

H. Geisow u. E. Karoß  
Das Schwimmen



Franchs Sportverlag, Dieck & Co, Stuttgart

00384338

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800060541

46182









786

Alle Rechte, besonders das Übersetzungsrecht, vorbehalten

Gesetzliche Formel für den Rechtsschutz in  
den Vereinigten Staaten von Amerika:

Copyright 1923

by Franckh's Sport-Verlag, Dieck & Co., Stuttgart.

*Reine p. 1.50*



## Vorwort.

Dieses Büchlein entstand auf Wunsch des Verlegers. Seine Absicht ist zunächst, Freude an der Schwimmkunst und ihrer Krönung, dem sportlichen Schwimmen, zu verbreiten. Es kann daher kein „Lehrbuch“ sein, das sich neben die gute Fachliteratur des Schwimmsports stellt oder sie gar entbehrlich machen will. Vom Lehrstoff will es gerade so viel bringen, daß der, den die Freude am Schwimmen und an der sportlichen Betätigung erfaßt hat, genügend Anregung zur Weiterbildung und Arbeit an sich selbst findet.

„Arbeit an sich selbst“ ist in einem Wort zusammengefaßt der Inhalt dessen, was die Leibesübung über sich selbst hinaushebt und adelt. Kein Sport ohne ehrliche Arbeit an sich selbst; aber auch keine Gesundung unseres Volkes ohne den Sport! — In der Würdigung dieses Gedankens will das Büchlein über den Rahmen seiner Aufgabe, Freude am Schwimmen zu erwecken, hinausgreifen. Eine eingehende Betrachtung über das Wesen des deutschen Sportes im allgemeinen ist dem Werkchen deshalb vorangestellt.

Der zweite Teil, der sich eingehend mit den Gebieten des Schwimmens, Springens und Tauchens, den Wasserspielen und dem Rettungsschwimmen beschäftigt, ist von dem Schriftführer des Deutschen Schwimmverbandes, Herrn Ernst Karoß, bearbeitet. — Für die Überlassung des Bildermaterials bin ich der Geschäftsstelle des Deutschen Schwimmverbandes, der Lebensrettungsgesellschaft, sowie den Herren Albert Neß, Fritz Peter und Adolf Koch zu großem Danke verpflichtet.

Möge das Buch zunächst seinen ersten Zweck erfüllen, Freude an der freiesten, gesündesten und reinlichsten aller Leibesübungen zu verbreiten, möge es dann mehr und mehr zu der Erkenntnis beitragen, daß in der sportlichen Ausübung des Schwimmens sich ein Quell freudigster Lebensbejahung erschließt, und so an der hohen Aufgabe mitwirken, im deutschen Volke mit der sportlichen Idee ein gemein-

ames, von Partei- und Zeitgeist unzerreißbares Band zu schlingen  
um alle aufrechten Männer, die das Heil der Zukunft in der körper-  
lichen und seelischen Erstarkung unserer Jugend sehen!

Laßt sich die andern satt aufs Saubett legen,

Den leichterworbnen Reichtum zu verdauen;

Wir wollen emsig unsre Hände regen

Und ungebeugt in Deutschlands Zukunft schauen,

Uns heißt es Pflicht, mit festen Hammerschlägen

Den Tempel unsrer Jugend aufzubauen.

Macht stark den Leib, dann wird er sich erfüllen

Mit reinem Geist und eisenhartem Willen!

Mainkur, September 1921.

**Dr. Geisow,**

Vorsitzender des Deutschen Schwimmverbandes.

---

## I. Teil.

### Der deutsche Sport.

„Wenn ich die ganze Woche arbeiten muß, will ich Sonntags meinen Sport treiben.“ Tausende sagen es, und mehr als Tausende halten das für eine kluge und verständige Lebenseinteilung. Es sind nicht die Schlechtesten, die so reden und denken; aber den Höhenwind des deutschen Sportgedankens haben sie noch nicht gefühlt. Der weht nicht in den Tälern, wo die Tausende Erholung suchen von der Tagesarbeit auf den Fußballplätzen und in der Badeanstalt. Er durchbraust die innersten Winkel der Menschenseele derer, die einmal seinen Hauch gefühlt haben, er weht uns nach in die Arbeitsstätten hinein, in das tägliche Leben, in Schule und Beruf, er ringt mit uns, wie der Engel des Herrn mit Jakob gerungen, gegen alles Hemmende in uns, daß wir mit dem Erzvater sagen: Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn! Wir wollen ihn suchen und finden!

England und Amerika hat man die klassischen Länder des Sportes genannt. Wohl waren sie es, die bessere Leistungen im Wettkampf aufweisen konnten als wir, wohl haben dort Staat und Gemeinde die Leibesübungen viel weitherziger gefördert als bei uns, wohl ist das Wort „Sport“, selbst wenn man heute versucht, es als eine alte gotische Wurzel anzusprechen und sein Vorkommen in der Bibelübersetzung Wulfilas nachweist, eine völlig englische Dokabel, die den Sinn hat: Zielbewußte Pflege eines bestimmten Zweiges der Leibesübungen mit der Absicht, sein Können bis zur Höchstleistung zu steigern.

Wir Deutschen haben oft und gern Fremdes angenommen. Es wird uns die Ausländerei sogar vielfach zum Vorwurf gemacht; aber wir haben auch oft getreu unserer Überlieferung als Volk der Denker das Fremde mit unserem deutschen Geiste erfüllt, sind mit deutscher Gründlichkeit bis auf die letzten Tiefen eines Begriffes gedrungen und haben ihn dann umgeprägt und umgewertet, bis er völlig deutsch wurde. Weitschauende Führer des deutschen sportlichen Lebens, nicht zuletzt die leitenden Persönlichkeiten aus dem Deut-

sehen Schwimmverbände, haben das von England übernommene Wort mit einem deutschen Begriffsinhalt gefüllt und so unserem Volke und unserer Jugend etwas gegeben, das wie die Turnerei Jahns in Zeiten schwerster innerer Erschütterung den Weg zur seelischen Gesundung zu weisen berufen ist: den deutschen Sport.

Der deutsche Sport beginnt gerade da, wo die Leibesübung aufhört. Wer rudert, turnt, wandert oder schwimmt, nur um seinen Körper zu kräftigen oder — etwas schöner gesagt — seiner Seele ein würdiges Gefäß zu bauen, der ist Turner im alten Jahnschen Sinne. Die vielseitige, allesumfassende Turnerei, die jeden Zweig der Leibesübungen umspannt, ist seine nährende Mutter. — Wenn aber zu dem Drang nach körperlicher Vollendung die seelische Kraft des Willens tritt, auf einem bestimmten Gebiete das Höchsterreichbare zu leisten,

*Αἰεν ἀριστεύειν καὶ ὑπείροχον ἔμμεναι ἄλλων,*

Immer der erste zu sein und vorzustrahlen den andern,

dann wächst die Leibesübung aus der Körperschulung empor zu einer Schulung des Willens, dann wird sie eine seelische Kraft, dann wird sie geädelt zu einer Kultur der inneren Persönlichkeit. Dann wird sie Sport. Wohl hat auch dieses Streben in der Turnerschaft Wurzel gefaßt. Sportriegen der Turnvereine, die ein besonderes Gebiet im Wettkampf pflegen, sind entstanden. Dieser neue turnerische Geist schlägt die Brücke zwischen Sport und Turnen, und wird beide zusammenführen zur Genesung unseres Volkes.

Ein Bild der alten Geschichte möge hier am Platze sein: Nach der Schlacht bei Marathon lief ein Jüngling atemlos die 42 Kilometer nach Athen, nur um der erste zu sein, der seinen Mitbürgern die Kunde von dem Sieg überbringt. Mit der letzten Kraft seines Atems stieß er auf dem Marktplatz das eine Wort hervor: „*Νενικήκαμεν*“ (Wir haben gesiegt!). Dann brach er entseelt zusammen. — Der nur auf das Praktische gestellte Geist des Engländer oder Amerikaners wird das, was in der Seele dieses Jünglings vorging, nie verstehen. „What is the use of it?“ Wozu?, wird er sich kopfschüttelnd fragen. — Die Weltgeschichte wäre unverändert weitergelaufen, wenn die Volksversammlung in Athen die Nachricht zwei Stunden später erfahren hätte. Nutzlos und zwecklos soll man nichts opfern, am wenigsten sich selbst. Wir Deutschen fühlen anders. Wir können noch anbetend in die Knie sinken vor der sittlichen Größe eines Menschen, der alle körperlichen und seelischen Kräfte in den Dienst eines Gedankens, eines einzigen Wortes „Sieg“ zu stellen weiß. Wir beugen uns in Ehrfurcht vor einem solchen Menschen, und über seiner Tat liegt für uns eine ähnliche, sittlich-reli-

göße Weiße wie über der Glaubensstärke der Märtyrer und dem Bekennermut eines Luther, die in gleicher Weise sich selbst mit allem Fühlen, Denken und Wollen, in den Dienst eines Gedankens gestellt haben, einerlei, ob der Leib dabei zerbricht. —

In dieser verschiedenen Betrachtung liegt der Unterschied zwischen dem englisch-amerikanischen und dem deutschen Sport. Bei der westlichen Welt kommt nur das praktisch Erreichbare, das Meßbare, in Frage. Die erreichte Höchstleistung selbst, gemessen mit Bandmaß und Stoppuhr wird das letzte Ziel des englisch-amerikanischen Sportes bleiben. Wir greifen tiefer in den Menschen selbst hinein. Uns ist Sport Willenschulung, Gesinnung!

In völlig anderer Weise als in England und Amerika, wo es nur darauf ankommt, dem Körper die nötige Spannkraft zu geben, tritt der deutsche Sportverein, im echten Sinne, neben Schule, Kirche und Elternhaus als Erziehungsfaktor mit einem klar erfaßten Ziel in unser Leben. Gerade die sportliche Erziehung ist heute dem Deutschen nötiger denn je. —

Wir sind eigentlich ein ganz merkwürdiges Volk, und in dem großen Kriege haben wir manches getan, was anderen Völkern seelisch unverständlich bleiben wird! Ich rede hier nicht von Waffentaten, nur von der ganz seltsamen Erscheinung, daß derselbe Soldat, derselbe Offizier, der sich keinen Augenblick besann, auf Kommando vorzustürmen, wenn es galt, einen Schützengraben zu nehmen, oft mit Angst und Beklemmung einer „Besichtigung“ entgegenschah, oft mit Zagen ein papierenes Schriftstück seiner „vorgesehenen Behörde“, eine „Rückfrage“ oder sonst etwas erwartete. — Gehorchen hatten wir gelernt „bei den Preußen“, was uns befohlen wurde, wußten wir mit einer alles niederringenden Entschlossenheit durchzuführen, selbst aus freier Entschließung verantwortungsfreudig zu handeln hatten wir aber viel zu wenig geübt. — Ein Preuße in dem besten Sinne, wenig gelesen in seiner harten Sprache, wenig begriffen in seinen unerbittlichen Gedanken, Immanuel Kant, ist es gewesen, der den Begriff des „moralischen Gesetzes“ in die Welt getragen hat. Sein „kategorischer Imperativ“ fiel auf den Resonanzboden preußischen Geistes, und dort entwickelte er sich zu dem „du mußt!“, das uns vom ersten Schritt ins Leben an begleitet hat, bis der Sargdeckel über uns geschlossen wird. „Du mußt!“ rief man dem Kinde zu in der Schule, dem Jüngling bei seiner Dienstzeit, dem Manne in seinem Beruf, „du mußt, und wenn du es nicht tust, wirst du bestraft!“ Gewiß hat dieser Weg der Erziehung Früchte gezeitigt. Eines kann er sicher in uns großziehen: das Pflichtgefühl. — Aber wir wollen uns doch klar darüber sein, daß er nur eine Halbheit

bedeutet, ein einseitiges, halbes Verstehen des großen Philosophen des Preußentums. — Nie ist der der beste Lehrer, der mit dem Rohrstock droht. — Zwei Brücken sind es, die den Erziehenden mit seinem Zögling verbinden. Die eine ist das Befehlen, die sich mit dem „du mußt!“ an den Schüler wendet, die andere, wichtigere, aber ist die freiwillige Anerkennung der Überlegenheit des Führers. Der erste Weg führt von außen her in das Seelenleben des Zöglings, der zweite in umgekehrter Richtung von innen nach außen. Wir sind jahrelang einseitig im wesentlichen den ersten Weg gegangen. Mit vollem Bewußtsein wählt aber der deutsche Sport den anderen. Sein Grundpfeiler bleibt darum der freie Wille.

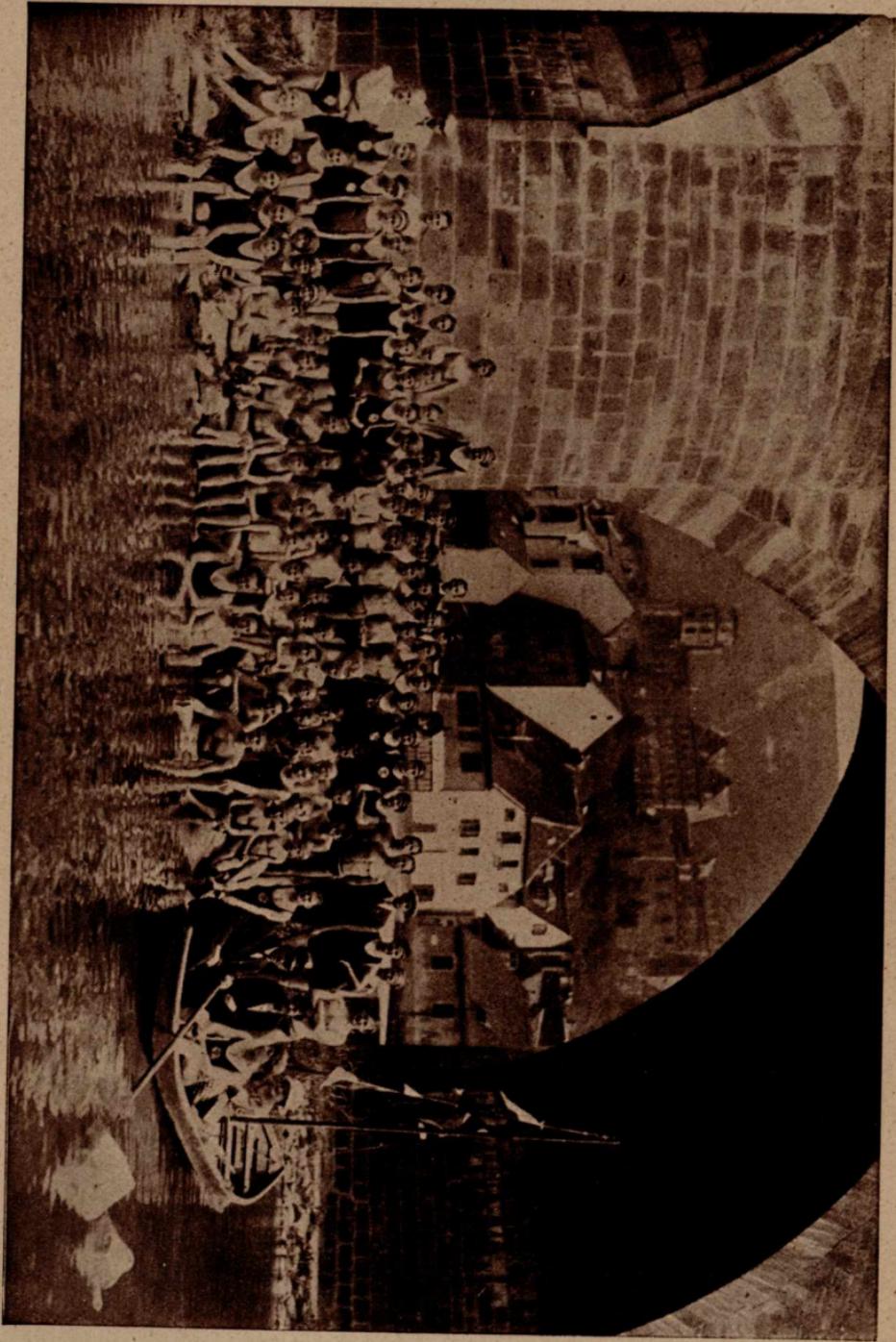
Freiwillig soll die Jugend in die Sportvereine eintreten, freiwillig sich ihren Führer wählen, in freier Entschließung ihm den Handschlag geben zur sportlichen Verpflichtung, und freiwillig soll auch der Gehorsam sein, den sie dem selbstgewählten Führer schuldet. Kein staatliches Gesetz soll je zur Ausübung des Sportes verpflichten. Wohl kann die staatliche Gewalt — und es wäre heilsam, wenn sie es täte — die deutsche Jugend dazu zwingen, Leibesübung zu treiben, aber Sport — niemals! So setzt der deutsche Sport an Stelle des „du mußt!“ von gestern das freiere „ich will!“ von heute. — Verlockender klingt es wohl; aber bedeutend schwerer und verantwortungsvoller ist seine Handhabung. Freiheit heißt nicht Zügellosigkeit, nicht die Möglichkeit zu tun und zu lassen, was mir behagt: Freiheit heißt Ordnung! — Werft einen Blick in das große Wirken und Walten der Natur! Auf Freiheit ist alles gegründet; aber doch ordnet sich alles ein in gemessene Gesetze. Selbstgegebene Regeln, die wir Menschen als „Naturgesetze“ zu ergründen bestrebt sind, bedingen das geordnete Kreisen der Welt. Durch Selbstzucht gezügelt muß der sportliche Wille sein.

„Naturgesetze,“ „selbstgegebene Regeln“ nannten wir diese geheimnisvollen Bedingungen, nach denen die große Welt um uns läuft. — Wir Menschen sind auch nichts anderes als Glieder des großen Weltganzen, und dieselben Regeln, die den geordneten Lauf der Gestirne bedingen, gelten auch für uns. Die Anziehungskraft der Sonne, die unsere Erde immer an der Strippe hält, verhütet es, daß unser Planet in den Weltenraum hinausfährt und dort erkaltet, die Flugkraft der Erde, die sich stets von der Sonne entfernen will, bewahrt sie davor, daß sie in den Feuerball hineinfällt und dort verbrennt. Das Zusammenwirken beider Kräfte erst bewirkt die geordnete Bahn, bewirkt den wohlthätigen Wechsel von „Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht“. — Dasselbe gilt für jeden einzelnen Menschen. — Vor jeder



Karola Hüsing,  
Klubmeisterin des Damen-Schwimmvereins „Bille“, Hamburg.  
Ostsee- und Elbemeisterin 1920.

Anfchwimmen des „Mikar-Feibelberg“ im Neckar 1921.



Menschenseele stehen zwei große sittliche Fragen. Die erste treibt den Menschen hinaus, die andere stellt ihn auf sich selbst. Sie heißen: Was schuldest du der Allgemeinheit? Was bist du dir selbst schuldig? Alles, was die Menschheit kulturell gefördert hat, alle treibenden Gedanken der Weltgeschichte haben in diesen beiden Fragen ihre Wurzel. Sozialismus und Individualismus. Ein Buch für sich könnte man darüber schreiben, wenn man in der Geschichte nachweisen wollte, wie stets die Menschheit da einen großen Schritt voran gemacht, wo beide Kräfte sich zu geordnetem Kreisen vereint haben. Uns beschäftigt an dieser Stelle eine andere Frage. Bei allem sozialen Empfinden, bei allem löblichen Trieb, sich ganz in den Dienst der gesamten Menschheit zu stellen, soll der einzelne nie vergessen, was er sich selbst schuldig ist. Einseitiges soziales Fühlen führt zur Verflachung, zum Nivellieren, zur Gleichmacherei der Menschheit. In bewußten Gegensatz — nicht zum sozialen Empfinden, sondern — zu allen gleichmachenden Kräften stellt sich der deutsche Sport.

Hier ist der Mensch ganz auf sich selbst gestellt. Von sozialer Grundlage aus — denn der Sport ist der große Versöhner, und ihm gilt der Sohn des Arbeiters so viel wie der des Geheimrats — liegt im besten Sinne das „freie Bahn dem Tüchtigen“ vor uns. Hier soll der einzelne zeigen, was er vermag. — Die Wettkampfbahn, das Abbild des Lebens, läßt ihn stets seine Leistung und sein Können beurteilen. — Um seiner selbst willen, nicht des Preises wegen, ringt er hier um den Sieg. — Der Mensch wird hier zum Maß aller Dinge. — Das Symbol des großen Kampfes ums Dasein, der alles Lebendige veredelt, ist der Kampf auf dem Sportplatz. Ohne Wettkampf, ohne das ständige Sichmessen mit den anderen, kein Sport!

Hier liegt auch der ewige Gegensatz zwischen Turnerei und Sport. Stets werden beide Gegensätze bleiben, weil sie in ihrer innersten Wesensart verschieden sind. Der Turner kann schließlich ohne Wettkampf leben. Sein Wirken ist mehr in die Breite gestellt. Er will die Massen gewinnen, will das deutsche Volk kerntüchtig machen, der Sport dagegen wendet sich an den einzelnen, läßt ihn seine Kräfte bis zur Höchstleistung entfalten, über den einzelnen geht sein Weg zur Gesamtheit; denn der Tempel der Menschheit wird dann am sichersten gebaut, wenn die einzelnen Bausteine stark und tragfest sind. Der Sport wirkt in die Tiefe. Er hat den weiteren, mühsameren Weg gewählt, das hindert ihn aber nicht, den Weg des anderen als berechtigt anzuerkennen und in engster Fühlung mit der turnerischen Arbeit demselben Ziel entgegenzugehen;

denn beider Wirken sind Hammerschläge am Grundstein zum Tempel einer neuen deutschen Jugend und ergänzen sich.

So stellt sich der deutsche Sport nicht feindlich und gegensätzlich neben die Turnerei; aber er betont mit aller Klarheit und Schärfe, daß er sich bewußt gegen alles wendet, was bestrebt ist, die Menschen gleichzumachen, über einen Kamm zu scheren. Sein Weg ist der persönliche. Gerade in unserer heutigen Zeit glaubt er, nur so die Führernaturen erziehen zu können, die wir so bitter nötig haben; denn Führer gebrauchen wir, die sich nicht in demagogenhafter Weise an die Masseninstinkte wenden, sondern die als freie, sicher in sich selbst ruhende Persönlichkeiten durch ihr Beispiel wirken und so, dem Ganzen dienend, die Masse von selbst nach sich ziehen.

Denn auch das ist dem deutschen Sporte kein Geheimnis mehr, daß über dem einzelnen stets die höhere Einheit, die Gemeinschaft, steht. Schon heute bewertet er einen Sieg im Mannschaftskampfe höher als im Einzelkampf, und die ungeschriebenen, aber um so heiligeren, sportlichen Gesetze bestrafen den Vereinsleiter mit Verachtung, der, um ein Einzelrennen durch einen seiner Leute zu gewinnen, und sei es eine Meisterschaft, zu einem Staffeltwettkampf nicht antreten läßt. Nie gewinnt der Mann das Rennen, stets nur der Verein, die Klubfahne! In der höchsten Entfaltung seines Könnens soll sich der einzelne stets bewußt sein, daß er nur ein dienendes Glied einer Gemeinschaft ist, für die er sein letztes Können selbstlos einsetzt. Über dem „ich will“ von heute soll sich mehr und mehr das „wir wollen“ von morgen wölben; so legen Selbstlosigkeit und ehrfurchtvolle Eingliederung in den Rahmen der Gemeinschaft dem freien Willen den heilsamen Zügel an.

Such auf der Erdenwanderschaft  
Zum Ganzen immermehr zu reisen  
Und zage nicht, mit kühner Kraft  
Stets nach dem höchsten Ziel zu greifen;  
Dann füge dienend dich als Stein  
Dem Tempelbau der Menschheit ein.

Der Weg zur Menschheit ist weit. Seine erste Stufe ist die Mannschaft, der Verein. Ihm selbstlos und rein zu dienen, ist vornehmste sportliche Pflicht. Die Treue zur Farbe ist darum eines der wichtigsten ungeschriebenen sportlichen Gesetze. Möge es mehr und mehr eindringen in die Herzen aller derer, die Sport betreiben. Ein Hinüberlaufen und Hinüberziehen von einem Verein zum anderen widerspricht dem Geiste deutschen Sportes. Wohl kann ich, wenn ich meinen Wohnsitz verlege, einem anderen Verein meine treuen

Dienste widmen; aber auf der Kampfbahn kann ich nur die Farben tragen, unter denen ich meine sportliche Ausbildung genossen und — vielleicht — meinen ersten Sieg erstritten habe. Auch hier ist uns Sport: Gesinnung! Diese Treue zur Farbe ist ein Symbol der Treue zur höheren Gemeinschaft, zum Vaterlande. — Wenn auch frei von jeder parteipolitischen Färbung, deutsch fühlen und deutsch denken will der deutsche Sport. Was vor mehr als einem Jahrhundert Ernst Moritz Arndt gesprochen: „Niemand kann der Menschheit dienen, der es nicht versteht, dem eigenen Vaterlande zu dienen“, ist heute noch wahr. Je stärker wir unsere völkische Eigenart betonen, um so sicherer stehen wir im Dienste der höchsten und letzten Gemeinschaft, der Menschheit. — Völkisches Bewußtsein haben, bedeutet noch lange nicht Unduldsamkeit gegen Fremdes, und der Deutsche Schwimmverband, der der internationalen Vereinigung gegenüber das „deutsch“ mit besonderem Nachdruck betont hat, hat dadurch — die Zukunft wird es erweisen — der gegenseitigen Verständigung unter den Völkern mehr gedient, als wenn er aufgegangen wäre in der Internationalität wie der Nebelstreifen in der Luft oder der Tropfen im Ozean.

So hat der deutsche Sport seinen deutschen Stempel bekommen. Scharf ausgeprägt liegt sein Programm vor uns. Mögen die Tausende im Tale diesen frischen Höhenhauch freudigster Lebensbejahung mit vollen Lungen atmen, dann wissen sie das eine: Sport „treibt“ man nicht, Sport lebt man!

## Dom Schwimmen.

Unter allen Sportarten nimmt der Wassersport dadurch eine besondere Stellung ein, daß seine Jünger den sicheren Boden, den der Mensch gewohnt ist, verlassen und sich einem anderen Elemente anvertrauen. Nur den erst im letzten Jahrzehnt aufgekommenen Flugsport könnte man ihm darin an die Seite setzen. Von dem verwandten Rudern unterscheidet sich das Schwimmen aber grundsätzlich dadurch, daß der Schwimmer ohne jedes Werkzeug, in völliger Nacktheit, nur auf sich selbst gestellt, seinem Elemente gegenübertritt. Ehe wir aber die gesundheitlichen und moralischen Segnungen des Schwimmens und des Schwimmsportes zu würdigen beginnen, wollen wir uns die ganz einfache Frage vorlegen: Was heißt eigentlich schwimmen?

Der Leser lächelt, er weiß es schon längst, er hat ja in der Bade-

anstalt an der „Leine gehängt“, „Eins, (Knie rauf!) zwei, drei“ geübt, ist dann an die Büchse, Korkgürtel oder Schweinsblase gekommen und hat sich schließlich „freigeschwommen“, vielleicht ist er sogar „Sahrtenschwimmer“ und daher besonders klug. Man braucht ihn nicht mehr zu fragen, was „schwimmen“ heißt. Nicht nur an dich, freundlich lächelnder Leser, sondern sogar an deine Lehrer und Meister, die dich in der edlen Kunst sachverständig unterwiesen haben, wende ich mich aber trotz deines Lächelns mit der Frage: Was heißt schwimmen?

Ein Stück Holz siehst du auf der Wasserfläche treiben und rufst: „Da schwimmt etwas“, und eine Forelle siehst du unter der Oberfläche im klaren Gebirgsbach dahinschießen und rufst: „Da schwimmt eine!“ Ist es daselbe? Das Stück Holz schwimmt auf dem Wasser, weil seine Gesamtmasse größer ist als die Masse Wasser, die seinem Gewicht entspricht, der Fisch schwimmt, weil er bestimmte Bewegungen in einer gewollten Richtung ausführt. Das erstere, was dadurch bedingt ist, daß ein Körper leichter ist als Wasser — ein „geringeres spezifisches Gewicht hat“, wie der Physiker sagt, wollen wir das statische Schwimmen nennen, das durch die Bewegung bedingte des lebenden Fisches (der tote schwimmt statisch) sei dynamisches Schwimmen genannt.

### Dem statischen Schwimmen.

Es gilt als eine besondere Fertigkeit des geübten Schwimmers, sich flach auf den Rücken zu legen und sich treiben zu lassen, „den toten Mann“ zu machen, wie man sich auszudrücken pflegt; und doch sollte diese Kunst die allererste sein, die der Schwimmerschüler erlernt. Das statische Schwimmen, das Schwimmen in Rückenlage ohne jede Bewegung, ist die Grundlage für jeden sachgemäß erteilten Einzelunterricht; denn nur der kann den „toten Mann“ machen, der es versteht, im Wasser richtig zu atmen. Der gewöhnlich in den Schwimmschulen erteilte Unterricht vernachlässigt die wichtigste Arbeit beim Schwimmen, die Tätigkeit der Lunge, heute noch vollständig. Es ist das Verdienst des Kreischwimmwarts des DSV., Herrn Julius Stern\*), eine Unterrichtsmethode aufgebaut zu haben, die das statische Schwimmen zur Grundlage nimmt. Der menschliche Körper ist im Zustand völliger Ausatmung um ein Geringes schwerer als Wasser. Ohne Luft in den Lungen werden

\*) Stern, Geheimnisse der Schwimmkunst.

wir also, wenn wir keine Bewegungen ausführen, im Wasser untersinken. Wir haben es aber jederzeit in der Hand, uns leichter als Wasser zu machen, wenn wir einatmen und beim Ausatmen nicht alle Luft aus der Lunge herauspressen. Diese Technik des Atmens gestattet es uns, uns schwebend im Wasser zu halten. Nur Menschen mit ganz ausnahmsweise schwerem Knochengerüst werden bei einem solchen Versuch im Augenblick des Ausatmens (und ausatmen muß man ja) untersinken. 97 vom Hundert aller Menschen aber vermögen es, bei richtiger Atmung „den toten Mann“ zu machen; möglich, daß die Beine dabei nach unten gezogen werden, schwebend im Wasser zu halten vermögen sie sich trotzdem. Der „tote Mann“ ist also keine besondere Fertigkeit geübtester Schwimmer, sondern nur ein Beweis, daß die Technik des Atmens richtig beherrscht wird.

Die richtige Atmung ist die Grundlage des Schwimmenlernens. Man überlege sich, daß ein etwa 15 Zentimeter tief eintauchender Körper einen Wasserdruck von 20 Kilogramm auszuhalten hat, das sind  $\frac{2}{5}$  Zentner. Es ist klar, daß die Brustmuskulatur des Ungeübten noch nicht kräftig genug entwickelt ist, um diesem Drucke standzuhalten. Das Wasser drückt auf den Brustkorb und preßt die Luft aus der Lunge heraus. Beim Einatmen kommt dann unfehlbar das „Wasserschlucken“. Stärkung der Brustmuskulatur durch sachgemäße Übungen ist daher eine wichtige Ergänzung des Unterrichts im Wasser. Der Wasserdruck zwingt den Schwimmer zu einem Tiefatmen, wie es von keiner anderen körperlichen Übung beansprucht wird. Selbst das angestrengteste Bergsteigen fordert nur  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{3}{4}$  der Lungentätigkeit des Schwimmens. Nun betrachte man einmal mit dieser Erfahrung die Art, wie der Schwimmunterricht heute noch allorts erteilt wird. Ganz abgesehen davon, daß man die Atemtechnik überhaupt gar nicht beachtet, hängt man das arme Opfer an einen Gurt, der die Atmungsorgane möglichst einengt und behindert, und läßt es zappeln und keuchen, bis es die Bewegungen exakt machen kann. — Wenn ein Schüler schließlich auf diese Weise zum Schwimmer wird, dann hat er das Schwimmen nicht durch die Unterrichtsmethode, sondern trotz der Methode gelernt. Gewiß besitzen wir für den Massenunterricht noch keine Methoden, die Leine und Gurt völlig entbehrlich machen; aber auch beim Massenunterricht sollte als Grundsatz gelten, von dem Hängen am Gurt nur den sparsamsten Gebrauch zu machen. Die Exaktheit der Bewegungen kann auf dem Trockenen freiübungsmäßig ein-erzogen werden, am besten unter Anwendung der sog. Schwimmböcke (System Loß). Die wichtigste Aufgabe des Schülers im Wasser ist die allmähliche Gewöhnung der Lunge an den Wasser-

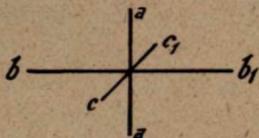
druck. Im Einzelunterricht jedoch sollten Gurt und Leine fortbleiben. Die freieste Körperübung sollte auch auf die freieste Art ohne jedes Hilfsmittel und Werkzeug gelehrt werden. Durch möglichst tiefes Untertauchen und langes Atemanhalten unter Wasser wird die Muskulatur des Brustkorbes gestärkt, die Lunge gewöhnt sich allmählich an den Wasserdruck, und bald wird es dem Schüler leicht werden, sich schwebend im Wasser zu halten, am leichtesten in der Rückenlage, wo Nase und Mund die höchsten Stellen des Körpers sind, und das Atmen ihm am einfachsten wird. Ein Lehrer, der die Möglichkeit hat, sich ausschließlich um einen einzelnen Schüler zu kümmern, sollte seinen Unterricht nur nach dieser Weise geben. Er wird bald erleben, daß sein Zögling sich in Rückenlage schwimmend ganz gut fortbewegen kann, ehe er das erstemal das „Eins, (Knie rauf!) zwei, drei“ mit ihm geübt hat.

Aber nicht nur Leine und Gurt sind schlechte Hilfsmittel des Lehrers. Alle die Instrumente, zu denen er dann zu greifen pflegt, die den Auftrieb vergrößern, wie Korkgürtel, Blechbüchse oder Schweinsblase, sind möglichst zu vermeiden. Sie krankten alle an demselben Fehler, sie sind Eiselsbrücken, die den Schüler zu einer Mogelei verführen. Statt, daß der Schüler selbst durch tiefes Atmen so viel Luft in seine Lunge füllt, daß ihn das Wasser trägt, wird ihm die nötige Luft hübsch verpackt um den Leib gebunden. Er wird von selbst getragen und sieht sich zum richtigen Tiefatmen nicht gezwungen. Da der alte Erbfehler des Menschen die Bequemlichkeit ist, wird es ihm gar nicht einfallen, auf die richtige Atemtechnik zu achten, weil er es nicht nötig hat. Nimmt man ihm dann die Eiselsbrücke fort, dann geht das Wasserschlucken los! Beim richtigen Atmen ist Wasserschlucken unmöglich, weil Nase und Mund nur beim Ausatmen im Wasser liegen, beim Atemholen aber sich über der Wasseroberfläche befinden. Diese Atemtechnik durch unterstützende Bewegungen zu erzielen —, es brauchen keine exakten Bewegungen zu sein —, ist die wichtigste Aufgabe des Schwimmunterrichts. Erst wenn der Schüler das Atmen im Wasser beherrscht, den „toten Mann“ machen kann und in Rückenlage sich im Wasser fortzubewegen vermag, können wir weitergehen.

### **Dem dynamischen Schwimmen.**

Das dynamische Schwimmen, die Fortbewegungsart des lebenden Fisches, ist das Einschlagen einer gewollten Richtung im Wasser mit Hilfe von bestimmten Bewegungen.

Jeder Punkt des Raumes ist durch ein System von drei sich rechtwinklig schneidenden Achsen genau und eindeutig zu bestimmen:



Auch im Wasser können wir uns ein solches Achsensystem vorstellen. Wenn  $b b_1$  der Wasserspiegel ist, auf dem sich der Schwimmer bewegt, so wird er über die Strecke  $b b_1$  (das ist ja die Luft) nicht hinauskommen, er hat aber Widerstände zu überwinden, deren Kraftrichtungen den drei Achsen entsprechen.  $b b_1$  ist die Richtung vorn—hinten,  $a a_1$  die Richtung oben—unten,  $c c_1$  die Richtung rechts—links. Nach allen drei Richtungen kann er fördernde und hemmende Bewegungen ausführen. — Er muß lernen, welche Bewegungen im Sinne des Fortganges des Körpers liegen, und welche den Fortgang aufhalten. Die vier Schwimmarten, die im zweiten Teile des Buches näher beschrieben werden, setzen sich aus fördernden und hemmenden Bewegungen zusammen. Der Schwimmer soll nun lernen, welche Bewegungen er, als seinem Fortgang im Wasser entsprechend, mit besonderem Nachdruck auszuführen hat. An dieser Stelle sei nur folgendes kurz erwähnt:

- |                                      |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Beim Brustschwimmen.              | 2. Beim Rückenschwimmen: )     |
| Fördernd sind: Zurückführen der Arme | Fördernd: Zurückführen d. Arme |
| Ausstoßen der Beine                  | Ausstoßen der Beine.           |
| Hemmend: Vorbringen der Arme         | Hemmend: Anziehen der Beine    |
|                                      | Anziehen der Beine             |

Das Vorbringen der Arme wird beim schulgemäßen Rückenschwimmen in der Luft ausgeführt. Da der Luftwiderstand geringer ist als der des Wassers, sind beim Rückenschwimmen mehr fördernde Bewegungen als beim Brustschwimmen. Die Folgerung ist, daß sich in Rückenlage beim sportlichen Schwimmen bessere Zeiten erzielen lassen. Brust- und Rückenschwimmen\*) sind die symmetrischen Fortbewegungsarten im Wasser, weil die rechte Körperhälfte zur gleichen Zeit dieselbe Bewegung ausführt wie die linke.

### 3. Beim Seitenschwimmen.

- |           |  |
|-----------|--|
| Fördernd: | Scherenstoß der Beine                        |
|           | Wechselweises Zurückführen der Arme          |
| Hemmend:  | Vorbringen des unter Wasser gelegenen Armes. |

\*) Hier ist das „deutsche“ Rückenschwimmen mit Gleichschlag zu verstehen, nicht das „amerikanische“ mit Wechselschlag. — Näheres im II. Teil.

Die fördernden Bewegungen sind gegen die Brust- und Rückenlage dieselben, die hemmenden in der Armsführung vergrößert, in der Beinführung verringert gegen das Rückenschwimmen. Der Vorteil des Seitenschwimmens liegt darin, daß der Körper die schmalere Achse der Bewegungsrichtung des Fortgangs (Überwindung der Kraft- richtung des Widerstandes  $b$   $b_1$ ) zuwendet. Es muß deshalb das Seitenschwimmen eine beträchtlich schnellere Schwimmart als das Brustschwimmen und eine um ein Geringes schnellere als das Rückenschwimmen sein.

#### 4. Beim Handüberhandschwimmen mit Crawlschlag.

Fördernd: Der wechselseitige Armschlag,

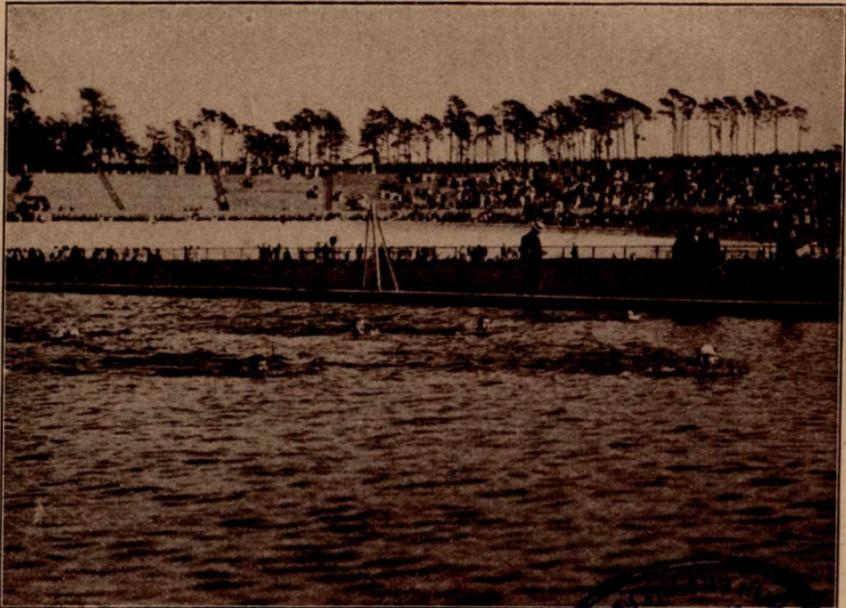
Hemmend: Nichts.

Das Handüberhandschwimmen mit Crawlschlag muß deshalb die schnellste Fortbewegungsart im Wasser sein, weil es nur fördernde Bewegungen kennt. Der Paddelschlag der Beine dient nicht zur Fortbewegung selbst, sondern gewährleistet nur die wagrechte Lage im Wasser, um den Wasserwiderstand in der Richtung des Fortgangs auf ein möglichst geringes Maß zu beschränken und die gestreckte Lage zu sichern. Tatsächlich sind auch die Zeiten in der Meisterschaft über die „lange Strecke“ im Jahr 1907, als der Australier Healy in Deutschland zum erstenmal sich dieser Schwimmart bediente, um ein Beträchtliches gegen die bisher von Emil Rausch-Berlin gehaltenen, der einen wunderbaren Seitenstil schwamm, gefallen.

An dieser Stelle sollen die Schwimmmarten nicht ausführlich behandelt werden. Das wird im zweiten Teil dieses Büchleins geschehen. Es kommt hier nur darauf an, daß der Leser eine kleine Vorstellung davon gewinnt, wie wenig heute der sog. „Schwimmlehrer“ — d. h. der Mann in der Badeanstalt, dem wir unsere Jungens und Mädels übergeben, um sie schwimmen zu lehren, und der sie sofort an „die Angel“ hängt — sich von diesen physikalischen Grundlagen seiner Kunst wohl Rechenschaft gegeben haben mag. Ein sachgemäßer Schwimmunterricht ohne Kenntnis dieser physikalischen Grundlagen ist schlechterdings unmöglich. Der Schwimmmart im Verein beherrscht sie. Er wird auf den vom Deutschen Schwimmverband abgehaltenen Führer- und Lehrkursen mit ihnen vertraut gemacht. Der Mann in der Badeanstalt kennt sie heute größtenteils noch nicht. Es wird besser werden, seitdem der Schwimmverband auf das entschiedenste auf die Prüfungsordnung für Schwimmmeister gedrungen und ein großes Verständnis bei den staatlichen Behörden für diesen Gedanken gefunden hat; denn

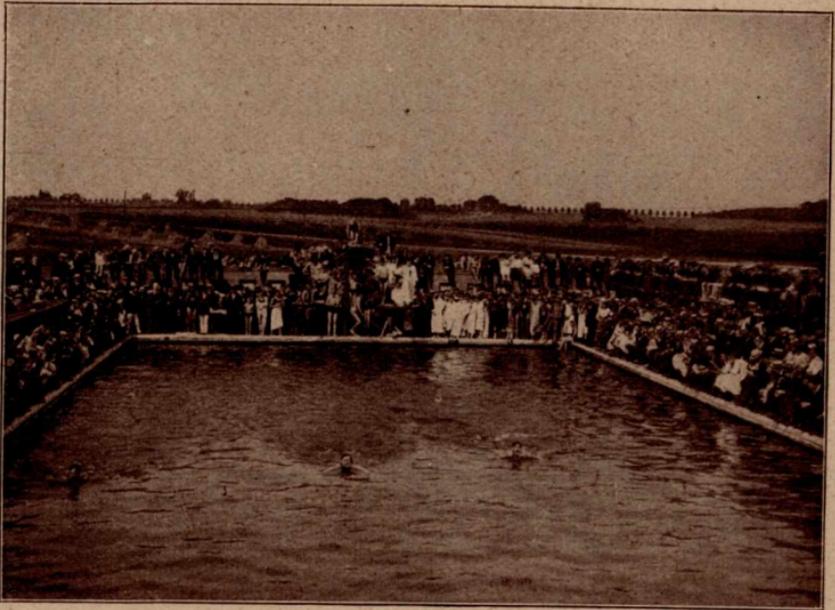


Der Start!

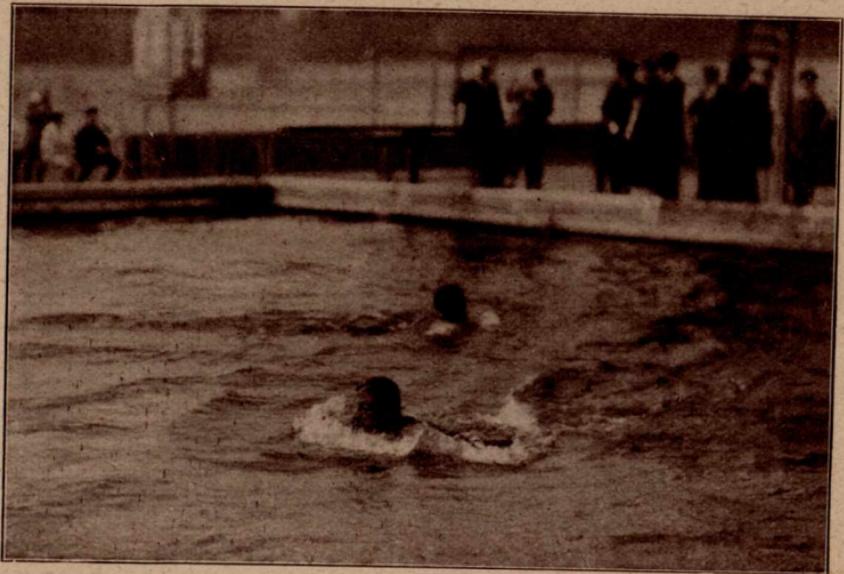


Brustschwimmen.





Brustschwimmen.



Brustschwimmen.

wie der Turnlehrer, ehe er Unterricht erteilen darf, seine Kenntnisse nachzuweisen hat, so sollte der Schwimmlehrer, in dessen Hand noch in viel höherem Maße ein junges Leben liegt, nicht ohne gründlichen Nachweis seiner Kenntnisse seines Amtes walten dürfen. Zunächst kann man aber wirklich „schwimmen“ nur in den Vereinen lernen, und der Leser wird wohl nicht mehr so überlegen lächeln, wenn ich auch an den Meister, der ihn in der Kunst unterwiesen hat, die einfache Frage gestellt habe: „Was heißt eigentlich schwimmen?“

## Gesundheit und Moral.

Nachdem wir nun wissen, was Schwimmen ist, können wir die Segnungen, die der nackte Körper wie das Rheingold aus den Fluten zieht, betrachten. Wir haben schon gesehen, daß die Tätigkeit der Lunge beim Schwimmen etwa um  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{4}$  stärker ist als beim angestrengten Bergsteigen. Die Lunge aber ist der Apparat, mit dem wir die Heizung der ganzen Maschine des menschlichen Körpers besorgen. Ein ganzes Kanalsystem sind die Adern, die durch unseren Körper laufen. Auf den Kanälen fahren die Schiffe, die Blutkörperchen, und diese Schiffe sind befrachtet mit dem, was wir zum Leben brauchen, dem Sauerstoff. In der Lunge wird das Beladen dieser kleinen Schifflein mit der nötigen Fracht besorgt, und von dort aus gondeln sie durch alle Teile unseres Körpers, getrieben von der großen Pumpstation, dem Herzen. Es ist wohl ohne weiteres klar, daß, je kräftiger die Beladung mit Sauerstoff erfolgt, je stärker also die Lunge regelmäßig in uns arbeitet, desto mehr Sauerstoff durch das Blut allen Teilen des Körpers zugeführt, um so stärker auch das Herz durchblutet wird. Lunge und Herz, also gerade die lebenswichtigen, edlen Organe, werden durch die von dem Schwimmer geforderte vertiefte Atmung besonders gestärkt. Und was atmet der Schwimmer ein? Die reinste, staubfreie Luft! Das Lustgefühl, das uns nach einer tüchtigen Schwimmfahrt überkommt, das Sich-wie-neugeboren-Fühlen ist nichts anderes als die Wirkung des der staubfreien Luft entnommenen lebenswichtigen Sauerstoffes, der durch das tiefe Atmen des Schwimmers allen Organen reichlich zugeführt wurde. Dazu kommt noch etwas: Ein Schwimmer schwitzt nicht! Wenn die Preisrichter auf einem Wettkampf im Schweiß ihres Angesichts die Ergebnisse feststellen, wenn die Zuschauer bei der Gluthitze des Sommersonntagnachmittags mit den Taschentüchern arbeiten, leistet der Wettkämpfer die größte körperliche Anstrengung ohne einen Tropfen Schweiß. Das freundliche Element hat ihm alles abgewaschen, seine Poren geöffnet,

und neben der Lungenatmung auch die ebenso wichtige Hautatmung aufs höchste gesteigert. Muß man sich da nicht aufs höchste wundern, daß man heute noch so oft hört: „Der Arzt hat mir das Schwimmen verboten!“? Gewiß, es können seltene Fälle eintreten, wo ein schwerer Herzklappenfehler den Arzt veranlassen kann, ein warnendes Wort gegen Überanstrengung durch sportliches Schwimmen zu sprechen. Diese Fälle sind aber an sich schon selten genug. Das ruhige Schwimmen bei regelmäßiger Atmung kann aber nur gesund sein. Was dem Körper an Wärme durch das Wasser entzogen wird, ersetzt ihm die durch die erhöhte Atmung bedingte innerliche Wärmezufuhr, und wenn sofort nach dem Verlassen des Wassers tüchtig frottiert und ein längerer Marsch zu Fuß unternommen wird, dann kann die Wirkung nur gesundheitsfördernd sein. Wir kennen bis heute keine ernstliche Funktionsstörung des Körpers, die irgendwie durch Schwimmen und Baden verursacht worden ist, auch beim sportlichen Schwimmen nicht! Im Gegenteil, es ist vielfach die Erfahrung gemacht worden, daß junge Leute, trotz des bedenklichen Gesichtes des Arztes, ins Wasser gegangen und durch das Schwimmen erst geheilt worden sind. Zahlreich sind die Fälle, wo sich das Schwimmen gerade als Heilmittel gegen leichte Herzstörungen erwiesen hat. Der junge Mensch, vor allem der Sporttreibende, sollte nicht sofort zum Arzt laufen, der Sportwart sollte nichts stets die Herzstöße und Pulschläge seines Zöglings mit der Sekundenuhr zählen. Die Natur selbst ist stark in der Behauptung ihrer selbst und reich an Mitteln. Sie bleibt doch der beste Arzt. Die Ärzte sehen oft nur Kranke. Ärzte für Gesunde, die uns sagen: „So mußt du leben, um gesund zu bleiben“, haben wir wenige. Wenn man nicht davon lassen kann, einen Arzt zu fragen, ob man schwimmen soll, dann gehe man zum Sportarzt! Er hat stets den gesunden, normalen Körper vor sich.

Der gesunde Körper ist auch der schönste. Ist es schon ein hoher ästhetischer Genuß, einen Wettkämpfer, an dem jede Muskel den Siegerwillen ausdrückt, über die Bahn eilen zu sehen, ist es schon eine künstlerische Freude, einem schön und exakt geschwommenen Reigen oder Figurenlegen zu folgen, so kann man sich kaum ein menschlich-schöneres Bild vorstellen, als einen Springer auf hohem Gerüst, der, ganz gesammelt, sich auf den auszuführenden Sprung vorbereitet und in prächtig geschwungener Kurve ins Wasser schießt. Nackt, frei und rein, ganz auf sich gestellt und wie ein zu Erz geronnener Wille in menschliche Form gegossen, scheint er das vollendetste Bild menschlicher Schönheit. Wer fragt da noch, ob das „auch gesund sei“!

Und moralisch? Ja, es gibt alte Jungfern, die die Kunst, Anstoß zu nehmen, bis zur Vollendung gebracht haben. Es gibt auch Herren, die von Kirchen und Kanzeln gegen dieses schamlose Zurschaetragen des Nackten ihre Donnerkeile schleudern. Ich kenne eine Stadt im Rheinland. Da ward ein Bad gebaut. Zwei am Ufer wohnende „Damen“ erhoben Einspruch. Sie könnten von ihrem Fenster aus die Badenden sehen. Man prüfte die Beschwerde und fand, daß — nichts zu sehen war, worauf eine der Damen meinte: „Ja, wenn man auf den Stuhl steigt, sieht man's ganz gut!“ Eine solche Technik im Anstoßnehmen wird das Gesunde in der Welt niemals aufhalten. Bedenklicher ist es, wenn geistliche Herren und ganze Bischofskonferenzen in dem Natürlichsittlichen Unrat wittern. In einem Landstädtchen in der Pfalz ist von der Kanzel gepredigt worden: „Wer noch einen Funken Sittlichkeit im Leibe hat, der gehe nicht zu einer so schamlosen Veranstaltung wie einem Wetzschwimmen!“ und die Suldaer Bischofskonferenz ist mit allen ihr zu Gebote stehenden Mitteln gegen die sportliche Betätigung des weiblichen Geschlechts im Schwimmen zu Felde gezogen. Auch solche mittelalterliche Gesinnung wird das immer mehr erwachende Verständnis für Sport überwinden; aber um so bedauerlicher ist eine solche Rückständigkeit, als die Kirche, die mit Elternhaus, Schule und Sportverein berufen ist, kulturfördernd zu arbeiten, einen weit größeren Einfluß auf die suchende junge Seele hat als eine raffiniert anstoßnehmende alte Jungfer! Nichts Unsittliches verbirgt sich hinter der freiesten aller Leibesübungen. Wo beide Geschlechter gemeinsam den Schwimmsport pflegen in unserem weiten deutschen Vaterland, ist mir kein einziger Fall bekannt, daß auch nur ein Wort gefallen wäre, das gegen Zucht und Sitte verstoßen hätte. Wer durch die Schule des deutschen Sportes gegangen, den erfüllen die hohen sittlichen Aufgaben mit ihrem Ernst so ganz, daß er in jedem Menschen einen heiligen Tempel, ein formgewordenes Stück des Ewigen sieht, daß ihm auch nicht der leiseste Gedanke kommt, das mit Schmutz zu bewerfen, was ihm selber heilig ist. Und gerade die Tatsache, daß das sonst Verhüllte sich hier dem freien Blicke zeigt, macht den Schwimmsport auch zu einer Quelle neuer Sittlichkeit.

Und welche moralischen Empfindungen werden in dem Schwimmer selbst ausgelöst! Was der Sport von ihm fordert, ganz Wille zu sein, ist schon gewürdigt worden. Hier sei besonders der Verpflichtung gedacht, in jedem Falle der Not und Gefahr sich selbst ganz einzusetzen. Es sind über 5000 Menschen in Deutschland, die alljährlich in Binnengewässern nur durch Mangel an schwimmerlicher Fertigkeit ertrinken! Eine erschreckend große Zahl, die sich

bei heißen Sommermonaten, wie 1921, noch erheblich vermehrt. Die unserem Vaterland hierdurch verlorene Volkskraft bedeutet in zehn Jahren die Einwohnerchaft einer mittleren Stadt! Kein anderer kann hier so nachdrücklich helfen, wie der Schwimmer, kein Sport läßt sich so in den Dienst der Nächstenliebe stellen wie der Schwimmsport. Alle Vereine des Deutschen Schwimmverbandes haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Rettungsschwimmen zu pflegen, und die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft, eine Gründung des Verbandes, breitet über unser Vaterland ein unsichtbares Netz von Helfern aus, die, genau unterwiesen in den Rettungs- und Befreiungsgriffen, in der ersten Hilfeleistung und der künstlichen Atmung und Wiederbelebung wirksam eingreifen können, wenn es gilt; denn noch nicht jeder Schwimmer ist befähigt zum Retten. Es ist ein besonderes Gebiet des Schwimmens mit eigenen Methoden, die lange Erfahrung geklärt und geprüft hat. Manches Menschenleben verdankt seine Erhaltung dieser edlen Arbeit deutscher Schwimmer. Gibt es ein schöneres Gefühl als durch sein Können ein Menschenleben gerettet zu haben? Schon Konfuzius stellt den, der einem Menschen das Leben rettete, höher als den, der eine Stadt erobert. Wer möchte zusehen, wenn ein liebes Leben mit den Wellen ringt, und nicht eingreifen und helfen können!

---

## II. Teil.

### Einiges über die vier Schwimmarten, ihre Entstehung und Entwicklung.

Die Natur hat wohl den meisten Geschöpfen die Fähigkeit gegeben, sich durch „Schwimmen“ eine Zeitlang über Wasser zu halten. Es ist lehrreich, Vierfüßler, deren Lebensweise nicht auf den Aufenthalt im Wasser zugeschnitten ist, zu beobachten, wenn sie aus irgendwelchen Gründen gezwungen werden, sich zum erstenmal gegen die Gefahr des Ertrinkens zu wehren. Durch krampfhaftes Bewegungen, als wollten sie sich mit den Vorderfüßen in der Luft festklammern, und durch verzweifertes Emporrecken des Kopfes versuchen sie, Angstlaute ausstoßend, dem ungewohnten Elemente zu entrinnen. Aber schon nach wenigen Augenblicken haben sie triebhaft begriffen, daß sie sich durch lautlose Atemtätigkeit der Lungen und durch ruhigen Gebrauch ihrer Gliedmaßen am besten helfen können. — Mit den Hinterfüßen kräftig gegen das Wasser tretend und stoßend, mit den Vorderfüßen nach vorne ausgreifend, und auf die Wasseroberfläche schlagend, bringen sie ihren Körper in eine möglichst wagrechte Lage und schwimmen so, genau ihrem natürlichen „Trablaufen“ auf festem Boden entsprechend, leicht und auch verhältnismäßig schnell dem schützenden Ufer zu.

Wie verhält sich nun der Mensch in dem gleichen Falle? Ich hatte während des Krieges als Führer einer türkischen Küstenbatterie Gelegenheit, an Hunderten von Fällen meine Beobachtungen zu machen. Die gegenüber dem Grabenkrieg angenehmere Art der Küstenverteidigung, die Gunst der Geländeverhältnisse und das Vorhandensein einer von See aus nicht einzusehenden kleinen Bucht ermöglichten es, einen sehr ausgedehnten Schwimmbetrieb zu pflegen. Dies geschah, um die Stimmung der Mannschaften auf der Höhe zu erhalten, und dann auch vor allem, um den dringend notwendigen hygienischen Kampf gegen Läuse und Flöhe (und die durch sie entstehenden Krankheiten) erfolgreicher zu machen.

Nachschub und Ersatz erhielten wir oft. Er kam meistens und zuletzt überwiegend aus Gegenden Vorderasiens, deren Bevöl-

kerung aus geographischen und klimatischen Gründen das Schwimmen nur vom Hörensagen kennt. Und da außerdem den türkischen Soldaten selbst der Begriff eines planmäßigen Schwimmunterrichts fremd ist, waren sie das beste Beobachtungsmaterial im Sinne unserer Frage: Wie verhalten sich die Menschen (oder besser die „Naturmenschen“), wenn sie zum erstenmal von sich aus Schwimmversuche machen oder machen müssen? Es war immer dasselbe Bild: Sobald sie im halbtiefen Wasser die ersten Angstgefühle überwunden hatten, begannen sie nach dem Vorbild, das ihnen die „schwimmfertigen“ Kameraden aus den Küstenlandstrichen gaben, eine Schwimmart zu üben, die man hierzulande kurz den „Hundstrab“ nennt. Die Beine werden willkürlich einzeln oder zusammen unter den Leib angezogen und in derselben Richtung nach rückwärts wieder gestreckt; die Arme werden unter Wasser abwechselnd nach vorne gebracht und dann in senkrecht stehendem Kreisbogen nach unten und hinten an den gleichseitigen Oberschenkel geführt; der Gedanke, die Arme etwa seitwärts zu bewegen oder die Beine zu grätschen, kam selbst den Geübteren nicht. Die Entwicklung zum Freischwimmer war deshalb sehr langsam und ganz auf die persönlichen Eigenschaften des einzelnen (Mut, Ausdauer, Geschicklichkeit usw.) gestellt — eine belehrende Einwirkung so gut wie ausgefallen.

Ganz im Gegensatz dazu steht die Erlernung und Ausübung des Schwimmens in den meisten Kulturstaaten, besonders in Deutschland. Da ist seit ungefähr 100 Jahren der pädagogische, hygienische und gymnastische Wert des Schwimmens erkannt, und die Verbreitung durch Schule und Heer erst langsam, dann in steigendem Maße gefördert worden. Großes Verdienst erwarben sich bald die im Laufe der letzten 30 bis 40 Jahre gegründeten Vereinigungen von Freunden des Schwimmens und des Schwimmsports (die bedeutendste Organisation ist in Deutschland der Deutsche Schwimmverband), die durch unermüdlige Aufklärungs- und Werbetätigkeit der Sache stets wachsendes Verständnis bei allen Faktoren des staatlichen Lebens zu verschaffen wußten, so daß heute z. B. die Frage des pflichtmäßigen Schwimmunterrichts an den deutschen Schulen grundsätzlich entschieden ist. Seiner restlosen, praktischen Durchführung an allen Plätzen, wie ihn viele deutsche Großstädte bereits haben, stehen nur noch technische Schwierigkeiten im Wege, so die Beschaffung von Übungsgelegenheiten, Bestellung ausreichender, vorgebildeter Lehrkräfte oder ähnliches mehr. Ebenso rührig wie in dem Streben nach Verbreitung des Schwimmens in der gesamten

Bevölkerung, ist der Verband mit Erfolg bestrebt, die mannigfaltigen Arten körperlicher Betätigung, die das Schwimmen bietet, zu erkennen, zu veredeln und sie in ein klar durchdachtes System zu bringen.

Es ist nicht möglich, im Rahmen dieser Schrift alle Arten und Abarten körperlicher Betätigung, die sich allmählich aus der Grundform des deutschen Schwimmlehrsystems, dem Brustschwimmen, entwickelt haben, bis ins kleinste zu beschreiben. Ich gebe deshalb hier nur eine dem verfügbaren Raum entsprechende Darstellung der vielfachen Übungsmöglichkeiten. Wer die Absicht hat, sich mit dem einen oder andern Teil besonders eingehend zu befassen, der beschaffe sich die darauf bezüglichen Spezialschriften als Ergänzung zu meinen Ausführungen. Auskunft erteilt gerne der Fachverlag für Schwimmen: der Stadion-Verlag (Der Schwimmer), Berlin NW 6, Schiffbauerdamm 19. Erwähnt seien aber: Hch. Loß, Schwimmen in Schule und Verein; J. Stern, Geheimnisse der Schwimmkunst; W. Mang, Die vier Schwimmarten, und Tauchen und Springen; Fr. Droemer, Lehre vom Wasserballspiel; Fr. Peter, Die Lehre vom Schwimmen; H. Kefer, Lehrbuch für das deutsche Kunstspringen; Dr. A. Stühmer, Taschenbuch für den deutschen Schwimmsport.

## **Das Brustschwimmen und der Schwimmunterricht.**

Das Brustschwimmen ist die Schwimmart, die wohl in allen Staaten, in denen das Schwimmen methodisch gelehrt wird, die Grundlage des Unterrichts bildet. Auch der Gang der Ausbildung und der Gebrauch der Hilfsgeräte sind fast überall der gleiche geworden. Ich will daher gerade auf diese Form des Schwimmens ausführlicher eingehen.

Durch „Vorbereitende Freiübungen“, wie Kopftrollen, Arm-schwingen, Beinspreizen und -grätschen, Kniebeugen usw. werden die in Frage kommenden Muskelpartien gestärkt und die Zöglinge im sog. „Trockenschwimmunterricht“ vorgenommen. Es empfiehlt sich, das Trockenschwimmen nicht nur so lange zu üben, bis der Lernende mit den eigentlichen Schwimmübungen im Wasser beginnt, sondern grundsätzlich als Vorübung jeder Lehrstunde als Einleitung voranzustellen bis zum völligen Abschluß des Lehrganges, dem Freischwimmen. An manchen Plätzen wird der Trockenschwimmunterricht mit Hilfe von Schwimmgürteln und -böcken erteilt, die zwar ermöglichen, die Übungen in horizontaler Lage auszuführen, wie es den Bewegungen des Schwimmers im Wasser entspricht, die aber,

um allgemein eingeführt zu werden, viel zu kostspielig sind. Darum läßt man am zweckmäßigsten die Lernenden sich in geöffneter Ordnung mit 2—2½ Schritt Zwischenraum aufstellen und gemeinschaftlich nach Zählen die Vorübungen erledigen. Ausgangsstellung ist dabei der vollkommen aufrecht gestreckte, aber völlig ungezwungene Körper. Die Beine sind bis zu den Hacken geschlossen, das Kreuz nicht zu hohl durchgebogen, die Arme sind vor dem

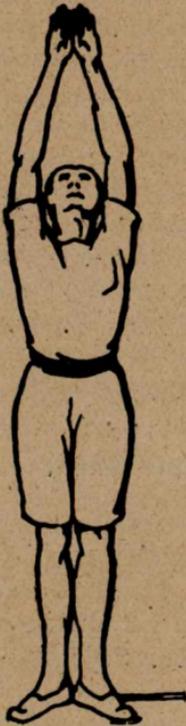


Abb. 1. Grundstellung.

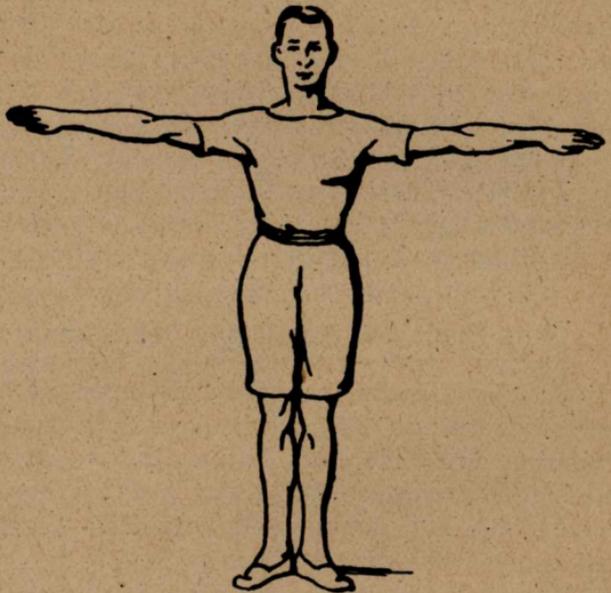
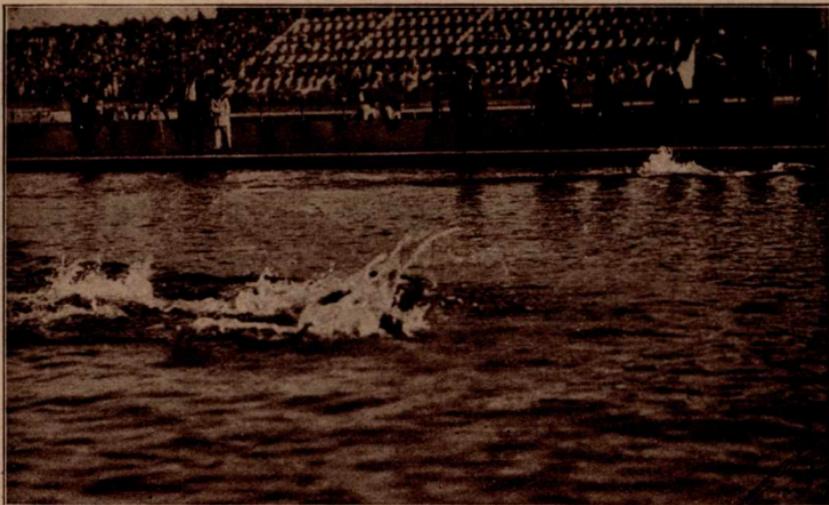


Abb. 2.

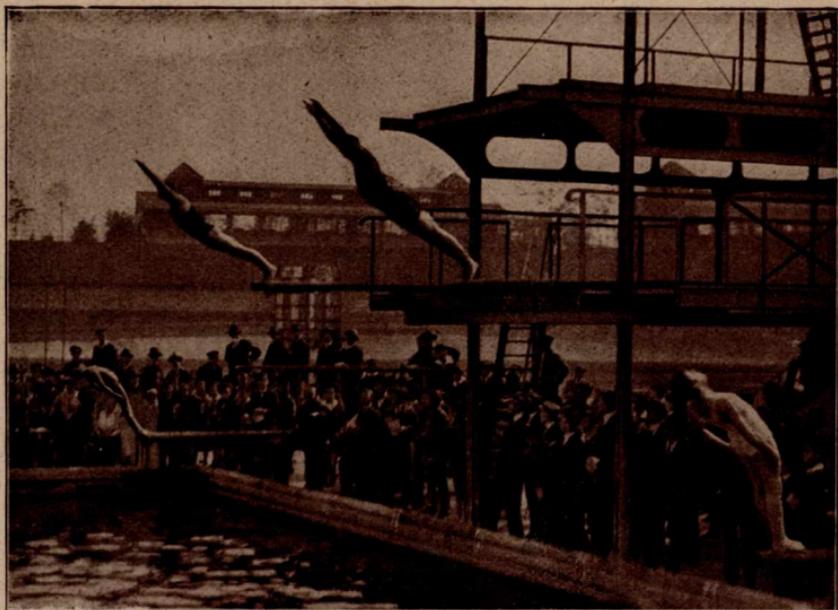
Kopf, der leicht in den Nacken zurückgebeugt ist, aufwärts gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne und berühren sich mit der Daumenseite, die Finger liegen nebeneinander und sind leicht gekrümmt (Abb. 1). Auf Kommando „Eins“, das etwas gedehnt zu geben ist, werden die Arme, Ellbogen durchgedrückt, ohne Hast seitwärts bis zur Schulterhöhe gesenkt, und die Handflächen ungefähr während der ersten 20 Zentimeter des zurückzulegenden Weges allmählich so nach auswärts gedreht, daß sie klar nach außen bzw. unten gerichtet sind (Abb. 2 u. 5). Gleichzeitig mit der Armbewegung wird eingeatmet und die Lunge bis zu ihren Spitzen durch einen einzigen Atemzug



Hand-über-Hand: Scharfes Rennen.



„Jung-Alt-Heidelberg“ macht einen Ausflug!



Gruppenspringen.



Kopfsprung rücklings.

vollgepumpt. Die Beine bleiben während der Ausführung des Kommandos „Eins“ ausgestreckt in Grundstellung stehen. Nächstes Kommando „u n d“ (kurz auszusprechen): Die Arme werden so gebeugt, daß die Oberarme leicht an die Brustseiten kommen, ohne angepreßt zu werden, die Unterarme liegen ebenso leicht vor der Brust, die Fingerspitzen in Höhe des Kinns, die Handflächen weisen nach vorne und berühren sich mit den Daumenseiten, das Knie (theore-



Abb. 3.

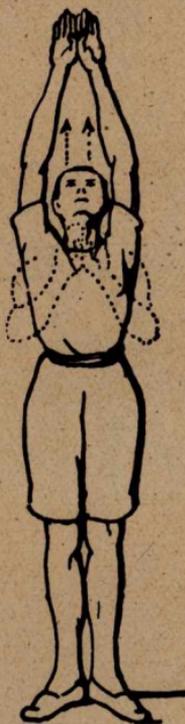


Abb. 4.

tisch: beide Knie zugleich, aber das ist praktisch ohne Gerät nicht möglich) wird so hoch gehoben, daß sich die Ferse ungefähr da befindet wo zuerst das Knie war (Abb. 3 u. 6). Bei dieser Aufwärtsbewegung, die, falls die Übung z. B. am Schwimmbock ausgeführt würde, eine Bewegung nach vorwärts gegen die Schwimmrichtung wäre, wird das Knie ein wenig auswärts gedreht (Vorbild: der Frosch); die Fußspitzen sind nach unten ausgestreckt. Während der Ausführung des Kommandos „und“ wird weder ein- noch ausgeatmet, sondern der Atem angehalten. Beim folgenden Kommando „Zwei“ (es wird länger gedehnt und betont) werden die Arme mit Nachdruck

nach oben ausgestreckt, aber ohne den Körper durch ein gewaltfames, ruckartiges Vorstoßen zu erschüttern, das Bein, hauptsächlich der Unterschenkel wird möglichst weit seitwärts gestreckt, fast geschleudert und dann mit aller Kraft in die ursprüngliche Grundstellung zurückgeführt (Abb. 4 u. 7). Gleichzeitig mit den Bewegungen auf Kommando „Zwei“ geschieht die Ausatmung, die zweckmäßig nicht alle Luft aus der Lunge herauspreßt, sondern einen kleineren Teil

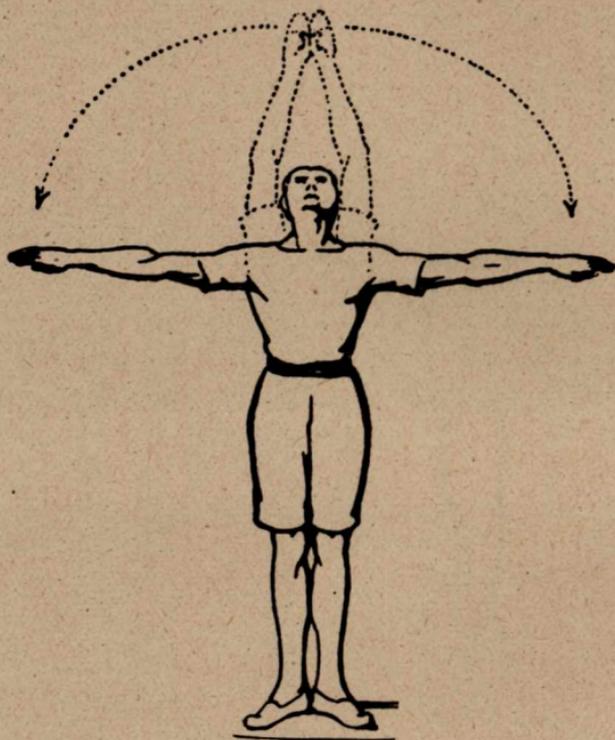


Abb. 5.

zurückläßt, um das spezifische Gewicht des schwimmenden Körpers günstiger, den Auftrieb größer zu gestalten. Die Arme werden stets etwas früher die oben beschriebene Ausgangsstellung erreicht haben als die Beine, die ja während des Streckens der Arme sowohl den Schlag zur Seite als auch die Rückkehr zur Grundstellung erledigen müssen; die entstehende kleine Ruhepause der Arme in der Ausgangsstellung soll erkennbar sein, um den Körper vor dem Beginn der neuen Übung gewissermaßen zu „versammeln“. Es empfiehlt sich ferner, bei den Trockenschwimmübungen zu Anfang zwischen den drei verschiedenen Bewegungen etwas Zeit zu lassen, um dem

Schüler das Erlernen leichter zu machen; auch wird man die einzelnen Kommandos zuerst nur mit den Armen, dann mit den Beinen, und dann erst zusammen ausführen lassen. Bald müssen aber die Zwischenpausen wegfallen und eine Bewegung in die andere übergehen, die drei Einzeltempi abgerundet und aus einem Guß erscheinen. Bei den Freiübungen wird leicht der Fehler begangen, das Ausstoßen der Arme in die Ausgangsstellung allzu ruckartig



Abb. 6.



Abb. 7.

ausführen zu lassen; das wird vermieden, wenn man die Armbewegungen bei nach vorne gebeugtem Oberkörper übt. Der Oberkörper wird in den Hüften gebeugt, so daß er zu den Beinen etwa im rechten Winkel steht.

Schon möglichst früh sollen die Schüler in ausgiebigstem Maße an den Aufenthalt im Wasser und an die Wirkungen, die es auf den Körper und auf die Atmung ausübt, gewöhnt werden. Erkennt man doch allmählich, daß die „Wasserscheu“, die zweifellos bei Jugendlichen und Erwachsenen auftritt, zum größten Teil darauf zurückzuführen ist, daß man zu rasch mit dem Unterricht im Wasser

anfang und die Schüler zu früh an das Lehrgerät nahm. Will man diese Gefahr vermeiden, dann lasse man zunächst in mäßig flachem Wasser von  $\frac{1}{2}$  bis  $1\frac{1}{2}$  Meter Wassertiefe die Lernenden mit dem Wasser vertraut werden. Kopf unter Wasser nehmen, Auf-den-Boden-Setzen, Ringkampf, Reiterkampf, Tauchen, Wettgehen, Handstandsversuche usw. sind Dinge, die auch der Zaghafteste im flachen Wasser mitmachen wird, und er lernt dabei in spielender Weise das Wichtigste, den Gebrauch der Lunge. Ist der Anfänger nun durch die Trockenschwimmübungen mit den erforderlichen Bewegungen bekannt geworden, und haben ihn die spielerischen Übungen im flachen Wasser genügend „froh“ gemacht, dann kann der eigentliche Schwimmunterricht im Wasser beginnen. Auch hier sind es wieder verschiedene Stufen, die überstanden sein wollen; als erste die Übungen am Schwimmgurt. Der Gurt wird so umgehängt, daß der Körper gut in horizontaler Lage ausbalanciert auf dem Wasser liegt. Auf die Möglichkeit guten Ein- und Ausatmens muß dabei geachtet werden. Die Übungen werden wie beim Trockenschwimmen im Anfang mit den Armen und den Beinen abwechselnd durchgeübt; für die Beinübung gibt man den Schülern einen festen Halt für die Hände. Die Armführung sei so, daß die Hände bei Ausführung des Kommandos „Eins“ ungefähr um Handbreite unter der Wasseroberfläche wirken. Die Arbeit am Schwimmgurt ist die wichtigste bei der ganzen Ausbildung und muß deshalb sorgfältig überwacht werden. Man achte besonders darauf, daß die Beine während des Tempos „Eins“ völlig gestreckt und ohne jede Arbeitsleistung bleiben, daß auf Tempo „und“ die Arme und die Beine gleichzeitig gebeugt bzw. angezogen werden, und daß auf Tempo „Zwei“ die Arme und die Beine ebenfalls gleichzeitig ausgestoßen und die Beine außerdem kraftvoll geschlossen werden müssen; ferner, daß auf Tempo „Eins“ genügend Luft eingeatmet, auf Tempo „und“ der Atem eingehalten und auf Tempo „Zwei“ ausgeatmet wird (Abb. 8, 9 u. 10). Sobald dann die Übungen am Schwimmgurt das nötige Maß an Vollkommenheit erreicht haben, folgt der Übergang zur nächsten Stufe, den Übungen im tiefen Wasser. Zur künstlichen Erhöhung des natürlichen Auftriebes erhalten die Schüler größere, luftdicht verlötete Blechbüchsen oder auch Korkgürtel umgelegt, die allmählich, mit der wachsenden Sicherheit durch solche von geringerem Volumen ersetzt werden. Die Übungen mit Schwimmbüchse usw. bringen nichts Neues hinzu, sondern sind lediglich Übergangsübungen, um den Schüler allmählich fähig zu machen, ohne weitere Hilfsmittel sich über Wasser zu halten und sich dabei fortzubewegen. Vor diesem gesteckten Ziel, wenn der Lernende zum erstenmal ohne Büchse oder Kork schwim-



Abb. 8.



Abb. 9.

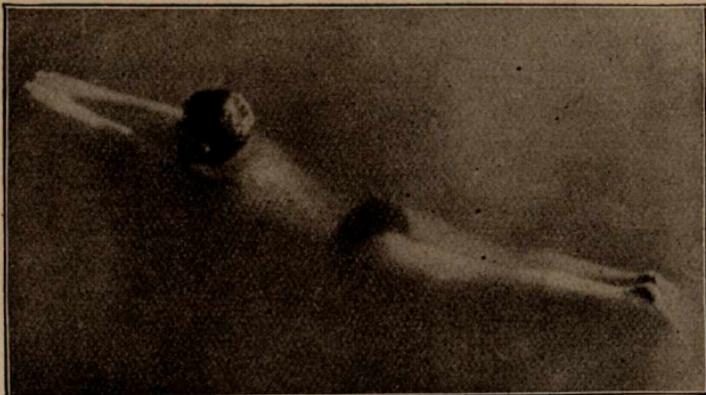


Abb. 10.

men soll, wird man ihm, um sein Vertrauen zu erhöhen, am besten ein dünnes Seilchen umlegen, so daß er die Nähe einer helfenden Hand verspürt. Dieses Seilchen wird dann nach einigen Metern unbemerkt unter dem Leib weggezogen, und der „Freischwimmer“ ist fertig. Er schwimmt mehreremal die Bahn durch, springt schließlich, vielleicht nach Zureden, mit weit gegrätschten Beinen vom Bassinrand ins Wasser und erhält dann von der Schule, von dem Anstaltsbesitzer oder dem Verein eine Bescheinigung, daß er schwimmen gelernt hat und Freischwimmer ist . . .

So weit der schulmäßige Unterricht. Seine Vorteile sind bekannt, und seine technischen Mängel sind durch vielerlei Verbesserungen an Geräten und Methode sehr behoben worden und werden sicher noch mehr beseitigt werden. In der letzten Zeit ist durch die schon erwähnte Schrift Sterns „Geheimnisse der Schwimmkunst“ die Frage der Reformierung des Schwimmunterrichts erneut erörtert und zum Teil auch befürwortet worden. Der Vorzug der eben beschriebenen Schwimmlehrmethode besteht darin, daß verhältnismäßig wenig Lehrkräfte genügen, eine immerhin größere Anzahl von Schwimmschülern in kurzer Zeit vorzunehmen. Zu bemängeln bleibt jedoch, daß dem Lernenden die Schwimmsfertigkeit zu sehr auf rein mechanischem Wege durch Einwirkung von außen her, durch zahlreiche technische Hilfsmittel usw. beigebracht wird. Im Gegensatz dazu stehen die Forderungen, die zuerst Stern in seinem genannten Büchlein mit ausführlicher Begründung veröffentlicht hat. Er will den Unterricht ganz den Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen angepaßt sehen und stellt dem mehr schematischen seitherigen Ausbildungsgang einen mehr individuell gerichteten gegenüber. So unbedingt richtig und klar die Vorschläge des bewährten Praktikers und Theoretikers auch sind, sie würden jedoch in ihrer allgemeinen Anwendung den jetzt schon bestehenden empfindlichen Mangel an geeigneten Lehrkräften so steigern, daß z. B. der angestrebte pflichtmäßige Unterricht an allen Schulen in weite Ferne gerückt würde. Anders ist es natürlich mit der Anwendbarkeit seiner Methode im kleineren Kreise, etwa in Vereinen, wo eine Reihe von vorgebildeten Mitgliedern bereit sind, den neueingetretenen Schwimmschülern zu helfen, oder etwa wenn Eltern und Erzieher ihre Pflegebefohlenen persönlich im Schwimmen ausbilden wollen, kurz, wenn eines es dem andern beibringen will oder gar, wenn jemand es von sich aus, ohne Lehrmeister, zu erlernen versucht. Für diese möge hier eine Ausbildungsweise geschildert sein, die schon seit mehreren Jahren besonders von Koch, Heidelberg (und inzwischen auch andernorts), gepflegt wird, und die ohne alle technischen

Hilfsmittel in kurzer Zeit zum Erfolg führt; sie schließt sich ziemlich eng an die Sternsche Methode an.

Nachdem die Trockenschwimm-Freiübungen, wie sie weiter vorn ausführlich erläutert und abgebildet sind, während der „schwimm-badlosen“ Herbst- und Winterzeit im Klassen-, Gruppen-, Riegen-, Einzel- oder Selbstunterricht dem Lernenden die Kenntnis und die Beherrschung der zum Brustschwimmen erforderlichen Bewegungen beigebracht haben, beginnen sofort in ganz zwangloser Weise die Übungen im Wasser. Dieses soll zum Lernen ungefähr 60 bis 90 Zentimeter tief und an einer Stelle mit einer festen Begrenzung (Bassinwand, senkrechter Uferrand, auch steile Treppe, Balken oder dergl.) versehen sein. Die geringe Wassertiefe ermöglicht es, dem Schüler erstens durch die bereits genannten Wasserspiele und -scherze und vor allem durch Tauchübungen den ruhigen Gebrauch der Lungen zu lehren, und zweitens ihm ein sehr großes Maß von Vertrauen zu dem nassen Elemente dadurch zu geben, daß er jederzeit, auch bei den längsten Tauchübungen und den wildesten Ringkämpfen, aus eigener Kraft und ohne irgendwelche Hilfsmittel oder Hilfen sich wieder auf die Füße stellen kann; denn auf diesem Sicherheitsgefühl und auf den dazu führenden Vorübungen beruht der Erfolg des Unterrichts. Ein ebenso einfaches wie auch gutes Mittel, dem Anfänger Vertrauen in seine eigene Kraft zu geben und die Furcht vor dem Schwimmenlernen zu nehmen, ist das folgende: Man läßt ihn sich an Land langgestreckt auf den Leib oder auf den Rücken hinlegen und fordert ihn dann auf, dasselbe nun auch in dem ganz flachen Wasser zu tun. Natürlich wird es ihm beim besten Willen nicht gelingen, sondern er wird immer wieder von neuem vom Wasser in die Höhe gehoben werden. Damit beweist er schlagend und überzeugend sich selbst, daß er „überhaupt schon schwimmen“ kann. Von den „spielerischen“ Vorübungen wird eine, der Handstand oder eigentlich nur der Versuch zum Handstand, benutzt, um den Schüler zu veranlassen, daß er, sich auf die Hände stützend, die Füße gegen die feste Wand oder Treppe usw. stemmt, sich ruhig abstößt und den völlig gestreckten Körper, genau wie ihn die Ausgangsstellung der Trockenschwimmübung (Abb. 1) zeigt, durch das Wasser oder unter dem Wasser hingleiten läßt. Man beachte besonders die von den Finger- bis zu den Fußspitzen langgestreckte Haltung des Übenden, und daß der Abstoß aus möglichst horizontaler Stellung zwar nachhaltig, aber nicht schnellend geschieht. Schon nach ganz wenigen Versuchen wird es gelingen, den Körper, auch wenn er zu Anfang etwas zu tief unter Wasser hinglitt, von selbst an die Oberfläche zu bringen und das anfänglich bescheidene

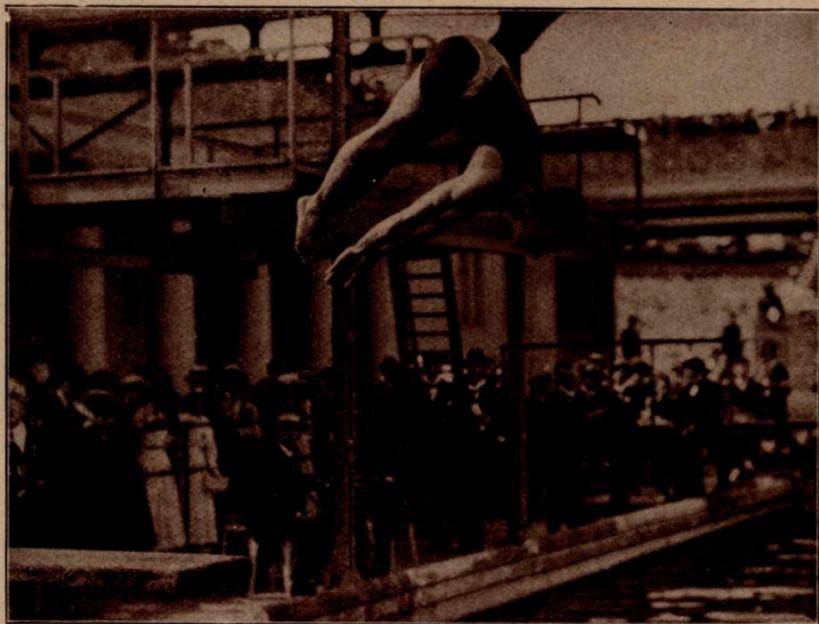
Ergebnis des Abstoßes so zu verbessern, daß der gestreckte Körper fünf und sechs Meter weit ohne irgendwelche fördernde Hilfe nach vorne schießt. Wenn das in einwandfreier Haltung erreicht ist, soll der in Fahrt Befindliche, an der Wasseroberfläche Treibende, versuchen, zum Luftholen vorübergehend kurz den Kopf aus dem Wasser zu heben und wieder in die ursprüngliche Lage zurückzunehmen, und soll erst eine, dann zwei, dann drei usw. vorschriftsmäßige Armübungen ausführen. Selbst für weniger Geschickte ist es in der Regel ein leichtes, das bisher Verlangte in kürzester Zeit zu leisten und ohne Beinbewegung, lediglich durch kräftigen Abstoß durch Hingleiten an der Wasseroberfläche mit gelegentlichem Hochheben des Kopfes zum Atemholen, und durch vorschriftsmäßige Armübungen eine Strecke von 6—8 Meter zurückzulegen. Das genügt vollkommen, ist aber auch unerläßliche Bedingung, bevor man die Beinbewegung, wie sie während der Freiübungen gelernt wurde, hinzunimmt. Damit hat dann die Ausbildung so ziemlich ihr Ende erreicht; die weitere Befestigung des Gelernten und die weitere Dervollkommnung ist eine Frage persönlicher Ausdauer und persönlichen Fleißes. Wenn Wassertemperatur und Luftbeschaffenheit es zulassen, die Übungszeiten etwas auszudehnen oder mehrfach am Tage zu wiederholen, dann wird kaum ein Schüler länger als höchstens 14 Tage zur Ausbildung brauchen, wohl aber ist es durchaus möglich, diese in bedeutend kürzerer Zeit durchzuführen. Ich selbst hatte Gelegenheit, einen Anfänger, der noch ohne jegliche Vorbildung war, nach dieser einfachen Methode in zwei aufeinanderfolgenden Nachmittagen einwandfrei zum Freischwimmer auszubilden und ihn zu befähigen, bereits am Ende des zweiten Nachmittags etwa 30 Meter selbständig im tiefen Wasser zu schwimmen. Wo also geeignete Lehrkräfte in genügender Anzahl vorhanden sind (wie zum Beispiel in Schwimmvereinen), sollte man unbedingt einem Ausbildungsgang wie dem Sternschen oder dem hier beschriebenen den Vorzug gegenüber dem älteren geben; einmal weil das Erlernen ohne technische Hilfsmittel (Schwimmgurt, Schwimmbüchse, Korkgürtel, Leine, Stange usw.) deren zeitraubende Abgewöhnung erspart, und zweitens vor allem deshalb, weil der, der nach einer der beiden neueren Methoden (besonders der hier ausführlich erläuterten) das Schwimmen erlernt, von vornherein eine bessere Grundlage hat für die nachfolgende, sportgerechte Ausübung des Brustschwimmens und der übrigen Schwimmlagen des Schwimmens überhaupt. Diese sportgerechte Pflege des „Wasserturnens“ ist im Laufe der Zeit von den Vereinen so entwickelt worden, daß es zwar natürlich eine der geschilderten Ausbildungsarten



Kopfhechtsprung rückwärts aus Stand vorlings (Auerbachsprung).



Kopfhechtsprung vorwärts aus Stand rücklings (Nicolai, Frankfurt, von der „alten Brücke“ herab).



Kopfhechtsprung vorlings.



Kopfhechtsprung vorwärts aus Stand rücklings vom 3-m-Brett.

als „Vorschule“ durchlaufen muß, daß es dann aber, nach dieser „Vorschule“, erst richtig mit unermüdlicher und zäher Kleinarbeit einsetzt und auf der bis dahin erworbenen Grundlage weiterbaut.

Der allgemeine Schwimmunterricht vermittelt in der Praxis nichts weiter als die Fähigkeit, sich selbständig über Wasser halten bzw. sich fortbewegen zu können, das sportlich betriebene Schwimmen dagegen sieht in dem Ziel des Schwimmunterrichts erst den Ausgangspunkt für seine Ziele. Es hat z. B. in dem Brustschwimmen eine Haltungsübung ersten Ranges erkannt, deren Wert besonders für die Zeit der körperlichen Entwicklungsjahre von allen Ärzten und Erziehern uneingeschränkt zugegeben wird. Durch die erstrebte möglichst horizontale Lage werden die Rücken- und Bauchmuskeln ohne Überanstrengung gestärkt und gestreckt, wird den Rückgratverkrümmungen entgegengewirkt, durch die zweckmäßigen Armbewegungen nach der Seite wird die Lungentätigkeit mächtig angeregt, auch die äußersten Lungenspitzen werden mit Sauerstoff aus völlig staubfreier Luft durchflutet, die Lungentuberkulose wird so in wirksamster, vorbeugender Weise bekämpft.

In klarer Erkenntnis dieser ungeheuren hygienischen und prophylaktischen Werte hat der Verband in seinen Wettkampfbestimmungen die Haltung beim Brustschwimmen genau vorgeschrieben. Die Breitenachsen des Körpers (eine gedachte Linie von Schulter zu Schulter und eine von Hüfte zu Hüfte) müssen wagrecht zur Wasseroberfläche liegen, der Kopf darf beim Vorstoßen der Arme weder nach oben, unten oder der Seite bewegt werden, die Bahnbegrenzungen sind beim Wenden und am Ziel mit beiden Händen gleichzeitig zu berühren; jeder Verstoß gegen die Haltungsvorschriften schließt vom Siege aus. Die gymnastische Forderung einer möglichst horizontalen Lage (wegen der Bauch- und Rückenstreckmuskeln) trifft glücklich zusammen mit der sportlichen Forderung eines schnellen Fortgangs, da dieser ebenfalls die Horizontallage verlangt wegen des geringeren Widerstandes, den das Wasser dem flachliegenden Körper entgegensetzt. Bei richtiger Lage des Brustschwimmens befinden sich die Fersen während des Armzuges dicht unter der Wasseroberfläche und schimmern beim Anziehen der Beine immer noch leicht durch die Wasseroberfläche durch. Hier werden durch die Forderung der Wettschwimmbestimmungen, eine bestimmte gymnastische Haltung mit der Erreichung größter Schnelligkeit zu verbinden, die Vorteile beider geschickt miteinander verschmolzen: nämlich die Verbesserung der Körperhaltung, besonders bei Jugendlichen, und die Stählung von Körper und Willen. Für den Wettkämpfer sei kurz erwähnt, daß beim Brustschwimmen die Bein-

arbeit das wichtigste ist; blitzschnelles Zurseiteschleudern der Unterschenkel nach erfolgtem Anziehen und kräftiges Zusammenschlagen bringen den Erfolg beim Brustschwimmen. Im Endspurt und auch in einem Anfangs- und Zwischenpurt wird die Armarbeit mehr in den Vordergrund gestellt. Der Schwimmer muß dann ungefähr das Gefühl haben, als ob er im Augenblick der völlig gestreckten Körperlage an einer Reckstange hänge und mit kräftigem Ruck einen Klimmzug machen wollte. Dabei ist es vorteilhaft, die Arme nicht ganz bis zur Schulterhöhe zurückzuführen, sondern sie etwas früher schon, etwa wenn sie gut  $\frac{2}{3}$  des Bogens zurückgelegt haben, anzuwinkeln. Dadurch bewegen sich die Hände nur in einem sehr stark nach außen gehenden Bogen auf die gleichseitigen Brustwarzen zu.

### Das Rückenschwimmen. (Abb. 11–15.)

Das Rückenschwimmen wird seit neuerer Zeit sowohl durch die Armarbeit als auch die Beinarbeit in verschiedener Form ausgeführt. Man unterscheidet den älteren Gleichschlag und den neueren



Abb. 11.

Wechselschlag der Arme, ferner den älteren gleichzeitigen Beinstoß und den neueren Beinwechselschlag. Meistens wird man zwar den gleichzeitigen Armzug in Verbindung mit dem symmetrisch ausgeführten Beinstoß und den wechselseitigen Armschlag in Verbindung mit dem Beinwechselschlag (Kriechstoß) sehen, doch ist auch ein Vermengen beider Stilarten möglich. Zulässig nach den Wettkampfvorschriften ist jede Spielart, sofern sich nur die schon beim Brustschwimmen erwähnten Breitenachsen des Körpers wagrecht

zum Wasserspiegel befinden. Eine endgültige Entscheidung darüber, welche Art sich als die absolut schnellste und daher für den Wettkampf geeignetste erweist, ist noch nicht gefallen und es wird wohl auch stets von Fall zu Fall untersucht werden müssen, was dem einen oder dem andern besser „liegt“. Zweifellos erfordert die neue Schule viel mehr Übung und vor allem viel mehr Lungen-

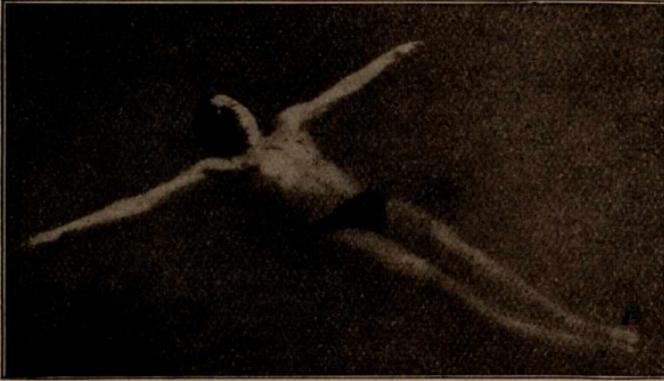


Abb. 12.



Abb. 13.

und damit Herztätigkeit; sie scheint in letzter Zeit mehr Anhänger zu finden. Bedauerlich wäre es aber, wenn der alte Stil allmählich von der Kampfbahn und damit sicher auch mehr und mehr von der Übungsbahn verschwände; wenigstens sollte seine Beibehaltung für die Jugendkämpfe bestimmt werden, denn was von dem gymnastischen Wert des deutschen Brustschwimmens für die Entwicklung des jugendlichen Körpers gilt, das gilt auch von dem Rückenschwimmen alter Schule. Die zweckmäßigen, vollkommen symmetrischen

Armbewegungen sind ein vorzügliches Mittel zur Kräftigung des Oberkörpers, der Schulterpartien und der Atmungswerkzeuge. Die Tatsache, daß bei der Rückenlage die Atmungsorgane, das Herz und der Magen, keinerlei Wasserdruck auszuhalten haben und daher noch viel ungehinderter arbeiten können als bei den andern Schwimmlagen, läßt den Wert dieser Schwimmlage erkennen.

Ausgangsstellung ist die gleiche wie beim Brustschwimmen: Der völlig von den Fuß- bis zu den Fingerspitzen gestreckte Körper, der sich leicht ohne jegliche Bewegung, nur durch die luftgefüllten Lungen oben gehalten, auf das Wasser hinlegen läßt; Lage möglichst horizontal, Zehen möglichst nahe der Wasseroberfläche, Kreuz nicht übermäßig hoch. Während die Arme etwa Handbreit unter dem Wasser in kräftigem, horizontalem Kreisbogen bis über die Oberseite der Oberschenkel hinweg zur Leistengegend gebracht werden, wobei die Hauptkraft ungefähr bis zur Höhe der Hüften wirkt, und die Arme ein ganz klein wenig gekrümmt werden, liegen die Beine vollkommen gestreckt dicht unter der Wasseroberfläche still (Abb. 11—13). Dann werden die Arme in flottem vertikalem Halbkreis von der Leistengegend über den Kopf in die Ausgangsstellung zurückgeschwungen, und die Beine gleichzeitig kurz, Knie auseinandernehmend, angezogen, dann weit ausfahrend zur Seite gestreckt und energisch zusammengeschlagen (Abb. 14). Das Spiel kann von neuem beginnen. Die Einatmung geschieht während des vertikalen Rückschwunges der Arme, wozu die Dehnung des Brustkorbes durch das „über-den-Kopf-Heben“ der Arme ganz von selbst und natürlich einlädt. Das Ausatmen ergibt sich ebenso zwanglos aus dem Brustkorb, der durch den symmetrischen Armzug zusammengedrückt wird. Die Handhaltung sei immer so, daß die Handflächen als natürliche Ruderflächen genau gegen die Schwimmrichtung wirken; beim Zurückbringen in die Ausgangsstellung lasse man die Hände dicht zusammen, ja verschränke sie vielleicht sogar, um immer den vollwertigen, gleichzeitigen Einsatz beider Ruder in der Ausgangsstellung zu haben. Da beim Rückenschwimmen die Orientierung nach dem Ziel zu nicht oder nur mit Zeitverlust möglich ist, empfiehlt es sich, zwei Punkte zu suchen, die in der Verlängerung der innezuhaltenden Richtung liegen, und dann öfter beim Durchzug der Arme das Kinn ein wenig auf die Brust zu beugen und den Blick auf die ausgesuchten Anhaltspunkte zu nehmen. Gleichzeitig läßt sich damit auch die richtige Körperlage kontrollieren, denn bei diesem Beugen des Kinns auf die Brust muß der Schwimmer Brust, Leib, Oberschenkel und Zehen leicht durch das Wasser schimmern sehen. Wichtig wie beim Brustschwimmen ist auch beim Üben des

Rückenschwimmens (mit symmetrischen Bewegungen), daß man den Körper, nach vollendeter Arm- und Beinbewegung und vor Beginn der neuen, in der Ausgangsstellung ohne Bewegung ein Stück durch das Wasser gleiten läßt, was allerdings im Wettkampf nur andeutungsweise geschehen kann. So leicht es an sich ist, die Technik des Rückenschwimmens alter Art in ein festes, klares und gut faßliches

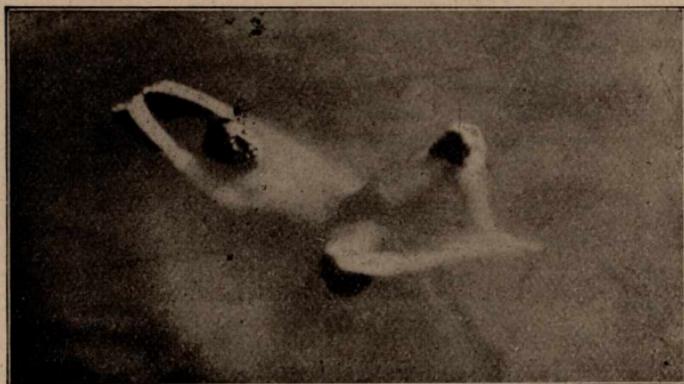


Abb. 14.



Abb. 15.

System zu bringen, so schwierig ist es, die der neuen Art so zu beschreiben, daß das Gesagte ohne irgendwelche Abänderung für jeden einzelnen Fall gilt. Es ist geradezu kennzeichnend für die beiden „Haltungs“schwimmarten, das Brust- und das Rückenschwimmen (alter Art), daß sie gymnastische Systeme darstellen, deren Formen buchstäblich festgelegt sind, während die anderen Lagen oder Schwimmarten zwar in den Hauptumrissen feststehen,

aber doch dem einzelnen so viel Spielraum in der Ausübung lassen, daß man ohne Übertreibung von einem freien Stil sprechen kann. Als Ausgangsstellung für die Übung des Rückenschwimmens mit Wechselschlag der Arme und der Beine gilt ebenfalls, wie beim Rückenschwimmen mit symmetrischen Arm- und Beinbewegungen, der völlig gestreckt auf dem Rücken und dem Wasser liegende Körper. Es empfiehlt sich jedoch, im Gegensatz zu der dort gestellten Forderung der über den Kopf gestreckten Arme, hier, beim Wechselschlag, die Arme an der Seite, Hände vielleicht auf den betreffenden Oberschenkeln liegend, ruhen zu lassen. Dann werden (zunächst die Arme in der Ruhe belassend) die Unterschenkel abwechselnd, ziemlich energisch auf die Wasseroberfläche geschlagen, wodurch der Körper den Fortgang erhält, der mit dem sogenannten „Fußpaddeln“ zu erreichen ist, und wodurch er die für das Hingleiten im Wasser vorteilhafteste horizontale Lage bekommt. Sobald nun das Paddeln gut beherrscht wird, läßt man die Arme abwechselnd dieselben Bewegungen ausführen, wie sie das Rückenschwimmen mit symmetrischem Armschlag verlangt (Abb. 15), d. h. also, wenn etwa der eine Arm den Vertikalkreisbogen vom Oberschenkel aus über den Kopf zurück nach der Zielrichtung beschreibt, führt der andere den fördernden Horizontalkreisbogen, wie er beim symmetrischen Gleichschlag erklärt ist, unter der Wasseroberfläche durch, so daß in Bewegungen und im Fortgang keinerlei Hemmung eintritt und ein gleichmäßiges „Durch-das-Wasser-Gleiten“ erreicht wird. Soweit es die stets anzustrebende ruhige Lage des Oberkörpers zuläßt, kann es für den Fortgang vorteilhaft sein, den unter Wasser wirkenden Arm statt in einem horizontal liegenden Bogen in einem mehr senkrecht stehenden arbeiten zu lassen. Die Atmung sei möglichst regelmäßig und zweckmäßig so, daß beim „Vertikalbogen“ des einen Armes eingeatmet und beim „Horizontalebogen“ des selben Armes ausgeatmet wird. Was von den Schwierigkeiten beim Rückenschwimmen mit Gleichschlag gesagt worden ist, das gilt erst recht vom Wechselschlag. Man hüte sich davor, die Schlagzahl der Arme dadurch zu erhöhen, daß man statt ganz vorne etwas mehr in der Höhe der Schulterlinien einsetzt. Das ist unbedingt falsch, sieht einem aufgeregten Flügel schlagen ähnlich und läßt die im ersten Drittel des Armzuges am vorteilhaftesten anwendbare Förderkraft ungebraucht. Und da durch den Wechselschlag die Möglichkeit, sich zu verschwimmen, noch größer ist als beim alten Stil, gelten natürlich auch die dagegen gegebenen Sicherungen in erhöhtem Maße. Zum Schlusse sei noch erwähnt, daß notwendig die in schnellem Tempo erfolgenden Beinbewegungen

völlig unabhängig von den Armbewegungen sein müssen und im übrigen die Technik dieser Schwimmart wohl für jeden Schwimmer kleiner Änderungen und Abweichungen bedarf gemäß der verschiedenen Körperverfassung des einzelnen.

### Das Seitenschwimmen. (Abb. 16.)

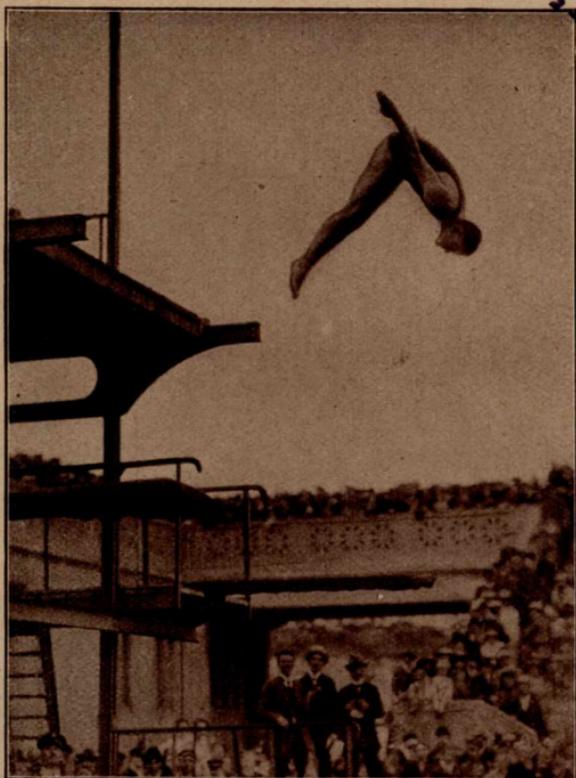
Wenn man die Schwimmlage auf der Brust allgemein als die Schwimmart anspricht, die sowohl der Naturschwimmer als auch der methodische Schwimmunterricht erstrebt, und wenn man sich weiter vorstellen kann, daß der sichere Brustschwimmer es ganz von selbst eines Tages versuchen wird, das Schwimmen auf der Brust gewissermaßen herumzudrehen, d. h. sich auf den Rücken zu legen,



Abb. 16.

so gehört doch schon „sportliche“ Erziehung dazu, um auf den Gedanken des Seitenschwimmens zu kommen. Die sportliche Idee, durch zweckmäßige Ausnutzung und Verteilung der Körperkräfte größere Schnelligkeit zu erzielen oder eine bestimmte Entfernung in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, mußte einmal die Vorteile der Seitenlage erkennen lassen. Die sportgerechte, einwandfreie Beherrschung ist gegeben, wenn die Breitenachsen des Körpers (also die gedachten Linien von Schulter zu Schulter und von Hüfte zu Hüfte) senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Je senkrechter sie stehen, desto leichter vermag der Körper das Wasser zu durchschneiden, desto schneller ist der Fortgang! Von den im Wechselschlag arbeitenden Armen ist der eine ständig unter Wasser, der andere

zieht unter Wasser nach hinten und wird über Wasser wieder nach vorne gebracht. Die Erlernung ist sehr schwer, vielen zu schwer. Es empfiehlt sich, zur Einübung des für das Seitenschwimmen charakteristischen Beintempos, nämlich des Scheren Schlages, die Hände oder Ellbogen auf die Treppe des Schwimmbassins zu stützen und ihn zuerst langsam unter Aufsicht auszuprobieren. Unter peinlicher Beachtung, daß dabei die „Hüftbreitenachse“ senkrecht steht, werden die Beine leicht angezogen, Fußzehen und Knie nicht nach unten weisend, sondern nach der Seite, nach der das Gesicht gerichtet ist. Dabei kommt das obenliegende Knie nach vorne, das untenliegende etwas nach hinten, die Unterschenkel werden bei gestrecktem Fuß ohne Muskelspannung angezogen. Dann, wenn so die Beine mäßig stark (nicht zu sehr) angezogen sind, werden sie schnell in der Ebene, in der sie sich befinden, zur Seite geschleudert und sofort gestreckt in die alte Stellung zurückgebracht. Zur Seite geschleudert heißt in diesem Falle: das obenliegende Bein wird so weit wie möglich nach vorne gebracht, so daß ungefähr ein Bild entsteht wie die Wiedergabe des militärischen „Stechschrittes“ oder auch, als wenn das obere Bein die vordere Hälfte eines großen Fahrradpedals tritt. Bei dem Zur-Seite- oder eigentlich Nach-vorne-Schleudern des obenliegenden Unterschenkels sind die Fußspitzen angezogen, dagegen werden sie im Augenblick des Beinstreckens und während des Zusammenschlagens gestreckt, um größte Ruderwirkung zu erzielen. Das untenliegende Bein, dessen Knie beim Anziehen etwas nach hinten genommen wurde, schleudert seinen bis zu den Fußspitzen völlig gestreckten Unterschenkel möglichst weit nach hinten, also entgegengesetzt den Bewegungen des obenliegenden Beines. Es ist bei den Beintempi stets darauf zu achten, daß das unten befindliche Bein nicht abwärts sinkt, sondern genau in der horizontalen Ebene wirkt, eher sogar im Scheitelpunkt des Spreizens mit seiner Ferse etwas nach oben kommt; z. B. ist bei den meisten unserer besten Seitenschwimmer die Ferse des untenliegenden Beines im Augenblick vor dem Zusammenschlagen der Beine deutlich sichtbar. Wenn die Beinführung richtig eingeübt und verstanden ist, fällt das Erlernen der Armbewegungen meistens leichter und ergibt sich aus der senkrechten Stellung der Körperbreitenachsen. Der unter Wasser arbeitende Arm leistet ausgesprochene Kraftarbeit, seine Wirkung zeigt sich von Land aus in dem kraftvollen Ruck nach vorne, den er jedesmal dem Körper gibt. Er wird zunächst genau in der Verlängerung des Körpers nach dem Ziele zu ausgestreckt, die Handfläche zeigt nach unten, der Ellbogen ist durchgedrückt und der ganze Arm so weit als möglich aus



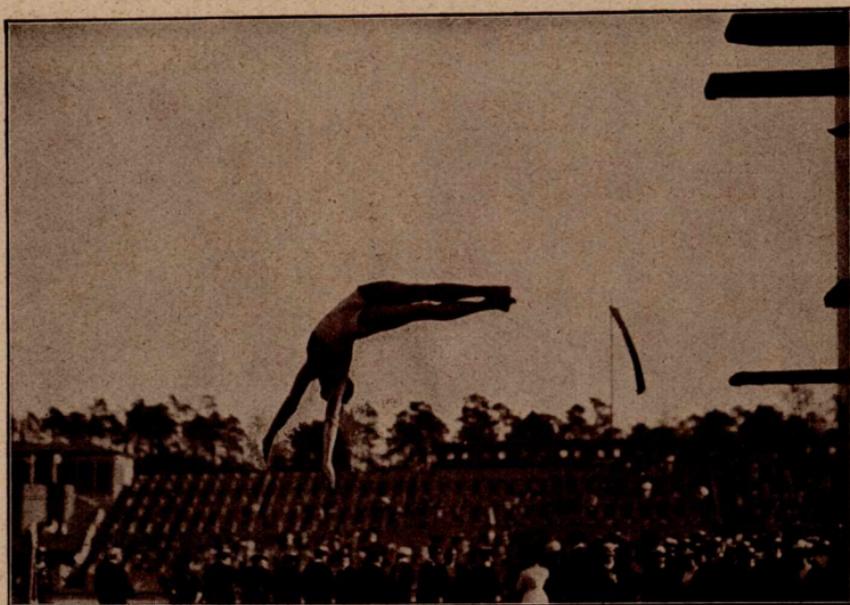
Kopfschstandsprung vom Turm.



Kopfschstandsprung vom 3-m-Brett.



$\frac{1}{2}$  Kopfsprungschraube mit Anlauf.



Kopfsprungschraube mit Anlauf.

der Schulter herausgerückt, um möglichst viel Weg beim Zurückholen machen zu können. In flachem Bogen, wobei der Ellbogen dann leicht gekrümmt ist, wird der Arm kräftigst nach unten und hinten durchgezogen, unter Benützung der Handfläche als Ruderblatt und entsprechender Einstellung. Die Richtung der Hand geht etwas vor der Körperlinie ungefähr in die Mitte zwischen der untenliegenden Hüfte und der untersten Rippe. Der obenliegende Arm hat nicht so viel Wirkung auf den Fortgang wie der andere, er arbeitet dafür mehr als Entlastung für den unteren und als Schwungrad für das Tempo. Der Arm wird mit schwach gebeugtem Ellbogengelenk in flachem Bogen von hinten her über dem Wasser so nach vorne gebracht, daß zwischen dem Arm und der Körperlängsachse ein stumpfer Winkel entsteht (also nicht so weit vor, daß etwa der Arm die Verlängerung der Körperlängsachse bildet) und dann (die Handfläche so drehend, daß sie stets als Ruderfläche voll zur Wirkung kommt) mit größter Kraftentfaltung nach hinten durchgezogen. Das Ziel des Durchzuges ist ungefähr die Mitte der Vorderseite des obenliegenden Oberschenkels. Beim Zusammenarbeiten von Arm- und Beinbewegung werden die Beine während des Vorbringens des obenliegenden Armes bzw. während dessen letzter Phase rasch angezogen und etwa gleichzeitig mit dem Armdurchzug des obenliegenden Armes nach vorn und hinten gespreizt und mit Kraft geschlossen. Der Kopf ist beim Seitenschwimmen am besten so weit in den Nacken zurückgebeugt, daß die Augen ungefähr in die Zielrichtung blicken. Einatmen zweckmäßig beim Vorbringen, Ausatmen beim Durchreißen des obenliegenden Armes. Ob rechte oder linke Seitenlage, hängt von der Körperbeschaffenheit des einzelnen ab. Im allgemeinen wird der kraftvollere Arm die Arbeit unter Wasser verrichten, also in der Regel die rechte Seitenlage bevorzugt.

### **Das Hand-über-Hand-Schwimmen. (Abb. 17–20.)**

Es ist eine merkwürdige Tatsache, daß im Sport so manche Technik zum Teil einfach von Naturvölkern übernommen wurde, zum Teil nach einem längeren Weg durch mancherlei Seitengänge wieder der ursprünglichen Naturform nur in verfeinerter und durchdachter Weise nahekommt. So auch im Schwimmsport. Über das Brust- und Rückenschwimmen hinaus „entdeckte“ man das Seitenschwimmen und kam von da zu der Erkenntnis, daß die Schnelligkeit beträchtlich erhöht werden kann, wenn die hemmenden Bewegungen nicht unter der Wasseroberfläche, sondern über dem Wasser ausgeführt

werden. Es entstand das „Spanischschwimmen“ (Abb. 17 u. 18), bei dem die Beintechnik des Brust- und Seitenschwimmens miteinander verbunden wurde und das zweckmäßige Vorbringen des einen Armes über Wasser auch für den andern Arm Anwendung fand. Damit glaubte man den Gipfel erreicht zu haben, über den hinaus ein



Abb. 17.



Abb. 18.

Fortschritt in der Schnelligkeit nicht erzielt werden könne, bis dann vor etwa 20 Jahren von Australien (durch Cecil Heath) die Schwimmart in Europa bekannt wurde, die wohl von den wasser- und schwimmfrohen Naturvölkern der Südsee fast instinktmäßig entwickelt worden ist, und die durchaus übereinstimmt mit den natürlichen physikalischen Gesetzen, die der methodisch betriebene Schwimmsport immer praktisch erstrebte. Ebenso lehrreich ist die Beobachtung,

daß in den von mir eingangs geschilderten autodidaktischen Schwimmversuchen der türkischen Soldaten bereits, wenn auch ganz rudimentär, Anklänge an die Technik des modernen Kriechstoßes zu finden sind, also auch in diesem Falle die Methodik unseres Schwimmlehrsystems scheinbar Umwege gegangen ist, bis sie zu dem erstrebten Ziele zweckmäßiger Verwendung der Körperkräfte kam.



Abb. 19.



Abb. 20.

Das Hand-über-Hand-Schwimmen mit unabhängigem Wechselbeinschlag (Abb. 19 u. 20; Kriechstoß) ist der älteren Art, dem „Spanischschwimmen“, in jeder Weise so vollkommen überlegen, daß dieses bei den kürzeren Rennstrecken völlig von der Bildfläche verschwunden ist und für längere Strecken immer mehr verschwindet; bei der letztjährigen Ausfechtung der Deutschen Meisterschaft (über 1500 Meter) z. B. lag der einzige „Spanischschwimmer“ ungefähr 200 Meter

und mehr zurück gegenüber denen, die den Kriechstoß bevorzugten. Wie wird der aber gelernt und geübt? Zunächst die Beinarbeit. Arme ausgestreckt, soll der Körper auf der Wasseroberfläche „in Fahrt“ sein. Das ist leicht zu erreichen durch Abstoß von der Badbegrenzung (siehe Vorübungen zum Schwimmenlernen auf Seite 31) oder durch den Kopfweitsprung. Diesen „in Fahrt“ befindlichen gestreckten Körper läßt man den einen Fuß und den andern abwechselnd und vollkommen taktmäßig, indem die Knie ganz leicht dazu gebeugt werden, auf die Wasseroberfläche schlagen (das „Fußpaddeln“ in Brustlage!); größter Wert ist auf die fast maschinelle Gleichmäßigkeit und auf die Schnelligkeit der aufeinanderfolgenden Beintempi zu legen. Ist die Beinarbeit, die übrigens auch später immer wieder als Sonderübung allein geübt werden sollte, in meistens sehr zeitraubender und zäher Arbeit so „eingefuchst“, daß sie von dem Schwimmer schier mechanisch ausgeführt werden kann (die Arme sind bei dieser „Nur-Beinarbeit“ am besten von den Schultern aus schräg nach vorne gestreckt), dann werden, vorerst ebenfalls allein, die Armbewegungen erlernt. Dabei ist es für den Anfang zweckmäßig, die Beine, die ruhig und ausgestreckt bleiben sollen, dadurch an der Wasseroberfläche zu erhalten, daß man ungefähr oberhalb der Knie einen Schwimmgürtel oder eine Schwimmbüchse umlegt. Die Arme werden nun abwechselnd so über Wasser nach vorne gebracht und nach hinten durchgezogen, daß immer der eine Arm vorn mit der Wirkung im Wasser beginnt, wenn der andere Arm hinten damit aufhört. Der Armeinsatz geschieht mit vollkommen natürlich in Verlängerung des Unterarmes gehaltener (also nicht nach außen oder nach unten gezwungener) Handfläche ziemlich nahe der in Verlängerung gedachten Körperlängs-Mittellinie. Es ist ein Fehler, die Arme bzw. Hände von dieser gedachten Linie weiter als höchstens halbe Brustbreite entfernt einzusetzen; noch unvorteilhafter ist es, sie gar jenseits dieser Linie übergreifen zu lassen, also etwa den rechten Arm etwas vor der linken Brusthälfte und umgekehrt zur Wirkung zu bringen. Beim Vorbringen schwingen die Arme locker im Schultergelenk! Die Ellbogen sind leicht gebeugt, ein gewaltsames Herausrecken der Arme aus den Schultern ist Kraftvergeudung. Beim Durchzug der Arme nach hinten bleiben zur besseren Kraftentfaltung meistens die Ellbogen ein wenig gekrümmt, die führende Hand geht ungefähr auf ihre gleichseitige Hüfte zu und wird möglichst mit gleichmäßiger Kraft energisch (von ihrer Landseite aus gesehen) in etwas konkavem Bogen durchgezogen. Es ist unbedingt falsch, diesen Bogen etwa nach außen zu wölben, weil in oder dicht neben der Körperlängs-Mittellinie

die Kraft immer am wirkungsvollsten ist. Es wird z. B. keinem Schwergewichtstimmer einfallen, das zu hebende Gewicht weitab vom Körper zu heben, sondern er wird es stets möglichst dicht neben seiner Körperlängs-Mittellinie tun. Die Hand selbst ist so zu halten, daß sie überall vollste Ruderwirkung hat. Wenn die Arm- und die Beinbewegungen, jede für sich, genügend eingeübt sind, werden beide zusammengelegt, wobei das Augenmerk darauf zu richten ist, daß die Beintempi vollständig unabhängig von der Armarbeit sind. In dieser völligen Unabhängigkeit beider Bewegungen voneinander, die gewiß nicht leicht zu erreichen ist, liegt ein wesentliches Moment dieser Schwimmart und ein Hauptgrund für die Stetigkeit und Gleichmäßigkeit des Fortgangs (genau wie beim Rückenschwimmen neuerer Art!). Das Gesicht ist dem Wasser zugewendet, die Augen schneiden bei ruhiger Körperlage ungefähr die Wasseroberfläche. Zum Atmen wird der Kopf etwas zur Seite gedreht, ohne hochgehoben zu werden. Ein- und Ausatmen regelt sich am besten nach den Bedürfnissen des einzelnen, meistens nach denselben Gesichtspunkten wie beim Seitenschwimmen (siehe S. 41), wie ja überhaupt für das Hand-über-Hand-Schwimmen noch mehr als für das Rückenschwimmen mit Wechselschlag zu beachten bleibt, daß es wohl kaum zwei Schwimmer gibt, deren Technik in dieser Schwimmart vollkommen gleich ist. Es bleibt Spielraum genug für die Individualität eines jeden, eine für jeden Schwimmer absolut richtige und zweckmäßige Technik der Wechselschlag-Schwimmarten gibt es nicht.

### Das Wasserspringen.

Eine besondere Freude des Schwimmers ist es, sich vom hohen Brett in schöner Haltung ins Wasser schießen zu lassen. Kaum werden Mut, Selbstvertrauen und völlige Beherrschung des Körpers in jeder Lage mehr gefördert als durch die Kunst des Wasserspringens. Dem Ausübenden ist sie eine Quelle der Freude durch das Gefühl, völlig Herr seiner selbst zu sein. Dem Zuschauer ist sie ein hoher ästhetischer Genuß. Kein Wunder, daß alle Schwimmsporttreibenden Vereine sich der Pflege des Wasserspringens annehmen und durch genau festgesetzte Regeln die schöne Kunst zu fördern suchen. Auf internationalen Wettkämpfen galt die „deutsche Springschule“ als die beste, und überall, besonders auf den olympischen Wettkämpfen zu Athen und Stockholm, wurden die deutschen Springer geradezu bewundert. Es handelt sich — das sei besonders betont — nicht um Akrobatenkunststücke, die in einen Zirkus gehören,

sondern um einen schönen Sport, den jeder lernen und einigermaßen gut betreiben kann. — Zur höchsten Vollendung gelangen natürlich nur wenig Auserwählte.

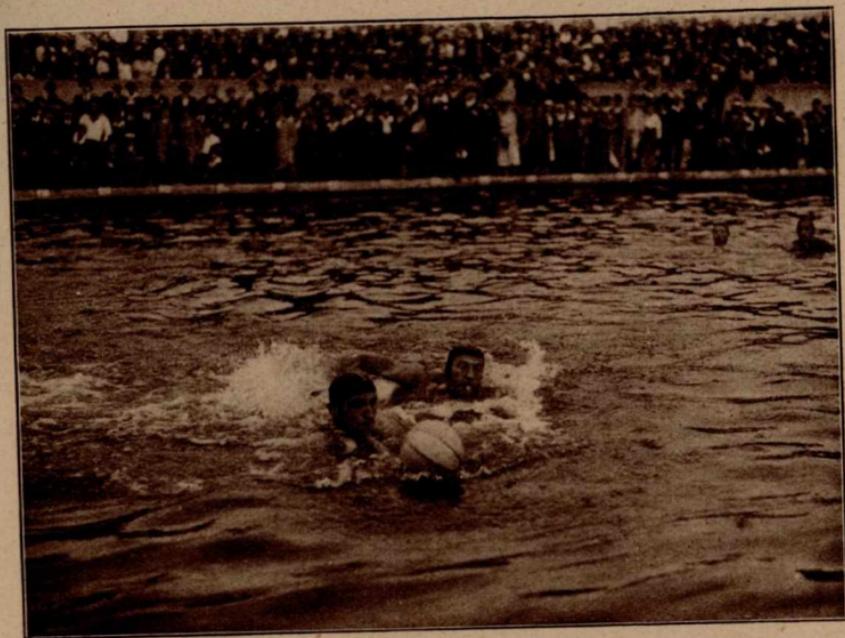
Die Kunst des Springens hat sich mit dem sportlichen Schwimmen gleichzeitig entwickelt. Besonders in der Auerbach'schen Badeanstalt in Berlin erfreute in den 80er Jahren ein kleiner Kreis allabendlich sich selbst und die Badegäste durch eine Reihe wundervoller exakter Wassersprünge. Unter den jungen Sportfreunden ragte bald der spätere Europameister im Springen, Georg Harz, hervor. Seine nach der Übungsstätte benannten „Auerbachsprünge“, ein verwegener Sprung, bei dem der Körper nach dem Anlauf mit den Beinen nach oben und dann im spitzen Winkel nach hinten kopferst ins Wasser schießt, erregten allgemeines Staunen. Der „Auerbachsprung“ ist heute allgemein üblich geworden. Er steht in der Sprungtabelle des Deutschen Schwimmverbandes und wird in allen möglichen Variationen jetzt von jedem sportlichen Springer verlangt.

Nur wer einmal auf einem Wettkampf einen schönen Wettbewerb im Springen angesehen hat, kann sich eine Vorstellung davon machen, wie reichhaltig die „Sprungtabelle“ ist, d. h. welche Möglichkeiten der Mensch hat, um in exakter, schöner Haltung ins Wasser zu kommen. — Über 150 verschiedene Sprünge werden von einem Sportsmann verlangt, der sich um die höchsten Ehren bewirbt. Man kann nun über das, was man von einem Springer verlangen soll, verschiedener Ansicht sein. Dem Gedanken des Sportes, höchstmögliche Leistungsfähigkeit des einzelnen zu erzielen, entspricht es mehr, dem Springer größte Freiheit zu lassen in der Wahl seiner auf dem Wettkampf zu zeigenden Sprünge. Die Reichhaltigkeit der „Sprungtabelle“, die Möglichkeit, die meisten Sprünge in verschiedenen Variationen z. B. mit Anlegen der Arme in der Luft oder mit angelegten Armen (bereits beim Absprung vom Brett aus, was natürlich viel schwieriger ist) auszuführen, gestatten dem Springer eine solche Freiheit, daß er sich unter den vielen Sprüngen mehrere herausuchen kann, die seiner körperlichen Veranlagung entsprechen. Er wird diese von ihm selbst gewählten Sprünge auch mit besonderer Freude „trainieren“ und es darin am ehesten zur Höchstleistung bringen. — Die Wahlfreiheit der Sprünge entspricht also vollkommen der im Sport bewußt angestrebten persönlichen Kultur. Andererseits möchte man aber auch gern eine möglichst allseitige Durchbildung des Springers erreichen und befördern, deren Ziel es ist, daß jeder die 150 verlangten Sprünge gut ausführen kann. — Gewiß ist auch diese Vielseitigkeit

erstrebenswert. Man hat sich deshalb entschlossen, bei den Wettkämpfen nur einen Teil der auszuführenden Sprünge dem Wettkämpfer zur Wahl zu stellen, einen anderen Teil ihm vorzuschreiben. So kommt es, daß man zwischen Kürsprüngen und Pflichtsprüngen unterscheidet. Aber noch ein Drittes kommt hinzu: Schlagfertigkeit, Bereitsein zu allem, ist die höchste Tugend des Sportmannes. Wie er, wenn es gilt als Rettungsschwimmer einzugreifen, blickartig die ganze Lage überblicken muß, ohne auf den bestimmten Fall „trainiert“ zu sein, so soll man auch von denen, die nach den höchsten Ehren im Wasserspringen greifen, fordern, daß sie unvorbereitet jeden verlangten Sprung auszuführen in der Lage sind. Bei unseren großen Wettkämpfen gibt es deshalb neben den Kür- und Pflichtsprüngen noch die „Pfoften“-Sprünge, das sind ausgeloste springerische Aufgaben, die dem Wettkämpfer vom „Pfoften“ des Sprungbrettes aus zugerufen werden, und die er sofort auszuführen hat. Er kann „Glück haben“, er kann ein Pechvogel sein. Jedenfalls gehört aber die Art, wie eine Aufgabe ohne Vorbereitung von ihm durchgeführt wird, auch zur Bewertung seiner Leistungsfähigkeit. In welchem Verhältnis nun der Zahl nach Kür-, Pflicht- und Pfostensprünge stehen sollen, um ein völlig richtiges Bild der sportlichen Qualität des Wettkämpfers zu geben, ist heute noch eine etwas strittige Frage. Vermehrung der Kürsprünge wird sicherlich von günstigem Einfluß auf den Nachwuchs und die Beliebtheit der Springerei sein. Wenn die Pflichtsprünge aber zu sehr die Kosten dafür tragen sollen, wird eine gediegene allgemeine Durchbildung gefährdet. Pfostensprünge bleiben immer etwas Hasardspiel; aber darauf verzichten kann man nicht. Augenblicklich hat man das Verhältnis Kür-, Pfoften-, Pflichtsprünge wie 2:3:7 auf den Meisterschaften festgesetzt. Ob das Verhältnis allen Anforderungen gerecht wird, ist noch nicht entschieden.

Nun werden die meisten fragen: Wie wertet man einen Sprung? Diese Frage ist berechtigt, und so einfach sie scheint, so schwer ist sie zu beantworten. Grundsätzlich unterscheidet sich der Sportmann vom Gerätturner dadurch, daß seine Leistungen nicht dem subjektiven Empfinden des Richters unterworfen sind, sondern einwandfrei mit objektiv arbeitenden Instrumenten, mit Uhr und Bandmaß, gemessen werden. Solche Instrumente fehlen dem Sprungrichter. Er ist auf sein eigenes Urteil angewiesen, und unter diesem Gesichtswinkel betrachtet, ist das Wasserspringen kein sportlicher, sondern ein turnerischer Wettkampf. Von einem Sprungrichter wird viel verlangt. Abgesehen davon, daß er die ganze Sprungtabelle mit allen ihren verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten

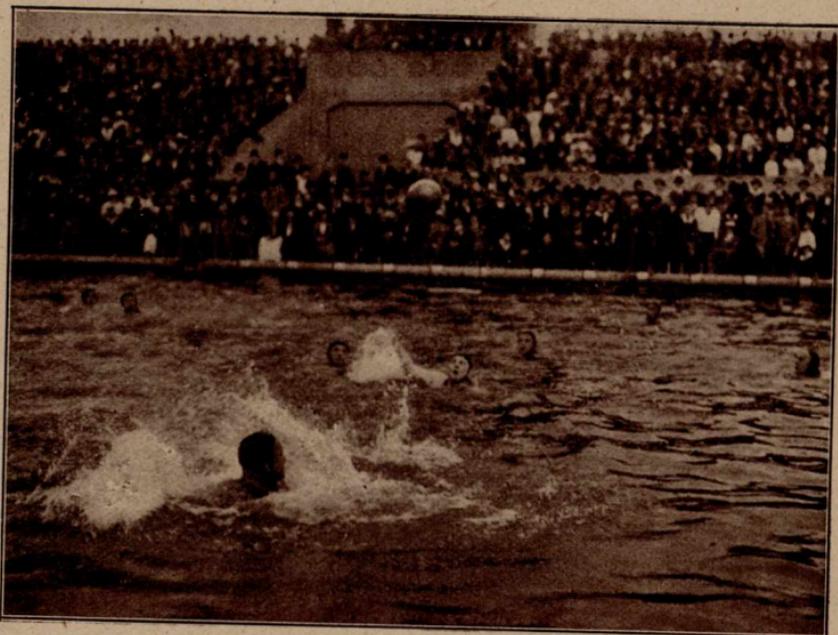
völlig beherrschen muß, muß er auch vor allem „beobachten“ können. Ein Sprung ist in fast einer Sekunde ausgeführt, das menschliche Auge kann physiologisch nicht mehr als sieben verschiedene Eindrücke nebeneinander in einer Sekunde aufnehmen. Nun hat der Sprungrichter zu beachten, wie der Anlauf genommen wird, ob die Kopfhaltung und der Absprung vorschriftsmäßig sind, ob die einzelnen Phasen des Sprunges, nach den drei Körperachsen beurteilt, richtig zur Geltung kommen, wie die Haltung jedes einzelnen Gliedes (nun hat der Mensch einen Kopf und vier Extremitäten — und sogar Finger- und Zehenhaltung soll beurteilt werden!) während des Sprunges ist, unter welchem Winkel der Körper ins Wasser taucht usw. Es ist eine solche Fülle von Eindrücken, daß die Grenze der Leistungsfähigkeit des menschlichen Auges tatsächlich überschritten wird. Deshalb wird ein Springer nie von einem Sprungrichter allein beurteilt. Es sind mindestens drei, gewöhnlich fünf, die ihr Urteil abgeben. Fehler in der Haltung, die dem einen entgehen, sieht der andere, je nach dem gewählten Standpunkt. Der Mittelwert der einzelnen gibt dann eine annähernd gerechte Wertung. — Voraussetzung aber bleibt, daß alle Richter nach den gleichen Grundsätzen ihr Urteil abgeben, d. h. daß sie bestrebt sind, völlig unbeeinflusst von der Person des Wettkämpfers ähnlich wie die Stoppuhr auf der Rennbahn zu arbeiten. Es ist verkehrt, einem Springer ein körperliches Gebrechen, das die vorschriftsmäßige Ausführung eines Sprunges beeinflusst, zugute zu halten. Die Stoppuhr bevorzugt auch keinen Schwimmer, der wegen eines kurzen Armes nicht die gleiche Ruderkraft entfalten kann wie sein Mitkämpfer. Es ist falsch, einen jugendlichen frischen Springer nur wegen der Frische seines Auftretens besser zu bewerten. All diese persönlichen Empfindungen müssen ausgeschaltet bleiben. Jeder Wettkämpfer, einerlei ob jugendlich (Junior) oder durch frühere Siege erfahrener (Senior), ob von der Natur bevorzugt oder zurückgesetzt, wird möglichst objektiv nur nach der gezeigten Leistung beurteilt, und zwar durch Punkte, d. h. Noten von 0—10. Ein völlig fehlerfreier Sprung wird mit acht Punkten bewertet. Jeder Fehler wird durch Abzug eines Punktes in Rechnung gesetzt. Neun oder gar zehn Punkte werden nur zuerkannt, wenn über die Vorschrift hinaus besondere Merkmale vorhanden sind, die den Sprung zu einer ganz hervorragenden Leistung machen. So ist wenigstens nach menschlicher Möglichkeit versucht, die Wertung objektiv zu gestalten, um der Grundforderung der Beurteilung sportlicher Leistungen möglichst nahe zu kommen. Ganz erreicht wird das Ideal aber nie werden.



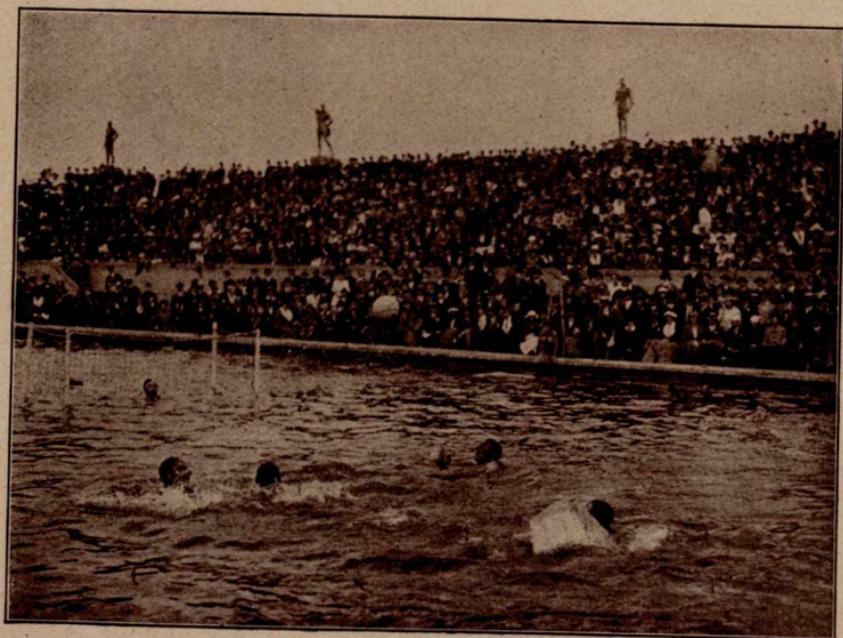
Kampf um den Ball.



Im Tor!



Zuspiel.



Wasserball: Zuspiel vom Tormann zum Verteidiger.

Im folgenden seien nun die wichtigsten Wassersprünge beschrieben, wobei zu bemerken ist, daß als Absprung immer nur der Schlußsprung gilt, d. h. der Absprung geschieht mit beiden Füßen gleichzeitig.

1. Bei den „Fußsprüngen“ berührt der Körper mit den geschlossenen Füßen und Beinen zuerst das Wasser; die Haltung kurz vor dem Eintauchen ist turnerisch straff, die Augen blicken frei geradeaus, das Kinn ist etwas angezogen, die Schultern sind zurückgenommen, die Brust ist gewölbt, die Hände liegen (wenn der Sprung mit „Anlegen“ oder mit „Angelegten Armen“ ausgeführt wird) mit gestreckten Fingern an der Seite (nicht auf der Vorderfläche) der Oberschenkel, die Fußspitzen sind ausgestreckt und geschlossen. Die „Fußsprünge“ werden als „Fußschlußsprung“, als „Fußhocksprung“, als „Fußhechtsprung“ und als „Fußsprungsschraube“ ausgeführt. Beim Fußschlußsprung bleibt die Haltung des Körpers vom Absprung an bis zum Eintritt ins Wasser ununterbrochen die eben beschriebene. Beim Fußhocksprung werden die Beine (Knie gut geschlossen haltend) mit kurzem energischem Ruck vor dem Leib angezogen (gehockt) und mit ebensolchem Ruck wieder gestreckt. Beim Fußhechtsprung werden die bis zu den Fußzehen völlig gestreckten Beine möglich weit zur Wagerechten (der Oberkörper bildet mit den „gehechteten“ Beinen ungefähr einen rechten Winkel) und dann wieder in die alte Stellung gebracht. Bei den Fußsprungsschrauben wird der Körper nach dem Absprung vom Brett beim Niedergehen so um seine Längsachse gedreht, daß die verlangte Drehung bereits vor dem Eintritt ins Wasser vollkommen beendet ist.

2. Bei den „Kopfsprüngen“ kommt der Körper zuerst mit dem Kopf ins Wasser. Auch hier unterscheidet man den Kopf(schluß)sprung, den Kopfhocksprung, den Kopfhechtsprung und die Kopfsprungsschraube. Beim Kopf(schluß)sprung ist der Kopf leicht in den Nacken gebeugt (nicht beim Eintritt ins Wasser auf die Brust geneigt), die Schultern sind zurückgenommen, die Brust ist gewölbt, das Kreuz gut hohl gemacht (mehr als bei den Fußsprüngen oder bei der „Grundstellung“ an Land), die Beine sind geschlossen, Knie durchgedrückt und Zehen gestreckt. Das Bestreben des Springers muß dahin gehen, durch guten Absprung den Körper vom Brett zu schnellen, etwas nach schräg oben zu kommen und dann erst in gefälligem Bogen die Richtung nach unten zu nehmen, so daß der Körper reichlich weit vom Brett ab und auf das Wasser trifft. Der Kopf(schluß)sprung wird vorlings (d. h. das Gesicht ist dem Wasser zugekehrt) und rücklings (Gesicht dem Wasser abgewendet) ausgeführt; rücklings natürlich nur aus dem Stand. Bei Kopfhocksprung

werden die Beine, wie schon beim Fußhocksprung beschrieben, angehockt; die Sprungausführung ist vor und nach der Hocke genau wie beim Kopf(schluß)sprung. Beim Kopfhechtsprung, ebenfalls vorlings und rücklings (dieses nur aus Stand möglich), muß der Sprung vom Brett aus ziemlich senkrecht nach oben gehen, der Oberkörper dann so in den Hüften gebeugt werden, daß er zu den völlig gestreckt bleibenden Beinen reichlich einen rechten Winkel bildet; dann werden die Beine in die Verlängerungslinie des Oberkörpers nachgebracht, so daß der Körper danach in fast senkrechter Linie auf das Wasser trifft. Die Hechtsprünge werden noch schwieriger, wenn der Körper beim Niedergehen noch  $\frac{1}{2}$ - oder  $\frac{1}{4}$ mal um seine Längsachse gedreht werden soll; sie heißen dann Bohrer. Da der senkrecht einschließende Körper leicht etwas tief unter die Wasseroberfläche kommt, ist bei flacherem Gewässer Vorsicht am Platze, das Kreuz muß dann unter dem Wasser sofort tüchtig hohl, der Kopf in den Nacken genommen werden. Bei den Kopfsprungschrauben gelten ebenfalls die Haltungsvorschriften des Kopf(schluß)sprunges. Nach dem Absprung (nicht unmittelbar danach, sondern erst, wenn der Springer ein wenig vom Brett entfernt ist) wird der Körper um seine Längsachse so weit gedreht, als es die vorgeschriebene Drehung verlangt. Die Schwierigkeit dieses Sprunges liegt darin, auch während und nach der Drehung genau in der Verlängerung des Sprungbrettes zu bleiben, da die Beine gern in der der Drehung entgegengesetzten Richtung abweichen.

3. Die Salti, freie Überschläge genannt, werden ebenfalls vorlings und rücklings (dieses nur aus dem Stand) in  $\frac{1}{4}$ - und  $1\frac{1}{2}$ facher Umdrehung um die Körperbreitenachse ausgeführt. Zur Erlernung kann es vorteilhaft sein, die Säuste beim Anlauf ungefähr in Schulterhöhe zu haben und sie beim Absprung kräftig nach unten hinten durchzuschlagen. Wer bereits einen Hechtsprung kann, wird den Salto leicht dazu lernen. Dieser wirkt um so besser, wenn der Sprung vom Brett aus zuerst schräg nach oben führt, wenn der Springer nicht sofort vom Brett aus mit der Drehung beginnt, und wenn die Drehung möglichst schon hoch in der Luft beendet ist. Der Körper hat dann beim einfachen Salto nach der Drehung die beim Fußschlußsprung verlangte Haltung und beim  $1\frac{1}{2}$ fachen Salto die beim Kopfschlußsprung vorgeschriebene.

4. Kopf(schluß)sprung, Kopfhocksprung, Kopfhechtsprung,  $\frac{1}{4}$  Salto und  $1\frac{1}{2}$ facher Salto sind nach rückwärts auch aus dem Stand vorlings möglich; sie heißen dann kurz „Auerbachsprünge“ (Erklärung siehe S. 46). Beim Absprung werden die Beine möglichst weit nach vorwärts und oben geschwungen und dann wird von diesem Punkte an

der etwa verlangte Kopfsprung oder Hocksprung nach rückwärts ausgeführt, so daß der Körper genau in derselben Haltung wie bei gleichnamigen Sprüngen aus dem Stand rücklings ins Wasser kommt. Auerbach-Hocksprung und Auerbach-Salti werden nach denselben Gesichtspunkten sinnentsprechend behandelt. Allen Auerbachsprüngen eigentümlich ist es, daß der Springer beim Niedergehen ziemlich dicht an dem Brett, von dem er abgesprungen ist, vorbeikommt; deshalb muß beim Erlernen besonders darauf geachtet werden, daß der Springer gut vom Brett abkommt. Manchmal empfiehlt es sich, dem Anfänger eine Stange dahin zu halten, wo er mit den Füßen hinkommen muß.

5. Bei den Handstandsprüngen geschieht der Absprung, wie aus dem Namen hervorgeht, aus dem Handstand. Nach den Wettkampfbestimmungen sind sie im Deutschen Schwimmverband nur als Kürsprünge vom 3-Meter-Brett zulässig, während sie bei den Übungen der Turnerschwimmriegen einen breiteren Raum einnehmen. Neben den Salti, den Kopfsprüngen, Hock- und Hocksprüngen werden die Handstandsprünge besonders beim Turmspringen bevorzugt, wo sie meist auf den Zuschauer den Eindruck höchster Kühnheit des Springers machen.

Das Turmspringen, wie man Sprünge von 6, 8, 10 und 12 Meter hohen Sprungbrettern nennt, ist erst vor einigen Jahren vom Ausland, besonders von Schweden her, in Deutschland eingeführt worden und rasch zu einer der am liebsten gesehenen Vorführungen geworden. Zwar ist es als sportlicher Wettkampf nicht aufgenommen worden, weil durch die Einführung als Wettkampf vielleicht doch der eine oder andere sich schon daran beteiligen würde, ohne auf den Brettern von geringerer Höhe sich erst die nötige Technik angeeignet zu haben, und dann leicht dabei zu Schaden kommen könnte. Die Verantwortung für allzugroße Kühnheit einzelner wollen natürlich die Verbände nicht übernehmen und lassen daher mit Recht das Turmspringen vorläufig nur als Schauvorführung zu. Als solche ist es die Sprungvorführung, bei der jedem auf das augenfälligste gezeigt wird, was die Springkunst von ihren Jüngern verlangt: Mut, der manchmal an Verwegenheit grenzt, größte Geduld, Ausdauer und Zähigkeit, um alle Sprünge erlernen und vollwertige Leistungen vollbringen zu können, beim Sprung selbst denkbar größte Konzentration auf die gestellte Aufgabe und restlose Beherrschung jedes einzelnen Muskels, uneingeschränkte Herrschaft über den eigenen Körper, Sinn und Gefühl für die Ästhetik, die jedem gut ausgeführten Sprung innewohnt.

## Das Wasserballspiel.

Immer mehr und mehr ist in den letzten Jahren das Wasserballspiel in den Schwimmvereinen zu einer Hauptbetätigung geworden; bei den Schwimmfesten und Wettkämpfen bildet es immer häufiger den Mittelpunkt der Veranstaltung und hat in stark steigendem Maße die Aufmerksamkeit der Zuschauer für sich. Während in früheren Jahren nur verhältnismäßig sehr wenig Vereine das Wasserballspiel überhaupt pflegten und von diesen wieder nur ein kleiner Teil es ganz systematisch betrieb, gibt es heute eine solche Menge wasserballspielender Vereine, daß z. B. die Feststellung der besten Mannschaft (des deutschen Meisters) nur möglich ist durch die vorherige Herauscheidung von Gruppen-, Bezirks-, Gau- und Kreisiegern, da es sonst technisch unmöglich wäre, alle Bewerber bei den Wettkämpfen teilnehmen zu lassen. Wie entstand nun das Wasserballspiel, wie kommt es, daß es so starken Anklang besonders bei der Jugend findet, und was hat es für Vorteile, die vielleicht der Spieler selbst gar nicht ohne weiteres empfindet, die aber der, der im Sportbetrieb eine physisch und ethisch den Menschen bildende Erscheinung sieht, erkennen muß?

Das Wasserballspiel entstand ohne Zweifel in Anlehnung an das Fußballspiel, mit dem es etwa gleichzeitig von England zu uns kam.\*) Die dem Spiel zugrunde liegende Idee ist beiden gemeinsam, doch mußte sich naturgemäß beim Wasserballspiel manches vom Fußballspiel unterscheiden, weil eben für ein Spiel an Land andere Maßstäbe anzulegen sind als an ein Spiel zu Wasser. An Land darf und muß z. B. an Schnelligkeit, Ausdauer und Kraftökonomie eine absolut höhere Forderung gestellt werden als an ein Spiel zu Wasser, bei dem Wärmeverlust und Unmöglichkeit, sich während des Spiels zeitweise verschlafen zu können, eine ununterbrochene Anstrengung bedeuten. Deshalb hat man das Spielfeld wesentlich verkleinert (20×30 Meter, bei kleineren Wasserflächen entsprechend weniger), die Spielzeit ist bedeutend verkürzt (2×7 Min. + 3 Min. für Halbzeit), und die Mannschaft besteht aus weniger Leuten (bei kleinem Spielfeld aus fünf, bei größerem aus sieben Mann), so daß auf einem leicht übersehbaren Raum ein Spiel durchgeführt werden kann, das Teilnehmer und Zuschauer in Spannung zu halten vermag. Was dem Wasserballspiel in fortwährend steigendem Maße Anhänger in den Schwimmvereinen verschafft und was es immer

---

\*) Um seine Einführung in Deutschland hat sich besonders Herr Fritz Droemer verdient gemacht.

mehr als stärkstes Werbemittel für die Schwimmsache erscheinen läßt, sind im Grunde dieselben Beweggründe, denen das Fußballspiel seinen beispiellosen zahlenmäßigen Aufschwung verdankt. Es ist ein ausgesprochenes Kampfspiel, bei dem zu der rein sportlichen, physischen Leistung des einzelnen, wie sie sich in den Einzel- und Staffelnkämpfen zeigt, noch eine intellektuelle hinzutritt, die sich ihrerseits wieder mit den gleichen Leistungen der Kameraden von der eigenen Mannschaft verbinden und gegen die gleichen Aufwendungen der Gegenmannschaft ankämpfen muß. Es entsteht dadurch ein Wettkampf, bei dem die eigentliche körperliche Leistung und Leistungsfähigkeit gewissermaßen das primäre Erfordernis ist, und die mehr verstandesmäßige Arbeit des Zusammenspiels in den Vordergrund gestellt wird. Sinn für Strategie und Taktik ist beinahe mehr wert als „nur schnell schwimmen können“! Damit erhält der Spielverlauf eine solche Fülle von, ich möchte sagen, dramatischen Momenten, deren Höhepunkt natürlich der Torschuß ist, daß Spieler und Zuschauer stets ganz bei der Sache sind. Diese Teilnahme an jedem Augenblick des Spiels läßt die Zuschauer fast immer ihre Beifalls- und Mißfalls-, ihre Zustimmung- und Ablehnungsäußerungen mit mehr oder weniger großem Stimmaufwand bekunden. Daß die Mehrheit der Anwesenden, wenn sie sich zufällig aus Vereins- oder Lokalpatriotismus (nicht Fanatismus!) etwa mit der verlierenden Mannschaft verbunden fühlt, stets anderer Meinung ist als der nun einmal allein maßgebende und wohl in allen Fällen nach bestem Gewissen unparteiische Schiedsrichter, nimmt der Sachmann gelassen und humorvoll hin. Er weiß, daß dagegen schwer und nur auf dem sehr langwierigen Wege der Erziehung zur Sachlichkeit eine Änderung und Besserung zu erzielen ist. Der Spieler selbst hat sich allerdings während des Wettkampfes jeder Äußerung seiner persönlichen Meinung zu enthalten; das ist bei einem gleichwertigen Gegner ja insofern leicht, als die starke körperliche Inanspruchnahme von selbst jeden Gebrauch der Zungen zu anderer als Atemtätigkeit technisch unmöglich machen sollte. Sollte!! Die Praxis hat aber bewiesen, daß für den, der nicht gerade „am Ball“ ist, die Versuchung, durch Zuruf, durch kritizierende oder befehlende Reden und Gegenreden das Spiel nach seinen persönlichen Wünschen zu beeinflussen, sehr groß ist. Das macht immer einen üblen Eindruck und ist eine munter fließende Quelle von allerlei Protesten. Deshalb hat man den Spielern einfach das Sprechen während des Spiels verboten. Die Forderung, stets zu schweigen und nur zu handeln, verlangt von jungen, oft noch jugendlichen und daher meist impulsiven Menschen ein solches

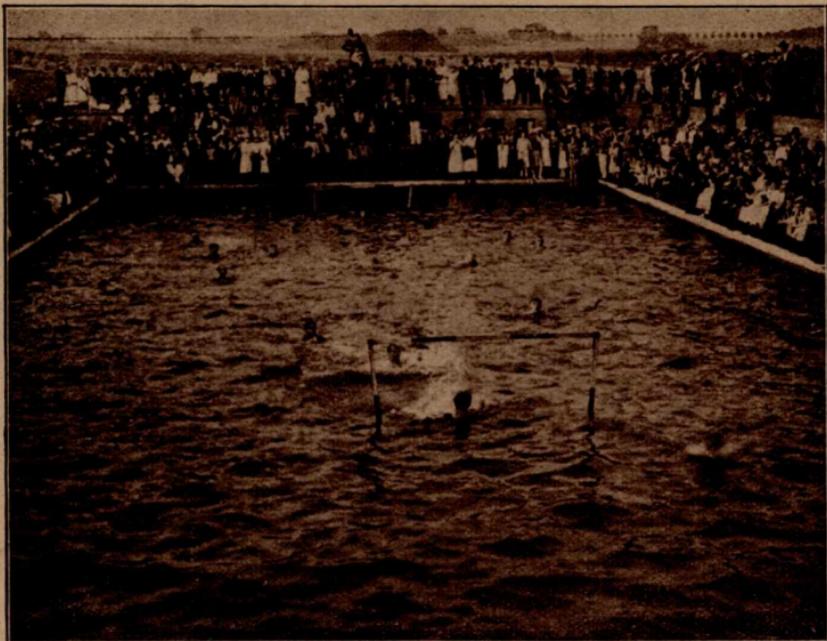
Maß von Selbstzucht und Selbstbeherrschung, daß man in dieser unscheinbaren Bestimmung einen großen erzieherischen Wert des Wasserballspiels erblicken muß. Aber nur eine der Tugenden, die es fordert und an denen es reich ist! Der Charakter und die Taktik eines mehrköpfigen Mannschaftskampfes bedingen es, daß der einzelne, mehr als an sich selbst, daran denken muß, daß er nur ein Teil des Ganzen ist, und daß der Erfolg der Mannschaft immer von dem gemeinsamen Wollen, von dem gemeinsamen Können der zu einer Mannschaft gehörenden abhängt. Der Eigensinnige, der glaubt, alles allein machen zu können, wird durch den Mißerfolg und nicht zuletzt durch seine Mitspieler gründlich darüber belehrt, daß eine Mannschaft, in der selbst die schnellsten Schwimmer zu finden sind, unbedingt gegen eine viel langsamere verlieren muß, wenn jeder nur auf eigene Faust handelt ohne Rücksicht darauf zu nehmen, daß außer ihm auch noch andere zu der Mannschaft gehören. So wird in vollkommen spielerischer Form eine der wichtigsten Forderungen jeglicher Gemeinschaft, von der kleinsten an bis zur allumfassenden menschlichen, am kleinen Beispiel erfüllt, und das Verständnis für die Zusammenarbeit aller Glieder, für die Unterordnung eigener, selbstischer Wünsche unter die Bedürfnisse des großen Ganzen gewirkt. So ließe sich die Reihe der Charakter und Gesinnung bildenden Eigenschaften des Mannschaftskampfes im allgemeinen und des Wasserballspiels im besonderen leicht verlängern. Man denke nur daran, daß es eine Unmenge verbotener Kniffe und Täuschungen gibt, die der Schiedsrichter im Augenblick nicht sehen kann, oder die sich überhaupt für ihn unsichtbar abspielen können, und man wird zugeben müssen, daß es einer sehr vornehmen, ritterlichen Gesinnung bedarf, um diesen Lockungen zu widerstehen. Diese im Sportleben oft noch „fairness“ genannte, am besten mit „Ritterlichkeit“ zu bezeichnende Eigenschaft den Mannschaften anzuerziehen, muß eine Hauptaufgabe jeder sportlichen Leitung sein. Man denke weiter an die Forderung, sich widerspruchslos den Weisungen des selbstgewählten Spielführers zu fügen, man denke ferner daran, daß die gute sportliche Erziehung verlangt, daß die Mannschaft nicht nur die einwandfreie Niederlage mit Anstand tragen soll, sondern, daß auch ungerecht erscheinende Entscheidungen des Schiedsrichters mit Würde aufgenommen werden sollen und nicht gleich ein lebhaftes oder urwüchsiges Naturell zum Durchbruch kommen darf. Kurz, wer alle auf Charakter und Gesinnung wirkenden Begleiterscheinungen des Wasserballspieles kennt und übersieht, der wird die ihm innewohnenden Kräfte anerkennen und für die Verbreitung des Spieles bemüht sein.

Wie werden aber nun sieben Leute zu einer brauchbaren Wasserballmannschaft? Natürlich müssen sie im Wasser vollkommen sicher sein und möglichst die vier Schwimmmarten beherrschen. Die schnellsten von ihnen wird man meistens als Stürmer einteilen, die ausdauerndsten als Verbindungsleute, die weniger schnellen vielleicht als Verteidiger und Tormann; aber eine allgemein gültige Regel ist es nicht, es kann unter Umständen auch beinahe umgekehrt sein. Der Stürmer schwimmt Hand-über-Hand, wenn er den Ball stürmt oder wenn er mit dem Ball schwimmt, der Verteidiger verwendet vorteilhaft den Seitenstil; auch das Rücken- und das Brustschwimmen wird häufig gebraucht, wenn die Gelegenheit dazu gegeben ist. Ich sagte schon vorhin, daß die schwimmerische Leistung und Leistungsfähigkeit das primäre Erfordernis ist; das erfordert ein regelmäßiges, zielbewußtes Schwimmen auf der 100-Meter-Bahn in stetigem, gutem Tempo, damit Lunge, Herz und Muskeln an ausdauernde Arbeit gewöhnt sind. Zu diesem Primären tritt dann hinzu gründliche Besprechung der Wasserballregeln, der Spiel-taktik und dann vor allem Balltechnik, Balltechnik und noch einmal Balltechnik! Wasserball—Weitwurf, Wasserball—Stoßwurf (aus der Schulter heraus wie Kugelstoßen), Rückhandwurf (nur für Notfälle bei starker Bedrängnis durch den Gegner anzuwenden, da Ziel häufig unsicher), gezielter Wurf auf zwei Meter Entfernung, Wurf über den Kopf zurück, Wegschnicken auf ganz kurze Entfernung mit dem Handrücken, Heranschnicken mit den Fußspitzen, alles sowohl rechts- als auch linksseitig, Start aus der Schwimmlage auf den etwa zwei Meter vorliegenden Ball, den Ball beim Hand-über-Handschwimmen zwischen den Armen vor sich hertreiben (dribbeln), ihn aus dieser Bewegung heraus einem Mitspieler, der vor, hinter oder auf gleicher Höhe liegt und ebenfalls Hand-über-Hand schwimmt, zuspielen, flaches Zuspiel, hohes Zuspiel, aus der Brust-, Seiten- oder Hand-überHandlage in Rückenlage übergehen und sofortiges Werfen aus dieser Lage heraus, den zugespielt erhaltenen Ball, ohne ihn aufs Wasser kommen zu lassen, sofort wieder an den nächsten Spieler weitergeben, Wasserball—Zielwurf nach einem näher oder weiter entfernt im Wasser liegenden Holzsteller, der den Spieler der eigenen Partei, dem man zuspielen will, markiert, Zielwurf nach einem im Tor bald an dieser, bald an jener Stelle aufgehängten Holzsteller, um den Werfenden von dem ebenfalls im Tor befindlichen Torwächter freizumachen und zu zwingen, den Ball zu „placieren“! Das ist im großen und ganzen die Einzelarbeit, die natürlich noch nicht erschöpfend sein kann, der sich jeder Wasserballspieler unterziehen muß, wenn er den vielen Situationen, die sich

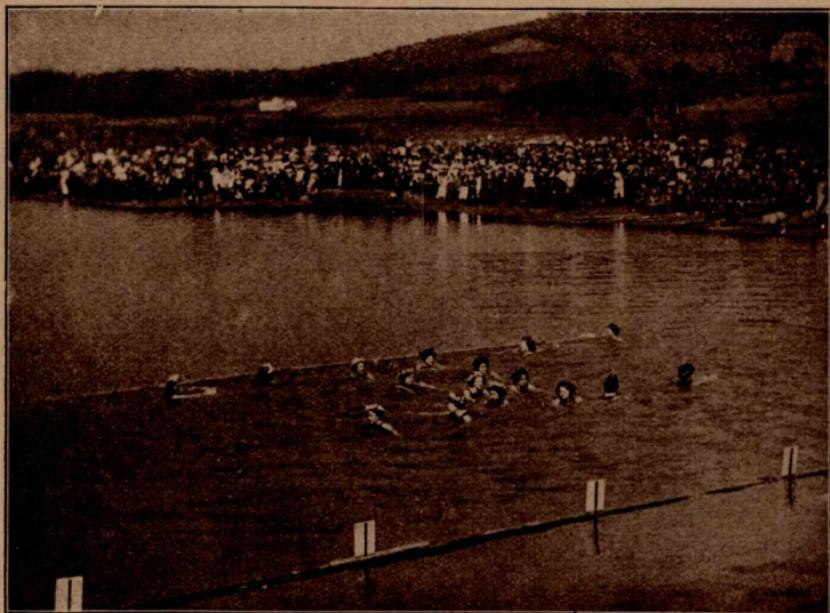
im Verlauf eines Wettspieles ergeben, gewachsen sein will. Sie erfordert große Opfer an Zeit, an Geduld, an Ausdauer, aber sie gibt eine Sicherheit im Wasser, die den Wasserballspieler mehr als jeden andern Schwimmer befähigt, z. B. einem Ertrinkenden zu Hilfe zu kommen, und sie läßt erst das Wasserballspiel zu einem Genuß werden für Teilnehmer und Zuschauer. Die genauen Regeln hier zu bringen, führt zu weit; sie sind in dem auf Seite 23 angeführten Lehrbuch von Droemer und in den Wettschwimmbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes enthalten, in dem Lehrbuch außerdem mit Erläuterungen versehen.

### Das Rettungsschwimmen. (Abb. 21–31 und Tafel.)

Fast alle Sportarten unseres kulturellen Lebens lassen sich aus nackten Lebensnotwendigkeiten unserer „barbarischen“ Vorfahren erklären. Es ist sicher eine interessante Aufgabe für Wissenschaftler, nachzuweisen, warum Völker, sobald sie eine gewisse Kulturstufe erreicht haben, in ihr künstlerisches, geselliges, hygienisches und ethisches Leben den „Sport“ aufnehmen, d. h. die in einer oder mehreren der genannten Richtungen verfeinerten Gebräuche der Vorfahren, die diese nur der Selbsterhaltung wegen pflegten. Für den Menschen vor oder zu Beginn unserer Zeitrechnung war es eben eine Frage seines Bestehens, ob er schneller oder ausdauernder war als sein Gegner, ob er seinen Speer oder Stein oder Pfeil weit und sicher genug an das Ziel brachte, ob er mit den Genossen seiner Sippe verständnisvoll genug zusammenarbeitete, um den Gegner oder das Wild einzukreisen, anzugreifen und niederzuringen. Auch das Schwimmen, wie es unsere Altvorderen kannten, ist in diesem Sinne eine reine Gebrauchskunst gewesen, obwohl es von ihnen gewiß auch oft als Erholung und Ergözung betrieben wurde. Es ist auch heute noch der Sport, der mit am häufigsten einen rein praktischen Wert besitzt, weil er seine Jünger befähigt, sich bei Wasserunfällen oder auch in besonderen Kriegs- und sonstigen Ausnahmefällen ohne irgendwelche Hilfsmittel zu helfen. Aber diesen praktischen Wert haben in sinnentsprechenden Fällen natürlich auch andere Sportarten, vor allem Turnen und Leichtathletik, während der Schwimmer stets in der Lage ist, seine Kunst in den Dienst der Nächstenliebe zu stellen — einem gegen das Ertrinken ankämpfenden Mitmenschen beizustehen; das ist ein moralisches, ein ethisches Plus, das der Schwimmkunst schon allein eine größere Bedeutung unter den verschiedenen Sportarten geben sollte, als es bisher der Fall ist. Die überaus große Zahl von Todesfällen durch Ertrinken,



Wasserball: Torſchuß!



Damenreigen!

Rettungs- und Befreiungsgriffe an Land.



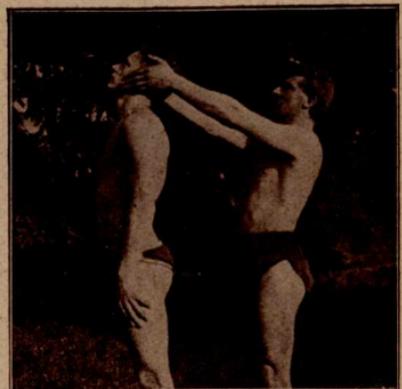
Halsgriff.



Oberarmgriff.



Befreiungsgriff.



Kopfgriff.

die, wie bereits erwähnt, laut amtlicher Statistik alljährlich in Deutschland die 5000 weit überschreitet, hat vor einigen Jahren den Deutschen Schwimmverband bewogen, die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft zu begründen, um eine Organisation zu schaffen, die, über den Rahmen des Verbandes hinausgehend, alle Verbände, Organisationen und Einzelpersonen umschließen soll, denen die fürchterliche Herabminderung unserer Volkskraft, die aus dieser hohen Zahl spricht, zu Herzen geht und die bereit sind, mit allen Mitteln dagegen einzuwirken. Die Gesellschaft hat ihre Geschäftsstelle in Dresden\*) und erteilt alle Auskünfte, soweit sie sich auf ihr Arbeitsgebiet beziehen. Ihre Arbeit faßt sie, wie hier kurz erwähnt sei, so auf: Deutschland soll allmählich mit einem dichten Netz von Schwimmern überzogen werden, die so durchgebildet sind, daß sie erstens einem in Gefahr des Ertrinkens Befindlichen fachmännisch zu Hilfe kommen können, und daß sie zweitens einem scheinbar schon Ertrunkenen durch die Kenntnis und Anwendung künstlicher Atemmethoden das Leben zurückzurufen in der Lage sind. Zum Zwecke der Heranbildung einer derartig fachmännisch gebildeten Schar von Rettungsschwimmern ist ein System von Prüfungen aufgestellt worden, die sich in die Erwerbung des „Grundscheins“, der „Bronzemplakette“, des „Lehrscheins“ und des „Diploms“ gliedern, und deren erster, dem „Grundschein“, sich jeder Deutsche, auch wenn er nicht Mitglied der Gesellschaft ist, unterziehen kann; die zweite, dritte und vierte Prüfung ist dagegen nur für die Mitglieder der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft offen. Für die Erlangung des „Grundscheines“ wird verlangt:

1. 15 Minuten im Bassin oder 600-Meter-Schwimmen im freien Wasser; davon 10 Minuten oder 400 Meter in Brust-, fünf Minuten oder 200 Meter in Rückenlage (ohne Arme).
2. 50-Meter-Schwimmen in Kleidern (ohne Schuhe).
3. Auskleiden im Wasser (Schwimmlage oder Wassertreten).
4. 15-Meter-Streckentauchen (mit Kopfsprung aus 1—2 Meter Höhe).
5. Zweimal 2—3 Meter Tiestauchen von der Wasseroberfläche aus und Heraufholen eines ungefähr fünf Pfund schweren Gegenstandes.

---

\*) Deutsche Lebensrettungsgesellschaft, Dresden-N. 6, Kurfürstenstr. 39. Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft hat für Rettungstaten, die mit eigener Lebensgefahr verbunden sind, eine neuerdings behördlich anerkannte Rettungsmedaille gestiftet, die an Stelle des nun abgeschafften preußischen Ordens getreten ist.

6. Kenntnis der Rettungs- und Befreiungsgriffe (an Land).
7. 10-Meter-Retten (Achsel- und Kopfgriff).
8. Erklärung und Anwendung der Wiederbelebungs-methode nach Schäfer.

Allen, die Beruf, Sport oder Liebhaberei mit unseren Gewässern zusammenbringt, kann nicht eindringlich genug empfohlen werden, sich einmal ernsthaft mit den Zielen der Gesellschaft zu beschäftigen und den Grundschein zu erwerben. Für die höheren Prüfungen, die nur für Mitglieder bestimmt sind, wird praktisch und theoretisch mehr verlangt und besonders auf Lehrbefähigung Wert gelegt. Denen, die sich um den Grundschein bewerben oder die sich überhaupt mit der Frage beschäftigen, wie der Schwimmer am zweckmäßigsten einem im Wasser Verunglückten zu Hilfe kommt, sei nachfolgend in kurzen Zügen das Wichtigste gesagt, ohne natürlich ausführlich werden zu können; dazu sei auf die diesbezügliche Spezialliteratur, die stets von der schon genannten Geschäftsstelle zu beziehen ist, hingewiesen.

Die Punkte Nr. 1, 2, 3, 4 und 5 bedürfen wohl keiner näheren Erläuterung mehr, denn sie ergeben sich bereits aus verschiedenen Kapiteln dieses Büchleins und sind ganz allgemeines Übungsgebiet jedes Schwimmers, selbst wenn er keinem Schwimmverein angehört. Dagegen ist für die Punkte Nr. 6, 7 und 8 ein näheres Eingehen erforderlich. Man teilt die „Rettungsgriffe“ ein in den Kopfgriff, den Achselgriff, den Oberarmgriff und den Nackengriff; ferner in die Hilfeleistung, die ein Schwimmer einem andern Schwimmer, der etwa plötzlich im Wasser „schlapp“ geworden ist, den Krampf bekommen hat oder der aus irgendeinem Grund einer vorübergehenden Hilfe bedarf, erweist. Das Letztgenannte als das natürlich Einfachste zuerst: sobald der eine Schwimmer durch irgendwelche Umstände einer vorübergehenden Hilfe bedarf, schwimmt der andere an ihn in Brustlage heran und läßt sich nun von dem Hilfebedürftigen dessen Hände so auf die Schultern oder dessen Unterarme leicht so um den Nacken legen, daß beide Schwimmer sich mit der Brust gegenüber sind (Abb. 21). Außerdem kann zur Erhöhung des Sicherheitsgefühls für den, dem geholfen werden soll, dieser die Beine leicht um die Hüften (möglichst hoch) seines Helfers legen; dieser schwimmt dann ruhig in Brustlage weiter und bringt den andern in Sicherheit. Das ist ein sehr einfacher Vorgang, weil ja der Hilfsbedürftige selbst Schwimmer ist, sich von selbst ruhig verhalten und dem Helfer die Sache leicht machen wird; es ist auch auf diese Weise möglich, einen des Schwimmens nur mangelhaft Kundigen, wenn er nur sich ruhig verhält und Vertrauen zu

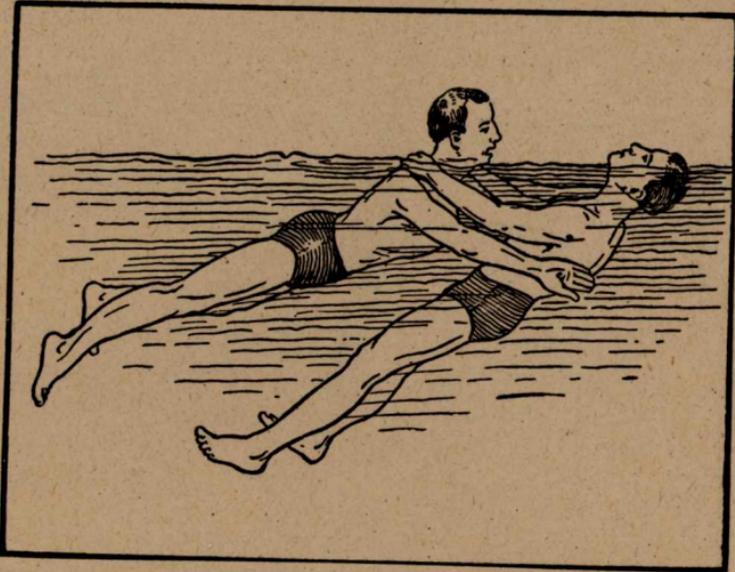


Abb. 21.

seinem Helfer hat, über ein zu überquerendes Gewässer zu bringen. Viel schwieriger wird jedoch die Sache, wenn der, dem geholfen werden soll, ein Nichtschwimmer ist, der wegen seiner Ängstlichkeit, Unbeholfenheit oder gar durch seine bewußte oder unbewußte Gegenwehr die Anwendung des einfachen „Transportschwimmens“



Abb. 22.

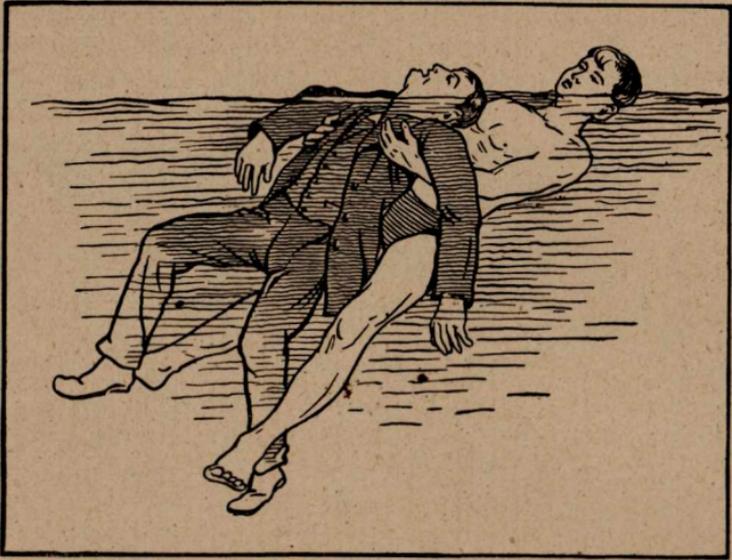


Abb. 23.

unmöglich macht. Da ist es dann die erste und Hauptregel, daß der Retter sich stets nur von hinten nähert, um am sichersten zu verhindern, daß der Ertrinkende sich an seinen Retter anzuklammern oder ihn zu umklammern versucht. Also immer von hinten heranschwimmen und je nach der Lage der Dinge einen der vier Rettungsgriffe gebrauchen! Der „Kopfgriff“ (Abb. 22) ist der leichteste und wird benutzt, wenn durch Bewußtlosigkeit oder völlige Ermattung der Körper wehrlos an oder dicht unter der Wasseroberfläche treibt. Die Gefahr umklammert zu werden, scheidet dabei ohne wei-

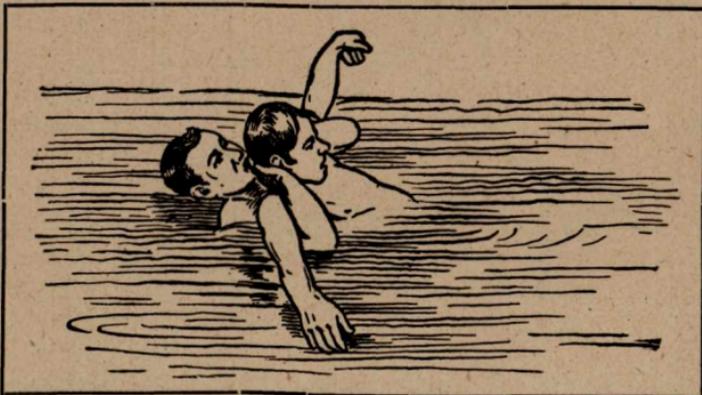


Abb. 24.

teres aus. Man legt ohne Hast die Hände so an den Kopf des zu Rettenden, daß sich die Daumen ungefähr am Ohr, die gestreckten Finger an der Wange und die kleinen Finger längs des Unterkiefers befinden, die Handballen liegen ziemlich nach der Mitte des Hinterkopfes zu, der Kopf des Hilflosen wird in den Nacken zurückgebeugt, damit Mund und Nase und möglichst auch der Hals frei über der Wasseroberfläche sind. Dann schwimmt der Retter in

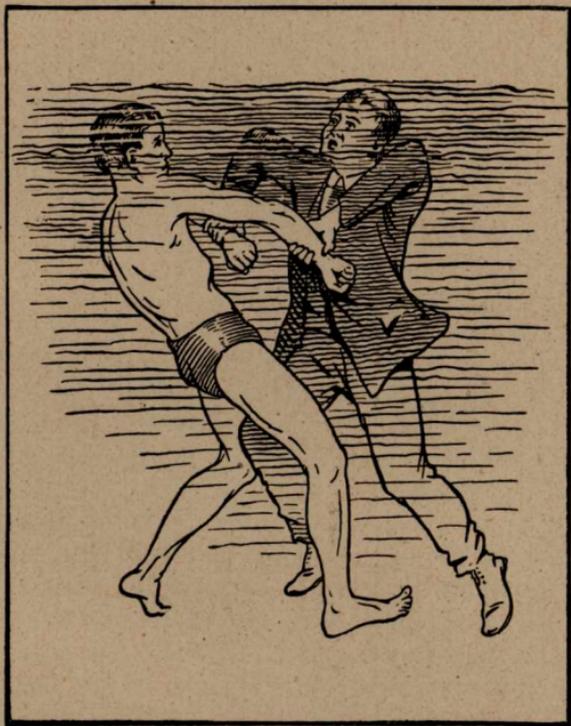


Abb. 25.

Rückenlage, ohne Armschlag, dem Ufer zu und zieht den ebenfalls auf dem Rücken liegenden Geretteten hinter sich her. Wenn dieser infolge des rein passiven Schwimmens den Unterkörper, vor allem die Beine, zu sehr herabsinken läßt und dadurch den Fortgang erschwert, so drückt man von Zeit zu Zeit mit dem Knie gegen das Gesäß oder gegen das untere Kreuz des Bezogenen, um die ungefähr wagerechte Lage wiederherzustellen. Beim „Achselgriff“ (Abb. 23), der ebenfalls bei wehrlosen oder ruhigen und starknervigen Personen angewandt wird, und der an sich leichter als der „Kopfgriff“, aber schwieriger in bezug auf das Wegschwimmen ist, unterfassen die

Hände mit Untergriff die Achselhöhlen oder auch die oberen Oberarme des zu Rettenden. Es kann dabei vorteilhaft sein, die Finger fest in den Kleiderstoff des Gefährdeten (falls er bekleidet ist) greifen zu lassen; das An-Land-Bringen ist dasselbe wie bei der Anwendung des „Kopfgrieffes“. Der nächste, der „Oberarmgrieff“ ist angebracht, wenn der zu Rettende aufgereggt ist, um sich schlägt oder seinen Retter umklammern will. Dieser faßt mit dem rechten (linken) Arm mit hartem Grieff die zu rettende Person am linken (rechten) Arm (am besten am Oberarm), und zwar so, daß er dabei über den rechten (linken) Arm des zu Rettenden hinweg oder unter dessen Arm hindurch greift. Dann wird der in Not Befindliche vom Retter fest herangezogen und auch wieder in Rückenlage an Land gebracht, wobei der noch freie linke (rechte) Arm durch Rückenschwimmarbeit den Fortgang unterstützt. Mit diesem „Oberarmgrieff“ vermag man ohne weiteres auch mit einem recht widerspenstigen Ertrinkenden fertig zu werden, wenn man ihn stets scharf im Auge behält und sofort jeden Versuch der Umklammerung oder auch nur der Körperdrehung durch rücksichtslosen Gegendruck mit dem festhaltenden Arm unterdrückt. Je näher der Gerettete mit seinem Rücken an oder auf der Brust des Retters liegt, desto mehr Gewalt kann dieser anwenden, wenn jener sich in seiner Angst und Not herumdrehen will und dadurch den Retter selbst in Gefahr bringen kann. Der vierte Grieff schließlich, der „Nackengrieff“ (Abb. 24), ist der schwierigste, aber auch der zuverlässigste Rettungsgrieff. Selbst der gefährlichste „wilde Mann“, der in seiner Todesnot verzweifelt um sich schlägt und gegen seinen eigenen Retter wütet, ohne es zu merken, wird ruhig und kann sicher an Land gebracht werden — wenn nur der Retter selbst sicher genug im Wasser ist, den Nackengrieff kennt und anzuwenden versteht, nicht nur in der Theorie und an Land, sondern in der Praxis, im Wasser. Der Retter kommt wie in allen Rettungsfällen unter allen Umständen nur von hinten heran, wartet, ruhig Atem holend, einen günstigen Augenblick ab und faßt mit beiden Armen möglichst gleichzeitig, aber vor allem sehr schnell, unter den Achselhöhlen des Ertrinkenden hindurch und legt ihm beide Hände fest in den Nacken. In dieser Stellung hat er dann den zu Rettenden fest in der Gewalt und muß ihn nun zunächst beruhigen. Das geschieht entweder durch ruhiges Zureden oder, wenn das nicht hilft, durch eine robuste, aber in diesem Falle nicht zu vermeidende „Pferdekur“, indem er den Kopf des Ertrinkenden energisch auf dessen Brust drückt, so daß der unruhige und dadurch gefährliche Hilfsbedürftige regelrecht unter Wasser getaucht wird und Wasser schlucken muß. Dieser wird, wenn man das mehrmals

wiederholt, schließlich so ermatten, daß er leichter zu behandeln ist, daß man vielleicht sogar die eine Hand loslassen kann, um sie wie beim Oberarmgriff zur schnelleren Fortbewegung zu benutzen. Der Nackengriff ist also in erster Linie eine Zwangsmaßnahme, um bewußt oder unbewußt sich Wehrende zunächst zu beruhigen und sie dann erst durch Übergang zum Oberarmgriff an das Ufer zu schaffen oder sie, falls der Wechsel wegen der Schwere des Falls nicht



Abb. 26.

ratsam erscheint und das Ufer zu sehr entfernt ist, so lange in der Lage zu halten, bis ein Ruderboot die endgültige Hilfe bringt. Das wären die „Rettungsgriffe“; der nächste Punkt behandelt die „Befreiungsgriffe“. Wenn es dem zu Rettenden gelingt, seinen Retter zu umfassen, ihn mit den Beinen zu umklammern, was der gegen den Tod des Ertrinkens Ankämpfende immer versuchen wird, dann gerät der Retter schließlich selbst in Lebensgefahr. Er muß also stets fähig sein, den andern, der immer sehr bedeutende Körperkräfte entwickeln wird, von sich abzuschütteln, sich durch Schwimmen in Brustlage etwas zu verschlaufen und dann wieder zu versuchen,

von hinten her an den andern heranzukommen. Angenommen der Ertrinkende hat seinen Retter mit den Armen umschlungen (Abb. 26 u. 27) und behindert ihn so an jeder Schwimmbewegung, dann wird der Schwimmer zunächst tief Atem holen und den andern einfach mit sich unter Wasser nehmen, weil er durch seine Tauchfertigkeit dem andern schon überlegen ist. Dort wird er versuchen, den einen Handballen unter das Kinn des Gegners zu legen und mit den

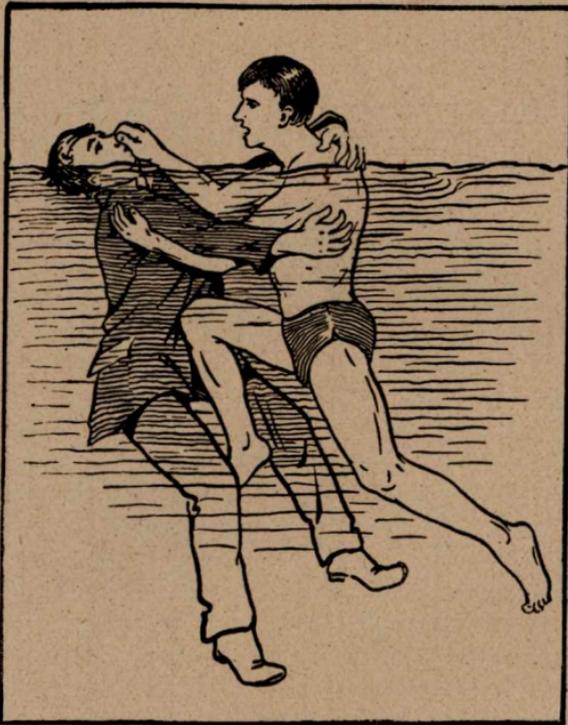
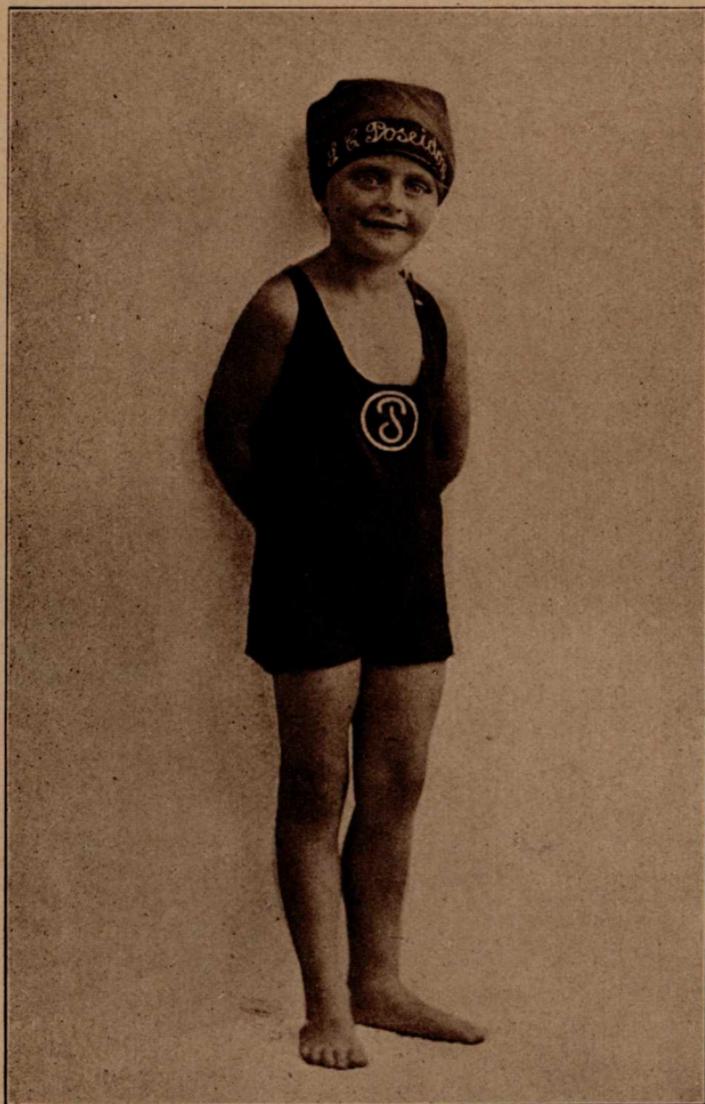


Abb. 27.

geschlossenen Fingern dessen Mund zu verschließen, mit Daumen und Zeigefinger ihm die Nase zuzuhalten. Dann drückt er ihm mit aller Kraft den Kopf in den Nacken, unterstützt den Druck, wenn sein zweiter Arm frei ist, auch noch mit diesem und gibt außerdem, wenn diese Häufung nötig erscheint, dem Ertrinkenden einen kräftigen Stoß gegen den Unterleib, indem er das Knie anzieht und es ihm ungefähr an die Magengegend bringt. Der Stoß muß natürlich gleichzeitig mit dem Zurückdrücken des Kopfes erfolgen und, wie alle Befreiungsgriffe, mit aller Kraft und Energie durchgeführt werden. Falls der Ertrinkende etwa mit den Händen die Hand-



Früh übt sich, was ein Meister werden will.



Damenreigen!



Die Weltmeisterschwimmerin Ethelda Bleibtrens.

gelenke oder die Unterarme des Retters festhält (Abb. 25), so ist Befreiung dadurch möglich, daß man die eigenen Arme, falls der Ertrinkende mit Obergriff sich festhält, erst etwas nach unten senkt, sie dann mit dem energischsten und blitzschnell ausgeführten Ruck nach oben reißt und dabei mit den Händen einen Bogen nach außen beschreibt, unter gleichzeitiger Drehung der zur Faust geballten Handfläche nach außen. Faßt dagegen der Ertrinkende mit Untergriff, so



Abb. 28.



Abb. 29.

werden die eigenen Unterarme erst etwas nach oben gehoben und dann immer möglichst kraftvoll nach unten gerissen, ebenfalls unter entsprechender Drehung von Arm, Ellbogen und Hand. Wichtigste Bedingung bei allen Rettungs- und Befreiungsgriffen bleibt immer, daß der Retter kaltes Blut und klare Übersicht bewahrt; er ist dadurch dem andern stets überlegen, da dieser selbstverständlich vollkommen jede Beherrschung verliert. Er verliert sie natürlich immer mehr, je mehr seine Unruhe und Aufgeregtheit

zunimmt. Als letzter Punkt der Prüfungsbestimmungen für den „Grundschein“ wird die Kenntnis der Wiederbelebungs-methode nach der Methode Schäfer gefordert. Es dürfte wohl allgemein bekannt sein, daß scheinbar Ertrunkene, selbst wenn sie eine verhältnismäßig geraume Zeit unter Wasser gewesen sind und auch sonst für den Laien auf den ersten Blick das Aussehen eines Toten haben, doch sehr häufig noch ins Leben zurückgerufen werden können, wenn jemand zur Stelle ist, der sofort die richtigen Maßnahmen ergreifen kann. Hat der Rettungsschwimmer einen Verunglückten, der kein deutliches Lebenszeichen gibt, geborgen, so beginnt er sofort mit den Wiederbelebungsversuchen, die er bei den allenthalben in Deutschland stattfindenden Rettungs- und Samariterkursen gelernt hat. Von den verschiedenen Methoden hat sich allmählich die Schäfersche als am einfachsten und daher praktischsten erwiesen; bekannt ist auch noch die von Sylvester, wir erläutern aber der Kürze wegen nur die erstgenannte. Zunächst wird dem an Land gebrachten Verunglückten alles die Atmung und die Herztätigkeit Beengende genommen, also weg mit Jacke, Weste Hemd, Kragen, Hosenträger, Korsett usw.! Ebenso entfernt man Sand und Schlamm, die sich in Mund und Nase festgesetzt haben mit einem sauberen Tuch, das man sich um den Zeigefinger gewunden hat. Dann legt man sich den Verunglückten mit seinem Unterleib so über das Knie (Abb. 28), daß der Oberkörper und der Kopf ziemlich senkrecht-schräg nach unten hängen und schlägt mit der flachen Hand dem Ertrunkenen einigemal kräftig auf den Rücken etwas unterhalb der Schulterblätter. Dadurch wird das Wasser, das in Luftwege und Lungen eingedrungen war und nun innen anhaftet, langsam durch den Mund oder die Nase zum Abfließen gebracht. Man vermeide es aber, den Verunglückten etwa auf den Kopf zu stellen. Dann legt man den Betreffenden vorsichtig (Abb. 29) und beobachtet erst einmal genau, ob nicht der Brustkorb sich doch noch selbständig hebt und senkt und das Herz arbeitet. Ist das genügend der Fall, dann ist durch kräftiges Massieren, durch festes Reiben mit trockenen Tüchern und durch Bürsten mit rauhen Bürsten in Richtung nach dem Herzen zu der Blutkreislauf zu unterstützen; dann heißen Kaffee oder Tee einflößen, warm zudecken und ruhig verhalten! Ist jedoch kein Lebenszeichen mehr zu hören oder die Atem- und Herztätigkeit nur schwach oder unregelmäßig, dann muß mit den Wiederbelebungsversuchen begonnen werden. Der Scheintote wird langgestreckt auf den Leib gelegt (Abb. 30), der Kopf seitwärts gedreht, so daß Mund und Nase vollkommen frei zum Atem-einlassen sind. Der Retter kniet an der Seite so nieder, daß er un-

gefähr in Höhe des Gefäßes den Körper des Scheintoten unter sich zwischen den Knien hat und mit dem Gesicht nach dessen Kopf sieht. Sodann werden die flachen Hände dem Verunglückten so auf den Rücken gelegt, daß die Daumen sich ungefähr über der Wirbelsäule treffen und die gespreizten Finger einen möglichst großen Teil des unteren Brustkorbes an den sogenannten falschen Rippen



Abb. 30.



Abb. 31.

von hinten her umfassen. Die Ellbogen sind dabei durchgedrückt, der Oberkörper ist ziemlich aufgerichtet. Nun wird die ganze Schwere des Oberkörpers durch weites Vornüberbeugen auf den zu Rettenden fallen gelassen (Abb. 31) und außerdem mit den Fingern kräftig gegen die falschen Rippen gedrückt. Der Erfolg ist der, daß die in der Lunge befindliche Luft herausgepreßt und eine künstliche Ausatmung erzeugt wird; die herausgepreßte Luft kann man deutlich

ausströmen hören. Nach Verlauf von etwa zwei Sekunden (ruhig bis zwei zählen!) richtet man sich wieder auf in die erst innegehabte Stellung, läßt die Hände ohne Druck auf derselben Stelle ruhen und beobachtet nun, daß sich der erst zusammengepreßte Brustkorb von selbst wieder ausdehnt, die außen befindliche Luft dringt nach bekanntem physikalischem Gesetz in die luftleere oder luftarme Lunge ein, es entsteht von selbst eine Einatmung. Wieder beginnt die durch den schon beschriebenen Druck veranlaßte künstliche Ausatmung und so fort. Haupterfordernis ist vollkommene Regelmäßigkeit der Bewegungen und unverdrossene oft stundenlang fortzusetzende Bemühung. Normalerweise kommen auf die Minute ungefähr 15 bis 16 Atemzüge,\* die auch völlig ausreichen, den Scheintoten wieder ins Leben zurückzuholen, besonders wenn die Beatmung in sauerstoffreicher Luft, also möglichst im Freien, vorgenommen wird. Sobald dann die Atmung wieder selbsttätig geschieht, sind dieselben Maßnahmen zu treffen, wie sie schon weiter vorn geschildert sind (Massage, Abreibung, heißes Getränk, warm eingehüllt, Ruhe, frische Luft!). Sorgfältige Beobachtung, ob kein Rückfall in Atemnot eintritt, ist am Platze, und immer ist der Arzt zu holen, sobald der Verunglückte an Land gebracht wird, einerlei ob er bei Bewußtsein oder ob er ohne Bewußtsein ist. Die das Ereignis neugierig Umstehenden sind rücksichtslos fortzujagen. Frei muß der Platz um den Verunglückten sein, denn wer zu Atem kommen soll, braucht reine, sauerstoffreiche Luft, und von den müßigen Zuschauern strömt mit Kohlensäure verunreinigte schlechte Luft aus. Darum Säuberung des Platzes von allen nicht mit Hand anlegenden Müßiggängern. Hier ist die gleiche Rücksichtslosigkeit angebracht, die der Retter dem Ertrinkenden gegenüber anwenden muß, um ihn sicher zu fassen.

### Das Tauchen. (Abb. 32.)

Neben dem Schwimmen und dem Wasserspringen ist das Tauchen das dritte Betätigungsgebiet des Schwimmsportes. Es ist eine hervorragende Übung der Lunge und stärkt den Brustkorb, wenn es systematisch betrieben wird, in außerordentlicher Weise. Der Brustumfang und die Lungenkapazität jugendlicher Schwimmer nimmt durch die regelmäßigen Übungen bedeutend zu, wie sich leicht durch einfache Meßtabellen feststellen läßt. Zu dem hygienischen Wert kommt hinzu, daß das „Tauchenkönnen“ nächst dem eigentlichen Schwimmen die Kunst ist, die der unbedingt beherrschen muß, der im Augenblick der Gefahr einem Mitmenschen zu Hilfe

kommen will. Es ist mindestens eine an Leichtsinns grenzende Verwegenheit, wenn jemand, der zwar schwimmen, aber nicht tauchen kann, einem gegen den Wassertod ankämpfenden schwimmend helfen will. Er gerät selbst in die größte Lebensgefahr, wenn er nicht gelernt hat, unter Wasser zu schwimmen und zu handeln. Das Tauchen wird schwimmsportlich als Streckentauchen (Hechttauchen) und als Tauchen nach Gegenständen geübt. Zur Zeit der Einführung des Schwimmsportes in Deutschland wurde es außerdem in der Form (auch bei öffentlichen Wettkämpfen) gepflegt, daß sich der Taucher an den Sprossen einer ins Wasser führenden Leiter unter Wasser festhielt und dann möglichst lange unter Wasser



Abb. 32.

blieb. Von dieser Art des Tauchens ist man jedoch schon sehr bald wieder abgekommen und betreibt nur noch die beiden erstgenannten Arten des Tauchens. Beim Streckentauchen springt der Taucher mit Kopfsprung von der Bahnbegrenzung ab und schwimmt dann unter Wasser weiter. Selbstverständlich in Brustlage, da jede andere unvorteilhaft wäre. Die Rückführung der Arme geschieht jedoch im Gegensatz zum sportlichen Bruststil, wo es als empfehlenswert gilt, die Arme nicht ganz bis zur Schulterhöhe zurückzuführen, beim Streckentauchen beträchtlich weiter als bis zur Schulterhöhe, fast unter Beschreibung eines Halbkreises, bis etwa zu den Hüften oder noch weiter (Abb. 33). Der Kopf ist nur ganz wenig zum Zwecke der Orientierung zeitweise in den Nacken genommen, im allgemeinen zeigt das Gesicht nach dem Grunde des Wassers, die Augen sind stets offen. Vor dem Absprung zum Tauchen wird mehrere Male die Lunge tief vollgeatmet, kurz vor dem Absprung noch einmal wenig Luft ausgeatmet und unmittelbar vor oder sogar beim

Ab sprung die Lunge völlig gefüllt. Beim Streckentauchen ist ein zu tiefes Untertauchen unter die Wasseroberfläche zu vermeiden, bei flachem Tauchen ist der Fortgang größer, die Anstrengung kleiner. Getaucht wird in Deutschland nur bis zu einer Entfernung von 50 Meter. Wird die 50-Meter-Grenze nicht erreicht, so ist Sieger, wer die größte Strecke tauchend zurückgelegt hat. Bei gleicher Leistung in der Entfernung entscheidet die kürzere Zeit. In offenen Gewässern und in Hallenbädern, deren Wasser undurchsichtig ist, muß dem Taucher eine an einem Gurt befestigte Schweinsblase oder eine Schwimmbüchse umgehängt werden, die er dann beim Schwimmen stets an der Wasseroberfläche hinter sich herzieht. Dadurch weiß man jederzeit, wo sich der Schwimmer unter Wasser befindet; das ist für die Zuschauer interessant und ist geeignet, sonstmögliche Unfälle zu verhindern.

Beim Tauchen nach Gegenständen werden kleine weiße Teller so ins Wasser geworfen, daß sie auf eine Fläche von etwa 40 Quadratmetern verstreut liegen. Sie müssen dann von dem Taucher unter Wasser zusammengesucht und an Land gebracht werden. Wer die meisten zusammenkriegt, ist Sieger; bei gleicher Zahl entscheidet die kürzere Zeit. Das Tauchen nach Gegenständen ist im Verband als Wettkampf nur in vollständig ausgemauertem Schwimmbassin zulässig; auch eine Vorsichtsmaßregel, um Unfälle nach menschlicher Berechnung zu vermeiden.

Schwimmen, Springen und Tauchen sind die drei Hauptgebiete des Schwimmsportes; ihre vollständige Beherrschung macht erst den vorbildlichen Schwimmer. Um möglichst viel solcher gleichmäßig ausgebildeter Schwimmer zu erziehen, hat man die Leistungen der drei Gebiete zu einem Mehrkampf zusammengestellt, bei dem durch Punktsystem festgestellt wird, wer auf allen drei Gebieten die beste Durchschnittsleistung aufzuweisen hat. So besteht z. B. die „Deutsche Mehrkampf-Meisterschaft“ aus einem Streckentauchen (bis zu 50 Meter Entfernung), einem Springen aus 15 Sprüngen der Sprungtabelle und einem Schwimmen über 100 Meter. Sieger war im Jahr 1921 Arthur Mund, S.-C. Sport, Halberstadt.

## Das Schwimmen im Verein.

Gegenüber den meisten anderen Sport- und Turnarten ist das Schwimmen eine Leibesübung, die jeder einzelne, auch wenn er nicht einer Gemeinschaft angehört, ohne große Kosten pflegen kann. Der Fußballspieler muß Mitspieler und ein großes Spielfeld haben, der Turner, der Fechter komplizierte Geräte, der Alpinist und

Kletterer muß 3. T. weite und kostspielige Bahnfahrten unternehmen, der Ruderer braucht Boote und Schuppen, nur der Schwimmer ist in der angenehmen Lage, seine Übungen ganz für sich allein, ohne an besondere Tagesstunden gebunden zu sein, bei irgendeinem der Badeanstaltsbesitzer, im Gemeindebad oder gar an irgendeinem Freibadepplatz zu pflegen. Dieser große Vorteil wird ohne Zweifel reichlich ausgenutzt; das beweist ja jedem auf den ersten Blick die Besucherzahl der Badeanstalten. Aber wer im Schwimmen mehr sieht als eine Kunst, sich über Wasser zu halten, eine Erfrischung in heißen Sommertagen oder eine Gelegenheit zur allwöchentlichen Körperreinigung, der ist doch sehr, sehr selten als „Einzelschwimmer“ zu finden. Ihn zieht es mit Macht in den Kreis von Gleichgesinnten, die das Schwimmen als eine Leibesübung ersten Ranges erkannt und die ein so vielseitiges Arbeitsfeld erschlossen haben, daß jeder, der zu dem Kreise gehört, etwas findet, was seinen persönlichen schwimmerischen Neigungen entspricht. Die, die sich körperlich dazu imstande fühlen — und das sind mehr als es glauben wollen —, werden die Leibesübung in der Form sportlicher Wettkämpfe betreiben und so zu dem gymnastischen Wert einen ideellen und willensbildenden zufügen. Für sie ist die sportsgemäße Ausbildung in den vier Schwimmmarten, im Wasserspringen, im Tauchen und im Wasserballspiel vor allem geeignet. Ihnen alle technischen und taktischen Erfordernisse eines Wettkampfes und seiner sorgfältigen Vorbereitung zu übermitteln, ist die Aufgabe des „Sportlichen Leiters“. Für die sportlichen Mitglieder einer Schwimm-Vereinigung ist natürlich eine gute Ausbildung besonders in den vier Schwimmmarten das Ziel jeder ernsthaften Ausbildung und die Grundlage jeder schwimmerischen Betätigung. Daneben muß aber den Nicht-Wettschwimmern auch Gelegenheit zur Betätigung gegeben werden in den vielen Möglichkeiten, die das Schwimmen denen bietet, die sich zu gemeinsamer Pflege zusammengefunden haben. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und erschöpfende Behandlung erheben zu können, seien hier die bekanntesten Gemeinschaftsübungen genannt, nachdem das Wasserballspiel und das Rettungsschwimmen, die natürlich in diesem Rahmen nicht fehlen dürfen und sowohl von Sportlern als auch von Nicht-Wettschwimmern betrieben werden sollen, in besonderen Kapiteln behandelt worden sind.

### Reigen.

Ausgeführt von acht und mehr Schwimmern, die Zahl soll zweckmäßig durch vier teilbar sein. Als Kunst-, Blumen-, Lam-

pion- und Sackelreigen ist der Reigen stets von starkem Eindruck auf die Zuschauer. Erfordert lediglich ruhiges, sicheres und ausdauerndes Schwimmen (5 bis 20 Minuten), Verständnis für Symmetrie und Aufmerksamkeit. Gut geeignet ist er als Ordnungsübung für Jugendliche, für Damen und für Altherrenreigen. Geschicktes Verteilen der schon erfahrenen Reigenschwimmer als Flügelleute ist wichtig für den Erfolg. Erst an Land einüben, Gehübung!\*)

### Figurenlegen.

(Ebenfalls große Anzahl von Vorlagen in den vorn genannten Spezialbüchern.)

Das Figurenlegen erfordert schon ziemliche Sicherheit im Wasser und gute Atemtechnik. Vorübung ist „der tote Mann“ (auf den Rücken legen, Arme und Beine ausgestreckt, nur durch die luftgefüllte Lunge an der Wasseroberfläche gehalten). Besonders geeignet ist das Figurenlegen als Vorführung von Damenreigen. Auch hier erst an Land einüben, in der Turnhalle oder auf dem Schwimmbad!

### Tauziehen.

Genau wie beim Tauziehen an Land. Zweckmäßig ist die Rückenlage. Auszuprobieren ist, ob besser mit einer Hand zuzufassen und mit der anderen Schwimmarbeit zu leisten oder ob mit beiden Händen das Tau anzufassen ist. Zahl der Beteiligten je nach Platzraum und Zweckmäßigkeit.

### Tandemschwimmen.

Je zwei Seitenschwimmer zusammen. Der hinten Schwimmende hält sich mit der unter Wasser befindlichen Hand an der Schwimmhose seines Vordermannes fest, stützt vielleicht sogar den Unterarm auf das untere Rückkreuz des Vormannes.

### Schwimmfahrten.

Sehr beliebt, in verschiedener Aufmachung. Entweder als „Nur-Schwimmfahrt“, indem jeder Teilnehmer sich zur festgesetzten Zeit am Ausgangspunkt einstellt und dann die versammelte Mannschaft dem festgesetzten Endpunkt zuschwimmt, oder in Verbindung mit einer gemeinsamen Fußwanderung. Letztere Art wird allgemein

---

\*) Ein Muster von 68 verschiedenen Reigenvorführungen ist von dem schon genannten Fachverlag zu beziehen.

bevorzugt. Stets ist rechtzeitig für ein oder mehrere Begleitboote, Rettungsringe, ein paar Stangen und Verbandskasten zu sorgen. An- und Auskleidemöglichkeiten müssen vor der Schwimmsahrt festgestellt sein. Über Wassertiefe muß der Führer Bescheid wissen, da unvorhergesehene flache Stellen leicht zu Verletzungen führen können. Jeder Teilnehmer soll vorher eine Prüfung seiner Schwimmdauer abgelegt haben (mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde). Es ist zu erwägen, ob die Teilnehmer in geöffneter Ordnung schwimmen oder ob sie in mehreren Rotten genau auf Vordermann schwimmen sollen. Das letztere im allgemeinen empfehlenswerter, da es bessere Übersicht bei Unfällen und größere werbende Wirkung auf die Zuschauer bietet. Immerhin sollte man einige gut ausgebildete Leute als Rettungsschwimmer in den Begleitbooten mitnehmen. Meistens wird vergessen, die notwendigen behördlichen Genehmigungen beizeiten einzuholen, und Strafbefehle wegen Badens an verbotenen Stellen sind die Folge.

### Gruppenspringen.

Mehrere Springer springen zugleich auf Kommando ab. Vorher sind sie zu unterrichten, was für Sprünge ausgeführt werden sollen, ob alle Springer zusammen denselben Sprung oder ob jeder einen besonderen ausführen soll. Möglichst viel Bretter oder sonstige erhöhte Sprunggelegenheiten sind dabei auszunützen. Achtgeben muß man dabei, daß sich die verschiedenen Sprungbahnen nicht kreuzen.

### Wasserschërze.

Wasserschërze haben stets die Lacher auf ihrer Seite und sind von großer Werbekraft für die Schwimmsache, je grotesker, desto besser ist die Wirkung. Hier kann sich der gesunde Frohsinn und die Phantasie des Schwimmers austoben. Auch Eier- und Lichterschwimmen für die jüngste Jugend gehören hierher. Das Eierschwimmen ist ein beliebter Scherz. Jeder erhält einen Löffel zwischen die Zähne, auf dem Löffel liegt ein Ei, das der Schwimmer durch die Wellen balancieren muß, ohne es mit der Hand festzuhalten. Sinnentsprechend ist das Schwimmen mit Kerzen; sie dürfen nicht von den zahlreichen Wasserspritzern ausgelöscht werden. Auch Hindernisschwimmen, bei denen der Schwimmer Wände oder Nachen zu überklettern hat, sind sehr beliebt, im allgemeinen auch von einem sportlichen Wert; wenn oft zu großer Schwimmsfertigkeit noch verschiedene Geschicklichkeitsübungen hinzugefügt werden, können die Geschicklichkeitsforderungen ins Komische übergehen, z. B.

durch das Verlangen, daß der Schwimmer ein Floß erklettern und dort etwa eine Nähnadel einfädeln oder schon nasse Kleider anziehen und dann zum Ziel schwimmen muß.

### Die deutschen Höchstleistungen.

Der viel gelästerte, als fremder Eindringling geschmähte und doch so begehrte Rekord! Gewiß, er ist wie so vieles, was den Sport betrifft, aus England zu uns gekommen; gewiß, er scheint auch, wie alles auf der Welt, eine Schattenseite zu haben, indem er scheinbar zum Personenkult führt und die Vereine zur „Züchtung“ eines einzigen Gutveranlagten (der „Kanone!“) und zur Vernachlässigung der andern weniger befähigten Mitglieder verführt. Das alles wurde ihm in früheren Jahren von der Allgemeinheit vorgeworfen und geschieht z. T., wenn auch nur noch vereinzelt, heute noch. Aber es sind nur scheinbare Schattenseiten; die einzige, wirkliche, nämlich die, meist doch jugendliche und mitten in der Berufs- und Lebensvorbereitung stehende, noch nicht „fertige“ Charaktere in den Mittelpunkt der großen Sportgemeinde zu stellen und damit der Eitelkeit und Selbstüberhebung Vorschub zu leisten, ist nur dann gegeben, wenn in den Vereinsleitungen selbst noch eine falsche Auffassung über das Wesen des deutschen Sportes besteht. Und das ist kaum noch oder nur noch in ganz vereinzelt Fällen zutreffend. Dagegen ist der Vorwurf, die Rekordleistung verleite dazu, nur einen einzigen guten Schwimmer zu züchten und die andern zu vernachlässigen, ganz unzutreffend. Turnerische und sportliche Auffassung über Leibesübung haben gemeinsam das Ziel, die Durchschnittsleistung möglichst weiter Kreise des gesamten Volkes auf dem erkorenen Gebiet körperlicher Ausbildung auf eine höhere Stufe zu heben. Die Turnerei dadurch, daß sie Mindestleistungen von allen verlangt, ohne die darüber hinausgehende Leistung besonders auszuzeichnen (wer die vorgeschriebene Punktzahl erreicht, ist Sieger); der Sport hingegen durch die Forderung der persönlichen Höchstleistung jedes einzelnen. Er läßt nur den als „Sieger“ gelten, der in dem Wettkampf die absolut beste Leistung vollbracht hat, die nächsten kämpfen nur noch um den „Platz“. Während also durch die turnerische Methode die Masse gewissermaßen von unten her eine Stufe höher gedrückt und geschoben wird, zieht die sportliche jedes einzelne Glied der Masse bis zu dessen persönlicher Höchstleistung herauf und hebt dadurch die durchschnittliche Allgemeinausbildung sicher auf mindestens dieselbe Höhe.

Es entspricht daher auch ganz dem Wesen beider Systeme, daß die turnerische Richtung ihre Anhänger nur einteilt nach Lebensaltersklassen, die sportliche dagegen zu den groben Unterscheidungen nach Jugend und Erwachsenen noch reine Leistungsklassen hinzunimmt. Es gibt daher die Knaben- und die Mädchenklasse (bis zum Alter von 14 Jahren), die Jugendjunior- und die Jugendseniorklasse (im Alter von 14 bis 17 Jahren), die Erstkämpfer-, Juniorkämpfer-, Ermunterungskämpfer-, zweite Seniorenkämpfer- und erste Seniorenkämpferklasse und schließlich die reinen Altersklassen für solche über 35, über 40 Jahre usw. Wer einmal in einer der aufgeführten Klassen gesiegt hat, rückt in die nächste auf, abgesehen von den Jugend- und Altersklassenstufen, die an das Lebensalter gebunden sind. Die Krone des Ganzen bilden dann die deutschen Meisterschaften, die alljährlich, jedes Jahr an einem andern Plage, ausgetragen werden.

Wir können im Rahmen dieses Büchleins nicht die einzelnen Höchstleistungen in den verschiedenen Klassen anführen. Wir beschränken uns darauf, nur die besten deutschen Leistungen zu nennen. Aus den beigegeführten Daten ist klar zu ersehen, daß der deutsche Schwimmsport die Höhe, die er vor dem Kriege mit drei olympischen Weltsiegen (Stockholm 1912) einnahm, nun bereits überschritten hat. Die meisten Rekorde sind 1921 erkämpft worden, der lang unerreichte Rekord Brettings in 100 Meter „Beliebig“ vom 21. 7. 12 (1 Min.  $4\frac{2}{5}$  Sek.) wurde auf dem deutschen Verbandsfest 1921 in Leipzig von Heinrich (Poseidon), Leipzig, wieder voll erreicht.

Liste der deutschen Rekorde nach dem Stande vom 1. Sept. 21.  
Im freien Wasser.

- 100 Meter Brust: A. Wacker (Schwaben-Stuttgart) in Kassel am 9. 8. 13  
— 1:19,8.
- 200 Meter Brust: E. Rademacher (Hellas-Magdeburg) in Magdeburg  
am 9. 7. 21 — 2:55,4.
- 400 Meter Brust: Derselbe in Magdeburg am 10. 7. 21 — 6:15,4.
- 
- 100 Meter Rücken: G. Frölich (Hellas-Magdeburg) in Leipzig am  
14. 8. 21 — 1:17,2.
- 200 Meter Rücken: B. Skamper (Rhenus-Köln) in Leipzig am 13. 8. 21  
— 2:56,2.
- 400 Meter Rücken: P. Kellner (Spandau 04) in Berlin am 22. 8. 20  
— 6:32,4.
-

- 100 Meter Seite: E. Benedek (Hellas-Magdeburg) in Leipzig am 13. 8. 21 — 1:14,6.
- 200 Meter Seite: H. Vollmayer (Magdeburg 1896) in Hamburg am 21. 7. 12 — 2:52,8.
- 400 Meter Seite: E. Dingelden (Jungdeutschland-Darmstadt) in Leipzig am 14. 8. 21 — 6:04,4.
- 
- 100 Meter beliebig: K. Bretting (Hellas-Magdeburg) in Hamburg am 21. 7. 12 — 1:04,2.
- 200 Meter beliebig: H. Heinrich (Poseidon-Leipzig) in Magdeburg am 9. 7. 21 — 2:32,6.
- 400 Meter beliebig: Derselbe in Leipzig am 13. 8. 21 — 5:38,4.
- 1000 Meter beliebig: B. Skamper (Rhenus-Köln) in Duisburg am 24. 7. 21 — 15:20.
- 1500 Meter beliebig: Derselbe in Duisburg am 24. 7. 21 — 23:10.
- 

### Geschichtliche Betrachtungen.

Die Schwimmkunst ist so alt wie das Menschengeschlecht. Mit den frühesten Spuren der Kunst finden wir auch die Beweise dafür, daß die Menschen sich dem Wasser nicht nur auf Schiffen, sondern auch schwimmend anvertrauten. Alte babylonische und assyrische Reliefs zeigen uns Schwimmer im Bilde. In Griechenland war das Schwimmen Allgemeingut des Volkes. Bei den irthmischen Spielen zu Ehren des Meergottes Poseidon fehlten die schwimmerischen Wettkämpfe nie. *Μητὲ νεῖν' μητὲ γράμματα* war die sprichwörtliche Bezeichnung eines ungebildeten Menschen „Der Kerl kann weder schwimmen noch lesen!“ (Schwimmen wird an erster Stelle genannt!). Die Römer nahmen mit der griechischen Kultur die Freude am Baden und Schwimmen auf, und in der kaiserlichen Zeit betrachtete es jeder Herrscher als eine Ehrenpflicht, seiner Hauptstadt ein Bad zu schenken. Wer betrachtet heute nicht mit Staunen und Ehrfurcht die riesigen Anlagen in Rom, die dem Badetrieb geweiht waren. Die Thermen des Caracalla im Süden der ewigen Stadt übertreffen alles, was von stummen Zeugen vergangener Herrlichkeit der Weltstadt uns erhalten ist. Unermeßliche Hallen mit kaltem und warmem Wasser, Wandelgänge, Spiel- und Wettlaufplätze standen hier den Besuchern zur Verfügung. Die Hand des Künstlers hatte die Stätte aufs herrlichste ausgeschmückt, antike Statuen von unschätzbarem Kunstwert sind in den Caracalla-Thermen aufgefunden worden. Hier

war das schon verwirklicht, was weitschauende Führer der deutschen Sportbewegung heute ersehnen. Nicht nur Muskeln, Herz und Lunge gehören zum Menschen, sondern auch Auge und Ohr! Sie sind vor allem die Tore zu unserer Seele. Auch sie sollen Nahrung ziehen von der Leibesübung. Was führt dem Schneeschuhsport neben seinem gesundheitlichen Wert die begeistertsten Jünger zu? Es sind die herrlichen Bilder des winterlichen Waldes, das Rauschen des Windes in den Wipfeln! Es ist die Nahrung, die die Seele durch Auge und Ohr aus ihm zieht. Gefällig und schön soll auch die Stätte des Schwimmers sein. Blumen, die des Wassers ebensowenig entbehren können wie der Mensch, sollten die Schwimmstätte umrahmen. Schöne Statuen von Künstlerhand sollten sie schmücken, wie der gewaltige, kraftstrotzende Herkules in den Caracalla-Bädern jedem Besucher eine Mahnung war: Pflegt euren Leib nicht durch körperliches Wohlbehagen, sondern durch körperliche Arbeit, dann werdet ihr stark und gesund wie ich! Auch gute Musik sollte nicht fehlen! Wann wird dieser holde Traum einmal Wahrheit werden? Solange die Völker noch Milliarden als Sprenggeschosse in die Luft und aufeinander knallen, sicher nicht! Mag darum die Zeit von heute die schönen Träume spöttisch belächeln, eines bleibt wahr: Nicht nur dem Körper, vor allem der Seele sollen Leibesübungen und Sport Nahrung geben; denn sie ist es schließlich, die „sich den Körper baut“. Je eher es dem deutschen Volke gelingt, seinem Sporte den seelischen Inhalt zu geben, um so eher wird es den Weg zum Aufstieg aus dem Chaos finden!

Man wird einwenden und darauf hinweisen, daß nach der Erbauung der prächtigen Bäder in Rom, gerade etwa mit der Zeit Caracallas, es immer mehr abwärts ging mit der Kultur des weltbeherrschenden Volkes. Man überieht dabei aber eines. Wohl haben die Römer die würdige Stätte geschaffen, wohl stand das Baden und Schwimmen im Tagesprogramm jedes Römers, sie haben aber versäumt, das Schwimmen sportlich zu betreiben, so wie es die alten Spartaner im Eurotas pflegten. Der Sport erst gibt der Leibesübung das Rückgrat. Er schützt sie vor der Verflachung. Diese große Unterlassungssünde war die Ursache der Sittenverweichlichung in dem verfallenden Rom. Ihr ist es zuzuschreiben, daß das Christentum, als es seinen Einzug in der Weltstadt hielt, die prunkvollen Bäder wohl noch vorfand, seine Besucher aber verschlafft und verweichlicht sah, nicht mehr kraftvoll genug, einem jüngeren, unverbrauchten Volke Widerstand zu leisten.

So kam mit dem Fall Roms auch der Verfall seiner herrlichen

Bäder, denn die Christen brachten kein Verständnis für sie mit. Wie in so vielem anderen hatte man die Lehre Christi auch hierin gründlich mißverstanden. Gewiß, es steht in der Bergpredigt: „Sorget nicht für euren Leib!“, aber damit ist die Körperpflege nicht verboten und gesagt, daß alles Leibliche sündhaft ist, wie die es auslegten, die das kirchliche Christentum begründeten. Sie betrachteten die alten Kaiserbäder wie die Göttertempel als Stätten heidnischen Kultes und hatten wohl nicht unrecht damit, in dem entarteten Badewesen eine sittliche Gefahr zu erblicken, verkannten aber die wahre Lehre Christi, der in dem Körper stets den Träger der Seele geachtet und selbst von dem „Tempel seines Leibes“ gesprochen hatte, derart, daß sie gegen Baden und Schwimmen wetterten und fluchten und als unchristliche Sitte zu Felde zogen, so daß man im ganzen Mittelalter nichts mehr von öffentlichem, staatlich gefördertem Badewesen vernehmen kann. Heimlich blühte der Badebetrieb aber um so mehr in den — mit Respekt gesagt — Hurenhäusern, wie alte Stiche beweisen, und es ist kein Wunder, daß kein Mensch wagen durfte, einzugestehen, daß er — ein Bad genommen habe. — So kam es, daß Schwimmen und Baden bei der „guten Gesellschaft“ immer mehr in Derruf kamen, und in der Zeit, die uns die lieblichste von allen scheint, in dem zierlichen Rokoko, dachte kein Mensch mehr an die heilsame Körperpflege durch Wasser, das einst Pindar als „das Beste von allem“ gepriesen. — Es ist uns ein „Anstandsbuch“ — etwa dem heute wohlbekannten „Knigge“ entsprechend — aus dieser Zeit erhalten. Darin steht wörtlich bei dem guten Ton bei Mahlzeiten: „Man beuge sich bei Tisch nicht zu weit nach rechts oder links, damit die eigenen Läuse nicht auf der Nachbarin Teller fallen.“ — Das war das „zierliche“ Rokoko!

Es bedurfte einer gewaltigen Wiedergeburt der Völker, wie sie die napoleonische Zeit und die Befreiungskriege mit sich gebracht haben, um auch hierin wieder gesund empfinden zu lernen. Jahn und Guts Muths waren es, die das Schwimmen wieder zu Ehren brachten. — In der schweren Zeit der Not von 1811 lesen wir den Erlaß des preußischen Kultusministers: „Das Schwimmen ist die vorzüglichste Leibesübung und sollte die allgemeinste sein. — Keine andere ist für die Erhaltung und Stärkung der Körperkraft und Gesundheit wohlthätiger.“ — Nun griffen die Jünger Jahns mit Begeisterung das Schwimmen auf. Badeanstalten entstanden; aber zu einer wirklichen Veredlung des Schwimmens, zu seinem Aufbau auf physikalischen und physiologischen Grundlagen von seiner Wurzel, dem Unterricht, ange-

fangen bis zu seiner höchsten Vollendung in den Leistungen unserer Meister, kam es in unserm Vaterland erst, als nach Gründung des Deutschen Schwimmverbandes im Jahre 1886 zielbewußt an die Aufgabe herangetreten wurde, das Schwimmen zum Gemeingut des deutschen Volkes zu machen. Noch stehen wir auf dem Wege zu diesem Ziel, noch hemmen vermeintlicher Klassen Gegensatz und der alte deutsche Erbfehler, die Eigenbrötelei, kleinere Gruppen an sich berufener Kreise einheitlich an der hohen Aufgabe, deren Vielseitigkeit zu zeigen auch eine Absicht der Verfasser dieses Büchleins war, zu arbeiten; aber stets sicherer, stets siegreicher bricht sich auch bei Regierung und Behörden die Erkenntnis Bahn, daß man dem Volk keine größere Wohltat erweisen kann, als Bäder zu bauen und den Schwimmsport zu fördern, und daß die hierzu nötigen Mittel reichlich an Krankenhäusern gespart werden. Vor 200 Jahren noch hat die Marquise Pompadour den König Ludwig von Frankreich, als er sich ihr zärtlich nahen wollte, mit der Bemerkung fortgeschickt, er möge sich erst waschen, er stänke ihr zu toll; vor 50 Jahren hätten bei der Belagerung von Meß, wie Feldmarschall von der Goltz erzählte, 10—20 Mann, die in der Lage gewesen wären, über die Mosel zu schwimmen, eine ganze Brigade retten können. Heute haben wir vielerorts bereits den pflichtgemäßen Schwimmunterricht in den Schulen. In Stockholm bei den olympischen Spielen 1912 waren die deutschen Schwimmer die besten der Welt. — Sie sollen es bleiben und, getragen von dem Geiste des deutschen Sportes, den wir an den Eingang dieses Büchleins gestellt haben, trotz aller Anstrengung des Auslandes, uns dahin bringen, daß wir sagen können: „Kein deutscher Junge, kein deutsches Mädchen, das nicht schwimmen kann!“

Gut Naß!



---

Dr. med.  
**Wanda Wisłocka**  
Kraków, kanonicza 10.

## Inhaltsübersicht.

	Seite
Vorwort . . . . .	3
Der deutsche Sport . . . . .	5
Vom Schwimmen . . . . .	11
Vom statischen Schwimmen . . . . .	12
Vom dynamischen Schwimmen . . . . .	14
Gesundheit und Moral . . . . .	17
Einiges über die vier Schwimmarten . . . . .	21
Das Brustschwimmen und der Schwimmunterricht . . . . .	23
Das Rückenschwimmen . . . . .	34
Das Seitenschwimmen . . . . .	39
Das Hand-über-Hand-Schwimmen . . . . .	41
Das Wasserspringen . . . . .	45
Das Wasserballspiel . . . . .	52
Das Rettungsschwimmen . . . . .	56
Das Tauchen . . . . .	68
Das Schwimmen im Verein . . . . .	70
Die deutschen Höchstleistungen . . . . .	74
Geschichtliche Betrachtungen . . . . .	76







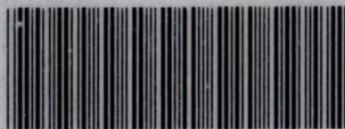


**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A

**786**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800060541