

M 54

Nr. 57

(Herausgegeben im Februar 1930)

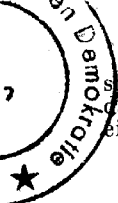
## Spiel und Spaß im kühlen Naß

nennt sich die nachstehende Zusammenstellung von Übungen und Spielen im Wasser. Allen unseren Turn-, Spiel- und Sportvereinen soll es einige Fingerzeige geben, um auf Wanderungen, in Übungsstunden usw. in spielender Form belehrend und erziehend auf die Jugend, aber nicht nur auf diese, einzuwirken. Gerade das Spielen im Wasser, bei welcher Gelegenheit Luft, Licht und Sonne ungehindert an den Körper herankommen, hat einen sehr starken erzieherischen Wert in bezug auf Reinheit und Gesundheitspflege und deshalb wollen wir uns mit unseren Kinder- und Jugendgruppen oft und gern im Wasser beschäftigen.

Aber der Leiter einer Jugendgruppe hat auf verschiedenes zu achten, was von großem Wert ist. Zunächst muß er sich über die Schwimmfähigkeit seiner Gruppenmitglieder, er selbst mit eingeschlossen, orientieren. Er soll sich nur in Gewässer begeben, die er genau kennt. Alle Mitglieder der Gruppe müssen beim Spielen einbegriffen sein; nie ein Kind, einen Jugendlichen ausschließen. Lieber mit allen im flachen Wasser bleiben, als mit einigen ins Tiefe zu gehen, während andere dann müßig zuschauen müssen. Alle immer in Bewegung halten und nicht allzu lange im Wasser verweilen.

Nun noch eine Frage an die Jugendleiter: Bist du Rettungsschwimmer? Wenn nicht, denke an die große Verantwortung in bezug auf Leben und Gesundheit gegenüber deiner Gruppe.

Merke dir: Bei jeder Wanderung müssen einige Rettungsschwimmer dabei sein. Ferner darf das Lehrbuch für Rettungs-



schwimmen in deiner Bibliothek nicht fehlen. Trage du dafür Sorge, daß es der Bibliothek deines Vereines sofort einverleibt wird.

## Knietiefes Wasser

**Hüpfen und Laufen** läßt sich noch genau so ausüben, wie auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle. Die durch den Widerstand des Wassers bedingte Erschwerung des Sichfortbewegens wird durch ein stärkeres Zutagetreten der Inangriffnahme der Lachmuskeln wieder wettgemacht.

Versuchen wir also einmal

**1. Das Streckhüpfen.** Nach den einfachen Versuchen, wie Einzelhüpfen, Streckhüpfen zu Paaren und zu mehreren, wollen wir etwas steigern, zunächst als Wettkampf (Einzel- und Mannschaftskämpfe) über eine bestimmte Strecke, dann als Schlange mit Auflegen der Hände auf die Schultern des Vordermannes, dann im Kreis (Fassung wie bei der Schlange) usw.

**2. Die Frösche.** Aus der Hockstellung mit Aufstützen der Hände auf den Boden, fortgesetzte Schlußsprünge vorwärts.

**3. Die Störche.** Hüpfen auf einem Bein über eine bestimmte Strecke. Auch als Wettkampf auszutragen, wobei ein Wechseln der Beine nicht gestattet ist.

**4. Die Spatzen nehmen ein Bad.** In tiefer Hockstellung beidbeinig hüpfen und das Zwitschern der Spatzen nachahmen.

**5. Hundewettrennen.** Laufen auf allen Vieren; das Bellen nicht vergessen.

**6. Die Krokodile.** Stüteln vorwärts im Liegestütz vorlings; die Beine schleifen dabei nach.

**7. Das Pferderennen.** Ein Mitspieler stellt das Pferd, ein anderer den Reiter dar. Das Pferd läuft auf allen Vieren, während der Reiter auf ihm sitzt. Festsitzen. Wenn das Pferd bockt, fällt man leicht ins Wasser.

**8. Der Kunstreiter.** Der Reiter steht auf dem Rücken seines Pferdes, so wie es ihm vom (Zirkus-)Leiter gesagt wird, während das Pferd seiner Wege geht.

**9. Der Tausendfüßler.** Mehrere Teilnehmer bilden eine Flankenreihe und machen alle Rumpfbeugen vorlings. Die

Hände des Reihenersten stützen am Boden; die Hände der folgenden stets auf die Ferse der Vordermänner, und los geht es. Bei Vorhandensein mehrerer Tausendfüßler gibt es ein interessantes Wettlaufen zwischen diesen.

**10. Das Laufen.** Dies kann in den verschiedensten Formen durchgeführt werden. Wer sich selbst nicht zu helfen weiß, sei an dieser Stelle auf unser Lehrbuch „Spiele mit“ verwiesen, woselbst uns im 1. Abschnitt „Wettlaufen“ eine ganze Anzahl Laufspiele aufgezeigt werden, die sich bei entsprechender Anpassung alle im knietiefen Wasser (Planschbecken) verwenden lassen.

**11. Haschspiele** verschiedenster Art lassen sich leicht in Verbindung mit dem Laufen durchführen. Je nach den Wasserhältnissen mag der Leiter Art und Weise der Spiele bestimmen.

**12. Rollen und Überschläge;** vor-, rück- und seitwärts, einzeln und zu mehreren lassen sich auch gut durchführen und sind, wie so manche Kleinigkeiten im Wasser, recht gute Tauchübungen.

**13. Schwedischer Federhupf.** a) Zwei Partner stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber. Sie spreizen das linke Bein vor und erfassen mit der rechten Hand das vorgespreizte Bein des Partners, legen die linke gegenseitig auf die Schultern. So hüpfen beide am Ort und drehen sich links oder rechts herum.

b) Hüpfend versucht einer den anderen vom Platz weg nach einer markierten Linie zu ziehen oder zu schieben.

**14. Schiebekampf.** a) Die Partner stehen sich gegenüber, beide Handflächen aneinandergelegt. Auf das Zeichen des Leiters beginnt der Kampf.

b) Die Partner stehen sich Rücken zu Rücken gegenüber und auf das Zeichen des Leiters beginnt dann so der Schiebekampf.

c) **Hinkschiebekampf:** Wie bei a) stehen sich die beiden Partner gegenüber, jedoch während des Kampfes stets auf einem Bein hüpfend. Wechseln der Beine beendet den Kampf und bestimmt denjenigen, der wechselte, als Verlierer.

**15. Ziehkampf.** Zwei Partner versuchen einer den anderen wegzuziehen: 1. mit gefaßten Händen; 2. nur eine Hand ist gefaßt; Hinkziehkampf.

**16. Hahnenkampf.** Zwei Partner stehen sich gegenüber mit auf der Brust verschränkten Armen. Auf einem Bein hüpfend versuchen sie nun durch gegenseitiges Schubsen einander ins Wasser zu werfen. Beinwechseln ist während des Kampfes nicht gestattet.

**17. Hakeln.** Zwei sich gegenüberstehende Spieler nehmen Fassung durch Einhakeln der Mittelfinger der rechten Hand. Mit ihrer linken Hand fassen sie jeweilig ihren eigenen hochgezogenen rechten Fuß, so daß jeder einbeinig steht. Auf das Zeichen des Leiters kann nun der Schiebe- oder Ziehkampf beginnen.

**18. Schubkarrenfahren.** Ein Genosse stützt im Liegestüt vorlings vorwärts oder rückwärts; ein anderer hat die Beine desselben gefaßt und bis Hüfthöhe gehoben.

**19. Schlittenfahren.** Ein Genosse zieht den Schlitten (Schubkarre) hinter sich her. (Brust- oder Rückenlage.)

**20. Tauziehen.** Dies geht auch ohne Tau. Man lasse die Teilnehmer in zwei gleichstarke Flankenreihen sich gegenüber treten. Während die beiden Vorderleute sich die beiden Hände reichen, umschließen die anderen mit ihren Armen jeweilig ihren Vordermann um die Hüften. Nun kann man ziehen lassen um festzustellen, welche der beiden Kampfgruppen die stärkere ist. Besser läßt sich eine fünf Meter lange Stange wie ein Tau verwenden.

**21. Eine Spritzschlacht** ist eine beliebte Unterhaltung für jung und alt; probiert es einmal. Man lasse zwei gleichstarke Mannschaften sich inmitten des Nichtschwimmerbeckens gegenüber treten. Auf den Zuruf des Leiters versucht nun jede Mannschaft durch Spritzen mit den Händen die jeweilige Gegenmannschaft von ihrem Standort zu verdrängen.

**22.** Da wir nun einmal beim Verdrängen sind, lassen wir dem **Drängler** Gelegenheit, seine Kraft und Geschicklichkeit anzuwenden. Man lasse die Teilnehmer in zwei oder mehrere gleichstarke Innenstirnkreise antreten mit Einhakeln der Arme. Jeder Kreis hat nun für sich die Aufgabe, sich gegenüber den Angriffen seines Gegners zu wehren und diese selbst durch Schieben und Drängen an die Wand, ins Tiefe, oder aufs Trockene zu drücken, wobei sich der Kreis nicht lockern resp. lösen darf.

## Hüfttiefes Wasser

Kann man die vorgenannten Spiel- und Bewegungsarten nicht nur im knietiefen, sondern auch zum größten Teil im hüft- und brusttiefen Wasser durchführen, so kommen doch im hüfttiefen Wasser noch eine Anzahl Kleinigkeiten hinzu, die man im knietiefen Gewässer nicht ohne Schwierigkeiten oder nur für Kinder durchführen kann. So z. B.:

**Reiterkämpfe.** Man lasse in mehreren Paaren antreten und jeweilig Nr. 2 auf die Achseln von Nr. 1 aufsitzen. Nun versuchen sich die einzelnen Reiter gegenseitig von ihren Pferden zu werfen. Wer bleibt da Sieger?

**Huckpackstafetten** sind deshalb so sehr interessant, weil es öfters vorkommt, daß beim Rennen das Pferd seinen Reiter, oder auch umgekehrt, der Reiter sein Pferd verliert.

**Reiterball** läßt sich im Wasser genau so durchführen wie auf dem Sportplatz; gestaltet sich nur durch verschiedene Nebenerscheinungen interessanter als letzteres.

**Hechtwerfen** macht sehr viel Freude. Daran können sich alle beteiligen. Man lasse die Mitspieler eine Gasse bilden, in der sich jedes gegenüberstehende Paar durch Flechtgriff miteinander verbindet. Die Paare stehen mit loser Fühlung nebeneinander. Ein Mitspieler, der Hecht, legt sich nun lang ausgestreckt auf die Hände seiner Mitspieler und läßt sich von diesen hoch und in der Richtung des Kopfes nach vorn werfen. Die letzten vier Paare der Wurfgasse müssen besonders kräftige Mitspieler sein, die mit kräftigem Schwung den „Hecht“ in sein nasses Element „liegen“ lassen.

**Hechtschießen** kann sowohl in Rücken- als auch in Brustlage ausgeführt werden! Man stößt sich mit beiden Beinen kräftig vom Beckenrand ab, läßt den Körper ausgestreckt durch das Wasser gleiten. Gesicht im Wasser. Wer treibt am weitesten?

**Hecht im Tunnel.** Nachdem wir Hechtschießen und Tauchen gelernt haben, wollen wir beides miteinander verbinden. Man lasse in einer Flankenreihe antreten, möglichst dicht zusammengedrängt, und vorerst nur 10—15 Mann, alle im Grätschstand, so daß die Flankenreihe einen Tunnel bildet. Der Letzte stößt sich nun vom Beckenrand ab und versucht als Hecht durch diesen Tunnel zu schießen, ohne von seinen

Schwimmflossen Gebrauch zu machen. Dies kann auch als Wettkampf zwischen mehreren Flankenreihen ausgetragen werden. Nur muß darauf geachtet werden, daß die durchgetauchten Hechte sich vor den Ersten ihrer Reihe stellen, um nun selbst Erster zu sein.

**Wer bleibt am längsten unter Wasser?** Die Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis mit Handfassung; der Leiter inmitten des Kreises. Auf dessen Zeichen tauchen alle ganz unter Wasser und verweilen dort solange, bis sie vom Leiter durch lautes Aufrufen einer vorher vereinbarten Zahl aufgefordert werden, wieder über der Bildfläche des Wassers zu erscheinen. Jedoch soll der Leiter die ersten Proben dieser Art nicht über 5—6 Sekunden Tauchzeit ausdehnen und muß er die vereinbarte Zahl laut und deutlich, am besten auf die Wasseroberfläche zu, ausrufen.

Nachdem die ersten derartigen Versuche geglückt sind, zählt der Leiter nach dem Wiedereintauchen der Übenden klar und laut die Zahlen von 1—10, um festzustellen, wer von den Teilnehmern am längsten taucht.

**Ringkampf** im Wasser ist viel interessanter wie auf dem Lande. Wer es nicht glaubt, versuche es einmal.

**Eisenbahn mit Tunnel.** Ein Teil der Teilnehmer bildet eine Flankenreihe, der übrige Teil eine Gasse, in welcher die einzelnen Paare durch Handfassung einen Tunnel bilden, jedoch dürfen die Hände (Tunneldach) nur auf dem Wasser liegen. Der Eisenbahnzug (die Flankenreihe) muß nun durch den Tunnel fahren (tauchen) ohne dabei einen Wagen zu verlieren.

**Dampfer im Kreis.** 8 oder mehr Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis mit Handfassung. Auf das Zeichen des Leiters legen sich alle ausgestreckt auf den Rücken (Handfassung bleibt) und schlagen mit den Beinen wechselweise auf und ab.

**Das Karussell.** 4 oder mehr Paare bilden einen einfachen Innenstirnkreis mit Handfassung. Arme ausgestreckt; abzählen zu zweien. Alle Nr. 1 legen sich nun auf den Rücken, Beine auf die Mitte des Kreises zu ausgestreckt, und lassen sich von allen Nr. 2 im Kreise herumdrehen. Dann wechseln, die „Zweier“ wollen auch einmal Karussell fahren.

**Der Kreisstuhl.** 18 oder mehr Teilnehmer bilden einen dicht zusammengedrängten Flankenkreis. Jeder legt seinem

Vordermann die Hände auf die Schultern. Nun versuchen sich alle einmal zu setzen, wobei jeder seine Knie zusammenlassen muß, also dieselben nicht spreizen darf. Wenn dies auch zuerst nicht klappt, dann wollen wir es solange üben, bis jeder auf dem Schoße seines Hintermannes sitzt. Nun wollen wir den Kreisstuhl einmal spazieren lassen. Immer hübsch nach dem Kommando des Leiters: links, rechts, links, rechts usw. Welcher Kreisstuhl kann wohl laufen?

## Im Schwimmbecken

Wie im Nichtschwimmerbecken, so lassen sich auch im Schwimmbecken eine ganze Anzahl Spiele durchführen und dürften in manchen Übungsstunden der Schwimmvereine einmal eine lebhaft zu begrüßende Abwechslung vom Einerlei des Übungsbetriebes hineinbringen.

Versuchen wir also einmal das **Bockspringen** zunächst in einfacher Form. Man schwimme von hinten an seinen Vordermann, lege ihm die Hände auf die Schultern und drücke ihn unter Wasser. Zu gleicher Zeit spreizt man genau wie beim Bockspringen in der Turnhalle über den getauchten Bock. Auch als Wanderbock durchzuführen.

**Rollen vor- und rückwärts** lassen sich in verschiedener Weise durchführen.

**Freiübungen**, d. h. Beschäftigung der Hände und Arme oberhalb des Wasserspiegels, sind gute Trainingsgelegenheiten für die Beine, weil man Wasser treten muß.

**Wälzen im Wasser.** Der Körper befindet sich lang ausgestreckt auf dem Wasser. Die Arme über den Kopf gestreckt, die Hände aneinandergelegt. Aus den Hüftgelenken heraus versuche man nun den Körper um seine Längsachse zu drehen, aber ohne Arm- resp. Beintätigkeit.

**Eierlöffelschwimmen.** Man schwimmt Brustlage, hält einen Löffel, auf welchem ein Ei (Porzellanei) liegt, zwischen den Zähnen und versucht die vorgeschriebene Bahnlänge zurückzulegen, ohne dabei das Ei vom Löffel zu verlieren.

**Wurstschnappen.** Eine interessante Unterhaltung, bei welcher die Hände unter der Wasseroberfläche bleiben müssen.

**Der Schnellschwimmer.** Man binde einem Schwimmer eine Leine um die Brust und ziehe ihn, der hastig schwimmen muß, vermittels der Leine durch die Schwimmbahn. Je unauffälliger dies geschieht, um so besser gelingt das Täuschungsmanöver.

**Die Retourkutsche.** Man verwende wie vorstehend eine Leine, jedoch lasse man den Schwimmer eine Strecke schwimmen, um ihn dann plötzlich wieder zurückzuziehen.

**Hindernisschwimmen** läßt man wie folgt austragen. Jedes Mitglied einer Stafettenmannschaft hat einige Bahnen zu schwimmen, muß aber nach jeder Bahn ohne Benutzung der Leiter oder der Treppe aus dem Becken klettern, so daß er jede Bahn mit Startsprung beginnen muß. Schwimmarart kann beliebig sein oder auch vorgeschrieben werden. Nur in Hallenbädern oder betonierten Becken möglich.

**Ballstafetten** lassen sich in verschiedenen Formen austragen. Bei entsprechender Anpassung an die Wasserverhältnisse lassen sich z. B. die ersten acht Formen von Ballstafetten, welche wir in „Spiele mit“ Seite 76/77 finden, durchführen, und zwar sowohl in Brust- als auch in Rückenlage.

**Kettentauchen.** Zwei Schwimmer liegen ausgestreckt in Rückenlage hintereinander. Der erste faßt mit seinen Händen von unten her die Füße seines Hintermannes und zieht diesen mit kräftigen Ruck über sich, um nun hinter diesem aufzutauchen, so daß er nun der letztere ist und der nunmehrige Vordermann das Ganze wiederholt. Bei einiger Übung kann man auch mehrere Schwimmer als Glieder einer Kette betrachten, so daß der jeweilige Taucher unter mehreren Schwimmern tauchen muß.

**Teller-, Sandsack- und Kegeltauchen** sind ebenso interessant als auch unterhaltend und haben in ihren spielerischen Formen schon aus manchem Schwimmer einen guten Taucher gemacht. (Nicht zu oft und nicht zu lange tauchen.)

**Transportstafetten** in den verschiedensten Transportarten sind gut durchführbar und machen bei richtiger Anwendung den Schwimmer in spielender Form mit einigen Teilen des Rettungsschwimmens vertraut. Man betrachte sich einmal die Transportarten im Rettungslehrbuch „Hilfe“ (Heft 20 der Bibliothek der Leibesübungen, Arbeiter-Turnverlag, Leipzig) und setze demnach seinen Stafettenplan auf.

**Wanderball.** Sowohl in der Gasse als auch im Innenstirnkreis läßt sich der Wanderball als gutes Training für Wasserballspieler und die, die es werden wollen, verwenden, und zwar sowohl als Wurf- wie auch als Fangübungen.

**Paddelschlange.** Mehrere Schwimmer bilden eine Kette, (alle müssen Paddeln in Rückenlage) und im Zickzack, kreuz und quer geht es durch die Schwimmbahn, ohne daß die Kette (Schlange) zerrissen werden darf.

**Mastbaumschwimmen** = Paddeln in Rückenlage, wobei man ein Bein senkrecht zum Wasserspiegel bringt, so daß es also hoch, wie der Mastbaum eines Schiffes, aus dem Wasser herausragt.

**Telegraphieren** mit Schallsignal. Dazu ist erforderlich ein  $\frac{3}{4}$  bis  $\frac{5}{4}$  Zoll Eisenrohr und ein Schlegel. Durch Anschlagen an das sich mit einem Ende im Wasser befindlichen Rohr pflanzt sich der Schall deutlich vernehmbar unter Wasser fort. Man vereinbart nun mit dem Taucher: z. B. 1 Schlag =  $\frac{1}{4}$  Drehung links; 2 Schläge =  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts; 3 Schläge = 1 Kehrwendung usw., so ist das Telegraphenamt in Funktion getreten.

**Telephonieren** ist ebenso wie Telegraphieren eine unterhaltende Tauchübung. Man benötigt hierzu eine lange Holzstange. Ein Ende der Stange kommt ins Wasser, einige Meter tief, während das „Telephonfräulein“ das andere Ende vom Ufer aus festhält. Ein Taucher, der im Wasser sein Ohr an die Holzstange legt, und zwar oberhalb seiner Hände, wird das gut verstehen, was ihm das „Telephonfräulein“ per Telephon mitteilt. Man befiehlt einmal per Telephon einem Taucher, daß er einen Purzelbaum im Wasser ausführen soll, und bestimmt wird er es machen.

Ebenso bestimmt aber wird ein anderer Taucher, der unter Wasser ein Lied singen soll, dies nicht machen.

**Zieh- und Schiebekämpfe** lassen sich mittels der Telephonstange im Wasser auch leicht durchführen. Zuerst übe man mit einem Paar. Später kann man mehrere Paare an einer Stange ziehen lassen.

**Stangentragen** erfordert nebst einer Geschicklichkeit und Beinkraft auch die nötige Vorsicht, denn es ist nicht gerade als eine gute Unterhaltung zu betrachten, wenn man seine

Mitschwimmer mit einer Stange unsanft auf Kopf, Schultern usw. tippt.

Der wassertretende Schwimmer hat dabei die Aufgabe, eine auf dem Wasser liegende Stange (3–4 Meter lang) am äußersten Ende anzufassen und als Mast aufzurichten und so eine Strecke weit zu tragen.

**Handstandlaufen.** Wer versucht es einmal im Schwimmbecken? Auf Grund des spezifischen Gewichtes werden die Füße aus dem Wasser hervorragen, und da die Hände den Boden nicht berühren können, werden sie, um den Körper vorwärts zu bringen, paddeln müssen.

**Haschemann** gehört mit zu den besten Tauch-, Schnell- und Dauerschwimmübungen und läßt sich in verschiedenen Formen durchführen. Als Spielregel muß bei allen Haschemannspielen gelten: Keiner darf stehen oder das Schwimmbecken verlassen; immer den Nächstbesten abschlagen.

**Pudding** ist etwas für Leckermäuler und Schwimmer und sollte eigentlich jede Spiel- und Übungsstunde im Wasser abschließen. Als Pudding bezeichnet man die Beinübungen zum Kraulschwimmen, die sich sowohl im Schwimm- als auch im Nichtschwimmerbecken ausführen lassen, sei dies nun durch Festhalten an den Laufstangen, durch Aufstützen der Hände auf den Boden (Nichtschwimmerbecken) oder durch eine entsprechende Anzahl Genossen vermittelt paarweise Handfassung usw.

**Wellenbad** resp. die Himbeersoße zum Pudding läßt sich nur im Hallenschwimmbecken mit Laufstangen oder Überlaufrinnen durchführen und erfordert gute Gemeinschaftsarbeit. Die Schwimmer fassen, das Gesicht der Schwimmbeckenwand zugekehrt, mit beiden Händen die Laufstange und stemmen ihre Füße gegen die Wand. Alle Arme sind gebeugt. Auf den Zuruf „Streckt“ werden die Arme gemeinsam gestreckt und so mittels des Rückens das Wasser verdrängt. Im gleichmäßigen Rhythmus folgt dann ein dauern- des Beugen und Strecken der Arme; aber gleichmäßig nach dem Kommando des Leiters, bis daß ein hübsches Wellenbad im Gang ist. Auf den „Piff“ des Leiters stoßen sich alle vom Beckenrand ab, um sich von den Wellen auf und ab tragen zu lassen.

## Volkstümliches Springen

Sprünge vom Brett stählen den Mut, schulen die Entschlossenheit und die Körperbeherrschung. Die nachfolgenden Sprünge sollen in spielender, unterhaltender und belustigender Form Mut, Entschlossenheit und die ersten Anfangsgründe der Körperbeherrschung beim Springen den einzelnen anerziehen.

**Froschsprung.** Man lasse die Springer auf allen Vieren übers Brett wie ein Frosch hüpfen und anschließend ins Wasser springen. Von vornherein gewöhne man aber den Springer daran, die Einsprungstelle unter dem Brett sofort wieder frei zu machen. Um die Sache schneller vorstatten gehen zu lassen, kann man auch den Ersten rechts, den Zweiten in die Mitte, den Dritten links, den Vierten wieder rechts usw. vom Brett aus ins Wasser springen lassen. Bei schwimmkundigen Kindern empfiehlt sich auch eine kleine Froschwanderung über den Laufsteg mit anschließendem Froschsprung vom Brett, wobei die Froschmusik nicht fehlen darf.

**Die Watschelente.** Der Springer nimmt am Anfang des Brettes Aufstellung, und zwar in tiefer Hockstellung. In dieser Stellung geht (watschelt) er dann übers Brett bis ins Wasser.

**Der Spat.** Aufstellung wie vorstehend. In Hockstellung dann Schlusshüpfen bis ins Wasser.

**Sprung über eine Leine,** die allmählich höher gespannt wird.

**Paketsprung.** Ablaufen vom Brett mit Anhocken der Beine, nach dem Absprung in der Hockstellung verweilen bis man im Wasser landet.

**Bockspringen.** Ein Genosse stellt denselben auf dem Ende des Brettes durch Rumpfvorbeugen und Stützen der Hände auf die Knie. Es erfolgt dann Grätsche in den verschiedenen Höhen, später auch Freisprünge über den Bock. Jedoch darf man den Bock nicht vom Brett werfen.

**Abrollen.** Man lege sich mit dem Rücken so aufs Brett, daß die Schultern mit der Brettkante abschließen. Dann Rolle rücklings, so daß man fußwärts ins Wasser kommt.

**Überschlag** vorwärts aus dem Handstand.

**Bombe.** Aus dem Stande rücklings Rumpfbeugen vorwärts und Umfassen der Fußgelenke mit den Händen, dann abfallen rückwärts, so daß man mit dem Gesäß, der Bombe, zuerst ins Wasser kommt. Nicht loslassen.

**Abfaller** lassen sich aus dem Stande vor- und rücklings ausüben, wobei der Körper möglichst steif, also nicht in den Hüften oder Knien eingeknickt, zu halten ist. Für Anfänger lasse man den Abfaller erst aus den Knien vorlings ausführen.

**Abrenner.** Als solcher gilt ein Kopfweitsprung, bei dem man nach dem Anlauf nur mit einem Bein vom Brett abspringen darf, also im Laufschrift. Bei einer schnelleren Folge der Springer lasse man wieder links, Mitte, rechts, links usw. springen (siehe Froschspringen).

**Huckepack** läßt sich beim Springen vom Brett in den verschiedensten Formen verwenden.

**Kopfweitsprung.** Nach dem Sprung den Körper lang ausgestreckt auf dem Wasser ausgleiten lassen und feststellen, wer ohne Schwimmbewegung am weitesten kommt.

**Doppelsprung** ist ein Sprung von zwei Genossen resp. Genossinnen, die sich umfassen oder anfassen, von einem Brett, der sich in den verschiedensten Variationen ausführen läßt, z. B. Fußschlußsprung, Abfaller, Kopfsprung usw. Nebeneinander, Rücken an Rücken, Brust an Brust.

**Kettensprung.** Man lasse eine Anzahl Genossen in einer Stirnreihe am Bassinrand antreten. Jeder umfaßt mit der rechten Hand das linke Fußgelenk seines rechten Nachbars und legt seine linke Hand um den Hals des linken Nachbars. Diese Fassung muß eine gute sein und darf sich unter keinen Umständen lösen, weil sonst leicht Unfälle entstehen können. Nun springt der rechte Flügelmann ins Wasser und zieht die festgeschlossene Kette hinter sich her. Nachdem der Kettensprung einmal gelungen ist, wird man leicht feststellen, daß sich derselbe in den verschiedensten Formen durchführen läßt. Immer aber muß auf gute Fassung geachtet werden.