

Merksblätter für Lehrgänge

5 B. Fichtelstraße 56. — Nachdruck verboten.

A 30-10513

Nr. 5.

Schwimmunterricht.

(Ein Vortrag mit praktischen Übungen.)

Notwendigkeit.

Das Schwimmen ist eine wichtige Brauchkunst im Leben, aber auch eine der gesündesten Leibesübungen. Ausgeübt in staubfreier Luft ist die Schwimmkunst ein ausgezeichnetes Mittel zur Verhütung der so weitverbreiteten Tuberkulose, da die damit zwangsläufig verbundenen Tiefatemübungen eine Durchlüftung bis in die äußersten Lungenspitzen zur Folge haben.

Durch die harmonisch ineinandergreifenden Gliederbewegungen werden alle Muskeln und inneren Organe des Körpers durchgearbeitet und mit frischem Blut versorgt.

Der moderne Schwimmlehrer ist in der Lage, nach den jeweils vorliegenden Verhältnissen seine Tätigkeit einzustellen. Es ist hierbei immer zu berücksichtigen, ob der Unterricht im Vereinsbetrieb oder als Einzelunterricht in öffentlichen Badeanstalten erteilt wird, es ist ebenso ein Unterschied zu machen, ob Kinder oder ältere Erwachsene unterrichtet werden sollen. Wir müssen versuchen, die ängstliche Wasserscheu des Anfängers in Freude am Schwimmen umzuwandeln. Deshalb muß der Schwimmlehrer über viel Geduld, Ruhe, Energie und Menschenkenntnis verfügen.

Warum kann nur ein geringer Bruchteil unseres Volkes schwimmen?

1. Durch Einfluß des weltentfremdenden Christentums (Schwimmen war mit Prügelstrafe belegt!) geriet die Kunst des Schwimmens in Verfall.

Auch heute noch ist falsche Prüderie und verkehrte Auffassung des Sittlichkeitsbegriffes häufig ein Hindernis für Ausbreitung der Schwimmkunst.

2. Bei den alten Kulturvölkern war das Schwimmen Allgemein- gut des Volkes. Wie man heute sagt: „Er kann nicht einmal lesen und schreiben,“ so bezeichnete man damals einen völlig Ungebildeten: „Er kann nicht einmal schwimmen und lesen!“
3. Mangel an Bädern, vor allem Hallenbädern. Für das Schwimmenlernen im offenen Wasser kommt nur kurze Zeit in Frage.
4. Mangel an genügend tüchtigen Schwimmlehrern.
5. Fehlen des pflichtgemäßen Schulschwimmunterrichts in den meisten Schulen.
6. Die unzweckmäßige Lehrmethode, die
 - a) Einzelunterricht bedingt,
 - b) den Schüler ohne Vorbereitung gleich ins Wasser nimmt,
 - c) Lehrer und Schüler wegen a) und b) über Gebühr anstrengt. (Das Hängen am Schwimmgurt hält der Schüler nur kurze Zeit aus.)

Die neueren Methoden des Trockenunterrichts

verfolgen den Zweck:

1. Den Wasserunterricht durch entsprechende Freiübungen der Schwimmbewegungen vorzubereiten. Der Schüler erlernt damit automatisch die nötigen Schwimmbewegungen und kann diese im Wasser ohne weitere Erläuterungen ausführen.
2. Kräftigung der Atemmuskulatur durch Tiefatemübungen und dadurch
3. den Fassungsraum der Lunge zu vergrößern.

Die Lehrmethode im Wasser

soll sich der natürlichen Methode des Schwimmenlernens anpassen.

1. Die vielen Schwimmschülern eigene Wasserscheu muß erst in geschickter Weise überwunden werden.
Das kann durch allmähliche Gewöhnung geschehen. Hierbei können uns die verschiedensten Spiele im flachen Wasser wesentlich unterstützen, z. B. Tauchen nach Emailletellern, Hasch-

mann mit Tauchen, dabei stellen sich die Schüler schachbrettartig oder im Kreis auf. Der Häsher bewegt sich nun durch die Reihen und sucht einen Spieler zu tippen, der sich dem Schlag durch Untertauchen zu entziehen sucht. Untergetauchte Spieler dürfen nicht berührt werden. Gelingt es dem Häsher, einen Spieler zu tippen, tritt dieser an seine Stelle.

Kreisball, Tauziehen, Reiterkampf, Wettlauf mit Unterstützung der Arme als Ruder usw.

Bei diesen Gewöhnungsübungen werden auch die besonderen Druckverhältnisse des Wassers leichter überwunden.

Daneben wird durch Atemübungen, bei denen der Schüler bis zum Hals eintaucht, die Atemmuskulatur gekräftigt.

Nach und nach läßt man den Schüler dann an einer Stange oder Leiter Tiefstauchversuche machen, um dem stärkeren Druck des Wassers auf den Brustkorb zu widerstehen.

Der Schüler holt tief Atem, hält die Luft an, gleitet an der Stange oder Leiter bis zum Grunde, läßt los, mit leichtem Abstoß Auftauchen. Hilfsstellung mit Stange.

2. Anschließend Wassertreten und -liegen. Hilfsstellung mit der Stange.

Wenn der Schüler soweit ist, daß er sicher Wasser tritt oder ruhig auf dem Rücken liegt, kann er schwimmen, d. h. er schwimmt wie ein Stück Kork. Er muß nun die Schwimmbewegungen ausführen, um fortzuschwimmen. Diese Schwimmbewegungen müssen vorher ganz planmäßig eingeübt werden. Wenn man bei den Gewöhnungsübungen im Wasser die Beobachtung macht, daß der eine oder andere der Schüler sich in der Form des Hundepaddelns fortbewegt, kann man den Versuch machen, ihn gleich in die Kunst des Kriechstoßschwimmens einzuführen.

3. Hilfsstellung gib stets mit der Stange oder der Leine. Fleißiges Üben bringt dann die Vollendung.

Die Freiübungen des Trockenschwimmens.

a) Armbewegungen.

Grundstellung, Kopf leicht zurückgenommen (nicht die turnerische Grundstellung), siehe Bild 3 u. 5. Die Arme schrägvorhoch, Handflächen nach vorn, Daumenseite aneinander.

Auf den Befehl „Einatmen!“: Zurseiteführen der Arme bis beinahe in Schulterhöhe, siehe Bild 1 u. 2.

Auf den Befehl „und“: werden die Hände auf dem kürzesten Wege, das ist der gerade Weg, unter das Kinn gebracht, siehe Bild 4. Oberarm leicht angelegt. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus“: die Arme schrägvorhochstoßen und hörbar ausatmen. Kurze Pause, siehe Bild 3 und 5.

Dieselbe Übung in Kumpfvorsenkhafte (Kopf in den Nacken) siehe Bild 1.

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. Siehe Bild 6.

Bei „aus“ weites Seitwärtspreizen des angezogenen Beines und sofortiges kräftiges Zusammenschlagen. Ausatmen.

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

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

c) Zusammenarbeit der Arme und Beine.

Auf den Befehl „Einatmen“: Zurseitesführen der Arme.

Auf den Befehl „und“: die Hände auf dem kürzesten Wege unter das Kinn, Heben des linken (rechten) Knies, siehe Bild 6. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus“: Schrägvorhochstoßen der Arme, Seitwärtspreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Hörbar langsam ausatmen.

Grobe Fehler beim Schwimmunterricht sind:

Beim Beinschlag mit gestreckter Fußspitze durch das Wasser stehen. Die Fußsohle muß dem Wasser bis zur Streckung der Beine Widerstand leisten.

Gesprenzte Finger, zu weites Zurückführen der Arme auf den Befehl „Einatmen“ (dadurch leichteres Einatmen der Atemwege).

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 die Atmung.

Schlußbemerkung.

Die Trockenschwimmübungen lassen sich für Turner, Sportler und Spieler als Freiübungen gut verwerten, es können damit Schwimmschüler sicher vorgebildet werden. Die Wasserarbeit wird bedeutend erleichtert. Mit Ausnahme des Zusammenschlagens der Beine, das sehr kräftig geschehen muß, sind alle Bewegungen weich ineinanderschließend. Nicht kurz und abgehackt. Auf richtige Atmung ist allergrößter Wert zu legen. Im Wasser bleiben alle Glieder stets unter der Wasseroberfläche.



Bild 1. Zurseitesführen der Arme.



Bild 2.



Bild 3.
Armheben in Stumpfstellung.

Bild 4.
Armbeugen (Hem anhalten).



Bild 5.
Armheben in Grundstellung.

Bild 6.
Armbeugen und Knieheben.