Geschieht der grobe Fehler im Spielfeld, so muß der Spieler, der den Fehler beging, herausgestellt werden. Er darf auch durch einen anderen Spieler nicht ersetzt werden.

Es steht im Ermessen des Schiedsrichters, nach einem Torwurf einen herausgestellten Spieler wieder zuzulassen.

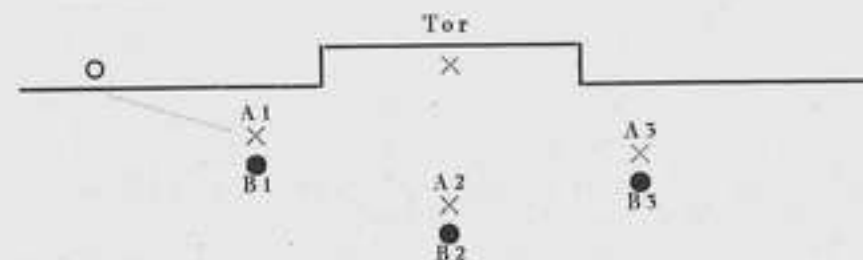
### 5. Tor- und Grundlinienwürfe.

Geht der Ball über die Torlinie und hat ein Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball zuletzt be-

rührt, so erhält der Torwart der verteidigenden Mannschaft einen Einwurf vom Tor aus. Der Tormann darf den Ball nie über die Mittellinie werfen. Nach Anpfiff ist der Ball frei.

Geht der Ball über die Torlinie und hat ein Spieler der das Tor verteidigenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt, so erhält die angreifende Mannschaft einen Freiwurf.

Den Freiwurf hat der dem Tor am nächsten stehende Spieler der in Frage kommenden Mannschaft auszuführen. Die Bedingungen sind dieselben wie bei jedem anderen Freiwurf. Folgende Skizze mag das veranschaulichen:



Der Spieler 1 der A-Partei hat den Ball über die eigene Torlinie gebracht, Spieler B 1 hat den Freiwurf auszuführen.

Geht der Ball über die Seitenlinie, so erhält ein Spieler der Mannschaft, der den Ball nicht zuletzt berührt hat, einen Einwurf von der Stelle aus, wo der Ball die Seitenlinie überschritten hat. Diese Bestimmungen finden auch bei Hallenbädern sinngemäße Anwendung, wenn der Ball an der Seitenbegrenzung (Bassinwand) abprallt. Nach Anpfiff des Schiedsrichters ist der Ball frei.

### 6. Torwurf.

Geht der Ball durchs Tor, sei es auch durch Selbstverschulden der verteidigenden Mannschaft, so ist der gegnerischen Partei ein Tor zu vermerken. Die Erzielung eines Tores besteht darin, daß der Ball in seinem

ganzen Umfange zwischen den Seitenpfosten unter der Querlatte hinter die Torlinie gebracht wird. Ein Tor ist erst dann gültig, wenn der Ball nach dem Anspiel von drei Spielern mit der Hand berührt worden ist. Der Torwarter gilt hier nicht als Spieler. Ein Tor kann auch durch Köpfen oder Stoßen mit dem FuÙe erzielt werden. Ein Tor gilt nicht, wenn der Schiedsrichter durch Pfiff vorher eine Unterbrechung des Spieles anzeigte.

Bei einem Freiwurf kann nur dann ein Tor erzielt werden, wenn der Ball von einem zweiten Spieler berührt wurde. Der Torwarter gilt hier nicht als Spieler.

**Anmerkung:** Ein Selbsttor gilt auch dann, wenn der Torwarter in der Abwehr den Ball hinter die Torlinie bringt.

#### 7. Torwarter.

Der Torwarter darf im flachen Wasser stehen. Er darf sich nicht aus dem Strafraum entfernen, andernfalls muÙ der gegnerischen Partei ein Freiwurf von der Mittellinie aus zuerkannt werden.

VerläÙt der Torwarter ohne Erlaubnis des Schiedsrichters das Wasser oder wird er aus demselben verwiesen, so kann er durch einen Spieler der eigenen Mannschaft ersetzt werden. Dieser Spieler genieÙt aber nicht die Vorteile des Torwarters.

Der Torwarter darf nicht gewechselt werden, es sei denn, daÙ er plötzlichspielunfähig wird und das Wasser verlassen muÙ. Der Ersatz darf aber nur als Torwarter eintreten.

Der Torwarter darf wie ein anderer Spieler behandelt werden, wenn er den Ball hat.

#### 8. Unterbrechung.

Bei gleichzeitigen Spielverstößen zweier Spieler unterrichtet wechseln ihre Plätze bei Halbzeit nicht. Sie bricht der Schiedsrichter durch Pfeifen das Spiel. Er selbst wirft den Ball dann ins Wasser. Der Ball ist erst frei, wenn er die Wasserfläche berührt hat.

#### 9. Bestimmungen über die 2-Meter-Linie.

Kein Spieler darf eine Stellung hinter dem Torwarter einnehmen oder die 2-Meter-Linie überschreiten, wenn sich der Ball nicht dort befindet. Ist der Ball im Raume der 2-Meter-Linie, so hat jeder Spieler das Recht, ein Tor zu werfen.

#### 10. Fehler.

1. Leichte Fehler sind:

- a) Den Ball mit beiden Händen zu berrühren (ausgenommen der Torwarter).
- b) Wer auf dem Grunde steht oder ihn berührt, darf sich nicht am Spieles beteiligen.
- c) Abstoßen vom Grunde oder der Begrenzung.
- d) Den Ball unter Wasser halten (Durchziehen ist darunter nicht zu verstehen).
- e) Jedes Sprechen.
- f) Zwischen Abpfeifen und Ausführung des Freiwurfes vor dem Anpfeifen seinen Platz zu verändern.
- g) Sich in der 2-Meter-Linie aufhalten, ohne daÙ sich der Ball dort befindet.
- h) Schwimmen mit dem Ball in der Hand ist unzulässig. Vorsichertreiben (Dribbeln) oder Weiterstoßen des Balles gilt nicht als Halten. Dribbeln auf das Tor zu und durch die 2-Meter-Linie ist gestattet.
- i) Zeitvergeudung.

2. Grobe Fehler sind:

- a) Den Gegner tauchen.
- b) Den Gegner festzuhalten, zurückzuziehen oder sich von ihm abzustoßen.
- c) Wenn jemand untertaucht, um vorzutäuschen, als ob er vom Gegner getaucht sei.
- d) Den Ball mit der Faust zu schlagen.

(Strafen für Fehler siehe § 4.)

### 11. Schluß des Spieles.

Den Schluß des Spieles oder Abbruch desselben gibt der Schiedsrichter durch dreimaliges Pfeifen bekannt. Torgewinn oder Halbzeit durch zweimaliges Pfeifen. Bei Bekanntgabe des Schlusses oder der Halbzeit muß der Ball entweder im Besitz eines Spielers sein oder auf der Wasserfläche liegen. Der Schiedsrichter muß alle von ihm getroffenen Anordnungen vor Abpfeifen des Spieles oder der Halbzeit noch ausführen lassen.

Veranlaßt eine Mannschaft oder ein Spieler einer Mannschaft durch ungehöriges Verhalten Abbruch des Spieles, so wird der andern Mannschaft der Sieg zuerkannt.

Diejenige Mannschaft, die beim Wasserballspiel vor Schlußpfeiff des Schiedsrichters das Wasser eigenmächtig verläßt, wird ein Vierteljahr lang von jedem Wasserballspiel innerhalb des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes ausgeschlossen. Die einzelnen Spieler dieser Mannschaft sind auch in anderer Aufstellung für diese Zeit nicht spielberechtigt.

Der Schiedsrichter hat diese Mannschaft sofort dem zuständigen Kreisschwimmwart zu melden, damit derselbe das Spielverbot mit Angabe der Daten im „Freien Wassersport“ veröffentlicht.

## Tauchen.

Von großem Nutzen für Schwimmer ist das Tauchen. Es gewährt nicht nur dem Schwimmer größere Sicherheit bei seinen Übungen, sondern es ist auch bei Unglücksfällen auf dem Wasser von größter Wichtigkeit.

Man unterscheidet zwei Arten des Tauchens. Erstens das Hecht- und Streckentauchen, also ein Schwimmen unter Wasser, und zweitens das Tieftauchen oder Tauchen nach Gegenständen, wobei der Taucher die auf dem Grunde des Wassers befindlichen Gegenstände an die Oberfläche zu bringen versucht.

Der Schwimmer, der sich dem Gebiete des Tauchens zuwendet, muß zunächst verschiedenen Vorbedingungen genügen und hat dann für das Tauchen speziell noch andere Fähigkeiten zu erwerben.

Zu den Vorbedingungen, die er zu erfüllen hat, gehört erstens eine gewisse Technik des Schwimmens, die beim Streckentauchen erforderlich ist. Die Arme werden bis zu den Schenkeln durchgezogen. Andere Vorbedingungen sind der Besitz einer guten Körperkonstitution, nämlich eines gesunden Herzens und einer gesunden Lunge.

Zu den Fähigkeiten, die der Taucher speziell für das Tauchen erwerben muß, gehört das Öffnen der Augen unter Wasser, um beim Tieftauchen die Gegenstände unterscheiden und finden zu können.

Wichtiger, aber schwerer zu erwerben ist die Atemtechnik. Nur wenn der Taucher über eine geregelte Atemtechnik verfügt, wird er imstande sein, den Anforderungen, welchen die betreffenden Organe durch das Anhalten des Atems unter Wasser ausgesetzt sind, zu genügen. Es ist daher nötig, daß der Taucher neben seinen Übungen im Wasser regelmäßige Tiefatemübungen pflegt, um Herz und Lungen auf ihre Anstrengungen im Wasser vorzubereiten.

Die Tiefatemübungen zerfallen in drei Teile. Erstens das Einatmen, zweitens das Anhalten des Atems und drittens das Ausatmen. Es muß nun aber darauf geachtet werden, daß das Ein- und Ausatmen nicht plötzlich und ruckweise geschieht, sondern daß jeder Teil der Atemübung von gleicher Dauer ist. Das Einatmen geschehe stets durch die Nase in möglichst frischer reiner Luft.

Die Brust darf durch keine beengenden Kleidungsstücke beim Atmen behindert werden. Für den Anfänger genügt ein Atemzyklus von 21 Sekunden, d. h. je 7 Sekunden kommen auf das Einatmen, das Anhalten des Atems und das Ausatmen. Bei regelmäßigen Übungen wird man das Tiefatmen bald bis auf 1 Minute



steigern können, wobei dann je 20 Sekunden auf jeden Teil der Übung kommen. Man steigere die Dauer dieser Tiefatmungen nicht zu schnell, um den Körper vor Schädigungen seines Blutkreislaufes usw. zu bewahren. Wenn diese Atemübungen nun regelmäßig gepflegt werden, so wird dadurch die Arbeit des Tauchens im Wasser wesentlich unterstützt.

## Rettungsschwimmen.

Das Schwimmrettungswesen hat von jeher in der Arbeiterschwimmbewegung einen hervorragenden Platz eingenommen. Schon in den ersten Jahren des Bestehens des Arbeiter-Schwimmerbundes wurden Rettungswachen eingerichtet. Im Jahre 1900 am 29. April hielt der Schwimmergenosse Elfert einen Vortrag über Rettung und Wiederbelebung Ertrunkener.

Die Tätigkeit der damaligen Rettungswachen war eine äußerst wertvolle Hilfe bei den Veranstaltungen der Arbeiterschaft.

Inzwischen hat sich gerade das Rettungswesen im Arbeiter-Turn- und -Sportbund außerordentlich verbreitet. Es ist und bleibt auch heute das ideale Ziel, aus jedem Arbeiterschwimmer einen Rettungsschwimmer zu machen. Dazu brauchen wir zwar keine Rettungsmedaillen oder bronzene und goldene Abzeichen, aber wir müssen allerorts die Unterstützung der in Frage kommenden Behörden in idealer und finanzieller Hinsicht verlangen.

Wenn außerdem jeder Schwimmwart in seinem Verein für die gewissenhafte Ausbildung von Rettungsmannschaften eintritt, dann werden wir in kurzer Zeit mehr noch als jetzt schon, in jedem Ort den Schwimmrettungsdienst ausüben können.

Wir verweisen hier zunächst auf unser Heft 20 der Bibliothek der Leibesübungen, das sich mit dem Rettungsschwimmen befaßt, und bei Neuauflage wesentlich erweitert werden soll.

An dieser Stelle sollen nur einige kurze Ergänzungen und Neuerungen Platz finden.

Von einem Genossen, der nach Amerika ausgewandert ist, erhielten wir einige Beschreibungen und Abbildungen zugesandt, die dem amerikanischen Rettungswesen entstammen. Die wichtigsten davon bringen wir hier unseren Genossen zur Kenntnis.

1. Bisher mußte man den Ertrinkenden durch Herumreißen am Oberarm in die Rückenlage bringen, wenn keine Möglichkeit bestand, von hinten an den Verunglückten heranzuschwimmen. Der Retter setzte

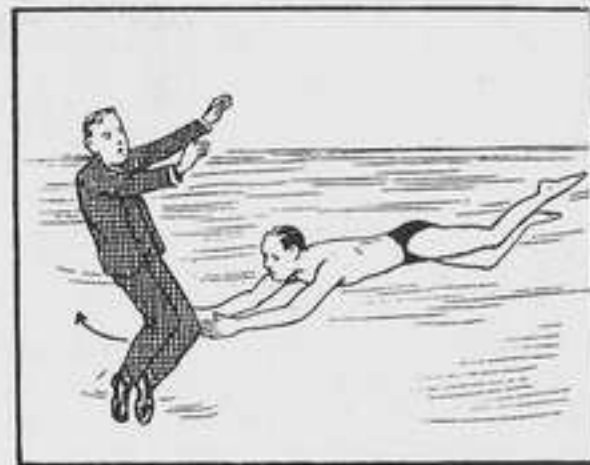


Bild 57.

sich dadurch der Gefahr aus, festgehalten zu werden. Die amerikanische Methode ist praktischer und von verblüffender Wirkung. Der Retter kann von vorn anschwimmen, einige Meter von dem Ertrinkenden taucht er unter und faßt mit der rechten Hand das linke Bein in Höhe des Knies von vorn und drückt das Bein zurück. Gleichzeitig faßt die linke Hand das rechte Bein hinter dem Knie und zieht das Bein zu sich heran. Der Körper wird dadurch wie ein Kreisel gedreht und man befindet sich sofort im Rücken des Ertrinkenden. Die Bewegung kann auch widergleich ausgeführt werden. Bild 57, 58, 59.

2. Bei umklammern der Handgelenke kann es vorkommen, daß der Verunglückte mit beiden Händen den Unterarm des Retters umfaßt. Auch hier gibt die amerikanische Methode einen Fingerzeig.

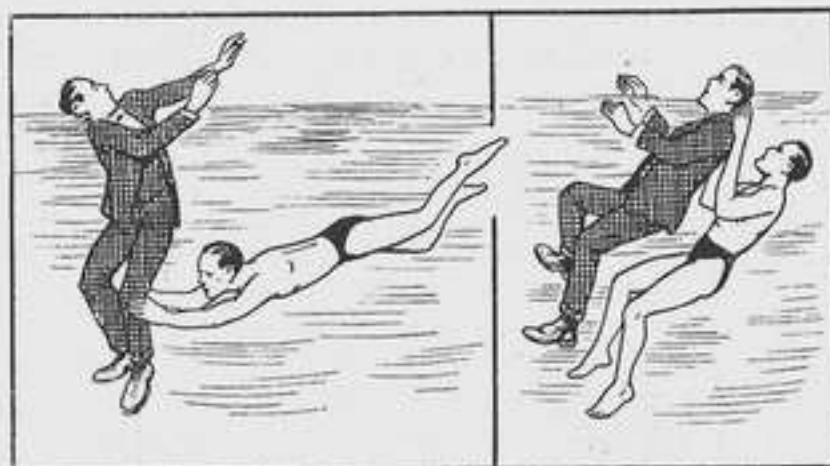


Bild 58.

Bild 59.

Ist beispielsweise der rechte Unterarm umfaßt, so greift der Retter mit dem linken Arm über den rechten Arm des Verunglückten und packt den linken Arm desselben mit festem Griff, der nicht gelockert werden darf. Dann hebe man das rechte Bein und setze den Fuß an die linke Schulter des Opfers und trete kräftig

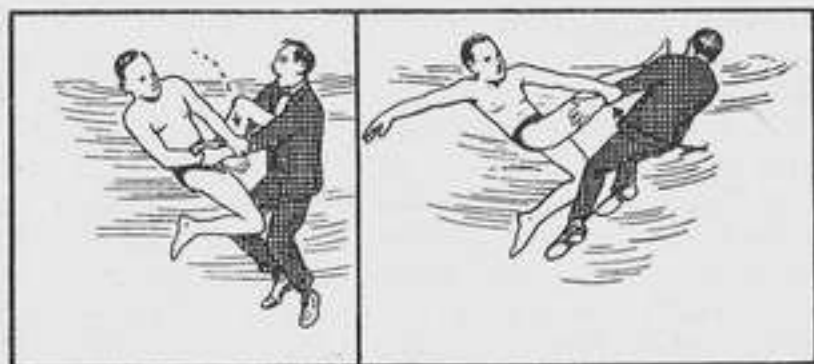


Bild 60.

durch. Der linke Arm darf nicht losgelassen werden. Der Griff wirkt dann wie ein Jiu-Jitschugriff. Es ist dann nicht schwer, hinter den Ertrinkenden zu kommen. Bild 60.

3. Bei Umklammerung von hinten gilt folgendes: Ergreife mit der linken Hand den linken Arm des Opfers am Ellenbogen, die rechte Hand umfaßt das linke Handgelenk und drehe den Arm nach unten. Man dreht sich damit gewissermaßen unter dem Arm des Ertrinkenden hinweg. Auch dieser Jiu-Jitschugriff ist sehr wirkungsvoll. Bedingung ist, den einmal gefaßten Griff nicht lockern. Bild 61.

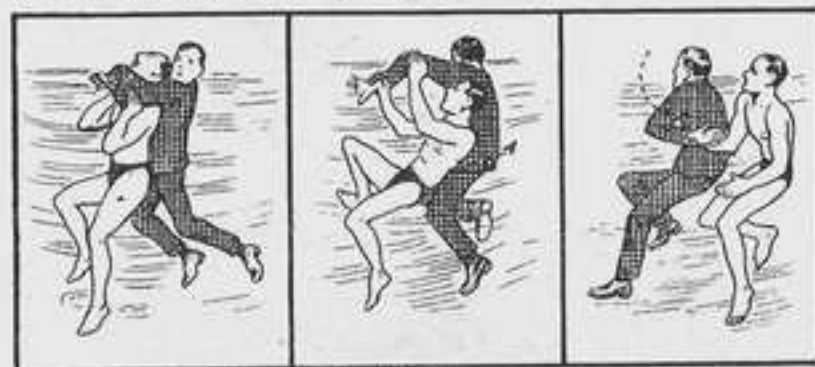


Bild 61.

4. Ist man von vorn umklammert, so bringe den rechten Arm über des Opfers Arm und lege die Hand an die rechte Gesichtsseite desselben. Die linke Hand



Bild 62.

faßt den Ellenbogen und drückt denselben nach oben. Festhalten. Die rechte Hand drückt den Kopf seitwärts-rückwärts. Auch hier kommt man gut hinter den Verunglückten, um ihn mit Nacken- oder einem anderen Griff zu transportieren. Bild 62.

Alle Griffe kann man auch widergleich ausführen.



Bild 63.  
Selbsthilfe beim Einbrechen in Eis.



Bild 64.  
Selbsthilfe beim Einbrechen in Eis.

Über die Hilfe bei Eisunfällen geben die Bilder am besten Auskunft. Nur beachte man, daß sich der Retter niemals stehend nähern darf, weil er sonst selbst Gefahr läuft, einzubrechen.

Die Wiederbelebungsversuche werden dann nach den Anweisungen des Heftes Nr. 20 ausgeführt.



Bild 65.

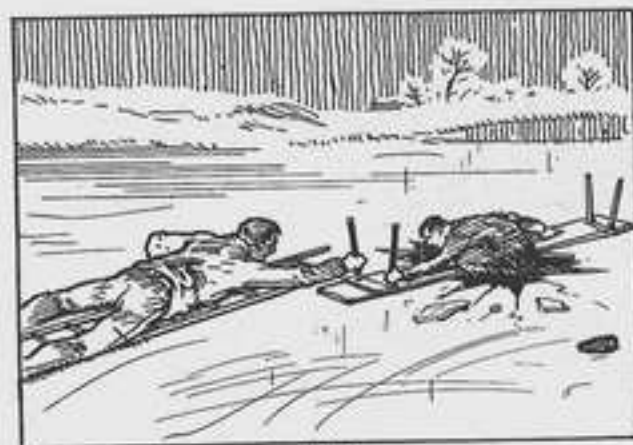


Bild 66.



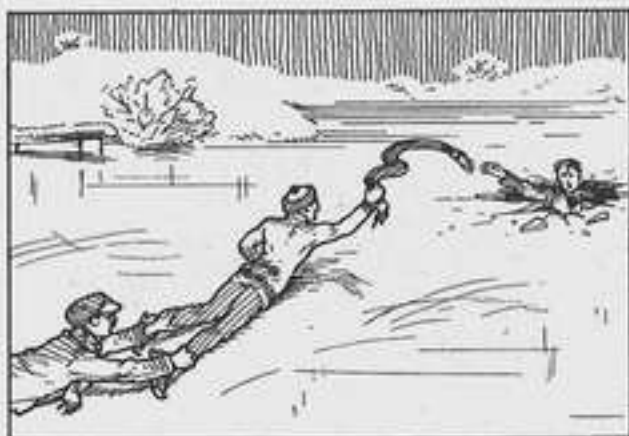


Bild 67.

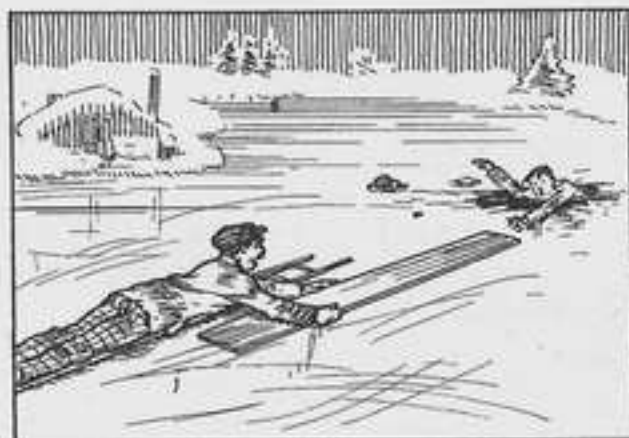


Bild 68.

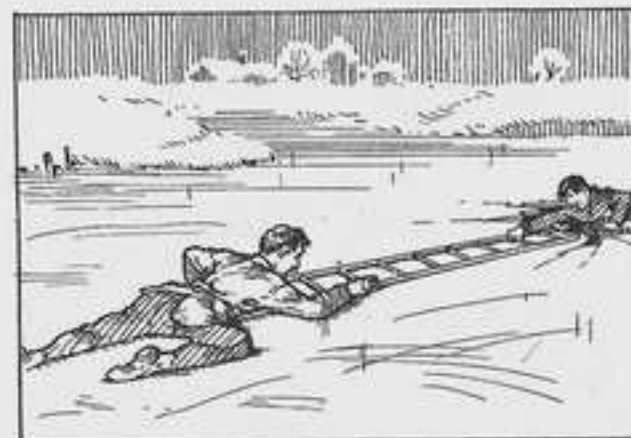


Bild 69.

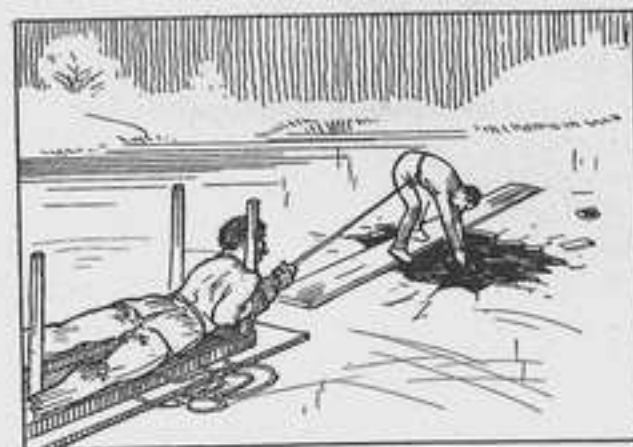


Bild 70.

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort . . . . .	3
Die Aufgaben des Schwimmwartes . . . . .	5
Allgemeines . . . . .	7
Das Brustschwimmen . . . . .	8
Die Ausbildung von Nichtschwimmern . . . . .	8
Die Ausbildung an der Schwimmleine . . . . .	10
Die Freiübungen des Trockenschwimmens . . . . .	12
Das Rückenschwimmen . . . . .	17
Das Seitenschwimmen . . . . .	25
Das Hand-über-Hand-Schwimmen . . . . .	32
Das Crawlschwimmen (Kriechstoß) . . . . .	34
Die Geschichte der Springkunst . . . . .	39
Springen . . . . .	42
Kopfsprünge . . . . .	61
Kopfsprünge mit Drehungen um die Längsachse . . . . .	65
Auerbachsprung . . . . .	73
Die Sprungwertung . . . . .	75
Unsere Sprungtabelle . . . . .	77
Das Wasserballspiel . . . . .	82
Wasserball-Spielregeln . . . . .	95
Tauchen . . . . .	102
Rettungsschwimmen . . . . .	104
Baderegeln . . . . .	115

## Baderegeln.

Bade nie mit leerem, noch weniger mit vollem Magen, oder nach starkem Alkoholgenuß.

Ersteres verursacht leicht Schwindelanfälle und Ohnmachten, letzteres Unwohlsein, Erbrechen, Herzklopfen.

Der geeignete Zeitpunkt zur schwimmsportlichen Betätigung dürfte ungefähr zwei Stunden nach einer größeren Mahlzeit sein.

Bade nicht, solange das Herz infolge raschen Gehens, Laufens oder Radfahrens schneller als sonst schlägt; schwere Erkrankung oder ein Schlaganfall kann die Folge sein.

Bei normaler Herztätigkeit darf man, auch von der warmen Brause weg, oder nach einem Sonnenbad, ohne Gefahr ins kalte Wasser gehen.

Bade nur kurze Zeit, wenn du dich nicht ganz wohl fühlst. Blutarme begnügen sich ebenfalls mit einem kurzen Bade.

Ohrenkranke müssen durch Gummistöpsel oder gefettete Watte das Eindringen von Wasser in das Ohr verhüten.

Vor dem Bade nicht zu sehr abkühlen, du entziehst deinem Körper sonst zu viel Wärme.

Der Schwimmer springe mit Kopfsprung ins Wasser.  
Bei unbekanntem Badestellen Vorsicht.

Nichtschwimmer springen am besten mit Paket- oder Fußsprung ins flache Wasser, mindestens tauchen sie aber einmal ganz unter.

Nach beendetem Bade kräftig abreiben, rasch anziehen, aber, um nicht in Schweiß zu kommen, von unten anfangend. (Strümpfe, Beinkleider, Schuhe usw.)

Nach dem Bade gehe zu Fuß nach Hause. Du ersparst das Straßenbahngeld und Doktorkosten.



# FÜR DEN WASSERSPORT

e m p f e h l e n w i r

Badehosen, Badeanzüge und Badehauben, Wasserballkappen, Mützen, Mützenabzeichen in prima Qualität. Wasserbälle u. Wasserball-Spielfeldeinrichtungen, Schwimmgurte, Korkschwimmgürtel, Schwimmleinen und Trockenschwimmapparate, Stoppuhren für Wasserballspiele und andere Zwecke. Faltboote, Kanu, Ruderboote, Rettungsfähne, Rettungsringe, alles in sportgerechter Ausführung und in bester Qualität. Vereinsbedarfsartikel jeder Art, Geschäftsbücher, Vereinsstempel und Stempelfissen, Beitragsmarken, Festabzeichen aus Pappe und Metall, Werbeplakate usw.



**ARBEITER-TURNVERLAG**  
AG., LEIPZIG 53, FICHTESTR. 36

.....  
Man verlange Preisliste unter  
Angabe des gewünschten Artikels

Arbeiter-Turn

A80-1027