

HANS LUBER

DER SCHWIMMSPORT



V7 215245
XY 002860032

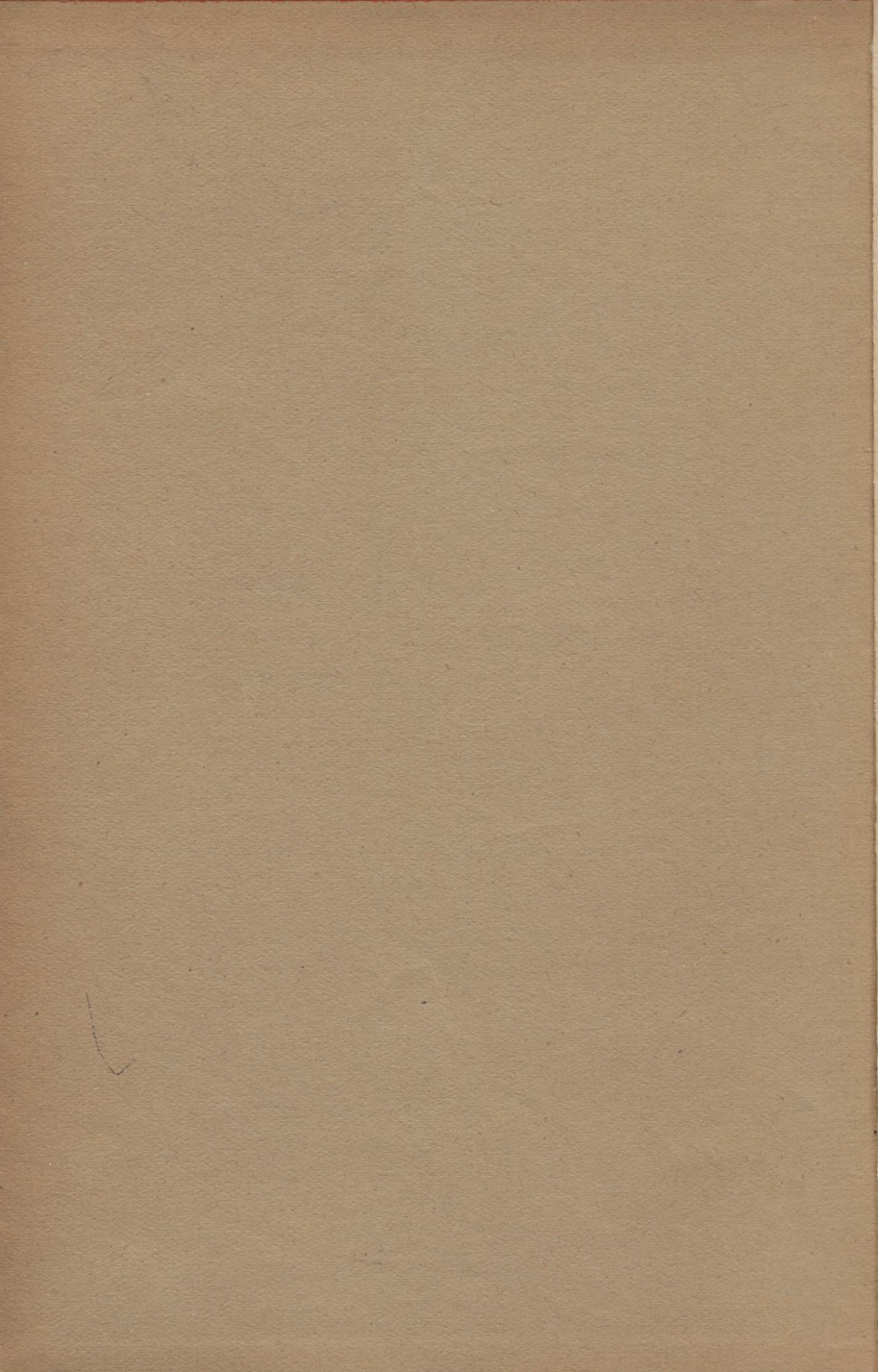
Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

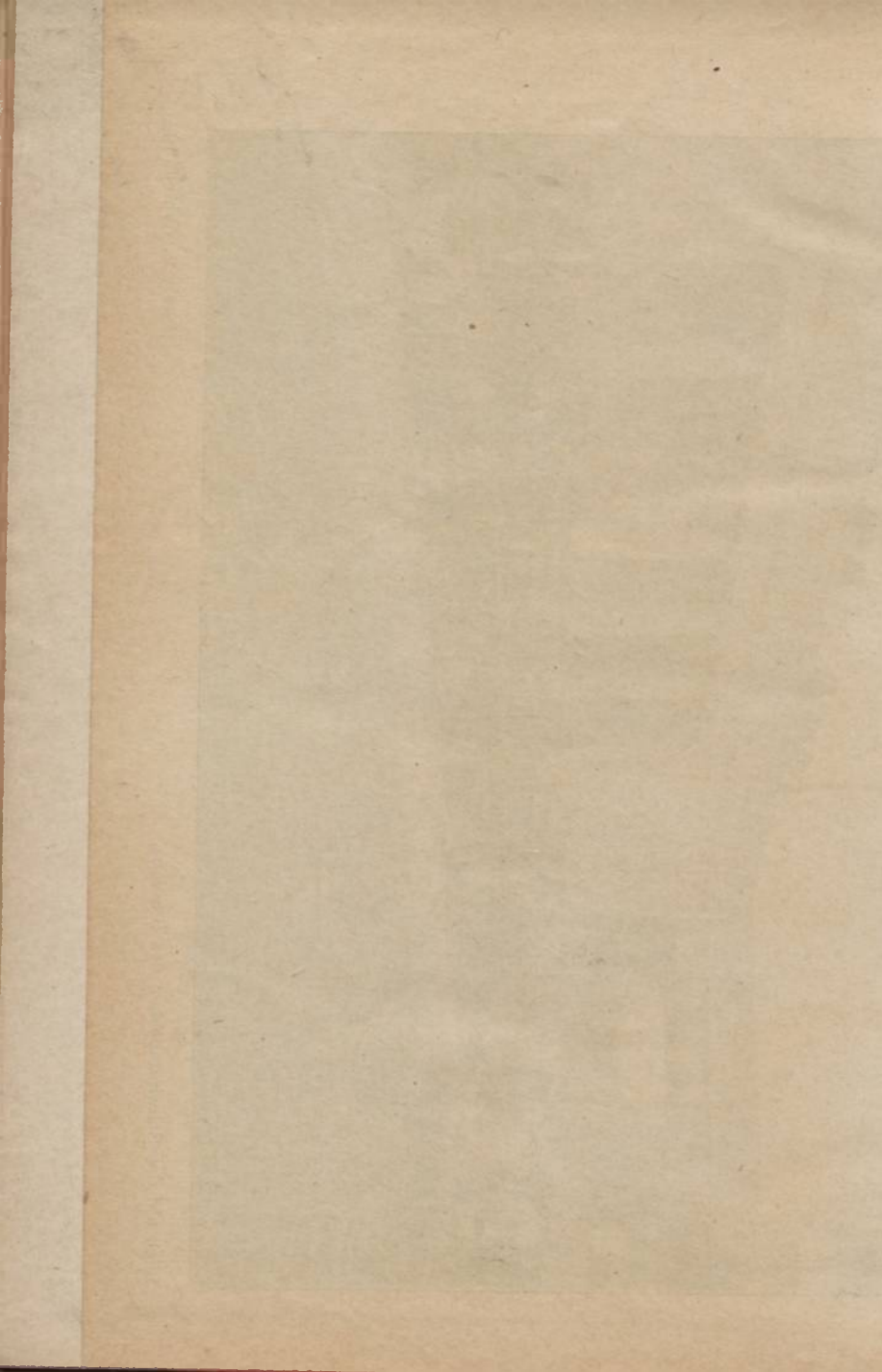


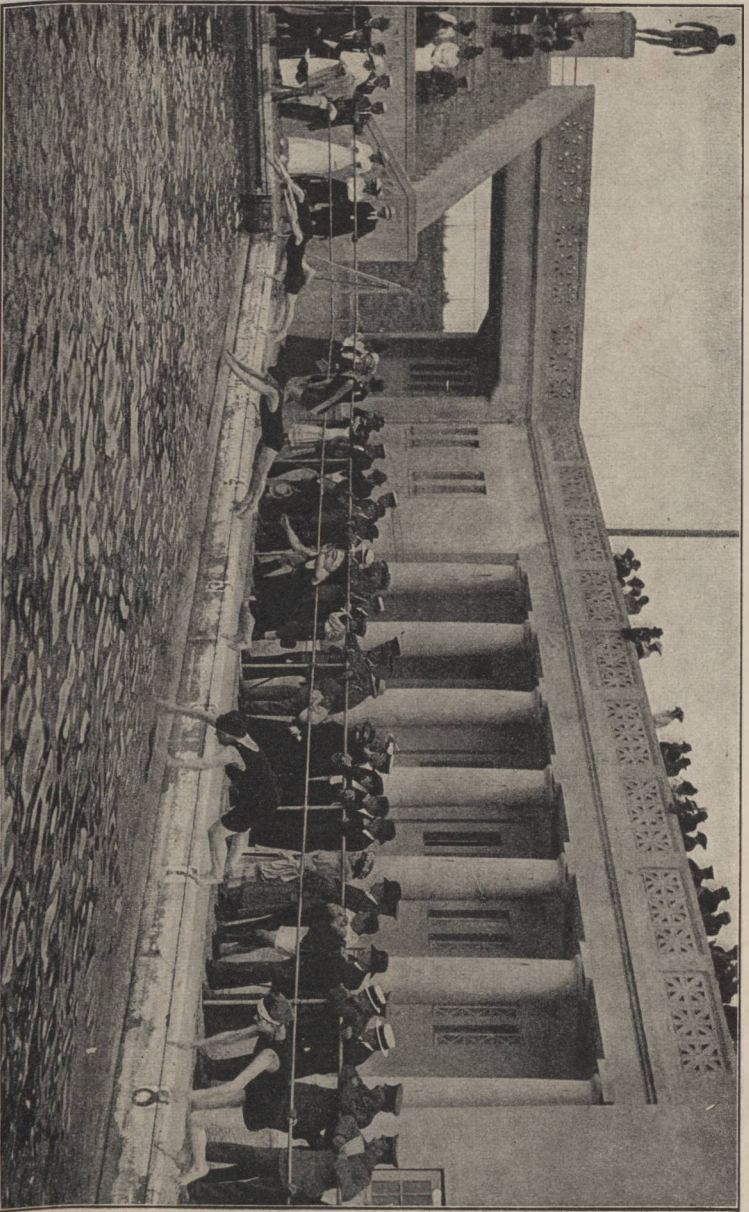
1800056018

42.005

May 165-







Blick auf das Schwimmbecken des Stadions.

(Phot. E. Hohmann.)

Bibliothek für Sport und Spiel

Der Schwimmsport

VON

Hans Luber

Elfacher Mehrkampf-Meister von Deutschland,
Österreich-Ungarn, der Adria,
Olympiasieger Stockholm 1912

Dritte, verbesserte Auflage
Mit zahlreichen Abbildungen



Leipzig und Zürich
Grethlein & Co. G. m. b. H



700

Alle Rechte,
von der Verlagsbuchhandlung vorbehalten
Den Druck besorgte die Firma August Pries
in Leipzig

Wyd. po 1920 r
vide s. 162 i s. 10

797.21

Vorwort zur zweiten Auflage.

Als mir von der Verlagsfirma der ehrenvolle Auftrag zuteil wurde, A. von Altensteins veraltetes Schwimmbuch umzuarbeiten und neuzugestalten, war es für mich ein Vergnügen, dieser Bitte nachzukommen. Die deutsche Sportliteratur besitzt außer einigen Spezialabhandlungen kaum ein neueres Werk, das dem Anfänger im Schwimmen ebenso verständlich wie dem Fachmann lehrreich ist, und ich hoffe, mit dieser Umarbeitung zum Gedeihen der deutschen Schwimmkunst beigetragen zu haben.

An Hand unserer deutschen Schwimm- und Springeschule, die, wie die Erfolge unserer Schwimmer zeigen, zu den besten gehört, bezweckt das vorliegende Werk die Ausbildung des Laien im Schwimmen und Springen bis zum Wettkämpfer in leichtfaßlicher Form.

Besonderen Dank schulde ich meinem lieben Trainer, Herrn Walter Krohn, Schwimmwart des Kreises I (Berlin-Brandenburg) des Deutschen Schwimm-Verbandes, für die mir geleistete Unterstützung bei der Bearbeitung dieses Buches. —

Das Schwimmen ist eine sehr alte Kunst, deren Erlernung bereits bei den Kulturvölkern des Altertums, den Griechen und Römern, einen Teil der militärischen Erziehung bildete.

Die Gesetze eines Zoroaster, Moses und Mohammed, die die Waschungen zu religiösen Übungen gestalteten, und die Tatsache, daß noch heute die meisten Völker des Morgenlandes das Bad als eine durch altes Herkommen geheiligte Sitte pflegen, zeigen uns, daß man schon in frühester Zeit seinen hohen Wert erkannt hatte.

In der Blütezeit Griechenlands waren die kalten Bäder im Eurotasflusse durch Gesetz vorgeschrieben, und der Schwimmteich, die Kolymbethra, bildete einen wichtigen Teil der öffentlichen Gymnasien.

Auch in Rom gehörte das Schwimmen zur Ausbildung der Jugend, und als 310 v. Chr. der heutige Teverone über den Tiber nach Rom geleitet wurde, stellte man dort ein Bassin für kalte Bäder her, in dem sich oft eine bunte Schwimmgesellschaft von Reitern, Sklaven, Marketendern und Pferden, kurz allem, was zur Soldateska in Beziehungen stand, tummelte, und man kann es verstehen, wenn Plinius sagt, daß Rom sechs Jahrhunderte hindurch keines Arztes bedurfte, da Baden und Schwimmen zur Leidenschaft der Nation geworden waren.

Aber auch bei den alten Deutschen gehörte das kalte Flußbad zur Volkssitte, und alle Schriftsteller jener Zeit der Berührung zwischen Germanen und Romanen, wie Tacitus und Cäsar, sind des Lobes der germanischen Schwimmfertigkeit und der erstaunlichen Leistungen unserer Vorfahren voll.

Zu Beginn des Mittelalters stand das Schwimmen in höchstem Ansehen und zählte neben Reiten und Jagen zu den drei ritterlichen Beschäftigungen der adligen Jugend.

Durch die in den Kreuzzügen erworbene Erkenntnis von der Notwendigkeit des Schwimmens gelangte dieses zu weitester Verbreitung, wurde aber gleichzeitig durch die geistlich-scholastische Erziehung, der die Gesundheit des Körpers als ein Hindernis für die Heiligung des Menschen galt, arg gefährdet.

Das Zeitalter der Reformation und der ihm folgende Pietismus bekämpften energisch das Schwimmen, ja Friedland von Trotzendorf (1490—1556) verbot in seiner lateinischen Schule das Bad als etwas Unanständiges!

Mit völligem Untergang bedrohte die edle Schwimmmerei der 30jährige Krieg. Auch die Folgezeit war keine glänzende. Treffend sagt Brendicke in seiner „Geschichte der Schwimmkunst“, daß das ganze Perückenzeitalter

Ludwigs XIV., das in Versailles verkörpert und in Potsdam durch den „alten Fritz“ dargestellt wurde, wohl Kaskaden und Springbrunnen, aber erstaunlich wenig Bäder kannte. — Doch schon hatten Männer wie Montaigne, Locke und Rousseau in Deutschland Nachfolger in den Philanthropen gefunden, die das Schwimmen in den Plan ihrer Jugend-erziehung aufnahmen.

Der Erneuerer der Schwimmkunst, Joh. Christ. Fr. Guts-Muths, beginnt sein 1798 erschienenes, treffliches „Lehrbuch der Schwimmkunst“ mit der ernstmahnenden Frage: „Bisher ist das Ertrinken Mode gewesen, weil das Schwimmen nicht Mode ist — soll denn bei uns nicht auch das Schwimmen Mode werden?“

Und es wurde Mode, wenn auch von Schule und Kirche, von Ärzten und Laien bis zum Ende des 18. Jahrhunderts gegen das Schwimmen geeifert wurde; es brach sich Bahn, dank der nicht rastenden Mühe von urdeutschen Männern, wie Guts-Muths, Vieth und Jahn.

Zur selben Zeit, als dieser, der Vater der Turnerei, in der Hasenheide bei Berlin den ersten Turnplatz ins Leben rief, wurde, 1817, von dem rühmlichst bekannten General von Pfuel auch die erste Schwimmschule errichtet. — Letzterer ist und bleibt der Vater des heutigen Schwimmens, und der Name dieses hochverdienten Mannes bezeichnet passend den Beginn der gewaltigen, jüngsten Periode der Schwimmkunst.

General von Pfuel, der 1780 in Berlin geboren war, 1806 dem Generalstabe Blüchers angehörte und 1848 preußischer Ministerpräsident wurde, führte das Schwimmen in unserem Heere ein.

Das Verdienst, die einleitenden Schritte zur Errichtung der nahe dem Oberbaum in der Spree zu Berlin gelegenen Pfuelschen Schwimmanstalt getan zu haben, gebührt dem Prinzen August, der den König Friedrich Wilhelm III. bewog, am 25. November 1811 eine Kabinetts-order zu erlassen, die ihren Bau genehmigte.

Die Zeit der sogenannten „Turnsperre“, von 1819 bis

1842, die dem Vater Jahn schwere Sorgen bereitete, war der Schwimmerei besonders günstig und führte dazu, daß der Staat diesem Zweige gymnastischer Ausbildung sein ganz besonderes Augenmerk zuwandte.

Schon im Jahre 1811 bezeichnete eine ministerielle und polizeiliche Verfügung das Schwimmen als die vorzüglichste Leibesübung, die die allgemeinste sein sollte, da keine andere wohlthätiger für die Erhaltung und Stärkung des Körpers und der Gesundheit sei.

Im Jahre 1830 wurde das Schwimmen staatlicherseits den Volksschulen empfohlen, doch erst der Beginn der 70er Jahre brachte ein neues Aufleben der schwimmfreundlichen Bewegung, und seit dem 24. Juni 1873 ist der Schwimmunterricht in allen Seminaren als obligatorischer Unterrichtsgegenstand eingeführt.

Der große Gedanke der Einführung des Schwimmunterrichts in allen Schulen ist in den letzten Jahrzehnten der Gegenstand eingehender Erwägungen gewesen.

Das Schwimmen volkstümlich zu gestalten, es zum Nationalgut der Deutschen zu machen, ist das vornehme Ziel unserer Schwimmvereine, deren wir an anderer Stelle noch gedenken und deren Keime bis in die 60er Jahre zurückreichen.

Der deutsche Schwimmsport kann mit Stolz vor aller Welt bekennen, daß er auf sittlicher Basis begründet, daß er durchdrungen ist von der idealen Auffassung seiner Aufgaben, daß er arbeitet zum Wohle der Allgemeinheit.

Hans Luber.

Vorwort zur dritten Auflage.

Die furchtbaren Jahre des Weltkrieges sind vorbei, überstanden sind die Schreckenstage von Verdun, Somme, Arras und wie die Orte so grausiger Bedeutung alle heißen, und das restlos erschöpfte Europa sehnt sich nach geordneten Verhältnissen, nach Ruhe, Frieden. Besonders unser Vaterland, unser geliebtes Deutschland, hat enorme Opfer an Gut und Blut gebracht, Krieg, Revolution, Brudermord, Zank und Haß sowie die Begleiterscheinungen Sittenlosigkeit, Schiebertum, Raub und Plünderung haben es in seinen Grundfesten erschüttert. Der siegreiche Chauvinismus diktierte den Schmachfrieden von Versailles, der uns Deutsche zu jahrzehntelanger Sklavenarbeit verdammt, der uns unser Heer nahm, den Rest zur Polizeitruppe herabwürdigte und uns jene Institution raubte, die für die männliche Jugend von unschätzbare Wichtigkeit war.

Die Führer unseres Vaterlandes haben das frühzeitig erkannt und gefunden, daß Leibesübungen, die Arbeit im Gewande jugendlicher Freude, das Allheilmittel für Deutschlands Jugend bedeuten könnten.

Besonders wichtig ist die Eröffnung der Hochschule für Leibesübungen, der Bau vieler neuer Turn- und Sportplätze, die Besserung im Badewesen (Winter 1919 waren in Berlin sämtliche Schwimmbäder geschlossen). Das alles bewirkte ein Neuaufleben des deutschen Sportes, eine wesentliche Vermehrung der Mitgliederbestände und die Anerkennung der Sportverbände von Staat und Gemeinde.

Der Deutsche Schwimm-Verband, der 1914 60 000 Mitglieder zählte, besitzt heute, nach seiner Vereinigung mit der Schwimmerschaft, rund 125 000 Schwimmer.

Große Lücken hat das Völkermorden in den Reihen unserer Wettkämpfer gerissen, und viele unserer Besten, wie Curt Bretting und Willy Lützow-Magdeburg, Fliegerhauptmann Boelke-Dessau, Leutnant Schäffer-Crefeld, um einige der Braven herauszugreifen, ließen, mit den Zeichen höchster Tapferkeit geschmückt, ihr junges Leben für ihr Vaterland.

Die Entente-Sportsverbände entblödeten sich nicht, Sport mit Politik zu verknüpfen, und bei den letzten Olympischen Spielen in Antwerpen 1920 wurden die Mittelmächte vom Start ausgeschlossen und den deutschen Schwimmern die Möglichkeit geraubt, ihre in Stockholm erkämpften Weltmeistertitel zu verteidigen. Das Darmstädter Verbandsfest aber zeigte, daß Deutschlands Schwimmsport lebensfähig, daß er auf gesunder Basis aufgebaut ist, daß er auf die internationale Unterstützung der Ententeländer Verzicht leisten kann. Mächtiger als je steht Deutschlands Schwimmsport da, und die Weltrekorde unserer Sportler auf den letzten Festen müssen den neuen Olympiasiegern von Antwerpen zu denken geben und sie von der Minderwertigkeit ihres Weltmeisterruhmes überzeugen.

Trotzdem dürfen wir deutschen Schwimmer nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen, unsere Parole heißt: Arbeiten, arbeiten, arbeiten.

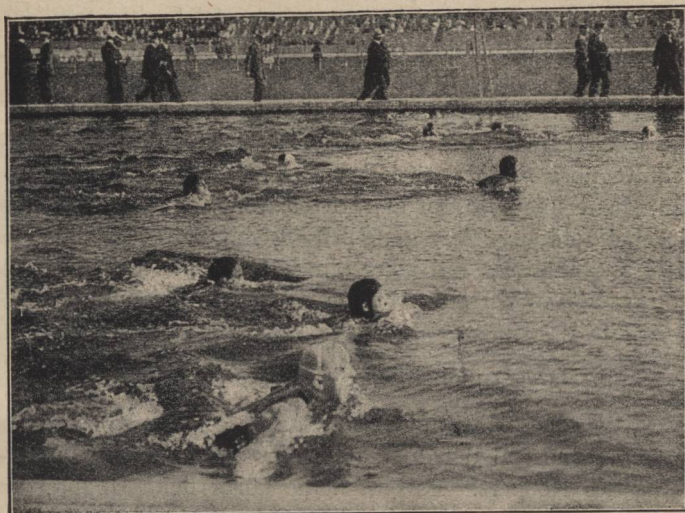
Meine beste Genugtuung wäre es, wenn ich durch mein Büchlein mitgeholfen hätte, unserem deutschen Schwimmsport jenen Platz an der Sonne zu sichern, den er von volkshygienischer und sportlicher Seite aus verdient.

Hans Luber.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort zur zweiten Auflage	5
Vorwort zur dritten Auflage	9
A. Vorbemerkungen zum Schwimmen	13
1. Die Notwendigkeit des Schwimmens	13
2. Der gesundheitliche Wert des Schwimmens	14
3. Das Schwimmen der Jugend	21
4. Das Schwimmen der Frau	23
5. Die Schwimmbekleidung	24
6. Schwimm- und Baderegeln	25
B. Vorübungen zum Schwimmen	27
1. Der Wert der Freiübungen	27
2. Freiübungen im allgemeinen	28
3. Rüst- und Gerätübungen	29
4. Vorbereitende Freiübungen der Arme	30
5. Vorbereitende Freiübungen der Beine	30
6. Das Trockenschwimmen	32
7. Schwimmübung an Land	34
8. Die Tempos beim Schwimmen	36
9. Die Schwimmstellung	38
10. Das Führen der Arme	40
11. Kniebeugen und Beinstrecken	43
12. Zusammenziehung der Tempos 1 und 2	45
13. Alle drei Tempos	46
14. Schwimmbock und Schwimmgurt	47
15. Übungen an Bock und Gurt	50
C. Das Selbsterlernen des Schwimmens	54
1. Einführung	54
2. Die Tempos der Arme	55
3. Die Tempos der Beine	57
4. Zusammenziehen der Tempos	58

	Seite
5. Schwimmmittel aus Kork	63
6. Schwimmmittel aus Gummi	65
7. Das Schwimmen mit Apparat	66
8. Das Rückenschwimmen	69
D. Der Schwimmunterricht	72
1. Der Schwimmlehrer	72
2. Die Schwimmgeräte	74
3. Die erste Stunde	76
4. Die Schwimmlage	79
5. Die Tempos im Wasser	81
6. Die zusammengezogenen Tempos	85
7. Das Schwimmen an der losen Leine	88
8. Das Freischwimmen	89
9. Der Unterricht zu mehreren	92
10. Das Rückenschwimmen	94
E. Das angewandte Schwimmen	97
1. Vorbemerkungen	97
2. Das Schwimmen in Kleidern	99
3. Das Kunstschwimmen	101
4. Die Rettung Ertrinkender	110
5. Die Wiederbelebung Ertrunkener	114
F. Der Schwimmsport	122
Geschichtliches	122
G. Die neuzeitliche Entwicklung des Schwimmens	125
1. Die Schwimmmarten	125
2. Das Wasserspringen	130
3. Das Tauchen	146
4. Das Wasserballspiel	149
5. Sportlicher Rückblick	160



A. Vorbemerkungen zum Schwimmen.

I. Die Notwendigkeit des Schwimmens.

Die praktische Notwendigkeit des Schwimmens liegt in erster Linie darin, daß wir imstande sein müssen, uns über Wasser zu halten, um bei Unfällen nicht rettungslos zu ertrinken.

Im allgemeinen versteht man unter „Schwimmen“ das Getragenwerden eines Körpers von einer spezifisch schwereren Flüssigkeit.

Der Körper taucht beim Schwimmen so tief ein, daß die von ihm verdrängte Wassermenge seinem eigenen Gewicht gleichkommt, d. h. er selbst verliert so viel von seiner Schwere, wie die von ihm verdrängte Flüssigkeit wiegt.

Der Mensch, dessen Körper nun aber spezifisch schwerer als Wasser ist, muß das Schwimmen erlernen und kann sich nur durch geeignete Bewegungen vor dem Untersinken bewahren.

Um dieses zu erreichen und sich gleichzeitig von der Stelle zu bewegen, üben die Glieder einen derartigen Druck oder Stoß gegen das Wasser aus, daß der Körper zugleich gehoben und weitergeführt wird.

Das Schwimmen, dessen Wert wir noch in dem Abschnitt über seine praktische Anwendung näher beleuchten, dient uns insofern als Mittel zum Zweck, als es uns durch die ständige Bewegung befähigt, ein kaltes Bad längere Zeit auszuhalten, und somit in vollendeter Weise dessen hohe sanitären Vorteile auf unseren Körper wirken zu lassen.

2. Der gesundheitliche Wert des Schwimmens.

„Was das Schwimmen anbelangt, so ist es in meinen Augen das Ideal der Ideale für die harmonische Ausbildung des Körpers. Es gibt keine körperliche Übung, die sich mit einem gut geleiteten Schwimmen vergleichen lassen könnte.“ (Unterrichtsminister von Goßler.)

Solche herrlichen Worte wurden schon 1883 im preussischen Abgeordnetenhaus gesprochen, und seit dieser Zeit sind ähnliche Urteile ins Unzählige gewachsen. Von allen Seiten wird das Schwimmen als eine der gesündesten Leibesübungen betrachtet und anerkannt, und Kapazitäten der Hygiene sind voll des Lobes.

Im Jahrbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes 1910 gibt Herr Dr. Buschan-Stettin folgendes Urteil über den gesundheitlichen Wert des Schwimmens ab:

Bei der Einwirkung des Schwimmens auf den Körper haben wir zwei Momente zu unterscheiden, einmal den Einfluß der kühleren Umgebung auf den Körper im allgemeinen und zum anderen den Einfluß der Bewegung, die dem Schwimmen eigentümlich ist, im besonderen. Die ersterwähnten Erscheinungen teilt das Schwimmen mit jeder anderen Kaltwasserprozedur, mit dem kalten Wannenbad, dem Regenbad oder der Dusche, der kalten Abreibung usw.

Mit diesen Einwirkungen des kühlen Wassers im all-

gemeinen will ich mich nur ganz flüchtig beschäftigen. Ein jeder hat an seinem eigenen Körper diese oft genug erfahren. Wirkt ein Kältereiz, der ein gut Teil unter unserer Körpertemperatur gelegen ist, auf uns ein, dann kommt es bekanntlich zunächst zu einer Zusammenziehung der Hautgefäße. Das Blut wird dadurch rein mechanisch von der Körperoberfläche — die in der Haut vorhandene Blutmenge soll mehr als die Hälfte der Gesamtblutmenge ausmachen — nach den inneren Organen verdrängt. Äußerlich kennzeichnet sich dieser Vorgang durch Blässe und Schrumpfung der Haut (die sogenannte Gänsehaut); subjektiv verspüren wir dabei ein Unbehagen, ein Kältegefühl. Aber schon nach ganz kurzer Zeit läßt diese Zusammenziehung der Hautgefäße nach; diese erweitern sich wieder, und das Blut strömt mit erneuter und vermehrter Kraft nach der Körperoberfläche. Die Haut wird wieder rot. Wir haben dabei die Empfindung von wohltuender Wärme. Die Wissenschaft bezeichnet diesen Vorgang als Rückstauungskongestion oder als erste Reaktion. Je niedriger die Temperatur des Wassers ist, um so kräftiger fällt diese aus. Die Veränderung im Blutgefäßsystem übt naturgemäß einen Einfluß auf das Herz und den Blutdruck aus. Der Blutdruck steigt an, die Zahl der Pulsschläge vermindert sich, und zwar je intensiver der Kältereiz ist, um so deutlicher treten diese Erscheinungen zutage. — Die Wirkung des kalten Bades auf die Atmung äußert sich in der Weise, daß zunächst eine recht tiefe Inspiration ausgelöst wird, sodann auf der Höhe der Atmung eine Pause eintritt und schließlich eine langgezogene Ausatmung erfolgt, der sich mehrere ziemlich tiefe, beschleunigte Atemzüge anschließen. Auch hier wieder geht die Zahl der Atemzüge bei Eintritt der Reaktion auf die ursprüngliche Häufigkeit annähernd wieder zurück; ebenso erreicht die Zahl der Pulsschläge dann ihre frühere Größe. Hand in Hand mit diesen Erscheinungen geht noch eine günstige Beeinflussung der Ausscheidungen und des Stoffwechsels. Die Ausscheidung der Nieren und des Darmes erfährt beim Eintauchen

in kaltes Wasser eine Erregung und Beschleunigung. Der Bedarf nach Sauerstoff und dementsprechend auch die Ausscheidung der Kohlensäure werden größer, der Stoffwechsel wird dadurch ein regerer. Schließlich resultiert aus dem Ganzen auch eine günstige Beeinflussung des Nervensystems.

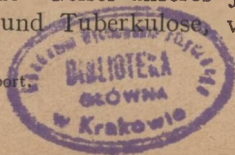
Wird der Kältereiz auf die Haut zu lange ausgedehnt, bleibt also der Körper zu lange in der kühleren Umgebung, dann stellt sich der zweite Frost oder, wie es auch heißt, die zweite Reaktion ein. Die Haut erblaßt von neuem, erlangt darauf zwar auch wieder eine rote Färbung, aber diese ist ganz anderer Natur als bei der ersten Reaktion. Die Verfärbung ist dunkler, nimmt einen blutroten Ton an. Oft genug auch zeigt die Haut ein unregelmäßig marmoriertes Aussehen, und gelegentlich kann zum Schluß eine Leichenblässe Platz greifen. Diese Erscheinungen rühren daher, daß an Stelle der beschleunigten Zirkulation eine Verlangsamung sich einstellt und es schließlich direkt zu einer Blutstockung kommt.

Dieser zweite Frost darf von den Badenden nicht abgewartet werden, wenn anders das Bad nicht von Schaden sein soll. Daher gilt als Vorschrift, diesen nicht erst aufkommen zu lassen, sondern beizeiten hinauszugehen. Dann wird das Bad stets von gesundheitsfördernder Einwirkung sein. Leider wird hiergegen nur zu oft, besonders von der Jugend, gefehlt. Erfreulicherweise gibt es ein Mittel, den Eintritt dieses zweiten Frostes länger hinauszuschieben; dies geschieht durch Bewegung im Bade, durch das Schwimmen.

Infolge der kräftigen Muskelkontraktionen kommt es beim Schwimmen nämlich zu einer erhöhten Wärmeproduktion. Diese ist um so erwünschter, als die kühle Umgebung die Wärmeabgabe des Körpers beständig steigert. Der Körper vermag also seine Eigentemperatur bis zu einem gewissen Grade aufrecht zu erhalten. Daher kann der Schwimmer viel länger im Wasser weilen als der Nichtschwimmer, bei dem infolge mangelhafter Bewegung und dement-

sprechend ungenügender Muskelarbeit die Eigentemperatur bald sinkt, der sogenannte zweite Frost also bedeutend früher eintritt.

Beim Schwimmen werden fast alle quergestreiften Muskeln des Körpers in Tätigkeit versetzt. Beginnen wir an den oberen Gliedmaßen, so werden hier die Finger durch Muskelkraft aneinandergeschlossen, auch leicht gebeugt, die Arme zunächst geradegestreckt, sodann vom Körper fortbewegt, dabei auch leicht gehoben, dann gesenkt und an den Brustkorb gebracht, gebeugt und schließlich wieder gestreckt. Ähnliche Bewegungen führen die Unterextremitäten aus: Streckung der Beine, Heranziehung an den Rumpf, dabei Beugen der Schenkel, darauf wieder Streckung und gleichzeitig Spreizung, schließlich wiederum Streckung. Am Rumpfe sind es vor allem die Strecker des Nackens und Rückens, die stark in Anspruch genommen werden, um den Kopf über Wasser zu halten. Dies wirkt außerordentlich günstig auf die Körperhaltung ein, denn gerade diejenigen Muskeln erfahren eine Stärkung, welche für eine schöne stramme Haltung sorgen. Daher empfiehlt sich das Schwimmen als Vorbeugemittel gegen Neigung zu schlechter Haltung, im besonderen bei krummem Rücken. Ferner wird infolge der Überstreckung der Wirbelsäule die Brust herausgetrieben. Diese Körperhaltung ermöglicht außerdem ein kräftiges Heben des Brustkastens bei den Schwimmbewegungen, im besonderen der über den oberen Teilen der Lungen lagernden Stellen in ausgiebiger Weise. Die Lungen sind bekanntlich luftdicht an das Rippenfell, also direkt an die Rippen angeschlossen. Werden die Rippen, die vordere Brustkorbbwand, gehoben, dann dehnen sich die Lungen aus und Luft strömt in diese hinein. Besonders sind es die Lungenspitzen, die den Vorteil aus dieser vermehrten Brustkorberweiterung ziehen. Es bedarf keines weiteren Hinweises, wie wichtig gerade das Schwimmen für Personen ist, die eine sogenannte schwache Brust haben. Man beugt dadurch der Geisel unseres Jahrhunderts, der Lungenschwindsucht und Tuberkulose, vor, die sich mit



Vorliebe zunächst an den Lungenspitzen einnistet, die infolge der krummen Haltung und des angestregten Sitzens unserer Jugend am meisten gefährdet sind.

Die geschilderte günstige Stellung des Brustkorbes beim Schwimmen hat noch weitere Vorteile für die Atemtätigkeit zur Folge. Infolge des durch die körperliche Anstrengung gesteigerten Gaswechsels stellt sich eine Vertiefung der Atemzüge ein. Franz Müller hat hierfür den Beweis durch seine Versuche an Schwimmern im Brienzer See geliefert. Während nämlich für den erwachsenen Menschen in der Ruhe das durchschnittliche Minuten-Atemvolumen sich auf 8 Liter stellt, was besagen will, daß der Mensch in der Minute 8 Liter Luft nötig hat, erreicht es beim Schwimmer nach Müllers Untersuchungen 51 Liter in der Minute, eine ungeheuer hohe Ziffer, die noch höher ausfällt als beim Bergsteiger, der 42 Liter Luft in der Minute konsumiert. Es findet also beim Schwimmen eine bei weitem ausgiebigere Durchlüftung der Lungen statt als bei irgendeiner anderen Leibesübung.

Ein besonderer Vorteil des Schwimmens gegenüber anderen Schnelligkeitsübungen besteht auch darin, daß der Atmungsangang ein ganz regelmäßiger, ruhiger ist, daß er mit der rhythmischen Schwimmbewegung im Einklang ausgeführt wird; beim Laufen hingegen ist das Atmen ein unregelmäßiges. Diese gleichmäßige Form der Atmungsbewegung übt die dabei beteiligten Muskeln ungemein. — Vergessen will ich nicht noch hervorzuheben, daß, weil bei jedem Atemzug der Druck der auf dem Körper lastenden Wassermenge überwunden werden muß, die Inspirationsmuskeln eine Art Widerstandsgymnastik durchzumachen haben, also eine Kräftigung erfahren. Die Ausatmung geht aus dem angegebenen Grunde wiederum leichter vor sich. Einmal wirkt der Druck des Wassers auf den Brustkorb ein, zum anderen wird durch die kräftige Streckung der Beine und die Hohlbiegung der Lendenwirbelsäule die Bauchwand straff angespannt, dadurch ein Druck auf die Baueingeweide ausgeübt, die nach der Stelle

des geringsten Widerstandes, das ist dem Zwerchfell zu, vorrücken und dieses nach oben drücken. Das einerseits bedeutet also in mehrfacher Hinsicht eine vorzügliche Übung der Atemtätigkeit.

In gleicher Weise wie die Atmungsorgane erfährt auch das Herz beim Ausüben des Schwimmens eine günstige Beeinflussung. Wie bei jeder körperlichen Arbeit werden auch beim Schwimmen an dieses erhöhte Anforderungen gestellt, insofern die in Tätigkeit befindlichen Muskeln reichlich mit Blut versorgt werden müssen. Besonders beim Beginn des kühlen Bades ist die Arbeit des Herzens, wie wir am Eingang hörten, eine ganz bedeutende. Gilt es doch die infolge des Kältereizes auf die Haut sich einstellende Zusammenziehung der Blutgefäße zu überwinden; sobald dies geschehen ist und die Blutgefäße sich wieder erweitert haben, ist die Arbeit, die das Herz zu leisten hat, allerdings wieder eine viel leichtere, da die Widerstände in den nunmehr erweiterten Muskelgefäßen geringer geworden sind; das Herz arbeitet jetzt in gleichmäßigem Tempo weiter, vorausgesetzt, daß von ihm keine maximale Anstrengung, wie bei längerem Wettschwimmen, verlangt wird. Bei solcher nehmen die Anforderungen an das Herz in erheblicherem Grade zu; daher ist hierbei besondere Vorsicht am Platze. Personen mit Herzmuskelkrankungen, Klappenfehlern, Neigung zu Gefäßverkalkung oder -brüchigkeit dürfen sich auf keinem Fall am Wettschwimmen beteiligen, auch ein Schwimmbad nur mit größter Vorsicht besuchen.

Da ich mich nun einmal mit dem Einflusse des kühlen Bades auf das Gefäßsystem beschäftige, möchte ich nicht vergessen, noch einen besonders wichtigen Vorteil des Schwimmens hervorzuheben, der damit eng zusammenhängt: die Abhärtung des Körpers gegen Witterungseinflüsse. Das Schwimmen ist das beste Vorbeugungsmittel gegen Erkältungen. Eine Erkältung kommt nämlich dadurch zustande, daß die Blutgefäße der Haut infolge Verweichlichung die Fähigkeit eingebüßt haben,

bei Einwirkung von Kältereizen auf die Haut (Nässe, Kälte, Luftzug) zu reagieren, d. h. sich entsprechend zusammenzuziehen, um dadurch den Körper vor zu starker Wärmeabgabe, also Abkühlung, zu bewahren. Das Schwimmbad nun trainiert gleichsam, wie aus meinen Ausführungen zu entnehmen sein dürfte, die Hautgefäße, so daß diese schließlich bei der geringsten Veränderung der Außentemperatur bald sich erweitern, bald verengern, und so bald mehr, bald weniger Blut an die Körperoberfläche strömen lassen. Diesen Vorteil teilt das Schwimmbad mit dem Luftbad.

Ehe ich den günstigen Einfluß des Schwimmens auf die körperlichen Funktionen verlasse, möchte ich noch einmal auf die Einwirkung der Beinbewegung auf die Unterleibsorgane zurückkommen. Das abwechselnde Anziehen der Beine an den Unterleib und Strecken wirkt auf die Unterleibsorgane, im besonderen auf die Leber, die Nieren die Milz, den Darm und die weiblichen Teile wie eine Massage ein. Die Verdauung wird gefördert, Darmträgheit wird gehoben, Hämorrhoiden verschwinden, insofern alle Organe besser durchblutet und dementsprechend besser ernährt werden. Im besonderen trifft dies für die weiblichen Unterleibsorgane zu. Die reichliche Versorgung aller Körperteile mit Blut bringt einen regeren Stoffwechsel mit sich. Wir hören, daß ganz bedeutende Mengen Luft, und noch dazu verhältnismäßig reiner, wie sie über dem Wasser vorhanden zu sein pflegt, den Lungen zugeführt werden; die Sauerstoffaufnahme der Gewebe aus dem dadurch sauerstoffreich gewordenen Blute ist somit eine mächtige, die Kohlensäureausscheidung dementsprechend eine intensivere; die Gewebe werden also ungleich besser ernährt als bei anderen Leibesübungen. Diese reichliche Sauerstoffaufnahme trägt weiter zur Verbesserung des Blutes bei. Daher ist das Schwimmen ein vorzügliches Heilmittel bei Bleichsucht; es wäre zu wünschen, daß ein jedes junge Mädchen sich lieber dem Schwimmsport widmete, als daß es einen großen Teil seines Lebens auf dem Tanzboden zubrächte.

Zu der harmonischen Übung der Muskeln beim Schwimmen tritt weiter als sehr wichtiges Moment, das gleichsam das Ganze krönt, die erfrischende Wirkung des Bades auf unser Nervensystem. In dieser Hinsicht brauche ich nur Andeutungen zu machen. Wie fühlen wir uns erfrischt nach dem Schwimmen, wie hebt sich unsere Spannkraft, wie steigert sich unser Wohlbefinden, wie erhöht sich unser Selbstbewußtsein, wie stellt sich von neuem Arbeitsfreudigkeit ein u. a. m. Ein kühles Schwimmbad ist ein wahrer Jungborn für unser Nervensystem! Daher kann das Schwimmen nicht genug empfohlen werden für alle diejenigen, die durch ihren Beruf gezwungen sind, im Kontor, im Geschäft, in der Studierstube, in der Werkstätte oder sonstwie in geschlossenen Räumen einen großen Teil des Tages zuzubringen, im besonderen aber für unsere heranwachsende Schuljugend. Im kühlen Schwimmbade erholen sich unsere Nerven, und Nerven tun uns wahrhaftig not in den augenblicklichen Zeiten, sowohl im täglichen Kampfe ums Dasein, sowohl im Berufe des Einzelnen wie im öffentlichen Leben und auch im Treiben der Völker.

Durch das Schwimmen wollen wir Leute mit gesundem Körper und gesundem Geiste ausbilden, denn gerade heute verlangt unser Vaterland charakterfeste, willensstarke Menschen, die den an sie herantretenden Anforderungen gewachsen sein sollen.

3. Das Schwimmen der Jugend.

Nicht mit Unrecht kann man Turnen und Schwimmen als ein Geschwisterpaar bezeichnen, und wir haben bereits darauf hingewiesen, in wie weitem Maße ihre Gleichstellung beim Unterricht unserer Jugend in der Schule angestrebt und erhofft wird.

Was das Schwimmen für die Gesundheit, für Haut, Muskeln und Nerven bedeutet, welchen Wert seine Gewöhnung an Reinlichkeit hat, haben wir schon im allgemeinen hervorgehoben; es ist selbstverständlich, daß diese

Momente für unsere erziehungsbedürftige und entwicklungsfähige Jugend eine ganz besondere Bedeutung gewinnen müssen.

Das Schwimmen erhält unsere Schüler und Schülerinnen gesund und macht sie somit tätiger, kräftiger, munterer und arbeitsfreudiger; es schützt vor Gefahr, erzeugt Mut und Entschlossenheit, Willensstärke und Selbstständigkeit, es hebt das Vertrauen auf die eigene Kraft.

Frühes Erlernen ist von praktischem und sittlichem Wert, und keinen Menschen wird es später je gereuen, das Schwimmen gelernt zu haben.

Auch der Schwimmsport unserer Jugend ist, nach ärztlicher, autoritativer Ansicht, niemals schädlich, wenn er sachgemäß, mit Maß, unter gewissenhafter Leitung und nur von völlig gesunden Schülern betrieben wird.

Die Schülerwettkämpfe werden derart bemessen, daß ein „Zuviel“ stets vermieden wird; sie schließen eine Überanstrengung von vornherein aus und dienen lediglich dazu, durch einen edlen Wettstreit Lust und Liebe am Schwimmen, Springen und Tauchen zu erwecken und zu heben, die Jugend dauernd unserer besten und gesündesten körperlichen Übung zu gewinnen. Darum säume man nicht, die Jugend schon in frühen Jahren unseren guten Schwimmvereinen anzuvertrauen. Denn nur hier finden sie die sachgemäße Anleitung und Aufsicht, die sie zum unumschränkten Beherrscher des nassen Elementes macht und sie befähigt, im Falle der Not ohne eigene Gefahr dem Mitmenschen beizuspringen und ihn vom Tode des Ertrinkens zu erretten. Das gemeinnützige Bestreben der Schwimmvereine ist ja gottlob heute bei allen Behörden und den Erziehern unserer Jugend anerkannt. Wo noch Widerstände sich bemerkbar machen, da sind sie zu finden in einer unangebrachten Verallgemeinerung einzelner Übertreibungen des Sports, die keiner mehr als ein tüchtiger Schwimmwart bekämpft, oder gar in der lächerlichen Furcht vor einer Gefährdung der Sittlichkeit im Schwimmbad.

4. Das Schwimmen der Frau.

Es ist ein erfreuliches Zeichen, daß in den letzten Jahren auch das weibliche Geschlecht die hohe Bedeutung aller körperlichen Ausbildung für seine Gesundheit erkannt und nicht nur dem Radfahrtsport, dem Tennis, Turnen und Turnspiel, sondern auch dem Schwimmen sein Interesse zugewandt hat.

Abgesehen von dem praktischen Nutzen des Schwimmens sind seine Bewegungen für die Frauen ebenso kräftigend wie für den Mann.

Gerade die so überaus verbreitete Blutarmut und Bleichsucht der ersteren, ihre hierdurch hervorgerufene Nerven-erregbarkeit und Schwäche bedarf der Abhilfe, und diese wird durch nichts besser bewirkt als durch das Schwimmen, das man mit Recht „das Turnen im Wasser“ genannt hat.

Gerade weil die Muskeln der Frau schwächer sind als die des Mannes, ist ihnen eine leichte Gymnastik besonders angemessen.

Die Erziehung unserer weiblichen Jugend sucht heute noch vielfach den Ausgleich mit den geistigen Anstrengungen der Schule nicht, wie bei den Knaben, in körperlichen Übungen, sondern durch Beschäftigung mit Handarbeit, durch Musik und Zeichnen zu finden.

In ihrem wichtigsten Entwicklungsstadium sind unsere Mädchen oft, aus konventionellen Rücksichten oder aus Unkenntnis, an Haus und Stube gefesselt; häufig zwingt ihnen bald der Kampf ums Dasein einen Broterwerb auf, der sie in ungesunde Fabrikräume, in Läden und Kontors bannt und zu mühevoller Handarbeit in gebückter Stellung nötigt.

Gerade da greift das Schwimmen energisch in den schädlich beeinflussten Organismus ein; es erhält und hebt die Leistungsfähigkeit, es erhöht die Lebenskraft und Lebensdauer und schafft dem Vaterland gesunde Frauen und gesunde Mütter eines kraftvollen, wehrhaften Nachwuchses.

5. Die Schwimmbekleidung.

Für Männer und Knaben dient als Schwimmbekleidung die Badehose, die entweder in dreieckiger oder in Hosenform gearbeitet ist, sich um Oberschenkel und Hüften legt und bequem sitzen, aber nicht zu weit sein soll.

Zum Erlernen des Springens ist ein Obertrikot empfehlenswert, das Brust und Rücken gegen das Aufschlagen bei verfehlten Sprüngen schützt. Ein gleiches Trikot wird vielfach zu Schau- und Wettschwimmen zur Unterscheidung der einzelnen Schwimmer in den Farben des Vereins angelegt.

Frauen und Mädchen tragen einen Schwimmanzug aus leichtem Stoff, der über den Knien und den Oberarmen abschließt, oder bedienen sich gleichfalls eines Trikots.

Vorteilhaft ist es, wenn sich die Schwimmer und Schwimmerinnen durch kleine Abzeichen von den Nichtschwimmern, sowie untereinander, nach ihren Leistungen, unterscheiden.

Dem Verfasser ist von einer großen Anstalt eine Bestimmung bekannt, die für alle Nichtschwimmer beliebigfarbige, aber nicht rote, für Freischwimmer rote Badehosen vorschrieb; für Fahrtenschwimmer erhielten diese einen schmalen weißen Streifen an der Seite, für Stundenschwimmer einen Totenkopf.

Eine Kappe aus leichtem Stoff empfiehlt sich für Schwimmer bei häufigem Springen, sonst bleibt der Kopf besser frei.

Sollen mehrfach Kopfsprünge aus beträchtlicher Höhe ausgeführt werden, so kann man sich einer aus Stoff gefertigten, mit Watte gepolsterten Kappe, die unter dem Kinn zugebunden wird, bedienen.

Die Schwimmerin trägt eine haubenartige Wachstuchkappe, die die gesamten Haare umschließt.

Ein größeres Badelaken aus Frottierstoff oder ein Bademantel dienen zum Abtrocknen; Pantoffeln aus Holz oder Stroh sind sehr nützlich, wenn man aus dem Wasser über Sand gehen muß; zum Abtrocknen der Füße verwendet man zweckmäßig ein besonderes Handtuch.

6. Schwimm- und Baderegeln.

1. Wer zum erstenmal im Leben kalt badet, wähle sich einen warmen, windstillen Sommertag und eine Wassermenge von mindestens 16°C ; später kann man bei erheblich geringerer Temperatur baden.

2. Der Aufenthalt im Wasser sei um so kürzer, je kälter es ist; er betrage zu Anfang höchstens 5 bis 10, für Badende nie mehr als 20 Minuten. Für Schwimmer ist die Dauer unbegrenzt; ihre Zuträglichkeit hängt von der Abhärtung, der Gewöhnung und den Körpereigenschaften ab.

3. Stellen sich während des Aufenthaltes im Wasser starkes Frösteln, Kopfschmerz, Unbehagen, Übelkeit oder Schwindel ein, so verlasse man es sofort.

4. Wiederholen sich solche Anfälle trotz Beobachtung aller Vorsichtsmaßregeln, so ziehe man den Arzt zu Rate. Eine ärztliche Untersuchung hat außerdem unbedingt vor jedem Beginn des Schwimmunterrichtes zu erfolgen.

5. Mehr als einmal am Tage kalt zu baden, ist unnötig, ohne jedoch den meisten Menschen schädlich zu sein.

6. Man gehe nicht mit leerem und nicht mit überfülltem Magen ins Wasser; im allgemeinen gilt 1 Stunde nach der letzten Nahrungsaufnahme, $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden nach der Hauptmahlzeit als ausreichende Abwartung.

7. Nach anstrengender Arbeit, nach langem Marsch, nach dem Reiten, Radeln, Laufen oder Rudern ist ein kaltes Bad nicht zuträglich ohne eine lange vorhergehende Ruhepause.

8. Im allgemeinen sind 15 Minuten zur Abkühlung meistens ausreichend.

9. Nach Verlauf dieser Zeit entkleide man sich schnell und begeben sich unverweilt in das Wasser; ein Benetzen der Stirn, der Brust und der Armhöhlen ist völlig überflüssig.

10. Der Nichtschwimmer taucht im Wasser sofort unter und macht sich dauernd kräftige Bewegung mit Armen und Beinen.

11. Jeder Schwimmer springt, am besten mit dem Kopf voran, ohne langes Zögern ins Wasser.

12. Vor jedem Sprung empfiehlt es sich, Watte in die Ohren zu stecken und diese dann im Wasser zu entfernen.

13. Im Wasser schwimme man mit langen Stößen umher und beachte ein gleichmäßiges Atemholen durch die Nase.

14. Ein zu häufiges Verlassen des Wassers mit längerem Verweilen außerhalb desselben ist schädlich; zum Springen entschieße man sich bei mehrfachem Üben schnell.

15. Eine Brause mit niederer als der jeweiligen Wassertemperatur ist nach dem Schwimmen sehr gesund.

16. Verläßt man endgültig das Wasser, so trockne man sich an einem gegen Wind geschützten Platz schnell unter starkem Reiben der Haut mit den Haaren beginnend ab.

17. Das Ankleiden fange man bei den Füßen an.

18. Nach dem Bad ist eine leichte Bewegung des Körpers, die das Blut wieder in geregelten Umlauf setzt, z. B. ein kurzer Spaziergang, von Vorteil.

19. Besucht man eine noch unbekannte Schwimm- anstalt, so erkundige man sich genau nach den bestehenden Vorschriften, nach der Wassertiefe und den Stellen, an denen ein Hineinspringen gestattet ist.

B. Vorübungen zum Schwimmen.

1. Der Wert der Freiübungen.

Wenn man auch mit Recht sagt, daß man Schwimmen nur im Wasser lernen könne, so gibt es doch eine große Menge von Hilfsmitteln, die uns das Erlernen selbst wesentlich erleichtern.

Die Freiübungen, wie sie in den Schulturnstunden und den Turnvereinen betrieben werden, haben das einzige große Ziel, den Körper geschmeidig zu machen, Glieder und Gelenke von Zwang und Steifheit zu befreien, eine natürliche gute Körperhaltung anzuerziehen und auf das Auge ästhetisch schön zu wirken. Gleichzeitig erziehen sie zu Disziplin, Selbstvertrauen und Selbstüberwindung, alles Faktoren, die für unser Volksleben von Wichtigkeit sind.

Es bedarf kaum besonderer Hervorhebung, daß hier nach in den Freiübungen das erste und beste vorbereitende Mittel für einen Sport begründet liegen muß, der, wie kein anderer, fast alle Glieder, Gelenke, Sehnen und Muskeln zur Mitarbeit zwingt, der, frei von dem belastenden Zwange jedweder größeren Bekleidung, den ganzen Körper in Tätigkeit und Bewegung setzt.

Aber nicht eine erhöhte Gelenkigkeit, einen geschmeidigen Menschen allein verlangt der Schwimmsport; er fordert in erster Linie einen hohen Grad von Beherrschung der einzelnen Glieder; zwingen müssen wir sie, zu tun nach unserem Willen, damit, unter sorglichem Haushalten mit ihrer Kraft, jedes am rechten Platze seine eigene Leistung verrichtet.

Zum Schwimmen ist es nötig, daß die Bewegungen der Arme und Beine einander entgegengesetzt sind; die einen öffnen sich, während sich die anderen schließen,

und die einen werden zusammengedrückt, während die anderen sich spreizen.

So einfach dies auch klingt, so bedeutet es doch die Vollkommenheit in der Körperbeherrschung.

Nur eine bis ins kleinste genaue Ausführung der Freiübungen, bei denen der Lernende das Befohlene mit Aufbietung seiner ganzen Willenskraft leistet, kann den Nutzen erzielen, der zur körperlichen und moralischen Ausbildung des Schwimmers gefordert werden muß.

Nur die bezeichneten Glieder dürfen sich in der vorgeschriebenen Weise bewegen; kein anderes Glied darf eine unfreiwillige Bewegung mitmachen.

2. Freiübungen im allgemeinen.

Es ist selbstverständlich, daß jede größere körperliche Gewandtheit das Erlernen des Schwimmens erheblich erleichtert.

Ein guter Turner wird auch bald ein guter Schwimmer werden und dann in kurzer Zeit in der schönen Vereinigung beider Sports das höchste Vergnügen empfinden.

Wenn auch Armen und Beinen die Haupttätigkeit beim Schwimmen zufällt, so werden doch auch alle anderen Glieder zur Mittätigkeit herangezogen.

Der Schlußsprung mit gleichzeitigem Anhocken der Beine, das Beinheben seitwärts, vorwärts und rückwärts, das Aufwärtsbeugen der Knie sind treffliche Mittel zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

Um die Füße energisch ausstoßen, die Spitzen anziehen zu lernen, ist das Fersenheben und -senken sowie das Fußrollen ein gutes Mittel.

Von ganz besonderem Wert sind die Rumpfbeugen und das Rumpfdrehen, zur Stärkung des Genicks das Beugen und Drehen des Kopfes.

Die Übung des Laufschrilles dient vornehmlich zur Erweiterung der Lungen.

Füße und Knie sind hierbei auswärts genommen;

erstere berühren mit den Zehen und Ballen und dann erst mit der ganzen Sohle den Boden, während bei mäßig vorgebeugtem Oberkörper Fuß- und Kniegelenke federnd nachgeben.

Nach Boden, Witterung und eigener Kraft steigere man die Dauer des Laufes ganz allmählich.

Als Norm mögen folgende Laufzeiten dienen:

- 4 Minuten Lauf,
- 5 „ Schritt und
- 4 „ Lauf.

Der Schnellauf ist zwanglos, so schnell wie möglich, auf kurze Entfernungen bis etwa 100 m zu üben.

3. Rüst- und Gerätübungen.

Ehe wir zu den direkt dem Schwimmsport als Vorarbeit dienenden Freiübungen übergehen, sei auch der wichtigsten Rüst- und Gerätübungen mit einigen kurzen Worten gedacht.

Als „das tägliche Brot“ sei allem anderen der Klimmzug mit Auf-, Unter- und Zwiagriff, das Doppelbeinheben und der Aufzug vorangestellt.

Das erfordert aber auch tägliche Übungen, die sich jederzeit an den einfachsten Geräten im Zimmer oder Garten ausführen lassen.

Daß neben ihnen das Gesäßheben, das Armebeugen und -strecken aus dem Stütz, das Heben eines Beines seitwärts, sowie alle Hoch-, Weit- und Tiefsprünge, die Übungen am Tau, an der Stange und Leiter, am Doppeltau sowie auf dem Schwebbaum sehr nützliche Dienste leisten, versteht sich von selbst.

Auch diejenigen Übungen, die besondere Gewandtheit und erhöhten Schneid erheischen, sind dem guten Turner als Vorübung für seine Schwimffertigkeit sehr zu empfehlen.

Hierzu zählen die Schwungübungen am Reck, Trapez oder Querbaum, die hohe Wende, Kehre und Spreize im obersten Loch, denen allen wir noch später bei den Schwimmsprüngen begegnen werden.

4. Vorbereitende Freiübungen der Arme.

Als unmittelbar auf die Schwimmbewegungen hinzielende Freiübungen der Arme dient das Armstrecken und -beugen, sowie das Armrollen.

Diese Übungen geschehen in 2 Tempos; auf „1“ werden die Arme kurz derart gebeugt, daß die Oberarme senkrecht stehen, die Unterarme möglichst viel gegen diese gewinkelt sind — Ober- und Unterarme müssen sich decken.

Auf „2“ werden die Arme mit aller Kraft bis in die Fingerspitzen hinein gestreckt. — Beim Strecken vorwärts und seitwärts werden die Arme zur Wagerechten, beim Strecken aufwärts so hoch, rückwärts so weit gestreckt, wie es möglich ist, ohne den Oberkörper aus seiner geraden Haltung zu bewegen.

Die Arme sind, ausgenommen beim Seitwärtsstrecken, genau in Schulterbreite voneinander entfernt, die inneren Handflächen sind gerade und zeigen bei seitwärts gestreckten Armen nach unten, sonst scharf nach innen.

Die genaueste Beachtung der Handhaltung: Finger fest geschlossen, Daumen mit ihnen in einer Ebene, ist besonders wichtig für das Schwimmen.

Das Armerollen geschieht aus der Lage der seitwärts gestreckten Arme nach vorn und nach hinten.

Die scharfgestreckten Arme werden bis zur Scheitelhöhe gehoben und beschreiben dann einen Kreis, dessen Mittelpunkt in Höhe der Schultern liegt.

Bei langsamem Rollen befinden sich die Hände und Finger stets in der Verlängerung der Arme, die Handflächen sind nach dem Boden gerichtet, der Oberkörper und der Kopf tadellos ruhig, die Augen geradeaus, die Beine stramm durchgedrückt.

5. Vorbereitende Freiübungen der Beine.

Für die Beine ist die Gelenkigkeit im Spalt Hauptbedingung und Biegsamkeit der Knie erstes Erfordernis.



Abb. 1. Niedersprung aus der Grätsche.

Um dieses zu erreichen, übe man fleißig das Kniebeugen und -strecken sowie das Beinspreizen vorwärts und namentlich seitwärts.

Bei der ersteren Übung, zu der man, wie zu allen ähnlichen, bei denen die Beine allein arbeiten sollen, zweckmäßigerweise „Hüften fest“ nimmt, beugen sich die Knie langsam und stetig in der Fußrichtung bis zum rechten Winkel, wobei gleichzeitig die Fersen gehoben werden.

Durch gleichmäßiges Senken der Fersen und Strecken der Knie kehrt man in die Grundstellung zurück.

Das Beinspreizen wird derart, rechts und links, ausgeführt, daß das benannte Bein lebhaft, bei unveränderter

Haltung des Oberkörpers, in der bezeichneten Richtung gehoben und sofort wieder gesenkt wird.

Beim Heranziehen des Fußes steht der Übende in gerader Grundstellung; jedes Hinüberneigen nach der entgegengesetzten Seite, um das Bein vielleicht noch etwas höher herauszubringen, ist falsch.

Schließlich sei noch einer zusammengesetzten Übung, die die Tempos der Beine in der Luft nach Möglichkeit nachzuahmen sucht, gedacht.

Sie beginnt auf „1“ mit einer Kniebeuge, auf „2“ führt man aus dieser einen Schlußsprung aus, währenddessen man kräftig die gespreizten Beine ausstößt und so, in der Spreizstellung, wieder den Boden berührt. (Abb. 1.)

Auf „3“ werden die Füße kräftig aneinandergezogen und die Grundstellung wieder eingenommen.

Auch hierzu nimmt man die Hüften fest, Kopf und Oberkörper sind aufgerichtet und so unbeweglich wie möglich. Um das Gleichgewicht zu bewahren und beim Niedersprung nicht vornüber zu fallen, wählt man sich zweckmäßig an der gegenüberliegenden Wand einen Punkt, den man scharf im Auge behält.

6. Das Trockenschwimmen.

Lange Jahre hat der Kampf der Meinungen getobt, ob es vorteilhaft wäre, die Schüler, ehe sie ins Wasser kommen, die Schwimmbewegung auf dem Lande üben zu lassen. Der französische Kommandant d'Argy gab zu Beginn der 50er Jahre eine Instruktion für den Schwimmunterricht in der französischen Armee heraus, die der damalige Kriegsminister General A. de Saint-Arnaux, durch Erlaß vom 18. Mai 1851 als die ausschließlich maßgebende im französischen Heere einführte. D'Argy schöpfte seine Lehren aus dem Werk des Hauptmanns v. Courtyron, das 1823 in Paris im Verlage Boucher erschien.

1855 lernte der damalige Königlich Preußische Generalleutnant und Generaladjutant Seiner Majestät des Königs von Willisen in der École normale de gymnastique zu Paris die d'Argysche Methode kennen und veranstaltete alsbald darnach im Bereich der ihm unterstellten 6. Infanterie-Division weitgehende Versuche, die ergaben, daß mit derselben Lehrkraft an denselben Lokalitäten fünfmal soviel Mannschaften als bisher nach dem System d'Argy das Schwimmen erlernten.

General v. Willisen spricht diesen großen Erfolg dem Umstande zu, daß der wesentlichste Grundsatz alles gymnastischen Unterrichts, die Zerlegung, hier in noch höherem Maße als sonst beim Schwimmunterricht üblich, zur Anwendung gelangt.

Diese Zerlegung findet statt, während der Schüler dem störenden Einfluß des Wassers entzogen ist; das Herumstehen im nassen Badeanzug wird vermieden, der Schüler lernt sofort die korrekten Bewegungen ausführen, der Lehrer kann zu jeder Jahres- und Tageszeit vielen Schülern den Trockenunterricht erteilen und jeden Fehler leicht verbessern.

Heute ist der Wert des Trockenschwimmens überall anerkannt und besonders da, wo der Schwimmunterricht in Massen erteilt wird, bevorzugt. Nur ist man noch einen Schritt weitergegangen als d'Argy und seine Nachahmer. Durch die Herstellung von Trockenlehrapparaten, wie Schwimmstühle und -böcke, bringt man dem Schüler die Bewegungen nach einigen Vorübungen aus dem Stand gleich in der richtigen Schwimmlage bei. Diese Hilfsmittel erfahren fast ständig Verbesserungen. In neuester Zeit hat man besonders in Hannover mit Hängegurten vorzügliche Erfahrungen gemacht.

Bei dem Massen-Schwimmunterricht der Berliner Volksschüler, bei denen erprobte Leute des Deutschen Schwimm-Verbandes als Schwimmlehrer ehrenamtlich tätig waren, sind durch die Methode des Trockenschwimmens ganz hervorragende Erfolge erzielt worden. Dutzende von

Beispielen können angeführt werden, in denen Schüler nach dem Trockenschwimmen ins Wasser stiegen und ohne Schwimmgürtel sofort lustig fortschwammen.

Dürfen auch diese Erfolge dieser Methode nicht verallgemeinert werden, so ist doch der Wert des Trockenschwimmens von den berufensten Stellen des D. S.-V. anerkannt und empfohlen werden.

7. Schwimmübung an Land.

Trotz der großen Verbreitung, die dieser gesündeste, alt und jung dienende Sport im Laufe der letzten Jahre gefunden hat, ist das Ziel, ihn obligatorisch in den Schulen neben und mit dem Turnen zu betreiben, noch nicht erreicht.

Jeder Turnlehrer müßte zugleich Schwimmlehrer sein, der, wie in dem ersten Fach, auch in dem zweiten in sachgemäßer Ausbildung zum Lehrer erzogen worden ist, denn längst nicht jeder leidliche Schwimmer ist imstande, auch Laien einen guten Unterricht zu erteilen.

Dieser Übelstand tritt natürlich auf allen Sommerschwimmanstalten, also auf den meisten, zutage.

Gelernte und ausgebildete Schwimmlehrer gibt es verhältnismäßig nur wenige, die ihrerseits stets bemüht sein werden, in den großen, Winter und Sommer geöffneten Bädern der bedeutenderen Städte eine dauernde Anstellung zu finden.

Der Durchschnittsschwimmlehrer lernt durchs Lehren, er wird aber gezwungen sein, 8 Monate im Jahr einem anderen Beruf nachzugehen, bleibt also meist nur ein Schwimmlehrer in der Nebenbeschäftigung.

Schon dieser Umstand weist uns deutlich darauf hin, daß wir in zahlreichen Fällen besser tun werden, uns selbst vorzuüben und aus eigener Kraft schwimmen zu lernen.

Wie das System d'Argy betont, ist dieses Erlernen

der Schwimmbewegungen an Land auch in hohem Maße für das Militär von Wert.

Durch die von der Entente vorgesehenen Friedensbedingungen, die unseren Heeresbestand auf ein Minimum reduzieren, sieht sich die Heeresleitung gezwungen, die wenigen Truppen zu körperlich tüchtigen Soldaten auszubilden, weshalb jetzt Turnen, Schwimmen, Sport und Spiel im Dienstplan einen breiten Raum einnehmen. Militär-Sportkurse sorgen für systematische Ausbildung von Sportlehrerpersonal, die dann in ihren Garnisonen die Ausbildung der ihnen anvertrauten Leute in die Hand nehmen. Diese Militärschwimmlehrer werden jetzt ungleich größere Erfolge erzielen als früher, wo man einfach einen des Schwimmens kundigen Unteroffizier zum Schwimmlehrer kommandierte, dem es aber meistens an Lust und Liebe zu seinem Dienst fehlte. Heute muß der Schwimmlehrer in allen Zweigen der deutschen Schwimmkunst Bescheid wissen, und gerade hier tritt unser Buch „Der Schwimmsport“ in sein Recht; dem Lehrer soll es als Wegweiser und Berater zur Hand gehen, den Lernenden soll es in den ihm neuen Sport einführen und ihn in die Lage versetzen, aus Bild und Wort die Übungen und ihre Hauptfehler zu erkennen, um die ersteren zu lernen, die letzteren mit der Zeit gänzlich abzustreifen.

Immer wieder sei es betont, daß wir weit davon entfernt sind, uns oder unseren Lesern einreden zu wollen, daß sie, unser Buch in der Hand, nach einiger Zeit in das tiefste Wasser oder in den reißendsten Strom springen könnten, um sich alsbald wie ein Fisch darin zu tummeln.

Mancher Mühe und Arbeit, vieler Ausdauer und Energie wird es bedürfen, um das Erlernte auch richtig zu verwerten.

Leichter ist es selbstverständlich mit fremder Hilfe, schwieriger, wenn wir auf uns ganz allein angewiesen sind.

Aber allen Möglichkeiten, allen Anforderungen soll nach besten Kräften auf Grund einer jahrzehntelangen Erfahrung entsprochen werden.

Kann ein Buch auch nie annähernd den wirklichen Lehrer ersetzen, so kann es doch allen, denen ein solcher fehlt, von nicht unbedeutendem Nutzen sein, indem es seine Schüler hineingeleitet bis in die allerkleinsten Einzelheiten des zu Lernenden und sie hierdurch in die Lage versetzt, auch unter ungünstigen Verhältnissen den gesündesten Sport mit einer gewissen Aussicht auf Erfolg der aufgewendeten Mühe zu üben und ihn, wenn er beherrscht wird, sachgemäß zu betreiben.

8. Die Tempos beim Schwimmen.

Die zum Schwimmen notwendigen Bewegungen — Tempos genannt — haben einen zweifachen Zweck.

Einmal sollen sie den Körper über dem Wasser halten und dann sollen sie ihn in diesem vorwärtsbringen.

Der menschliche Körper ist spezifisch schwerer als Wasser, und wenn es auch manchen Leuten möglich ist, völlig regungslos auf dem Wasser zu liegen, so sind auch hier bei den meisten Menschen irgendwelche, ganz leichte Bewegungen erforderlich, um sich dauernd über der Oberfläche zu erhalten.

Die Bewegung nun, die dazu dient, das Untersinken des Körpers zu verhindern und ihn gleichzeitig aus dem Wasser zu erheben, besteht in einem kräftigen Herunterdrücken der Arme.

Das Vorwärtskommen wird durch das Zurückführen der Arme und das Ausstrecken und Zusammenschlagen der Beine bewirkt.

Die Zusammenfassung dieser einzelnen, an sich leichten Bewegungen, denen das Schwimmen des Frosches zum Vorbild gedient hat, nennt man „die Tempos“. Ihr Zweck ist, unter möglichster Schonung der Kräfte eine sachgemäße Ausnutzung der geleisteten Arbeit zu erzielen.

Im Gegensatz hierzu sieht man häufig sogenannte Naturschwimmer, die ohne jede Anleitung das Schwimmen

erlernen, dieses nach Art der Vierfüßler ausführen, die bekanntlich fast ausnahmslos schwimmen können, indem sie im Wasser Vorder- und Hinterbeine in derselben Weise wie auf dem Lande bewegen, also eigentlich durch das Wasser laufen.

Diese nach ihrem Vorbilde „Pudeln“ oder „Hundeln“ benannte Art des Schwimmens trägt, ähnlich dem Wasser-treten, den Körper, ohne ihn jedoch schnell vorwärts bringen zu können.

Sie hat aber für den Menschen, dessen Arm- und Beinmuskulatur, Länge und Ausbildung eine ganz andere ist wie die der vier Füße eines Tieres, den großen Nachteil, daß sie unnötig und schnell, dabei meist zwecklos, die Kräfte aufbraucht.

Daß aber diese Art des Schwimmens zweifellos eine dem Menschen wie dem Tier angeborene ist, wird jeder zugeben, der einen Nichtschwimmer im tiefen Wasser oder einen Ertrinkenden gesehen hat, der an die Oberfläche kommt, ohne bereits das Bewußtsein verloren zu haben.

Wir werden später sehen, wie die technische Weiterentwicklung des Schwimmens zu einer neuen Schwimmart geführt hat, die unschwer auf dieses natürliche Pudeln zurückzuführen ist.

Um den Lernenden nicht zu verwirren, wollen wir es unterlassen, hier die verschiedenen Arten der Tempos anzuführen, und uns nur auf die Schilderung der heute in Deutschland allgemein gebräuchlichen Tempos beschränken.

Es ist das Brustschwimmen, auch deutsches Schwimmen genannt, das in 3 Tempos zerlegt wird, wonach auf Tempo 1 nur die Arme, auf Tempo 2 und 3 Arme und Beine die vorgeschriebenen Bewegungen ausführen.

Diese Art des Schwimmenlernens ist fast in ganz Europa eingeführt und jeder, der einmal eine Schwimm-anstalt besucht hat, wird Gelegenheit gehabt haben, den Schwimmeister beim Lehren dieser Schwimmart beobachten zu können.

Auf „Eins“, das langgezogen gezählt wird, erfolgt das Seitwärtsführen der Arme, flach im Wasser, dicht unter der Oberfläche.

Auf ein kurzgezähltes „Zwei“ drücken die Arme das Wasser nach unten kräftig zusammen und werden dann, kurz und fest geschlossen, mit der inneren Schmalseite so an die Brust geführt, daß die Fingerspitzen das Kinn berühren; gleichzeitig werden die geschlossenen Beine, mit ein wenig geöffneten Knien, möglichst weit unter die Brust gezogen.

Auf das gleichfalls kurzgezählte „Drei“ stößt der Schwimmer die immer noch fest aneinandergedrückten Hände nach vorn und die weitgespreizten Beine kräftig nach hinten aus, um sie sofort nach dem Ausstoß, die Hacken dicht unter der Wasseroberfläche, wieder zusammenzuschlagen.

Hiernach liegt der Körper in der später noch eingehend beschriebenen „Schwimmlage“ ausgestreckt auf dem Wasser.

9. Die Schwimmstellung.

Die Schwimmstellung an Land ist diejenige Körperhaltung, die möglichst genau der wagerechten Lage auf dem Wasser entspricht.

Wie aus dieser werden aus der Schwimmstellung alle Übungen der Tempos vorgenommen, bis sie auf dem später beschriebenen Schwimmbock, bei wagerechter Körperlage, in genau derselben Weise wie im Wasser ausgeführt werden können.

Wenn man natürlich auch die einfacheren Vorübungen der Schwimmtempos im leichten Turnanzug ausführen kann, so ist es doch bei der Zusammenziehung der Bewegung und namentlich bei dem Üben auf dem Gurt sehr erwünscht, daß der Schüler sich seiner Bekleidung möglichst entledigt.

Viele dieser Übungen werden ja auch in der Schwimm-



Abb. 2. Schwimmstellung.
Seitenansicht.

anstalt selbst, vor dem Schwimmen oder Baden vorgenommen, aber auch sonst wird sich leicht in einem geheizten Raum, vor dem Zubettgehen oder nach dem Aufstehen, eine Gelegenheit finden, um 10—15 Minuten lang die Schwimmbewegungen zu üben.

Bei der Schwimmstellung, die wir in der Seitenansicht zur Darstellung bringen, sind die Hacken fest geschlossen, die Beine zusammen genommen, die Füße bilden einen Winkel von annähernd 45° . (Abb. 2.)

Die Arme sind gestreckt, senkrecht über dem Oberkörper erhoben, die Hände fest aneinandergedrückt, die Daumen liegen angelegt in derselben Ebene.

Der Kopf ist etwas zurückgebogen, was jedoch wegen des leicht eintretenden Blutandranges nicht zu übertreiben ist, da sich im Wasser die Kopfhaltung von selbst aus der Notwendigkeit ergibt, den Mund über der Oberfläche zu halten.

Der Körper ist aufgerichtet und ruht ohne jeden Zwang auf den Hüften; die Brust ist durch die Arm- und Kopfhaltung von selbst nach vorn gedrückt, die Lungen gelangen zu voller Ausdehnung, und die Zufuhr des Atems geschieht durch die Nase, in langen, ruhigen und gleichmäßigen Zügen.

10. Das Führen der Arme.

Die erste Vorübung, das Führen der Arme aus der Schwimmstellung in die Lage seitwärts, entspricht bereits dem Tempo 1.

Die Hände lösen sich voneinander, und während die Unterarme eine $\frac{3}{8}$ -Drehung um ihre Längsachse ausführen, werden die scharfausgestreckten Oberarme seitwärts-abwärts geführt, wie es unser Bild (Abb. 3), zur Darstellung bringt.

Der Kopf kann hierbei senkrecht auf den Schultern ruhen, die Hände sind etwas nach vorn geneigt, die Finger geschlossen, so daß der kleine Finger höher als der Daumen liegt.

Die Schultern werden unwillkürlich etwas angezogen, die Brust tritt kräftig hervor, der Bauch zurück; Beine und Füße sind geschlossen.

Die zweite Vorübung entwickelt sich aus der ersten, dem Tempo 1, und bildet den ersten Teil des 2. Tempos, ist also gewissermaßen die Bewegung 2a.

Sie besteht in dem Vorwärtsführen der Arme, entspricht also dem Zusammendrücken und Hinunterschlagen des Wassers im nassen Element.

Die Arme beschreiben einen Kreisbogen nach vorwärts, indem sie aus der ersten Lage nach vorn geführt werden.

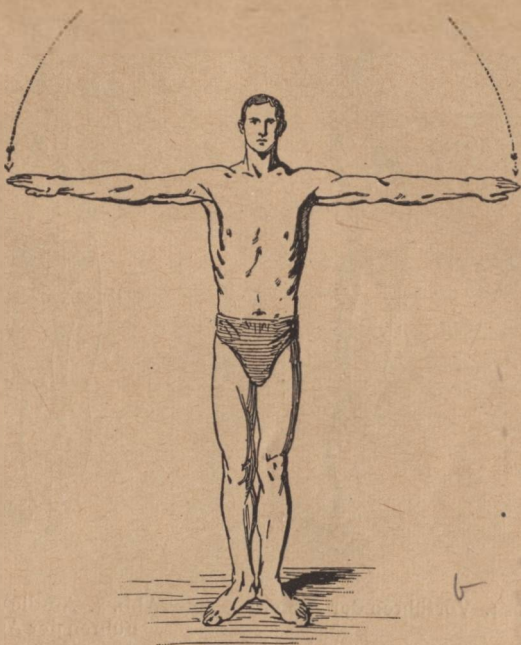


Abb. 3. Seitwärtsführen der Arme.

Die Unterarme machen wiederum eine Drehung, die die Handflächen allmählich einander zuwendet, bis sich diese vereinigen.

Die Arme sind durchgedrückt; die Hände, mit festgeschlossenen Fingern, aneinandergedreht, befinden sich in Schulterhöhe. (Abb. 4.)

Aus dieser Stellung wird der zweite Teil des Tempos 2, also 2b, ausgeführt, indem die geschlossenen Hände, mit einem kurzen Ruck, so an die Brust herangerissen werden, daß die Fingerspitzen das Kinn berühren.

Die Oberarme liegen jetzt an den Seiten an, die Unterarme sind aufwärts gebeugt und ruhen schräg über der Brust, die Körperhaltung ist dieselbe wie bisher, der Kopf,



Abb. 4. Vorführen der Arme.



Abb. 5. An-die-Brust-Führen der Arme.

der bei dieser Übung leicht fehlerhaft gesenkt wird, damit er das Kinn an die Fingerspitzen führt, ist hoch genommen — die Finger werden ihrerseits an das Kinn gebracht. (Abb. 5.)

Aus dieser Armhaltung erfolgt das Tempo 3, das in einem kräftigen Stoß die gestreckten Arme wiederum zur Schwimmstellung zurückführt. (Abb. 2.)

Diese Übungen der Arme sind erst einzeln vorzunehmen, wobei man am besten immer die richtige Nummer der einzelnen Tempos laut zählt, da diese durchaus in Fleisch und Blut übergehen müssen.

Werden sie vollkommen richtig ausgeführt, so verbinde man, möglichst bald, Tempo 2a und b zu einer geschlossenen Bewegung, wobei „zwei“ so scharf und kurz gezählt werden muß wie irgend möglich.

Ist somit das Tempo 2 der Arme erlernt, so geht man zur zusammenhängenden Übung der 3 Armtempos über, indem man dazu zählt: „Ei . . . ns“ — „zwei“ — „drei“ und, genau nach dem Tonfall, die Bewegungen ausführt.

11. Kniebeugen und Beinstrecken.

Hat man die Tempos der Arme genügend geübt und, am besten vor einem großen Spiegel, immer wieder die eigene Stellung mit der unserer Zeichnung verglichen, so geht man zu den schwierigeren Bewegungen der Beine über. Schwieriger, weil wir sie zunächst, ohne Bock und Gurt, nur einseitig üben können, falls nicht ein Trapez, das sehr zu empfehlen ist, oder ein Reck zur Verfügung steht.

Wir haben schon bei der Vorarbeit der Freiübungen eine treffliche Studie in dem Schlußsprung aufwärts aus der Kniebeuge mit gleichzeitigem Ausstoßen und Spreizen der Beine vor dem Niedersprung gemacht, die uns jetzt ganz besonders zustatten kommen wird. (Abb. 1.)

Man stellt den Körper in die Grundstellung, die im wesentlichen der Haltung bei der Schwimmstellung gleich ist und für die das frühere Exerzierreglement für die Infanterie folgende mustergültige Beschreibung gab:

„Die Stellung muß natürlich und ungezwungen sein. Die Absätze werden auf eine Linie und so nahe aneinandergesetzt, wie es der Körperbau erlaubt; die Fußspitzen sind gleichmäßig so weit auswärts gedreht, daß die Füße nicht ganz einen rechten Winkel bilden.

Die Knie sind zurückgezogen, ohne sie steif zu halten. Der Leib ruht senkrecht auf den Hüften.

Brust und Oberleib werden etwas vorgebeugt, die Schultern mäßig zurückgenommen und ungezwungen in gleiche Höhe gesenkt.“

Aus dieser Stellung, die nicht peinlich genug nach-

geahmt, geprüft und eingehalten werden kann, nehme man „Hüften fest“.

Hierbei werden die Hände auf dem nächsten Wege derart auf die Hüften gesetzt, daß die Daumen hinten, die übrigen Finger geschlossen vorn, die Handballen, ohne Zwischenraum, auf dem Hüftbein aufliegen.

Die Ellenbogen stehen ein wenig hinter der Schulterebene.

Die erste Übung für das Tempo 2 der Beine besteht nun in einem kurzen, ruckartigen Hochziehen des einen Hackens bis in die Höhe des Kniegelenks des anderen Beines.

Der Fuß bleibt hierbei zu dem stehengebliebenen Bein in gleicher Haltung wie bei der obenbeschriebenen Grundstellung; ein Verdrehen der Zehen ist fehlerhaft.

Das Knie wird so hoch gehoben, wie die Lage des Hackens es bedingt, wobei es naturgemäß etwas nach außen gedreht ist.

Ist das oben beschriebene Beugen des Knies beiderseitig geübt, so geht man zu der Nachahmung des Tempos 3 der Beine über, das in einem Ausstoßen des gebeugten Beines schräg-seitwärts-abwärts besteht. (Abb. 6.)

Das Bein wird in der Richtung ausgestreckt, die der Oberschenkel angibt, so daß es sich nach beendigter Übung in der Spreizhaltung seitwärts befindet.

Die Haltung des Oberkörpers ist unverändert, der Fuß ist gestreckt.

Nach einer möglichst kurzen Pause wird das gespreizte Bein kräftig gegen das andere geschlagen, so daß hier unser Tempo 3 beendet ist und die Füße sich wieder in der Grundstellung befinden.

Unter schnellem Zählen: „Zwei — drei“ wiederholt man diese beiden Tempos der Beine recht oft, wobei man sich bemüht, das Bein nach dem Anziehen sofort wieder energisch zu strecken.

Jede Muskulatur übt eine federnde Wirkung aus; je mehr ich also das durch das Zusammendrücken der Mus-



Abb. 6. Beintempos.

keln bewirkte Federn für die rückgängige Bewegung des Beines mit benutze, desto schärfer, kürzer und vortreibender wird das Ausstoßen werden.

12. Zusammenziehung der Tempos 1 und 2.

Sind in der beschriebenen Weise die 3 Tempos der Arme und die 2 Bewegungen der Beine einzeln genügend geübt und können wir sie ohne Fehler nach Zählen richtig ausführen, so geht man zur gemeinsamen Arbeit der Arme und Beine in Tempo 2 über.

Der Schüler nimmt die Schwimmstellung ein.

Auf „eins“ führt er die gestreckten Arme langsam zur Seite; auf „zwei“ schlägt er die Hände zusammen, bringt sie mit scharfem Ruck vor die Brust und beugt

das rechte (linke) Knie, dessen Hacken an dem anderen Bein senkrecht bis zum Knie hinaufgeführt wird. (Abb. 7).

Da man bei scharfer Ausführung dieser beiden Tempos leicht aus dem Gleichgewicht kommt und ins Schwanken gerät, ist es zweckdienlich, an einem Holm oder einer Schranke, eventuell an einer niedrig gestellten Reckstange, Halt und Anlehnung zu suchen.

Bei freistehend ausgeführter Übung können sich zwei Schüler derartig gegenseitig unterstützen, daß der eine hinter den anderen tritt und durch Auflage seiner Hände auf die Hüften des Übenden diesem einen Halt gewährt.

Mit dieser Hilfsstellung wird es möglich sein, die Tempos 1 und 2, wenn auch nur ein Bein dabei tätig ist, schnell hintereinander und energisch auszuführen, so daß sie vor der Hinzunahme des 3. Tempos schon ein festgefügt, zusammenhängendes Ganzes geworden sind.

13. Alle drei Tempos.

Wir können nun alle 3 Tempos hintereinander ausführen, indem wir nach dem Tempo 1 und 2 die Arme und das gebeugte Bein, erstere nach vorn, letzteres seitwärts-abwärts, kräftig ausstoßen und die Beine hierauf schließen, wodurch wir uns wiederum in der „Schwimmstellung“ befinden.

Die 3 Tempos nun werden fortgesetzt mit Anlehnung oder mit fremder Hilfsstellung, bald mit dem rechten, bald mit dem linken Bein geübt und bei jeder Ausführung laut: „Ei ns — zwei — drei“ gezählt.

Übt man das Heranziehen des Beines im Tempo 3 auf der Stube oder in der Schwimmanstalt, so sei man bei unbekleideten Füßen auf Holzgrund vorsichtig, daß man sich nicht durch Splitter Verletzungen zufügt.

In geschlossenen Räumen legt man sich am besten eine Decke oder einen Teppich unter die Füße; im Freien empfiehlt es sich, auf den Rasen zu treten.



Abb. 7. Vorübung des Tempos 2.

14. Schwimmbock und Schwimmgurt.

Wir sind jetzt an dem wichtigen Zeitpunkt angelangt, wo wir von der „Schwimmstellung“ zur „Schwimmlage“ im Wasser übergehen und in der nunmehr dauernd maßgeblichen Körperhaltung beide Arme und beide Beine ihre Tempos gemeinsam ausführen lassen.

Um dem Körper eine horizontale Lage zu geben, kann man sich der mannigfachsten Hilfsmittel bedienen.

Dem Turnlehrer stehen hierzu das Reck, die waagrechten Leitern, die Ringe, die vier Rundlaufarme u. a. m. zur Verfügung.

Bei Einzelübungen wird ein Tisch mit darübergelegter Decke, ein Bett, eine Bank oder jedes ähnliche Möbel denselben Zweck erfüllen; auf den Schwimm-Anstalten läßt sich mit Leichtigkeit eine Auflage aus

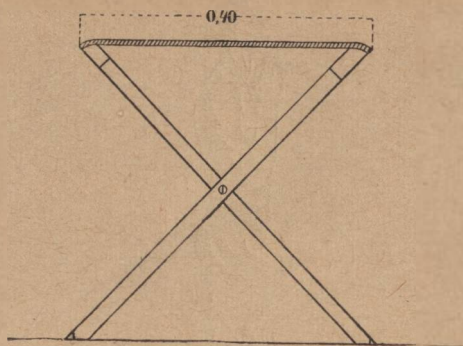


Abb. 8. Schwimmstuhl.

Rasen herstellen, die mangels Besserem verwendet werden kann.

Leicht läßt sich auch ein Bock aus Brettern oder ein Schemel zimmern, und ganz besonders geeignet ist ein Feldstuhl, weil er geringe Kosten verursacht und leicht zu transportieren ist. (Abb. 8 und 9.)

Man kann jedoch auf allen diesen Hilfsunterlagen, welche feste Seitenwände oder wie der Feldstuhl die Form eines Sägebockes haben, das Tempo 2 mit den Beinen nie so korrekt, wie gefordert, ausführen, denn es verbietet sich von selbst das Heranziehen der Knie unter die Brust und das damit verbundene Wölben des Rückens.

Aus diesem Grunde ist es besser, dem Körper eine freischwebende Lage zu geben.

Man erreicht dieses durch ein Tuch oder durch Gurte, die man mit Hilfe von vier Stricken, die sich oben in einem Ring vereinen, an die Decke, an eine Reckstange oder wagerechte Leiter hängt. (Abb. 10.)

Eine besonders günstige Art bringt nach Auerbach die Ausnutzung des Barrens mit sich.

Ein festes Tuch, an dessen vier Zipfel vier messingne Ringe mit starkem Hanfzwirn angenäht sind, wird in vier eiserne Ketten oder Ledergurte gehakt, die ver-

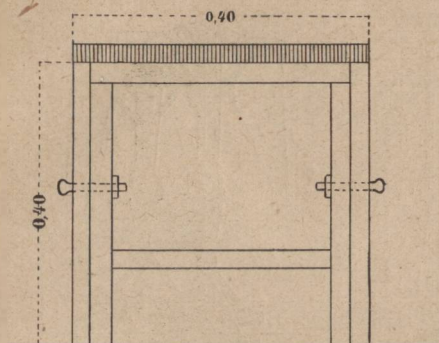


Abb. 9. Zusammengelegter Schwimmstuhl.

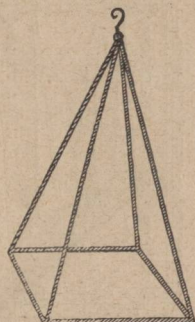


Abb. 10. Schwimm-Lehr-Gurt zum Anhängen.

mittels eiserner Klammern über die Holme des Barren herübergreifen, wo sie durch vier eingezogene Bohrer gehalten werden. (Abb. 14.)

Erwähnt sei der Vollständigkeit halber auch der Zahnsche „Schwimm-Lehr-Apparat ohne Wasser“, dessen sinnreiche Konstruktion sich den freihängenden Gurten anschließt, gleichzeitig aber den großen Vorteil hat, daß die Überwindung des Wasserdruckes zur Darstellung gelangt.

Auf zwei senkrechten, feststehenden Ständern ruhen zwei wagerechte Längsbalken, oder in der Decke sind vier Haken eingeschraubt, die die Arm- und Beinhalter tragen. (Abb. 11.)

Zwischen beiden Hauptständern befindet sich der aus Gummi und Filz hergestellte Brustträger, der 35 cm breit und verstellbar ist.

Die Arme werden durch die gefütterten Manschetten der Armhalter gesteckt, die an Schnüren aus Gummi hängen und hierdurch beim Herunterschlagen der Arme zu einer Kraftanwendung wie im Wasser zwingen.

Die Füße steckt man durch die Schleifen der Bein-

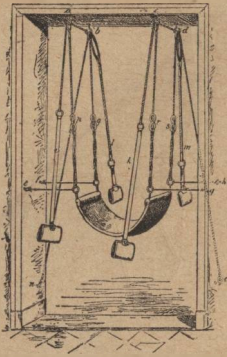


Abb. 11.
Zahnscher Apparat.

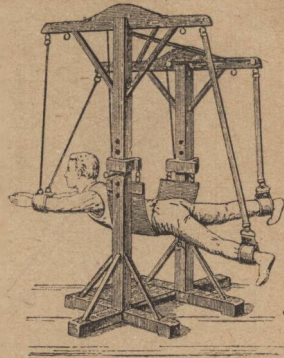


Abb. 12. Zahnscher Apparat
in Anwendung.

halter, die durch eine Rolle herabgelassen werden können, und jetzt ruht der Körper in tadellos wagerechter Lage, die sehr bequem ist und dem Übenden ermöglicht, die Tempos genau so wie im Wasser auszuführen. (Abb. 12.)

Dieser Apparat ist jedoch heute ziemlich veraltet und auch bei der Vervollkommnung der Böcke und Gurte, schon weil seine Anschaffungskosten zu hoch sind, überflüssig geworden.

15. Übungen auf Bock und Gurt.

Wir legen uns nunmehr derart auf einen der beschriebenen Böcke oder in einen Gurt, daß wir Arme und Beine möglichst frei bewegen können.

Hiernach wird der Gurt oder Stuhl nicht über die Herzgrube hinauf- und nicht unter die Hüften hinabreichen dürfen.

Die Körperhaltung ist die „Schwimmlage“. (Abb. 13.)

Arme und Beine sind ausgestreckt und durchgedrückt, die Fußspitzen leicht angezogen, da durch gewaltsames Strecken leicht ein Krampf in den Waden eintritt.

Die Hände sind fest gegeneinandergedrückt, die

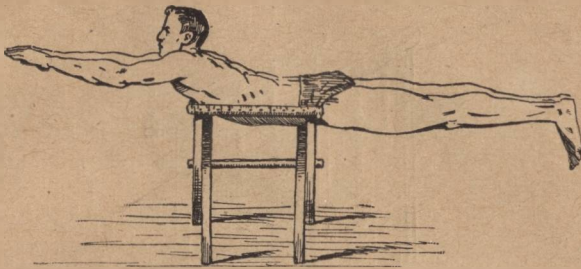


Abb. 13. Schwimmlage auf dem Bock.

Finger geschlossen, die Daumen nach oben gelegt; das Genick ist zurückgebogen, so daß der Kopf beinahe senkrecht zu dem wagerechten Körper steht.

Jetzt beginnen wir unter lautem Zählen von: „Ei———ns“ das erste Tempo, indem wir langsam die bis in die Fingerspitzen hinein gestreckten Arme nach der Seite führen.

Auf das kurze „zwei“ erfolgt das ruckartige Anziehen der Arme und Beine. (Abb. 14.)

Die Hände ruhen jetzt mit den Fingerspitzen am Kinn, die Ellenbogen unter der Brust, die Knie am Bauch und die Hacken unter dem Gesäß; häufig werden sich Ellenbogen und Knie hierbei berühren.

Der Rücken ist nach oben gewölbt, und der ganze Körper befindet sich infolge seiner Zusammenziehung in der Vorbereitung zum Stoß, der ihn vorwärtsbewegen soll.

Auf „drei“ werden demgemäß die Arme nach vorn, die gespreizten Beine mit aller Kraft nach hinten gestoßen und zusammengeschlagen.

Der Anfänger wird über die Gewalt seines Stoßes erstaunt sein; die Gurte werden in heftige Schwingungen geraten, und Bock oder Stuhl müssen gehörig festgestellt sein, damit sie nicht umfallen und den jungen Schwimmer nach vorn fliegen lassen.

Es sei an dieser Stelle noch einmal darauf hingewiesen,

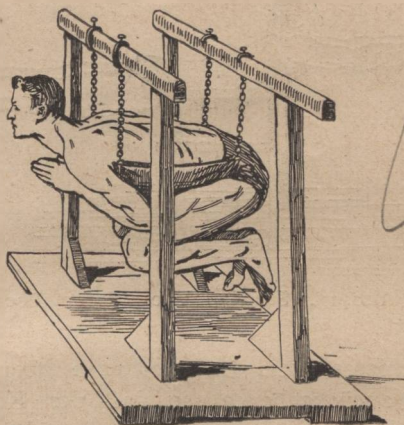


Abb. 14. Tempo 2 im Gurt.

daß alle Böcke, Bänke, Stühle, Sessel oder Banden in hohem Maße stabil sein und nötigenfalls gehalten werden müssen. Desgleichen sind alle Gurte, Bänder, Stricke, Haken, Ringe und Ketten vor jedesmaligem Gebrauch einer peinlichen Kontrolle auf ihre Haltbarkeit zu unterziehen, um einen schweren Unglücksfall zu verhüten.

Die beschriebenen Übungen werden nun mit Eifer und Energie fortgesetzt, indem sie immer nach dem Zählen: „Ei———ns, zwei — drei“ ausgeführt werden. Gerade jetzt empfiehlt es sich für alle Tempos, wenn wir allein sind, nach dem Buch und dem Bilde oder besser natürlich durch einen anderen — Freund oder Lehrer — genau zu beachten, ob sie auch der Vorschrift entsprechen und ob sich weder große noch kleine Gewohnheitsfehler eingeschlichen haben.

Kommt man aber solchen auf die Spur, so verlasse man Bock und Gurt sofort und fange genau nach der Anleitung das falsch erlernte Tempo noch einmal allein in seinen ersten Vorübungen richtig an.

Man wird hierbei in sehr kurzer Frist selbst merken, worauf der Fehler zurückzuführen war, und wird ihn dann voraussichtlich nie wieder machen.

Diese letzten Übungen machen dem Schüler meist großen Spaß, und sie sollen auch in erster Linie dazu dienen, sein Selbstvertrauen zu heben, Lust und Liebe zu dem bisher recht langweiligen Sport zu erwecken und seinen Ehrgeiz anzustacheln.

Er sieht, daß es eigentlich gar nicht so schwer gewesen ist, er macht jetzt schon sehr gute und korrekte Schwimmstöße und braucht den Schauplatz seiner Tätigkeit nur noch vom Land in das Wasser zu verlegen. —

Werfen wir noch einen kurzen Rückblick auf die langen Ausführungen und Beschreibungen, die doch alle nur Mittel zum Zweck sind, so können wir uns wohl das Urteil nicht versagen, daß sie, unter allen Umständen, für den Selbstunterricht unentbehrlich, für den Unterricht beim Lehrer eine große Erleichterung sind.

C. Das Selbsterlernen des Schwimmens.

1. Einführung.

Wir hatten schon in dem voraufgegangenen Abschnitt anlässlich der Besprechung des Nutzens der „Schwimmübungen an Land“ hervorgehoben, daß das Selbsterlernen des Schwimmens mit gewissen Schwierigkeiten verknüpft ist, daß es jedoch für sehr viele Schwimmlustige das ultima ratio bildet, und daß das Selbsterlernen in allen Fällen möglich ist.

Vorbedingung ist natürlich die genaue Kenntnis der verschiedenen Tempos und ihre gewissenhafte, korrekte Einübung unter Zuhilfenahme der bereits beschriebenen Vorübungen und Lernmittel an Land.

Ferner muß man schon vorher mehrmals im kalten Wasser gebadet, häufig mit offenen Augen getaucht und jede Scheu vor dem nassen Element überwunden haben, ehe man ernstlich zum Selbstunterricht schreitet.

Steht uns eine Schwimmanstalt zum Lernen zur Verfügung, so werden Ringe und Leinen, Begrenzungsketten der Bassins, Leitern oder Bassinwände als geeignete Hilfsmittel vorhanden sein.

Sind wir jedoch ganz auf uns selbst, auf das Schwimmen in einem Teich oder Weiher, im Bach oder Fluß angewiesen, so muß uns eine von Ufer zu Ufer reichende Stange, eine hinübergespannte Leine, ein in den Boden gerammter Pfahl oder ein an das Brückengeländer gebundener Strick dieselben Dienste leisten — und sie werden es stets tun, wenn wir den guten Willen und die feste Absicht haben, das Schwimmen zu lernen.

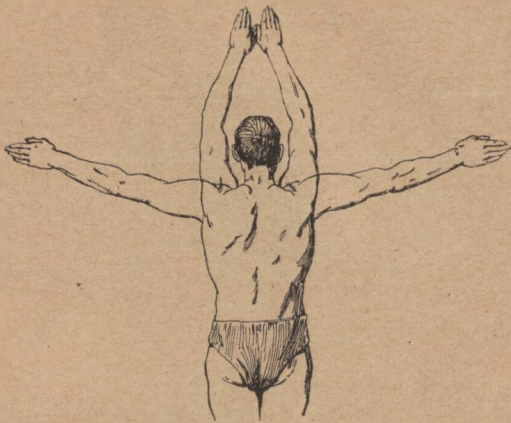


Abb. 15. Armtempo im Wasser.

2. Die Tempo der Arme.

Man beginne wie bei den Vorübungen mit den bereits erlernten Armtempo, indem man so weit in das Wasser hineingeht, bis es an die Achselhöhlen reicht. Dann beugt man den etwas nach vorn geneigten Oberkörper möglichst wagerecht auf das Wasser, indem man nur mit den Zehenspitzen Halt auf dem Grunde sucht, und legt Kopf und Arme in die Schwimmlage.

Hierauf führt man mit den Armen Tempo 1, 2 und 3, unter kräftigem Druck, wie auf dem Schwimmbock aus. (Abb. 15.)

Schon beim ersten Male wird man durch die starken Bewegungen mit den Zehen vom Boden loskommen und im Wasser hüpfend sich etwas vorbewegen, bis bei der Pause nach dem Ausstoßen der Arme in Tempo 3 die hinabhängenden Füße von selbst wieder den Boden berühren.

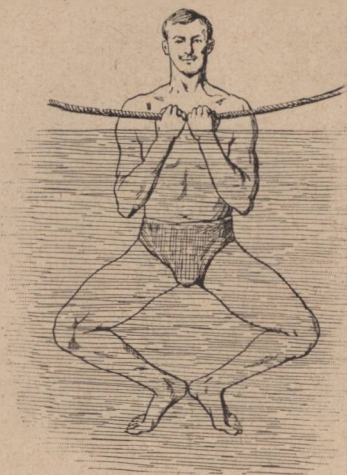


Abb. 16. Beintempo 1 im Wasser.

Steigert sich bei diesem Üben das Getragenwerden im Wasser, so drücke man sich vor dem Armtempo 3 mit beiden Fußspitzen kräftig vom Boden ab und benutze diesen Schwung für den Stoß der Arme.

Man wird hierdurch bald einige Meter im Wasser vorschließen, wobei sich die Beine unwillkürlich der Wasseroberfläche nähern werden und die Körperlage immer mehr wagerecht wird.

Diese sich allmählich zur Schwimmlage ausgestaltende Haltung strebe man nunmehr bei allen Armtempo an, indem man die Beine sofort nach dem Abstoßen durch ein geringes Einbiegen des Kreuzes nach oben führt.

Das Abstoßen vom Beckenrand, von einer Leiter oder einem Balken vor dem Beginn des Tempo 1 wird uns noch schneller dahin führen, eine gewisse Zeit im Wasser die Schwimmlage einzunehmen und in ihr die Armbewegungen auszuführen. (Abb. 20.)

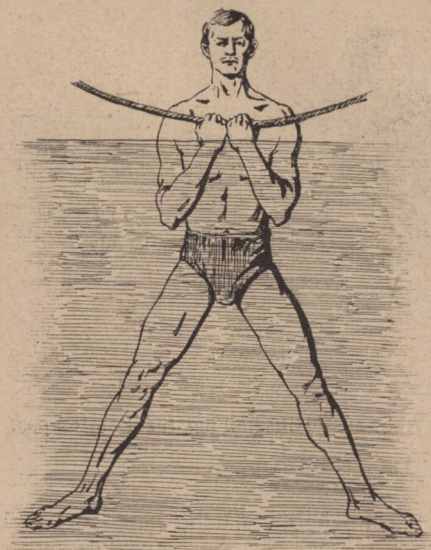


Abb. 17. Beintempo 2 im Wasser.

3. Die Tempos der Beine.

Die Beintempos zerlegt man sich wie an Land in zwei Teile, das Anziehen und das Ausspreizen.

Man hält sich an einer über dem Wasser gespannten Leine oder Stange fest und zieht die Beine kurz an, wie man es auf dem Bock gelernt hat. (Abb. 16.)

Darauf stößt man die Beine weit und energisch seitwärts; ist das Wasser so flach, daß man Gefahr läuft, mit Zehen oder Füßen auf den Grund zu stoßen, so zieht man sich durch Beugen der Arme an der Leine entsprechend hoch (Abb. 17), oder man führt von vornherein den Stoß etwas mehr nach hinten und bringt durch das Zusammenschlagen der Beine den Körper wieder zur senkrechten Lage zurück.

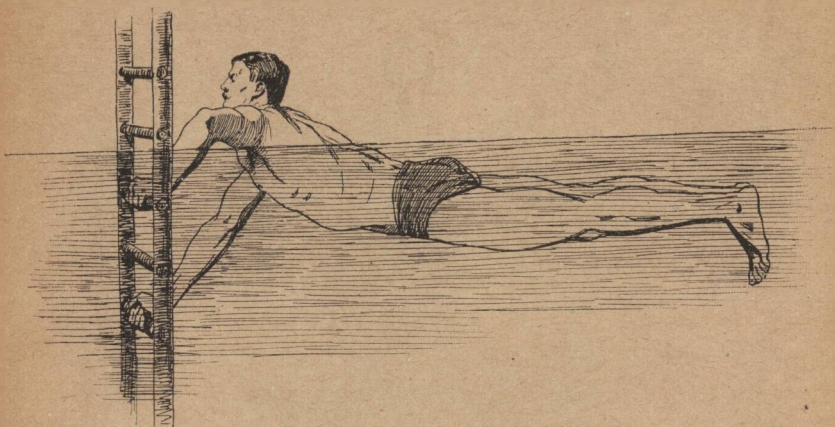


Abb. 18. Hilfsstellung für Beintempos.

Sobald als möglich versuche man auch bei den Beintempos, sich der Schwimmage zu nähern, um aus dieser das Anziehen, Spreizen und Schließen zu üben.

Das zweckdienlichste Mittel hierfür ist das Anhalten an einer festen Stange, mit durchgedrückten Armen, oder, wie Abb. 18 es veranschaulicht, das Stützen auf zwei Sprossen einer Leiter.

Man umfaßt hierbei mit der einen Hand die erste, dicht unter dem Wasserspiegel befindliche Sprosse und winkelt diesen Arm nach oben an; die andere Hand stützt sich mit ausgestrecktem und durchgedrücktem Arm auf die nach unten übernächste Sprosse, so daß sich Bauch, Gesäß und Beine in der normalen Schwimmage befinden.

4. Zusammenziehen der Tempos.

Hat man in der vorbeschriebenen Weise die Tempos der Arme und Beine gehörig geübt, hat man bei dem jeweiligen Hinabdrücken, beziehungsweise Anziehen das Gefühl des Getragen- oder Aus-dem-Wasser-Gehoben-

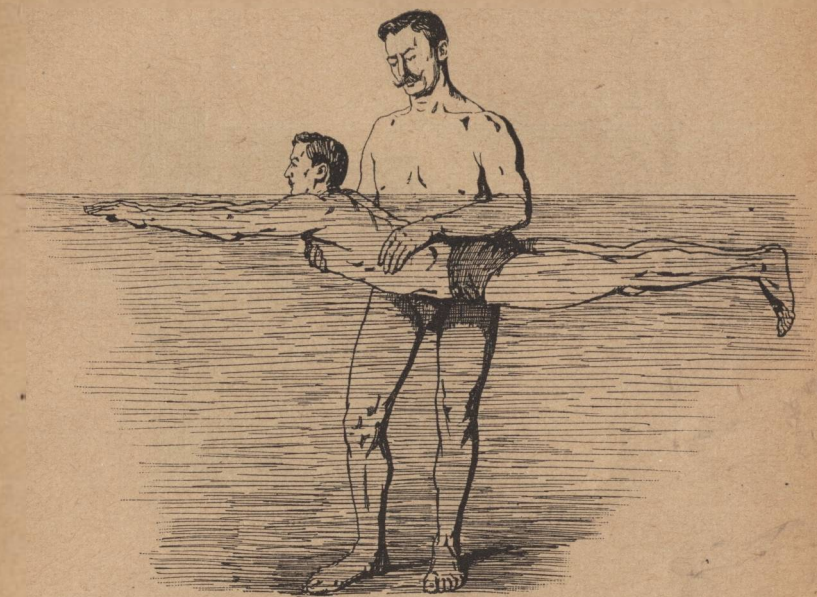


Abb. 19. Hilfsstellung im Wasser.

Werdens gehabt und ist man beim Ausstoßen der Arme und Beine ein Stück im Wasser vorwärtsgekommen, so kann man zu dem Zusammenziehen der drei Tempos schreiten.

Sehr vorteilhaft ist es, wenn uns für die ersten Male eine fremde Hilfe zur Verfügung steht, die uns zunächst wagrecht im Wasser erhält, also gewissermaßen die Einrichtung des Schwimmbocks ersetzt.

Der Hilfsstellunggebende legt hierzu den einen Unterarm unter die Brust, die andere Hand leicht auf den Rücken des Schwimmers, etwa zwei Hände breit über dem Gesäß. (Abb. 19.)

Ist man jedoch allein, so kann man sich durch Abstoßen mit einem Fuß von einem Pfahl, einer Mauer oder von der Beckenwand helfen.

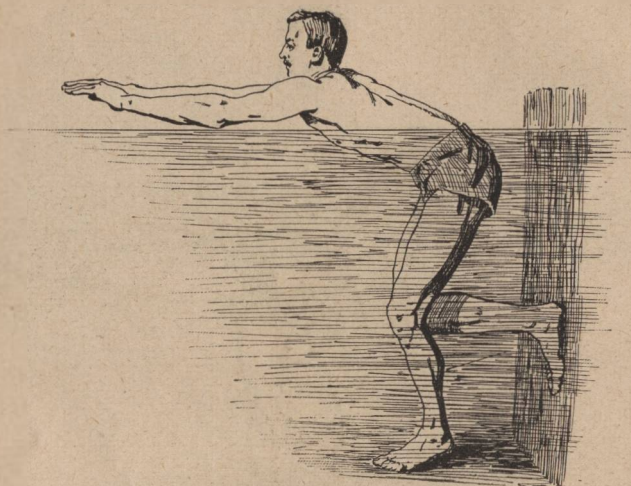


Abb. 20. Abstoßen im Wasser.

Man stellt sich hierzu senkrecht gegen die Wand, beugt den Oberkörper wie zur Erlernung der Armtempo auf die Wasseroberfläche, so daß das Gesäß die Wand berührt. Alsdann zieht man den einen Fuß senkrecht an der Wand bis an das Gesäß heran und stößt sich mit der ganzen Sohle kräftig ab, wodurch man 8—10 m im Wasser vorschießen kann. (Abb. 20.)

Man beginnt wiederum mit dem Tempo 1 der Arme, indem man bei den ersten Malen nach dem Seitwärtsführen noch eine etwas längere Pause eintreten läßt. (Abb. 21.)

Zum zweiten geht man zu der schwierigsten Übung, dem Anhocken der Beine und dem An-die-Brust-Führen der Arme, über.

Dieses Tempo 2 ist bei weitem das schwerste, und oft werden wir, da ihm zunächst noch die alsbaldige Folge im Tempo 3, die seine Arbeitsleistung erst ausnutzt und verwertet, fehlt, ganz aus dem Text kommen und leicht

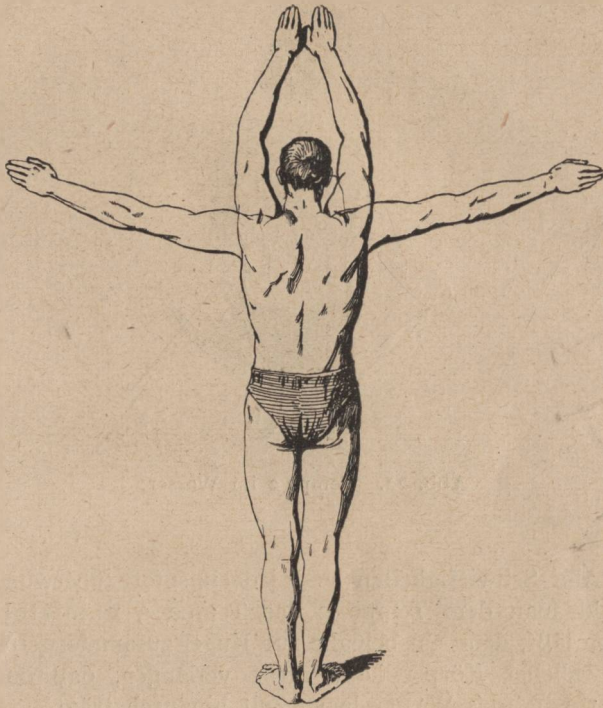


Abb. 21. Tempo 1 im Wasser.

einmal einen tiefen Zug tun, wenn wir den Kopf zu sehr nach unten gebeugt haben.

Das Erlernen dieses Tempos, das wir in Abb. 22 in der Rückansicht zu klarer Darstellung bringen, ist jedoch von großer Wichtigkeit.

Geht es mit dem Abstoßen gar nicht vorwärts und fehlt uns zur Hilfe ein Schwimmgenosse, so kann man sich dadurch helfen, daß man die vorher benutzte Leine etwas weniger straff anzieht, und zwar so, daß sie im Wasser hängt und wir sie als Unterlage benutzen können.



Abb. 22. Tempo 2 im Wasser.

Alle Schwierigkeiten sind jedoch sofort überwunden, sobald man dem Tempo 2 das Tempo 3 unmittelbar folgen läßt, denn ein beinahe zur Kugel zusammengerollter menschlicher Körper kann nicht verlangen, daß ihn in dieser Lage das Wasser lange Zeit hindurch trägt.

Das energische Ausstoßen der Arme und Beine, welche letztere Bewegung wir schon mit einem Wegtreten des Wassers verglichen haben, und das Zusammenschlagen der Füße nutzt erst die Leistung des Tempos 2, die in einem Erheben des Körpers bestand, völlig aus und läßt uns nunmehr endlich von selbst im Wasser vorwärtskommen. (Abb. 23.)

Je öfter wir die zusammenhängenden Tempos hintereinander ausführen, um so mehr werden wir das Abstoßen entbehren können und mit um so größeren Schritten nähern wir uns unserem schönen Ziel, der Erlernung und Beherrschung des Schwimmens.



Abb. 23. Tempo 3 im Wasser.

5. Schwimmmittel aus Kork.

Bei aufmerksamem Lesen der vorangegangenen Kapitel wird man sich oft mit Recht gefragt haben, warum man sich eigentlich die Sache so schwer mache und nicht zu einem der zahlreichen Schwimmmittel gegriffen habe, die uns über dem Wasser tragen.

Der Einwurf ist nicht unbegründet, und es soll ihm nunmehr in weitgehender Weise Rechnung getragen wer-

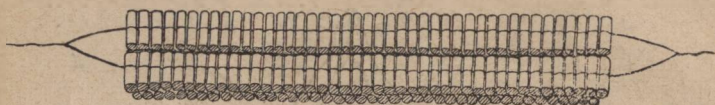


Abb. 24. Korkengurt.

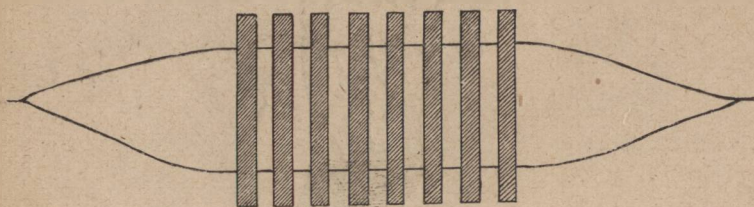


Abb. 25. Korkenunterlagen.

den. — Der Verfasser hielt es jedoch für seine Pflicht, auch für die allereinfachsten Verhältnisse, für Schwimmerschüler, denen nur das Wasser zur Verfügung steht, eine Anleitung zum Selbsterlernen zu bieten.

Aber auch hier lassen sich Mittel ohne die geringsten Kosten — und das ist die Vorbedingung — schaffen, die uns den Selbstunterricht erheblich erleichtern können und als die ersten beschrieben werden sollen.

Es sind dies die aus Kork hergestellten Tragemittel.

Man nimmt etwa 200 möglichst gleichlange gebrauchte Flaschenkorke, die man in der Mitte durchlocht und in vier Reihen, je zwei neben- und zwei übereinander, mit Bindfaden fest verknötet.

Die vier auf jedem Ende auslaufenden Fäden flicht man zusammen, verknötet sie, läßt ein kleines freies Stück zum Zusammenbinden auf dem Rücken frei, und der Schwimgurt ist fertig. (Abb. 24.)

Durch den ersten Gebrauch schließen sich die feuchten Korke derart aneinander, daß man eine zusammenhängende



Abb. 26. Tempo 1 mit Schwimmapparat.

und doch überaus biegsame Korklage erhält, die einen Schwimmer im Alter bis zu 20 Jahren bei normalem Gewicht vollkommen trägt.

Man kann auch ein großes Stück Kork als Unterlage verwenden, oder man stellt sich aus 6—8 Korkstücken, die durch zwei Leinen verbunden sind, ein Tragemittel her. (Abb. 25.)

6. Schwimmittel aus Gummi.

Es ist eine alte Erfahrung, daß ein mit Luft gefüllter, aus Gummi hergestellter Gegenstand im Wasser trägt.

Schon ein 6—8zölliger Ball, der, mit einem Netz übersponnen, dem Schwimmer auf den Rücken gebunden wird, hält einen starken Mann über Wasser.

Sehr vorteilhaft sind Gurte aus Gummi, die eine Breite von etwa 10—12 cm besitzen und die man allmählich immer weniger mit Luft füllt, so daß der Schüler von Stunde zu Stunde immer selbständiger und selbsttätiger arbeiten muß.

Weitere Hilfsmittel der Schüler sind Schweinsblasen



Abb. 27. Tempo 2 mit Schwimmapparat von vorn.

oder Blechbüchsen, die durch einen Gurt miteinander verbunden sind, Schwimmwesten, Schwimmsäcke oder dergleichen.

7. Das Schwimmen mit Apparat.

Der Schüler legt sich in der Schwimmlage auf das Wasser und beginnt seine Bewegungen mit Tempo 1. — Abb. 26 zeigt uns in völliger Vollendung die tadellose Ausführung dieser Bewegung.

Der musterhaft gestreckte Körper ruht dicht unter der Wasseroberfläche, die Arme sind in weitem Bogen nach der Seite geführt und haben die Schultern etwas aus dem Wasser gehoben, die Fußspitzen sind leicht nach hinten geneigt, der Kopf ragt in natürlicher, ungezwungener

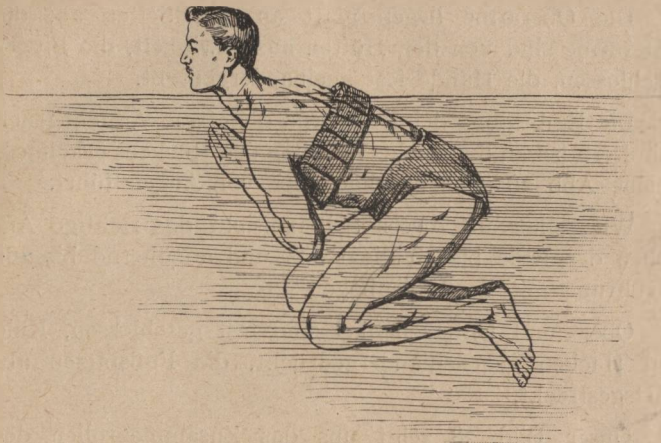


Abb. 28. Tempo 2 mit Schwimm-Apparat, Seitenansicht.

Haltung aus dem Wasser hervor, die Hände vollenden soeben ihre Drehung.

Das Bild zeigt uns gleichzeitig die richtige und schöne Muskularbeit des Körpers. Stark treten die zusammengepreßten Rückenmuskeln hervor, die mit Luft gefüllte Brust drängt sich hochgewölbt gegen das Wasser, Bauch und Hüften sind hierdurch zu ganz geringer Breite zusammengezogen.

Die Gesäßbacken sind fest aneinandergepreßt, Oberschenkel, Knie, Waden und Fersen liegen eng aneinander und zeigen die bis ins kleinste straff angespannten Muskeln.

Die Arme sind bis in die Fingerspitzen hinein gestreckt und kraftvoll aus den Schultergelenken herausgearbeitet.

Das vorhin schon beschriebene, schwierige Tempo 2 kann mit dem Gurt in aller Ruhe ausgeführt werden.

Abb. 27 zeigt uns die Stellung von vorn; die Knie sind angezogen, die Fußspitzen abwärtsgestreckt, der Bauch ist eingezogen und die Arme vor der Brust zusammengeführt.

Die Oberarme liegen glatt an den Seiten an, die Unterarme sind von den Hüften aus gewinkelt, die Finger geschlossen, die Hände fest aneinandergedreht.

Die Einbiegung der Brust und die etwas vorgebogenen Schultern lassen die starke Wölbung des Rückens erkennen, welche Abb. 28 noch anschaulicher vor Augen führt.

Wir sehen auf dieser Seitenansicht das richtige Anziehen der Knie bis an die Brust und annähernd bis zur Berührung mit den Ellenbogen.

Ober- und Unterschenkel sind fest geschlossen, Knie und Hacken gegeneinandergedrückt, die Fußspitzen abwärtsgestreckt.

Unser Bild 28 zeigt uns das Zusammenrollen des ganzen Körpers, die Aneinanderpressung aller Muskeln, gewissermaßen das Ausholen zum Stoß.

Man kann sich denken, wie energisch die Arme von der Brust her nach vorn, wie wuchtig und breit die Beine nach den Seiten arbeiten werden, um den Schwimmer ein tüchtiges Stück Raum gewinnen zu lassen.

Dieses Tempo 3 entspricht wiederum der Körperhaltung unserer Abb. 26, nur sind die Arme nach vorn genommen, die Schultern in das Wasser eingetaucht und der möglichst schmale, gestreckte Körper schnell in der Schwimmlage vorwärts.

Es bedarf keiner Versicherung, daß man auf diese Weise sehr bald ein schönes, freies und korrektes Schwimmen erlernen wird, dem unstrittig vor den an der Angel erworbenen Kenntnissen der Vorrang gebührt, weil es uns von vornherein auf uns selbst anweist und damit Selbstvertrauen im höchsten Maße weckt.

Denn wir haben es aus eigener Kraft erworben, wir haben uns durchgerungen durch alle Schwierigkeiten, und das ist im Sport wie im Leben allezeit das Beste — denn „Selbst ist der Mann!“

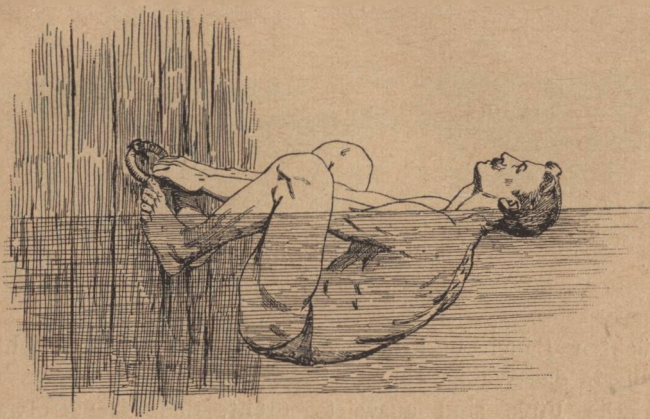


Abb. 29. Hilfsmittel zum Rückenschwimmen.

8. Das Rückenschwimmen.

Der Schwimmer aus eigener Kraft wird die erlernte Kunst naturgemäß mit besonderem Eifer auszubilden und zu vervollkommen suchen.

Als leichteste Übung dient hierfür das Rückenschwimmen, das man bei einiger Gewandtheit nach 2—3 Versuchen erlernen kann.

Abb. 29 zeigt uns ein Hilfsmittel, bei dem man mit den Händen einen in die Beckenwand eingelassenen Ring faßt, die Füße unmittelbar unter der Wasseroberfläche gegen die Mauer stemmt und von hier kräftig abstößt, indem man die Hände losläßt, den Körper streckt und den Kopf nach hinten biegt, so daß sich die Ohren noch im Wasser befinden. Ebensogut kann man zum Abstoß eine Leiter benutzen.

Abb. 30 führt uns die Rückenlage vor Augen; der Körper ist gestreckt und taucht bis auf den herausge-

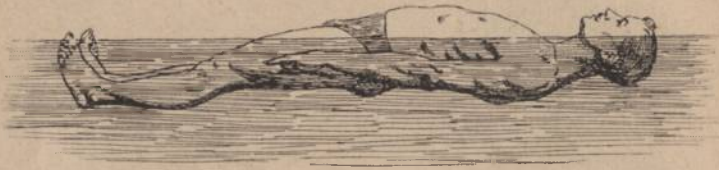


Abb. 30. Rückenschwimmen.

drückten Bauch und den vordersten Teil des Gesichts völlig in das Wasser ein.

Die Füße sind auswärtsgedreht, das Kreuz etwas hohl gemacht, und die Arme liegen, die Handflächen zum Oberschenkel geneigt, leichtgestreckt und lose an den beiden Längsseiten des Körpers an.

Durch ein beständiges, langsames, leichtes Öffnen und Schließen der Arme kann man sich ohne jede Anstrengung auf lange Strecken fortbewegen.

Ein schnelleres Rückenschwimmen erreicht man durch Bein- oder durch Arm- und Beinbewegungen.

Man nimmt entweder „Hüften fest“, oder man kreuzt die Arme auf der Brust, beziehungsweise auf dem Rücken.

Alsdann zieht man die Beine, flach unter dem Wasser, mit weit auseinandergenommenen Knien an und stößt sie, breitgespreizt, kräftig aus, um sie nach dem Stoß schnell und kurz zusammenzuschlagen.

Den erhaltenen Schwung nutzt man vollkommen aus und beginnt erst wieder mit dem Beintempo, wenn sich der Körper ziemlich in Ruhe befindet.

Will man nur mit den Armen arbeiten, so führt man sie in energischem, weitausholendem Schwung nach hinten über den Kopf und schlägt die Hände von hier aus im Wasser mit kräftigem Druck an die Schenkel.

Beide Bewegungen, der Beine und Arme, kann man auch abwechselnd oder gleichzeitig ausführen.

Im ersteren Falle beginnt man mit den Beinbewegungen und macht nach vollendetem Schwung das Armtempo.

Beim gemeinsamen Arbeiten der Arme und Beine stellt das Anziehen der letzteren mit dem Zurückschlagen der ersteren das Tempo 1 dar, während das Tempo 2 im Ausstoßen der Beine und dem An-die-Schenkel-Führen der Arme besteht.

D. Der Schwimmunterricht.

1. Der Schwimmlehrer.

Wir haben schon bei der Besprechung der Schwimmvorübungen und des oft gebotenen Selbstunterrichts darauf hingewiesen, wie schwer es ist, ein zu Schwimmlehrern geeignetes Personal zu bekommen.

Gerade an dieses werden in jeder Beziehung hohe Anforderungen gestellt, da kein Unterricht der Welt so völlig individuell erteilt werden muß wie gerade der des Schwimmens; individuell nicht nur in der praktischen Belehrung, sondern auch ganz besonders in dem moralischen Einfluß des Lehrers selbst.

Dieses sind aber Anforderungen, die an weniger gebildete Menschen, zu denen, wie schon gezeigt, die Schwimmeister unserer Sommerbäder in vielen Fällen gezählt werden müssen, nicht gestellt werden können.

Sie mögen noch so gute Lehrer der Schwimmkunst sein, der Einfluß, den ein gebildeter Mann, ein Erzieher der Jugend, auf das kindliche Gemüt ausübt, wird immer ein anderer sein.

Deshalb ist es ja gerade ein so wichtiges, langersehntes Ziel, den Schwimmunterricht mit dem Turnen als Lehrfach der Schule aufzunehmen.

Der Erwachsene mag getrost bei jedwedem Lehrer lernen; er ist alt genug, um Selbstbeherrschung und Energie zu besitzen, und ihm, den das Leben oft schon tüchtig geschüttelt, wird auch ein etwas derberes Anfassern nicht schaden.

Wo sich Gelegenheit bietet, möchte ich gerade für etwas zaghafte, schüchterne Jungen das Erlernen des Schwimmens durch Schwimmvereine empfehlen.

Als Lehrer sind in den Schwimmvereinen anerkannt tüchtige, erfahrene Leute meistens ehrenamtlich tätig, die sich mit jedem Schüler eingehend beschäftigen, ihn in die Geheimnisse unseres Sportes einweihen, selbst an die Leine nehmen und ihn binnen kurzer Zeit zum Freischwimmer ausbilden.

Gehen wir nun zur Person des Berufs-Schwimmlehrers über, so haben wir seine notwendigen, moralischen Eigenschaften bereits hinreichend betont.

Vor allem verbiete man ihm dringend, Geschenke anzunehmen, denn dadurch wird der Lehrer jedem auch nur einigermaßen verständigen Jungen gegenüber an Ansehen einbüßen.

Jeder Schwimmlehrer muß natürlich selbst nicht nur ein guter, sondern auch ein leidenschaftlicher Schwimmer sein.

Er muß jederzeit den Schüler durch das eigene Beispiel belehren können und nicht nur die gemachten Fehler sehen, sondern auch, was nicht leicht ist, verstehen, sie mit kurzen klaren Worten zu erklären und abzustellen.

Über jeden Schüler ist, namentlich in großen Anstalten und bei geringen Lehrkräften, eine kleine schriftliche Kontrolle zu führen.

Nie und nimmer ist Gewalt anzuwenden; so grundfalsch und streng verboten z. B. beim Militär ein dienstlicher Befehl zum Hineinspringen war, da seine Nichtbefolgung nie eine Gehorsamsverweigerung darstellen konnte, so fehlerhaft ist ein Hineinstoßen, ein Untertauchen der Schüler.

Das persönliche Verhalten des Lehrers sei ruhig und anständig; er enthalte sich jedes Schimpfwortes und lasse Geduld walten, wo er auf besondere Schwierigkeiten stößt.

Er sehe sich seine entkleideten Schüler genau an und überschätze nicht ihre Körperkräfte; Schüler, die kleine Gebrechen wie einen Bruch, einen Herzfehler oder leichten

Blutandrang haben, behandle er doppelt sorgsam und lasse sie nicht in das Wasser springen.

Stufenweise schreite er bei dem Ausbildungsgang vorwärts und vergesse keine Sekunde die hohe Verantwortung, die schwere Pflicht, die er übernommen hat, da ihm die Eltern ihre Kinder als Schüler anvertrauten.

Der Stand der Schwimmlehrer muß unbedingt gehoben werden, was durch die segensreiche Mitarbeit der Schwimmvereine schon in hohem Maße erstrebt, aber nur dadurch erreicht werden kann, daß sie vonseiten der Anstaltsbesitzer im Gehalt bessergestellt werden; erst dann wird man unter einwandfreien Bewerbern die besten auswählen können, die den von uns geforderten hohen Leistungen und Eigenschaften gerecht werden.

2. Die Schwimmgeräte.

Die zur Erteilung des Unterrichts im Wasser nötigen Gebrauchsgegenstände sind in erster Linie Stange, Gurt und Leine.

Die Schwimmstange, an der die Schwimmleine befestigt wird, muß bei einer Stärke von 8 cm etwa 3 m lang sein und neben der Festigkeit des Holzes eine gewisse Biegsamkeit besitzen.

Die Schwimmleine ist fingerdick, fest und fehlerfrei, aus gutem Hanf gedreht und besitzt eine Länge von 6 m.

Außerdem ist eine 10—12 m lange Leine von derselben Beschaffenheit erforderlich, die bei den letzten Übungen vor Ablegung der Probe dem Schüler einen weiteren Spielraum zum freien Schwimmen gewährt.

Bei vielen Schwimmlehrern auf einer Anstalt genügt eine solche lange Leine für je zwei Lehrer.

Die Schwimmleine wird, etwa 40—50 cm vom oberen Ende der Stange entfernt, vermittels des sogenannten Schiffer- oder Feuerwehrknotens befestigt. (Abb. 31 und 32.)

Man schlägt hierzu aus der Leine zwei Schleifen,



Abb. 31.
Schifferknoten.

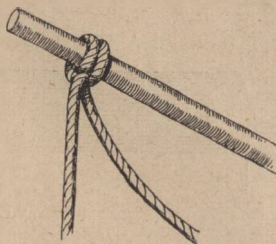


Abb. 32.



Abb. 33. Einfacher Schwimmgurt.

deren innere Teile eine Öse bilden, durch die man die Stange hindurchsteckt und den Knoten fest zusammenzieht.

Der Schwimmgurt besteht gleichfalls aus Hanf, ist 6 cm breit und 1 m lang; an seinen beiden Enden sind eiserne oder messingne Ringe eingeflochten. (Abb. 33.)

Außerdem kann ein zweiter schmalere Gurt über der rechten Schulter des Schwimmers dazu dienen, ein Verrutschen des Brustgurtes zu verhindern.

Bei gutgearbeiteten Gurten ist dieser jedoch zu entbehren, da er unter Umständen die freie Atmung des Schülers behindern kann, sofern er nicht völlig glatt anliegt, sondern gegen die Brust drückt.

D'Argy führt uns einen anderen, recht guten Gürtel vor Augen, der 0,70 m lang, 0,10 m breit ist und dessen umspinnene Ringe mit Lederkappen an den Gurtenden auf- und eingenäht sind. (Abb. 34.)

Ein eiserner Riegel ist mittels Einspinnens durch eine Schlaufe mit der Leine und dem einen Ring fest verbunden und wird beim Schließen des Gurtes durch den anderen Ring gesteckt.

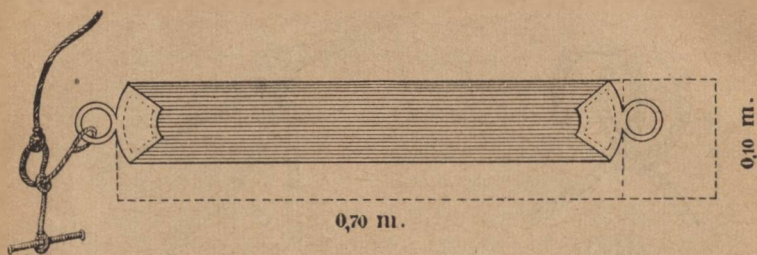


Abb. 34. Schwimmgurt nach d'Argy.

3. Die erste Stunde.

Wir nehmen an, daß der Schüler vor dem Beginn des eigentlichen Schwimmunterrichtes sich im Wasser durch eigenes Studium oder nach Anweisung der Lehrer gelegentlich des Badens bereits eine allgemeine Kenntnis der Schwimmtempos angeeignet hat.

Ist dies nicht der Fall, so müßte jetzt eine Unterweisung folgen, die natürlich bei der Ungunst der Zeit unmittelbar vor dem ersten Ins-tiefe-Wasser-Gehen nur ganz kurz und allgemein gehalten werden kann, aber um so notwendiger ist, als eine Belehrung des Schülers, wenn er im Wasser ist, sehr schwer fällt, und es dem Lehrer überhaupt erst mit der Zeit gelingt, sich dem an der Angel in schwebender Pein hangenden und bangenden Anfänger verständlich zu machen.

Wir sehen hieraus wieder den großen Vorteil, den die vorbereitenden Übungen dem Unterricht gewähren, und die erhebliche Zeitersparnis, die dadurch dem an sich vielbeschäftigten Lehrer bereitet wird.

Jetzt legt man dem Schüler den Gurt um, wobei man, wenn irgend möglich, bei den ersten Malen einen trockenen Gurt nimmt, da die Berührung des Körpers mit dem nassen Stoff keine angenehme und ermunternd wirkende ist.

Fast jeder Schüler wird sich trotz der größten Sommerhitze der bewußten Gänsehaut sowieso nicht erwehren können, und da ist es Sache des Lehrers, durch ruhigen, ermutigenden Zuspruch zu helfen.

Der Augenblick, in dem der Schüler zum erstenmal ins tiefe Wasser geht, ist immer schwierig.

Der Lehrer rede ihm gut zu, doch hineinzuspringen, da nichts sein Selbstvertrauen mehr heben wird als ein freiwillig ausgeführter Sprung, wobei von vornherein dem Kopfsprung der Vorzug zu geben ist.

Nicht durch Anspielung auf Feigheit, sondern lediglich durch freundliche Aufforderung suche der Lehrer den Schüler zu bewegen, daß er von dem allerniedrigsten Brett, etwa 1 m tief, springt.

Will er nur mit den Beinen zuerst springen, so ermahne man ihn, den Körper durchzudrücken, die Beine zu schließen und die Arme fest anzulegen. (Abb. 35.)

Wählt er den Kopfsprung, so setzt sich der Lehrer auf das Ende des Sprungbrettes, nachdem er die Leine unter allen Umständen fest um seinen linken Oberarm gebunden hat, um deren Mithineinziehen von vornherein auszuschließen.

Der Schüler tritt nun zwischen die Beine des Lehrers, die Fußspitzen schneiden mit dem vorderen Rand des Sprungbrettes ab, Beine und Oberkörper sind durchgedrückt, die Arme wie zur Schwimmstellung über dem Kopfe erhoben.

Der Lehrer faßt nun mit beiden Händen derart fest um die Fesseln des Schülers, daß sich die Fingerspitzen berühren, und läßt ihn langsam den Rumpf vorwärtsbeugen, wodurch er sich allmählich der Wasseroberfläche nähert. (Abb. 36.)

Alle Schüler werden zunächst, sobald sie fühlen, daß sie das Gleichgewicht verlieren, in den Knien einknicken; Pflicht des Lehrers ist es dann, die Beine so lange fest-

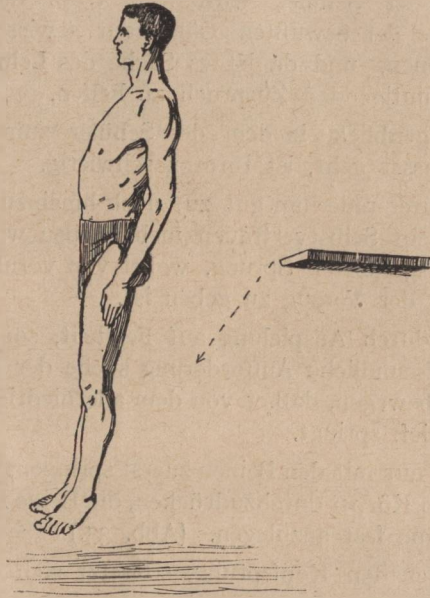


Abb. 35. Der Fußsprung.

zuhalten und gegebenen Falles etwas anzuheben, bis der Schüler völlig senkrecht in das Wasser kommt.

Jedes Aufschlagen des Körpers ist peinlichst zu vermeiden, da es selbstverständlicherweise beim nächsten Sprung die Angst wesentlich erhöht.

Sowie der Schüler im Wasser ist, wird an der Leine gezogen, und er wird an die nächste Treppe oder Leiter geführt, wo er sich ausschnaufen, die Watte aus den Ohren nehmen und sich die Augen auswischen kann.

Die meisten Schüler neigen dazu, jetzt sofort einige Stufen auf der Treppe oder Leiter empor- und dadurch wieder teilweise aus dem Wasser hinauszusteigen.

Dies lasse man nicht zu, da es einesteils ungesund ist, zweitens aber ein nachheriges Hineinkriechen ins



Abb. 36. Der Kopfsprung.

Wasser, was ja gerade durch den Sprung vermieden werden sollte, zur Folge hat.

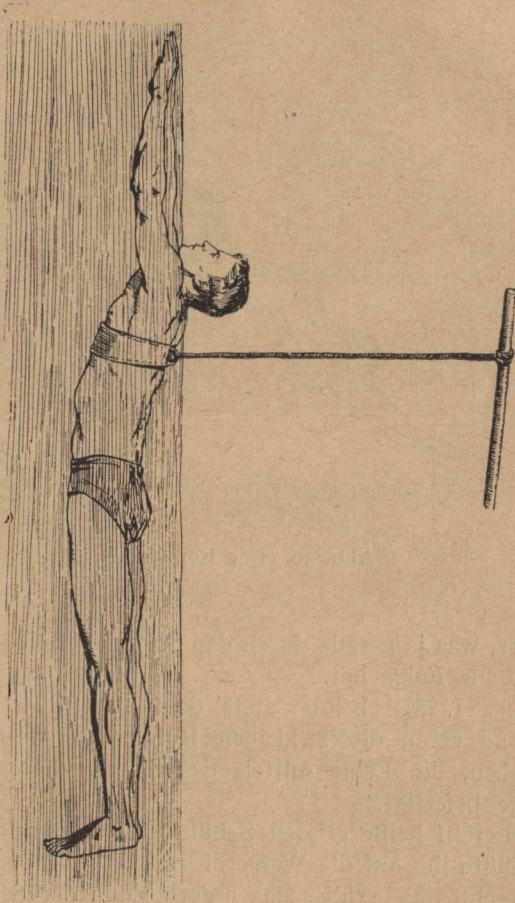
Der Lehrer belobe stets den ausgeführten Sprung, während er in dieser kleinen Ruhepause, wie oben beschrieben, die Leine mittels des Schifferknotens an der Stange befestigt.

Hierauf heiÙe er den Schüler, die Leiter loszulassen, und führe ihn auf die Wasseroberfläche, während er selbst sein rechtes Bein über das untere Ende der Stange legt, um sie stets fest und den Schüler dauernd in unverändert wagerechter Lage mit dem ganzen Körper außer dem Kopf im Wasser zu erhalten.

4. Die Schwimmlage.

Da eine völlig horizontale Lage ein zu starkes Rückwärtsbiegen des Kopfes erfordern und somit einen fort-

Abb. 37. Schwimmmlage an der Leine.



gesetzten Zwang notwendig machen würde, legt man dem Schüler den Gurt nicht unmittelbar über den Hüften an, sondern über der Brust, also oberhalb des Schwerpunktes des Körpers.

Hierdurch liegt dieser in einem Neigungswinkel von $30-40^{\circ}$ zum Wasser, den man jederzeit durch Verschieben

des Gurtes nach oben oder nach unten vergrößern oder vermindern kann. (Abb. 37.)

Der Körper befindet sich in der Strecklage, das Kinn ruht allein von dem ganzen Kopf im Wasser, die Beine sind durchgedrückt und geschlossen.

Die Fersen und Knie liegen fest gegeneinander, die leicht nach der Brust angezogenen Füße sind auswärts-gedreht, die inneren Flächen der Hände berühren sich dicht unter der Wasserfläche, die Daumen liegen nach oben.

Ein häufiger Fehler ist das Einbiegen des Rückens, was ein Hervorragen der Hacken aus dem Wasser zur Folge hat; die Abstellung geschieht durch ein vermehrtes Durchdrücken des Kreuzes und ein leichtes Wölben des Rückens.

5. Die Tempos im Wasser.

Die einzelnen Tempos werden nun in genau derselben Weise ausgeführt, wie wir dies im Gurt, auf dem Bock oder Tisch, der Bank oder Barriere bereits geübt haben.

Neu tritt als höchwichtiges Moment die Überwindung des Wasserwiderstandes hinzu, wie dies der bereits beschriebene „Zahnsche Lernapparat“ schon auf dem Lande zu üben bezweckt.

Man beginne wiederum mit den drei Tempos der Arme und achte hierbei darauf, daß der übrige Körper in seiner bisherigen, korrekten Schwimmlage verbleibt und die Hacken nicht, was leicht geschieht, aus dem Wasser hervorragen.

Häufig wird bei kräftigem Herunterdrücken und Ausstoßen der Arme der Körper in eine schiefe Lage geraten; der Lehrer stelle ihn alsdann jedesmal wieder genau zurecht, ehe er mit den Übungen fortfährt.

Sehr oft wird der Grund für eine falsche Schwimmlage das Verrutschen des Gurtes sein, der dann sofort wieder zurechtzurücken ist.

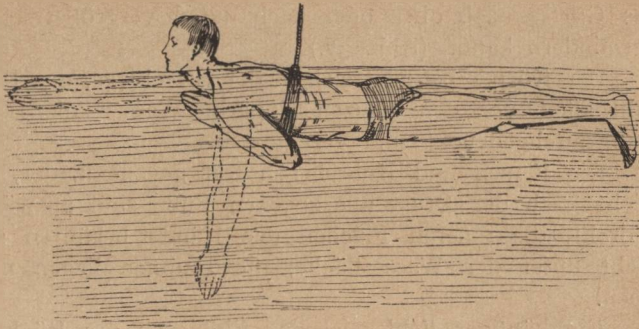


Abb. 38. Armtempo 2 und 3 an der Leine.

Auf „1“ werden die durchgedrückten Arme unmittelbar unter der Oberfläche des Wassers langsam so weit nach den Seiten geführt, daß sie mit den Schultern in einer geraden Linie liegen.

Der Lehrer achte bei dem Tempo „1“ besonders darauf, daß jetzt im Wasser die Drehung der Hände, die wir bei den Figuren der Vorübungen eingehend besprochen und dargestellt haben, korrekt und richtig ausgeführt wird.

Die Daumen bilden mit den Händen eine Ebene, die Finger sind geschlossen, die Handteller kommen über die wagerechte Lage hinaus nach außen zu liegen.

Mit den so dem Wasser mit voller Fläche entgegengestellten Händen wird der von der Flut geleistete Widerstand beim Seitwärtsführen der Arme überwunden.

Auf Tempo „2“ werden die Arme zunächst kräftig nach unten gedrückt, so daß die Handflächen wieder gegeneinander liegen, und, nachdem man zu Anfang eine ganz geringe Pause in dieser Lage gemacht hat, ruckartig gegen die Brust gerissen. (Abb. 38.)

Auf „3“ erfolgt das kräftige Ausstoßen der Arme nach vorn und somit die Wiederherstellung der Schwimm- lage. (Abb. 38.)



Abb. 39. Beintempo 2 an der Leine.

Bei dem Hinunterdrücken der Arme müssen wie bei deren Seitwärtsführen die ganzen Handflächen den senkrechten Druck gegen das Wasser ausüben.

Der Mensch entbehrt bei diesem Verdrängen des Wassers die den Wassertieren, wie den Schwimmvögeln, den Fröschen oder Salamandern, von der Natur mitgegebenen Schwimmhäute, die die druckausübende Fläche erheblich vergrößern, während wir diese durch das notwendige Schließen der Finger auf das kleinste Maß verringern müssen.

Oft gleiten bei dem Tempo „2“ die Arme zurück nach dem Oberkörper zu, was fehlerhaft und stets zu verbessern ist, da sie immer vor einer Senkrechten bleiben müssen, die man sich von der Brust nach dem Grunde des Wassers gezogen denkt.

Hierauf geht man zu den beiden Tempos der Beine über, wofür man, um eine möglichst ruhige Körperlage zu erzielen, dem Schüler das freie Ende der Leine in die Hände gibt; auch kann man die Hände falten lassen, um deren Auseinandergehen zu vermeiden.

Auf „2“, wobei es zweckmäßig ist, auch ohne nachfolgende Übung stets vorher „1“ zu zählen, werden die

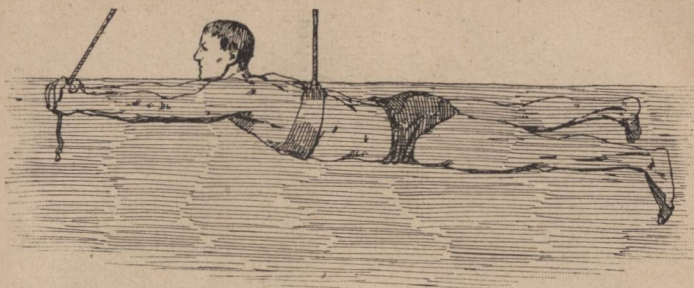


Abb. 40. Beintempo 3 an der Leine

Beine ruckartig angehockt, so daß die leichtgeöffneten Knie unter der Brust liegen und die Hacken das Gesäß berühren. (Abb. 39.)

Die meisten Schüler neigen dazu, jetzt die Fußspitzen zu strecken; diese müssen jedoch angezogen sein.

Auf „3“ werden die Beine gespreizt und gleichzeitig kräftig ausgestoßen (Abb. 40); nach dem Stoß werden sie sofort wieder zusammengeführt.

Die Füße bleiben bei beiden Tempos auswärtsgedreht, die Fußspitzen sind angezogen und führen mit der ganzen Fläche der Sohle den Stoß aus, als ob sie sich von dem Wasser abtreten wollten.

Der Stoß selbst geschieht in wagerechter Richtung, wie sie in der Lage des Tempos 2 bereits vorbezeichnet ist.

Falsch ist es, wenn der Stoß nach unten gerichtet oder so dicht unter der Wasseroberfläche geführt wird, daß dabei die Füße aus dem Wasser herauskommen.

Das Kinn ruht wie vordem auf dem Wasser und darf es nicht verlassen; ein hohles Kreuz ist fehlerhaft.

Während des Ausstoßens muß die Leine ein klein wenig nachgelassen, d. h. die Schwimmstange etwas gesenkt werden, um ein zu hohes Erheben des Körpers über das Wasser zu vermeiden und den Schüler wiederum völlig ins Wasser einzutauchen.



Abb. 41. Tempo 2 an der Leine.

Allmählich wird der Lehrer etwas schneller zählen und sich, sobald er sieht, daß die Beintempos korrekt ausgeführt werden, möglichst bald dem wichtigen Zeitmaß nähern, das durch „Ei——ns, zwei, drei“ für die endgültige Ausführung der Stöße bezeichnend und maßgebend ist.

Durch abwechselndes Locker- und wieder Straffe werden der Leine ersieht der Lehrer bald die Fortschritte des Schülers, der durch die Gleichmäßigkeit der Tempos bereits beginnt, seinen Körper aus dem Wasser zu heben und ihn in diesem vorwärts zu treiben.

6. Die zusammengezogenen Tempos.

Der nun erfolgende Übergang zu den zusammengezogenen Tempos, also zu den richtigen Schwimmbewegungen im Wasser bildet den schwersten Teil des Unterrichts.

Zu Anfang halte der Lehrer den Schüler mittels der Stange völlig über dem Wasser, gebe also nicht gleich mit der Leine nach, da der Lernende dies sehr bald merkt und sich gerade bei der noch fehlenden Sicherheit leicht Fehler angewöhnt, die nachher erst mit Mühe wieder herausgebracht werden müssen.

Die ersten jetzt folgenden Stunden gelten lediglich dem Einspielen in die zusammengesetzten Tempos und der fortgesetzten gemeinsamen Arbeit der Arme und Beine nach Zählen.

Bei dem Tempo 2 (Abb. 41) neigt der Schüler leicht dazu, die Arme zu weit zurückzunehmen, sie also unter dem Leib und nicht unter der Brust zusammenzubringen, was als Fehler sofort zu verbessern ist.

Das Tempo 3, der Stoß, wird, wie schon eingehend beschrieben, mit Armen und Beinen kräftig ausgeführt.

Für ihn wirken drei Faktoren zusammen, die den Körper des Schwimmers nach vorn treiben: das Ausstoßen der Arme in der Schwimmrichtung, das Ausstoßen der Beine, gewissermaßen das Abstoßen nach, beziehungsweise von der entgegengesetzten Seite, sowie das kräftige Strecken des gewölbten Rückens.

Je mehr sich jeder einzelne Muskel des Körpers dieser allgemeinen Streckbewegung anschließt, um so kräftiger wird der Stoß, je flacher der Körper in die Schwimmlage kommt, desto schneller schießt er durch das Wasser und desto leichter überwindet er dessen Widerstand.

Als Vorbild kann uns hierbei der Körper eines Fisches dienen, der um so schneller durch das Wasser schießt, je schmaler und spitzer er ist; die Formen der Schnelldampfer, der Ruderboote für Sportzwecke, der Torpedos u. a. m. sind nach diesem System geschaffen.

Es ist zunächst ein taktmäßiges Aneinanderreihen der Stöße zu erzielen; nach einem jeden Tempo 3 tritt zu seiner Ausnutzung eine kleine Pause ein, ehe man wiederum mit dem Tempo 1 der Arme beginnt.

Je mehr bei diesem Tempo der Körper im Wasser bleibt, um so korrekter ist seine Ausführung, und um so mehr spart der Schwimmer an Kraft.

Ein besonderes Augenmerk richte der Lehrer von Beginn an auf das richtige Luftholen beim Schwimmen.

Der geeignetste Augenblick hierzu ist der Beginn

des Tempos 1, wobei durch das Seitwärtsführen der Arme der Kopf unwillkürlich etwas gehoben und die ganze Breite der Brust frei wird.

Man benutze diese Zeit, um kurz und ausreichend Atem zu holen, halte während der Tempos 2 und 3 die Luft an und stoße sie in einem langen Zuge aus, sobald nach dem Stoße die Arme wieder völlig gestreckt sind, und die vorerwähnte Pause eintritt.

Allmählich werden die Bewegungen leichter, der Lehrer fühlt ein Zusammenwirken der Arme und Beine und wird nun bei jedem Tempo 3 mit der Stange auf dem Geländer $\frac{1}{2}$ —1 m in der Schwimmrichtung seitwärts rutschen, um den Schüler an das Vorwärtskommen und an die Ausnutzung des Stoßes zu gewöhnen.

Schon bei diesen Übungen wird sich leicht eine kleine Ermüdung einstellen, namentlich wenn die Armmuskulatur noch nicht genügend entwickelt ist.

Der Lehrer lasse aber ohne einen zwingenden Grund von Anfang an nie ein Ausspannen zu; lieber wähle er zu Beginn eine etwas kürzere Strecke, aber er halte unbedingt darauf, daß der Schüler diese von Anfang bis zu Ende durchschwimmt und sein einmal gestecktes Ziel unter allen Umständen erreicht.

So allein kann ihm die für jede Schwimmprobe und für jedes freie Schwimmen unerläßliche Energie gleich beim Unterricht anezogen werden.

Zeigt sich bei diesem Seitwärtsführen an der Angel bei dem Tempo 2 ein Zucken an der Leine, so beginne man diese in diesem Augenblick etwas nachzulassen und auf „drei“ wieder anzuziehen.

Hierdurch gewöhnt man den Schüler allmählich daran, daß er sich selbst über Wasser hält, und je weniger Druck der Lehrer auf die Stange auszuüben braucht, um so mehr nimmt die Schwimmfertigkeit des Schülers zu, bis der Lehrer die Stange immer tiefer senkt und der Schüler an der losen Leine allein schwimmt.

7. Das Schwimmen an der losen Leine.

Ist der Schüler imstande, auf die vorbeschriebene Art 20—25 Stöße hintereinander auszuführen, so nimmt ihn der Lehrer an die lose Leine.

Wie bereits beim Hineinspringen erwähnt, hat er stets das freie Ende der Leine fest um seinen linken Oberarm gebunden; in der rechten Hand hält er den Schwimmer und zieht zu Anfang die Leine straff an.

Der Lehrer muß hierbei den rechten Arm völlig ausstrecken, da sonst die Balken des Flosses dem Schüler bei dem Seitwärtsführen der Arme und dem Spreizen der Beine hinderlich sind und er sich durch kräftiges Anschlagen leicht Verletzungen der Finger und Zehen zuziehen kann.

Durch das erheblich feinere Fühlen in der Hand, das der Lehrer jetzt hat, wird er sehr bald in geeigneter Weise die Leine mehr und mehr nachlassen können.

Beim Hineinspringen gewöhne der Lehrer den Schüler schon jetzt daran, daß er, möglichst ohne ein Ziehen an der Leine, die Oberfläche des Wassers erreicht und dort sofort die Schwimmbewegungen ausführt.

Bei dem nun erfolgenden Seitwärtsführen muß die Hilfeleistung des Lehrers immer mehr nachlassen dürfen und hierdurch der Schüler zunehmend selbständiger werden.

Bald wird er bei völlig nachgelassener Leine einige Fuß vor dem Lehrer schwimmen, und dieser wird ihn alsdann ermutigen, sich von dem Floß zu entfernen und sich in das freie Wasser hinauszuwagen.

Da dieser Entschluß für den Anfänger sehr schwer und seine Ausführung stets besonders anzuerkennen ist, so vermeide man alles, was dem Schüler das Unternehmen verleidet.

Läßt er bei diesem Hinausschwimmen bei den ersten Malen nach, so ziehe man ihn sofort an die Leiter heran.

Gerade jetzt stellen sich bei dem Anfänger leicht die Schwierigkeiten des Atemholens ein; er soll an alles mögliche zu gleicher Zeit denken und schöpft hierbei häufig die Luft aus dem Wasser, was natürlich ein heftiges Verschlucken zur Folge hat, über dem er wiederum die Tempos vergißt.

Mit aller Genauigkeit beachte der Lehrer gerade in dieser Ausbildungsperiode die einzelnen Tempos.

Diese werden jetzt von selbst in einer mehr abgerundeten Form ausgeführt werden, was als Übergang zum eigentlichen Schwimmen und als wesentliche Kräfteersparnis nichts schadet.

Sehr oft aber schleichen sich dabei Fehler ein, die der Schwimmer manchmal für ein ganzes Leben beibehält und denen sofort am besten durch ein kurzes An-die-Angel-Nehmen des Schülers abzuhelpen ist.

Ist dieser nun einige Male an loser Leine geschwommen, so ist es ratsam, daß sich der Lehrer an einen Punkt stellt, auf den der an der Leine gehaltene Schüler zuschwimmen kann.

Hierzu eignet sich die gegenüberliegende Seite eines Beckens, ein Sprungbrett oder dergleichen mehr.

Diese letzte Übung geht dem freien Schwimmen unmittelbar voraus.

Dieses wird wiederum längs des Flosses so geübt, daß man die Stange im Wasser etwa $\frac{1}{2}$ m vor dem schwimmenden Schüler herführt, damit dieser in jedem Augenblick danach greifen kann.

Ein wesentlicher Vorteil dieses neuen Fortschritts ist das Fehlen der voll Wasser gesogenen Schwimmleine, die zu einem immer größeren Hemmnis wurde, je mehr sich der Schüler vom Floß entfernte.

8. Das Freischwimmen.

Natürlich ist es auch bei dem soeben beschriebenen Lehrgang des Schwimmens von außerordentlichem Nutzen,

wenn an Stelle oder neben dem Schwimmen an loser Leine beziehungsweise hinter der vorgehaltenen Stange, dem Schüler durch einen der zahlreichen Apparate, die wir beim Selbstunterricht bereits eingehend erwähnt haben, Gelegenheit zu freier Übung gegeben wird.

Hat er nun, so oder so, etwa $\frac{1}{4}$ Stunde im tiefen Wasser geschwommen, so legt er seine Freischwimmerprobe ab, die fast in allen Städten eine Dauer von 15 Minuten hat.

Bei Flüssen mit Strömung wird man unter Umständen darauf angewiesen sein, eine Strecke von 200—250 m als Schwimmprobe zu wählen, für deren Durchmesser etwa 15 Minuten erforderlich sind.

Der Schüler, der die Probe ablegt, springt mit seinem gewöhnlichen Sprung in das Wasser.

Am zweckmäßigsten wird die Probe natürlich, auch bei offenen Schwimmanstalten, im Bassin abgehalten.

Schwimmt sich nun ein Schüler frei, so genügt es, wenn ihm ein Lehrer stets mit bereitgehaltener Stange folgt; bei mehreren Schülern im Bassin oder im freien Wasser sind die Sicherheitsmaßregeln natürlich zu erhöhen.

Die erste Probe, das Freischwimmen, wird gewöhnlich nur auf der Brust geschwommen.

Das Bestehen der Probe wird durch den Leiter der Anstalt auf einer Karte bescheinigt, die ihren Besitzer stets, auch auf anderen Anstalten, als Freischwimmer ausweist.

Daß man natürlich auch nach dieser Probe noch viel zu erlernen hat, um ein völlig perfekter Schwimmer zu werden, versteht sich von selbst.

Häufig wird, namentlich in großen Städten und bei geringem Lehrpersonal, diese Vervollkommnung eigene Sache des Schwimmers sein; stets jedoch sollte man ihm die Möglichkeit geben, unter berufener Aufsicht und gegen eine Bescheinigung noch ein zweite, höhere Probe abzulegen.

Man unterscheidet unter diesen Proben zunächst „die Fahrt“, d. h. ein Schwimmen von $\frac{1}{2}$ Stunde, und läßt wohl auch eine solche von einer Stunde zu.

Die letzte Probe gestattet stets, die zweite vielfach auch schon, ein völlig beliebiges Schwimmen auf Brust, Rücken oder Seite, da es überaus unbequem ist, eine so lange Zeit das Genick zurückbiegen zu müssen.

Kleine Abzeichen, wie ein weißer Streifen an den Badehosen für Fahrtenschwimmer, ein Totenkopf auf Hose und Kappe für die Schwimmer einer Stunde, deren wir bereits Erwähnung taten, dienen als kleine Anreizmittel und gewähren den Vorteil, daß man ihre Träger, wie die guten Schützen beim Militär, sofort von den anderen unterscheiden kann.

Man wird nämlich zweckmäßigerweise die Freischwimmer nur im Bassin, die Fahrtenschwimmer vielleicht außerhalb dessen, dicht am Floß, die Totenschwimmer aber mit Begleitkahn in das freie Wasser hinausschwimmen lassen.

Von großem Nutzen ist natürlich eine Weiterbildung durch den Lehrer selbst und zwar zu mehreren.

Außer dieser gelegentlichen Übung unter Aufsicht muß sich der junge Schüler selbstverständlich allein, wenn irgendetwas möglich täglich fortbilden, damit er nicht aus der Übung kommt.

Um den Schneid des Freischwimmers zu heben, darf als ein sehr gutes Mittel angeraten werden, ihn nach der Probe, jedenfalls bevor er zum Freischwimmer ernannt ist, einen etwas höheren Sprung als von dem niedrigsten Brett ausführen zu lassen.

Es versteht sich von selbst, daß dieser Sprung völlig freiwillig sein muß, aber der Lehrer kann nie einen besseren moralischen Druck auf den Schüler ausüben, als wenn er von diesem Sprunge die Erteilung der Bescheinigung abhängig macht. Es ist der rücksichtslos geforderte Sprung deshalb von so hohem Wert, weil in einer Stunde der Gefahr das ganze Schwimmen nur dann von Nutzen ist,

wenn man gewöhnt und geübt ist, überall, von wo aus es auch sei, ohne Scheu in das Wasser zu springen.

9. Der Unterricht zu mehreren.

Schon bei Besprechung der Zergliederung der Schwimmtempos in einzelne Freiübungen, die auf dem Lande, später vermittels Gurt oder Bock erlernt und geübt werden, haben wir betont, wie schwer es ist, das Schwimmen zum Gemeingut eines Volkes zu machen, solange nicht ein Unterricht zu mehreren möglich ist.

Wir haben die Übungen an Land bereits als eine große Zeitersparnis für den Lehrer bezeichnet, erheblich mehr kann der Unterricht aber noch beschleunigt und die Zahl der Schwimmer erhöht werden, wenn auch die Übungen der einzelnen Tempos im Wasser zu mehreren ausgeführt werden können.

Immer wird dieser Massenausbildung ein durchaus individueller Einzelunterricht vorausgehen und folgen müssen, er läßt sich aber für das bloße, fortgesetzte Üben, das zur völligen Beherrschung der Schwimmtempos doch nun einmal unbedingt notwendig ist, wohl anwenden.

Schon Auerbach konstruierte zu Beginn der 70er Jahre eine Schwimmanstalt, über deren Bassin ein großes Balkengerüst errichtet war.

An jedem der drei Querbalken hingen vier Rollen, über die die an den Banden angebundenen Leinen der zwölf gleichzeitig übenden Schüler liefen.

In dem Stadtbade zu Krefeld ist eine andere, höchst einfache Einrichtung zum Massenunterricht derart hergestellt, daß aus zwei Drahtseilen eine Leiter gefertigt ist, deren hölzerne Sprossen 20 cm voneinander entfernt sind. Die glattgehobelten Sprossen sind, ebenso wie der Draht zwischen ihnen, mit festem Zeug umnäht, und jedes dieser Vierecke dient als Auflage für einen Schüler, nachdem die Schwimmleiter quer durch das Nichtschwimmer-

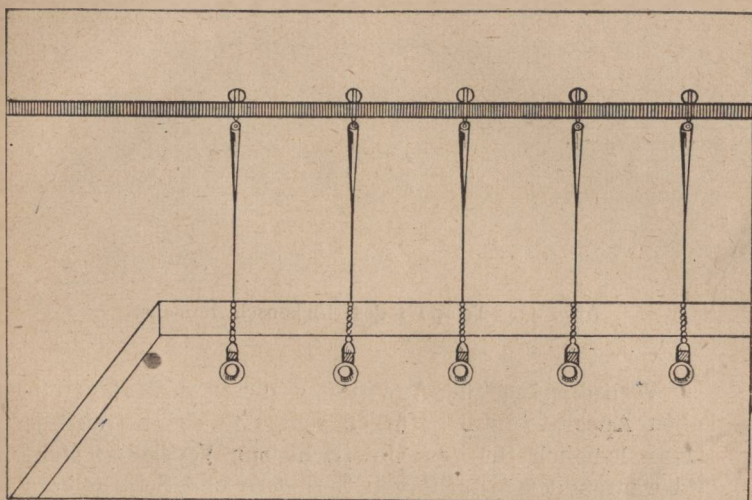


Abb. 42. Apparat zum Massenunterricht.

Bassin etwas unter der Wasseroberfläche gezogen worden ist.

An den Enden werden die zusammengeflochtenen Drahtseile in zwei Haken gehängt, in der Mitte die Leiter durch einen Holzbock gestützt, um so, für 6—8 Schüler als Unterlage, genau wie der Gurt und Bock auf dem Lande, zu dienen.

Als letzte Vervollkommnung dieser Apparate sei einer Konstruktion gedacht, bei der ein straffgespanntes Drahtseil, das auf beiden Ufern fest verankert ist, über das Schwimmbassin läuft. Auf dem Seil befinden sich Röllchen, die mit der Schwimmleine in Verbindung stehen und dem Schüler die freie Fortbewegung in gerader Linie gestatten.

Der Schwimmer wird dauernd in gleicher Höhe im Wasser gehalten, die Einrichtung ist denkbar einfach, und der Lehrer kann zu gleicher Zeit je nach der Größe des Bassins 6—12 Schüler unterrichten. (Abb. 42.)



Abb. 43. Tempo 1 des Rückenschwimmens.

Vorbedingung für Anwendung dieser an sich trefflichen Apparate muß natürlich sein, daß das betreffende Bassin lediglich für den Unterricht zur Verfügung steht und währenddessen nicht von Springern und Schwimmern bevölkert wird.

10. Das Rückenschwimmen.

Während der Schüler alle später beschriebenen Arten des Schwimmens, die zum Teil schon zu den „Schwimmkünsten“ zählen, leicht selbständig erlernen kann, empfiehlt es sich, auch für das Rückenschwimmen schon beim Unterricht einige Anleitungen zu geben.

Das Rückenschwimmen ist, wie schon erwähnt, bei den längeren Schwimmproben unentbehrlich, um das Genick nicht zu lange Zeit nach hinten biegen zu müssen und die Arme zeitweilig von der Anstrengung des Schwimmens zu entlasten.

Der Lehrer lasse den Knoten des Schwimmgurtes nach vorn herumschieben, so daß er vor der Brust und der Schüler auf dem Rücken liegt.

Die Hüften werden derart festgenommen, daß die Daumen nach hinten, die geschlossenen vier Finger nach vorn liegen; das Kreuz ist hohl, die Brust gehoben, der Kopf ist bis auf das Gesicht in das Wasser eingetaucht,

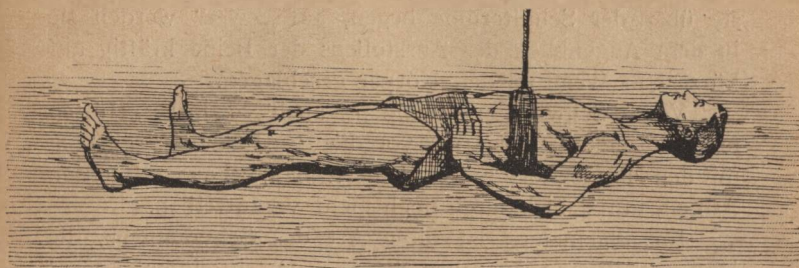


Abb. 44. Tempo des Rückenschwimmens an der Leine.

die Ellenbogen liegen hinter der Schulterlinie, die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen ragen eine Kleinigkeit aus dem Wasser hervor.

Das Rückenschwimmen wird gleichfalls in drei Tempos zerlegt.

Auf „Eins“ zieht der Schüler die Beine mit weitgeöffneten Knien und geschlossenen Fersen an. (Abb. 43.)

Auf „Zwei“ stößt er die gespreizten Beine mit angezogenen Fußspitzen kräftig nach der Oberfläche des Wassers aus, ohne jedoch dabei über die Oberfläche hinauszukommen. Die Brust hebt sich aus dem Wasser, der Kopf ist nach hinten gebogen. (Abb. 44.)

Auf „Drei“ werden die gestreckten Beine kräftig aneinandergeschlagen, und der ganze Körper wird wie beim Brustschwimmen „lang gemacht“, um möglichst flach die vorwärtstreibende Kraft des Stoßes völlig auszunutzen.

Beim Anziehen der Beine wird der Atem eingeholt, beim Schließen der Beine und während des Treibens wird die Luft langsam ausgestoßen.

Obwohl diese Beintempos schon allein genügen, um den Schwimmer über Wasser zu halten und ihn darin vorwärts zu bringen, so kann man sie durch eine Beihilfe der Arme noch erheblich verstärken.

Auf „Eins“ werden die Arme hochgestreckt, so daß

sie über der Schulterlinie liegen, auf „Zwei“ werden sie in dem Augenblick des Ausstoßens der Beine kräftig auf kürzestem Wege an den Körper geschlagen.

Viele Schwimmer nehmen auch anstatt „Hüften fest“ die gekreuzten Arme vor die Brust, andere schlagen mit den Händen fortgesetzt kleine Wellen, bei ausgestreckten Armen, um sich dadurch noch mehr vorzutreiben.

Im allgemeinen ist diese Art des Schwimmens, die ja eigentlich zum Ausruhen dient, wenn sie einmal erlernt ist, weit weniger an eine Norm gebunden als das Brustschwimmen.

Will man während des Schwimmens aus der Rücken- in die Brust-Schwimmlage oder umgekehrt übergehen, so muß man sich während des Ausstoßens der gespreizten Beine gegen die eine oder die andere Seite hin umdrehen und sofort die entsprechenden neuen Schwimmbewegungen ausführen.

Auch dieser Schwimmart kann natürlich eine kleine Vorbereitung auf dem Lande vorausgehen, vermittels deren dem Schüler die einzelnen Tempos erklärt werden.

Er legt sich hierzu mit dem Rücken auf den Rasen, auf eine Decke oder Bank und macht nach Angabe des Lehrers unter Fortlassung jeglicher Armbewegungen die drei Tempos der Beine einige Male durch.

E. Das angewandte Schwimmen.

I. Vorbemerkungen.

Wir haben zu Beginn unserer Abhandlungen schon die Notwendigkeit des Schwimmens vom gesundheitlichen und vom praktischen Gesichtspunkt hervorgehoben.

Während der erstere den allgemeinen Vorteil des Badens und des Schwimmens für die körperliche Entwicklung, die Abhärtung und Kräftigung des Menschen, die hohe gesundheitsfördernde Bedeutung und die mannigfachen herrlichen Freuden unseres Sports dargetan hat, gewinnt der zweite Gesichtspunkt für den erfahrenen Schwimmer einen ganz besonderen Wert.

Wenn wir uns die erschreckend hohe Zahl von Opfern an Menschenleben vor Augen führen, die alljährlich das Wasser verschlingt (5000 Menschen), so muß jedem, in dessen Hand die Erziehung des heranwachsenden Geschlechts gelegt ist, seien es Eltern, Lehrer, Erzieher, die heilige Pflicht klar werden, mit allen zu Gebote stehenden Mitteln zur Verbreitung des Schwimmens beizutragen.

Das Schwimmen muß Allgemeingut des deutschen Volkes werden, das ist das ideale Bestreben des Deutschen Schwimm-Verbandes und der ihm angegliederten Lebensrettungsgesellschaft. Gibt es eine herrlichere Tat, als wenn ein gewandter Schwimmer seinen Mitmenschen vom Tode des Ertrinkens erretten kann?

Deshalb ist es die Pflicht unserer Regierung, das Schwimmen gleich dem Turnen als obligatorischen Unterricht einzuführen, und hoffentlich ist der Zeitpunkt nicht mehr fern, wo jeder deutsche Junge, jedes deutsche Mädchen in der Kunst des Schwimmens bewandert und mit dem feuchten Element vertraut ist.

Blicken wir auf die Kriegsjahre zurück, wo unsere Winterschwimmbäder wegen Kohlenmangels geschlossen werden mußten, während in den Großstädten für Kinos, Dielen und Bars reichliche Kohlenvorräte vorhanden waren, so sehen wir die große Arbeitsleistung, die der D. S.-V. noch zu leisten hat, wenn er sein hohes Ziel erreichen will, denn ohne Schwimm- und Badegelegenheit ist es der deutschen Schwimmerei unmöglich, für ihr Bestreben zu werben. Gewiß sind von der Regierung aus den Turn-, Sport- und Spielverbänden herrliche Versprechungen gemacht worden, die hoffentlich bald ihrer Erfüllung entgegengehen.

Gedenken wir der vergangenen Kriegsjahre, des großen Völkermordens! Wieviele unserer tapferen Krieger hätten die Heimat, Frau, Kinder, Eltern und Geschwister wiedergesehen, wenn sie in ihren jungen Jahren das Schwimmen gelernt hätten. Erinnert sei nur an die Eroberung von Antwerpen, die Hunderte unserer Braven in den Fluten ertrinken ließ, erwähnt sei die Schlacht am Skagerrak, wo sich nur Einziger vom Kreuzer Wiesbaden durch Schwimmen retten konnte.

Haben wir der Zeiten gedacht, die uns die Kenntnis des Schwimmens zur Errettung aus Gefahr ganz besonders wünschenswert erscheinen lassen, so bildet seine Erlernung auch für unser ganzes übrige Leben eine große Notwendigkeit.

Der Eissport auf der freien Bahn, das Rudern und Segeln — sie alle können doch eigentlich mit ruhigem Gewissen nur von demjenigen betrieben werden, der bei einem Unfall nicht sofort rettungslos verloren ist.

Wie beschämend ist das Bild, wenn vom schützenden Ufer die Schar der Gaffer zusieht, wie ein Ertrinkender mit den Wellen ringt, und wenn nicht einer in der Lage ist, ihm zu helfen.

Wir haben heldenhafte Beispiele, daß in solchen gefährlichen Augenblicken Leute ins Wasser gesprungen sind, die keine Ahnung vom Schwimmen hatten und dann durch ihren Untergang das eine Unglück noch verdoppelten,

deren Handlungsweise aber ein beredtes Zeugnis dafür ablegt, was unser aller Pflicht und Schuldigkeit ist.

Dieser Pflicht gerecht werden zu können, das sei unsere erste Aufgabe, denn ihre getreue Erfüllung ist der beste und schönste Lohn!

2. Das Schwimmen in Kleidern.

Da jede Gelegenheit, die uns in unliebsame Berührung mit dem Wasser bringt, unvermutet und plötzlich an uns herantritt, so werden wir meist mehr oder minder bekleidet sein, wenn unser oder eines anderen Menschen Leben von unserer Schwimmfertigkeit und der Kraft unserer Arme abhängig ist.

Somit bildet die Erlernung des Schwimmens mit Bekleidung den ersten Faktor des angewandten Schwimmens.

Nicht das Gewicht dessen, was wir auf dem Körper tragen, hindert unsere Bewegungsfreiheit in so hohem Maße, daß gute Schwimmer, die bisher nur entkleidet geschwommen sind, häufig untergehen, wenn sie angezogen ins Wasser fallen, sondern die ungeheure Menge des feuchten Elements, die unsere Kleider einsaugen.

Am gefährlichsten sind natürlich hierbei alle enganschließenden Gegenstände, wie Stiefel, zugebundene Unterbekleider oder Reithosen, welche letztere sich wie Säcke um unsere Beine legen.

Für die Übung dieses Schwimmens möchte ich folgende Anleitungen geben.

Man beginnt damit, mit einem leichten, waschbaren Sommeranzug, der aus Jacke und Hose, letztere von Hosenträgern gehalten, besteht, zu schwimmen.

Der Unterschied gegen die bisherige Gewöhnung ist nicht sehr groß, und man bewege sich einige Zeit stets in diesem Anzuge im Wasser, tauche und springe damit, bis man die alte Sicherheit erlangt hat.

Alsdann gehe man gleich zu dem schwersten Hemmnis, den Stiefeln, über.

Man ziehe sich alte Zugstiefel auf die nackten Füße und setze so die Übungen fort.

Man wird es kaum für möglich halten, wie schwer man vorwärts kommt, und man wird einsehen, daß die Füße doch die Hauptarbeit beim Schwimmen verrichten.

Ist man ausreichend oft in diesen Stücken geschwommen, so ziehe man schwerere Stiefel an, wie man sie als Soldat oder auf größeren Fußtouren trägt, und schließlich füge man allmählich ein Stück Wäsche nach dem anderen hinzu, bis man im vollständigen Anzuge schwimmt.

Ein großer Unterschied besteht natürlich noch zwischen der eben beschriebenen leichten Sommerkleidung und einem Tuchanzuge; wenn ein solcher zu beschaffen ist, wird das Schwimmen in ihm die Übung vervollständigen.

Will man das Schwimmen mit besonderer Belastung, z. B. auf Militärschwimmanstalten das Schwimmen im feldmarschmäßigen Anzuge üben, so lege man die einzelnen Stücke zunächst bei völlig nacktem Körper an und füge dann nach und nach, wie oben beschrieben, ein Stück der Bekleidung nach dem anderen hinzu; — soll mit Gewehren geschwommen werden, so hält man diese beim Hineinspringen wagrecht über den Kopf.

Großen praktischen Wert haben diese Übungen jedoch nicht, und man kann sie eigentlich nur als sportliche Leistungen bezeichnen.

Der feldmarschmäßig ausgerüstete Infanterist fertigt sich vermittels seiner wasserdichten Zeltbahn heute eine Übersetzmaschine für seine Ausrüstung und seine Waffen, während der Kavallerist sie auf den Rücken seines Pferdes legt.

Jedenfalls ist ein längeres Schwimmen mit Tornister und Gewehr ausgeschlossen, und es ist jedem, der mit solchen Hemmnissen ins Wasser fällt oder geht, dringend anzuraten, sich möglichst bald davon zu befreien, indem er die Tragriemen löst, die Arme herauszieht und durch einen kräftigen Stoß der Beine sich von der Last des Gepäcks losmacht.

3. Das Kunstschwimmen.

Wenn ein Schwimmer sich mit dem Wasser, seinem Element, vertraut fühlt, dann erwacht in ihm die Lust, Schwimmkunststücke auszuführen, die bereits große Geschicklichkeit erfordern, sich entweder auf eine eigenartige Weise im Wasser fortzubewegen oder auf der Wasseroberfläche liegen zu bleiben.

Zu diesen Kunststücken zählt in erster Linie die Fortbewegung im Wasser, die entweder auf die Arm- oder Beinarbeit beschränkt ist.

Die leichteste dieser Übungen ist das Brustschwimmen, wobei man die Arme verschränkt und die Fortbewegung im Wasser durch die Beinarbeit herbeigeführt wird. Umgekehrt gibt es auch eine Form des Brustschwimmens, wobei nur die Arme arbeiten und die geschlossenen Beine nachgezogen werden. Das Gegenstück hierzu ist das Rückenschwimmen in beiden obenerwähnten Ausführungen.

Eine der wichtigsten Gruppen des Kunstschwimmens ist das sogenannte Tellern oder Paddeln.

Unter Tellern versteht man eine kreisende, schraubenartige Bewegung der Hände.

Tellern in Rückenlage.

Der Körper liegt vollkommen gestreckt auf dem Wasser, der Kopf ist zurückgenommen, die Lungen sind voll Luft gepumpt. Die Hände vollführen nun eine schraubenartige Bewegung im Handgelenk, wobei das Wasser unter den Körper gepreßt wird. Der Oberarm liegt fast ganz am Körper an, so daß nur der Unterarm während des Schwimmens arbeitet.

Während bei dem Tellern kopfwärts die Armarbeit nach unten ausgeführt wird, beruht das Kunststück bei dem Fußwärtstellern darin, das Wasser vom Körper wegzutreiben und ihn so „fußwärts“ fortzubewegen.

Beide Arten des Tellerns lassen sich natürlich auch in der Brustlage bei möglichst hohlem Kreuz ausführen.

Gerade diese Art des Kunstschwimmens macht auf den Laien einen verblüffenden Eindruck; aber das ist nicht der Zweck der Übung. Es kann dem besten Schwimmer passieren, einen Krampf in beiden Beinen zu bekommen. Ein Ungeübter verliert in diesem Augenblick alle Geistesgegenwart, das ganze Selbstvertrauen; er schreit um Hilfe, schluckt Wasser und — was häufig das Ende ist — er ertrinkt. Ein Schwimmer legt sich jedoch auf den Rücken, tellert und wartet, bis der Krampf vorbei ist. Ein Vergnügen ist es, im reißenden Strom dahinzupaddeln, die vorbeiziehende Landschaft zu betrachten und sich zu freuen, wie Fußgänger ordentlich Trab laufen müssen, um Schritt zu halten.

Tellern unter Wasser.

a) Rückenlage.

Nachdem der Körper aus der gestreckten Rückenlage auf der Wasseroberfläche durch kräftigen Armzug unter Wasser gebracht ist, bleibt er gestreckt, und die Hände beginnen zu tellern. Während beim Tellern über Wasser die Ellenbogen nach außen genommen und die Unterarme mit den Handflächen horizontal arbeiten, sind beim Unterwassertellern die Ellenbogen nach unten gerichtet, der Unterarm schräg in die Höhe, die Handflächen stehen senkrecht, die Fingerspitzen nach oben den Füßen zugewendet. Aus dieser Stellung erfolgt der Handschlag nach den Beinen zu wagerecht und dann nach unten. Nach einiger Übung wird man bald die Fertigkeit erlangt haben, wagerecht zu tellern.

b) Brustlage.

Aus dem Brustschwimmen über Wasser taucht man nach kräftigem Atemholen unter, beginnt zu tellern, wobei die Handflächen schräg nach oben gerichtet sind. Die Hände arbeiten an den Hüften, indem sie kreisend von vorn nach oben und zurückgeschlagen werden. Bei dem Schlag nach oben sind die Handflächen fußwärts gerichtet, der Körper bleibt gestreckt.

Die zweite wichtigste Übung ist das

Wassertreten.

Der Körper steht senkrecht im Wasser. Die Beine „treten“ kräftig nach unten, ohne jedoch zu spreizen und zusammenzuschlagen. Die Arme können entweder auf der Brust oder dem Rücken verschränkt werden oder „Hüften fest“ genommen werden. (Abb. 45.)

Von hervorragender Bedeutung ist diese Übung für die Wasserballspieler. Wohl ein Drittel der Spielzeit muß er wassertreten, und je größere Geschicklichkeit er darin entwickelt, desto besser kann er das ganze Spielfeld überblicken. Aber auch die Dauerschwimmer müssen gewandt im Wassertreten sein, denn so empfangen sie vom Boot aus Speise und Trank gereicht. Bei den letzten Olympischen Spielen in Stockholm hatte man Gelegenheit, englische Polospieler zu bewundern, die infolge ihrer Geschicklichkeit im Wassertreten den Körper bis an die Hüften aus dem Wasser heben konnten; es hatte den Anschein, als stiegen sie auf einer Leiter auf und ab.

Zu den Übungen, die größeres Können verlangen, gehört der „Mastbaum“.

Es ist das gewöhnliche Tellern, nur wird während der Übung das rechte oder linke Bein gestreckt im rechten Winkel zum Körper gehoben. Selbstverständlich muß hier die Armarbeit bedeutend kräftiger sein, um ein Untersinken des Oberkörpers zu verhüten.

Wohl die schwierigste Art des Tellerns ist der sogenannte

Propeller.

Der Körper liegt vollkommen gestreckt in Rückenlage auf dem Wasser. Die Arme sind ebenfalls nach oben gestreckt; nur vollführen die Hände bei leichtgekrümmten Armen wieder ihre schraubenartigen Bewegungen und drücken das Wasser vom Kopf weg nach oben, und die Schwimmbewegung geht fußwärts.

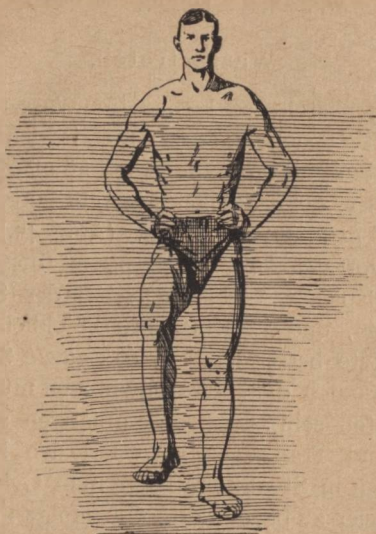


Abb. 45. Wassertreten.

Dies ist mit eine der schönsten, aber auch der schwierigsten Übungen, die das Kunstschwimmen aufzuweisen hat.

Die Mühle und das Rad sind schwimmerische Kunststückchen, die gerne bei Reigen und Schulschwimmen vorgeführt werden. (Abb. 46.)

Bei beiden Übungen ist der Körper zur Kugel gehockt. Bei der Mühle dreht man mittels ruderartiger Armbewegung um die Längsachse, beim Rad um die Breitenachse.

Der „Dampfer“ ist Tellern in Rückenlage. Die Beine werden abwechselnd rasch aus dem Wasser gehoben und kräftig zurückgeschlagen. Je kräftiger die Beinarbeit ist, desto mehr wird das Wasser zu Gischt geschlagen, desto mehr Wirkung macht dieses Schwimmen.

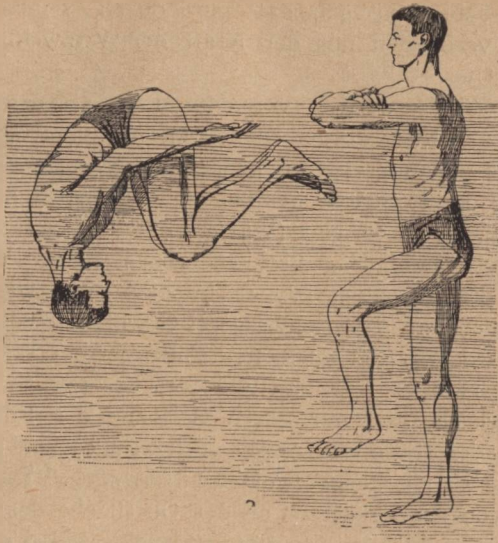


Abb. 46. Das Überschlagen im Wasser.

Das Krebschwimmen kann man als Gegenstück des Dampfers bezeichnen. Hier liegt man gestreckt in Brustlage. Wieder werden die Beine aus dem Wasser gehoben und zurückgeschlagen. Die Arme sind über den Kopf gestreckt und die Hände vollführen das gleiche Tellern wie bei dem Propeller. Die Bewegung geschieht fußwärts.

Das Mazeppa-Schwimmen.

Schwimmen mit gebundenen Händen und Füßen.

Das Mazeppa-Schwimmen hat seinen Namen von dem russischen Oberst Mazeppa, der an Händen und Füßen mit Ketten gefesselt im rauhen Herbst durch die Wolga schwamm und sich so aus der Gefangenschaft befreite. Man muß schon ein sehr befähigter Schwimmer sein, will man das Kunststück des Obersten nach-

machen. Mazeppa gelangte nur durch seine eiserne Energie, verbunden mit der Kraft der Verzweiflung ans rettende Ufer.

Die Hände werden vor dem Leib an den Handgelenken, die Füße ebenso an den Gelenken mittelst übergestreifter Gummischnüre gefesselt. Niemals soll die Fesselung durch Stricke geschehen, denn selbst der beste Schwimmer kann in Not (Wasserschlucken) geraten, und dann sind Gummiringe schnell abzustreifen. Wie unbequem die Fesselung ist, merkt man erst, wenn man im Wasser liegt, und nach alter Gewohnheit die Beine spreizen möchte. Bei gefesselten Füßen ist der Widerstand des Wassers beim Anziehen und Strecken der Beine vollständig gleich, und nur durch Strecken der Füße beim Anziehen der Beine und Anziehen der Füße beim Strecken der Beine ist ein kleiner Vorteil zu erringen. Die Hände werden von der Brust aus an der Oberfläche des Wassers vorgeschoben und dann heruntergedrückt, wobei die Beine angezogen und wie beim Brustschwimmen beim Vorschieben der Arme ausgestoßen werden. Will man von der Brust- in die Rückenlage übergehen, so läßt man die Füße sinken respektive stößt nach unten aus und legt sich dann aus der senkrechten Stellung auf den Rücken oder man wälzt sich durch eine Drehung um die Längsachse auf den Rücken, indem man nach dem Ausstoßen der Beine die Schultern mit kräftigem, kurzem Ruck herumreißt, wobei die Arme kräftig nach unten geschlagen werden.

In der Rückenlage tritt die Tragkraft der Lungen an Stelle der Armarbeit; den Armen ist es nicht möglich, den Körper zu unterstützen, und darum dient nur die Beinarbeit zum Überwasserhalten und zur Fortbewegung.

Ein besonderer Wert kann dieser Übung nicht zugesprochen werden, denn man wird nie in die Lage kommen, mit Fesseln schwimmen zu müssen und sich das Leben zu retten, aber sie trägt viel dazu bei, das Sicherheitsgefühl zu erhöhen.

Selbstverständlich darf das Mazeppa-Schwimmen nur unter Aufsicht geübt werden, denn ein Unglück ist schnell geschehen.

All diese Kunstschwimmübungen erhöhen das Sicherheitsgefühl und stärken spezielle Muskelpartien des Körpers, so vor allem die Nacken-, Schulter- und Armmuskeln.

Schwimmspiele.

Wer je eine Schwimmanstalt besucht hat, der muß zugestehen, daß er gewiß selten eine Beschäftigung gesehen hat, die in gleichem Maße wie das Schwimmen die gute Laune hebt.

Die ältesten Leute fangen vor Vergnügen an lebhaft zu werden, sie tauchen und balgen sich, sie werden jung mit der Jugend und tummeln sich wie diese im Wasser.

Dabei dienen nun die auf jeder Schwimmanstalt vorhandenen oder leicht zu beschaffenden Geräte zu allerhand Kurzweil, die jedoch wiederum in hohem Maße dazu beiträgt, uns „spielend“ immer mehr mit dem Wasser vertraut zu machen.

Besonders anregend wirkt das Turnen an einem über dem Wasser hängenden Trapez, mit dessen Schwung wir uns hineinfliegen lassen können.

Eine festgebundene Leine oder Stange läßt alle möglichen kleinen Schwungübungen zu und hilft uns, das Tauchen zu erlernen.

Ein freischwimmender Balken oder ein aus zwei Balken gezimmertes großes Kreuz gestatten, darauf zu reiten, indem man sich mit den Händen vorwärtsrudert, und von dem man unrettbar hinabfällt, wenn man nicht das Gleichgewicht halten kann.

Ebenso kann man sich mit dem Bauch oder dem Rücken hinauflegen, Balken und Kreuz senkrecht stellen, auf sie hinaufsteigen, darunter hinwegschwimmen oder darüber springen.

Ein abgerundetes Brett, ein Floß oder eine Tonne leisten dieselben Dienste und lassen sich auch wie ein Kahn von mehreren bemannen, von anderen angreifen, bis durch Umkippen die Verteidigung aufgehoben ist.

Auch Gummibälle und Gummiringe machen viel Vergnügen.

Erwähnt sei noch, daß unter keinen Umständen ein der Rettung aus Gefahr dienender Gegenstand, wie Kahn, Ring, Stange oder Leine, zu Scherzen benutzt werden darf und daß Spiele natürlich nur da getrieben werden sollen, wo sie im freien Wasser niemanden stören und wo sie, vornehmlich die Balken, keine Gefahr für die Springer bilden.

Alle Holzgeräte müssen jedes Jahr sorgsam abgehobelt und des öfteren nachgesehen werden, damit keinerlei Verletzungen durch Splitter entstehen können.

Schon die eben erwähnten Scherze im Wasser sind eigentlich Spiele, die an Reiz gewinnen, wenn man sie nicht allein, sondern zu mehreren ausführt.

Aber auch ohne Geräte gibt es viele Schwimmspiele, mit denen wir uns vergnügen und die wir als Mittel zum Zweck ausnützen können.

Überhaupt ist kein Sport derart zur Gesellschaft und Geselligkeit geschaffen wie gerade das Schwimmen. Schwinden doch mit dem Fortfall des äußeren Menschen auch die sozialen Unterschiede und tritt doch ein jeder dem anderen weit vorurteilsfreier entgegen, wenn er nicht erst seinen Verkehr von der Kleidung des anderen abhängig macht.

Hätte Kaiser Friedrich, dessen Hauptvergnügen darin bestand, sich im Wasser mit den Schwimmlehrern vom Ersten Garde-Regiment gegenseitig an den Füßen abzustößen, wohl je an Land einem Grenadier derartig nahe-treten können?

Da uns somit unser feuchtes Element viel eher ein-ander nahe bringt als jedes andere sportliche Gebiet, so ist auch dem gemeinsamen Spiel ein weites Feld geöffnet.

Wir haben in Erinnerung vergangener Tage das gegenseitige Abstoßen, wobei beide Schwimmer auf dem Rücken liegen, schon erwähnt (Abb. 47); ähnlich kann man einen auf dem Rücken steif ausgestreckt liegenden Schwimmer durch Druck gegen die Fußsohlen vor sich herschieben, gewissermaßen „flößen“, oder man kann sich, indem er selbst schwimmt und man mit den Händen seine Fußspitzen erfaßt, von ihm ziehen lassen.

Auch ein Ringen im Wasser, bei dem jeder von zwei Schwimmern die eine Hand erhebt und versucht, durch Druck den Gegner unterzutauchen, bereitet viel Vergnügen.

Hierher gehört auch alles gegenseitige Ziehen; so kann man z. B. seine beiden Hände auf eines anderen Schultern legen, wobei man aber keinerlei Druck ausüben darf.

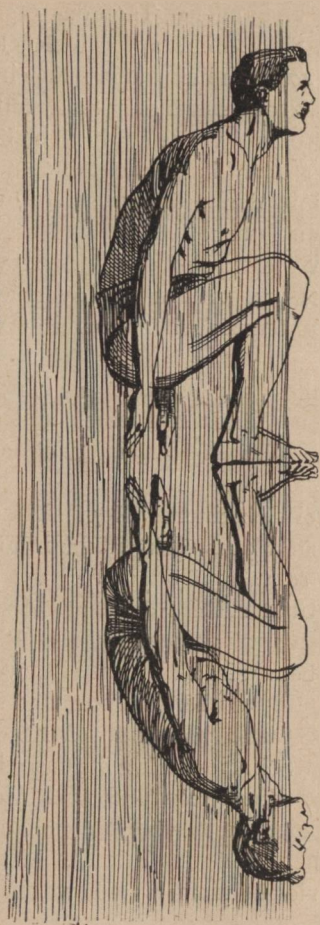
Oder der eine von zwei Schwimmern legt sich auf den Rücken, indem er sich steif ausstreckt und die Füße etwas tief stellt; der zweite schwimmt auf der Brust auf den anderen hinauf und stützt seine Hände auf dessen Schultern. Jetzt üben beide abwechselnd die Beintätigkeit aus, indem der obere die Knie anzieht, wenn der untere die Beine spreizt, und so fort.

Natürlich gehören hierher auch alle aus der Kinderzeit bekannten Spiele, wie Schneidezeck, gegenseitiges Fangen, Jagen und Tauchen, Verstecken und noch vieles andere mehr, was dazu dient, uns völlig gleichgültig gegen das Wasser zu machen und uns mit der Zeit in ihm genau so sicher, nur viel bequemer zu bewegen als auf dem Lande. (Abb. 48.)

Natürlich gewinnen alle Wasserscherze, ebenso wie das Kunstschwimmen, wenn sie in Gesellschaft ausgeführt werden.

Hierdurch wird das „Kunstschwimmen“ im eigentlichen Sinne des Wortes erreicht, denn gemeinsame Übungen erfordern ein gleichmäßiges Tempo, sowie das genaue Innehalten einer vorgeschriebenen Form und einen

Abb. 47. Gegenseitiges Abstoßen.



hohen Grad von Gewandtheit und Eleganz der Bewegungen.

Zu diesem Kunstschwimmen zu mehreren gehören noch das Schul- und Riegenschwimmen sowie das Wasserexerzieren.

4.

Die Rettung Ertrinkender.

Vorübungen zur Lebensrettung.

Es ist schon der hohen sittlichen Bedeutung des Schwimmens bei Rettung von Menschenleben gedacht worden, und es ist jedem guten Schwimmer anzuraten, sich auch hierfür bereits vorzuüben.

Zweierlei muß unbedingt beherrscht werden, wenn wir daran gehen wollen, einen Ertrinkenden zu retten: das Tauchen und Schwimmen in voller Kleidung.

Alsdann versuche man sich gegenseitig zu retten,

indem von zwei Schwimmern der eine untergeht und sich nun, ohne ein Glied zu rühren, von dem anderen ans Land schaffen läßt.

Hierbei versuche man, ihn möglichst weite Strecken und auf möglichst verschiedene Arten zu tragen.

Man steckt entweder die gestreckten Arme unter

den Armhöhlen des anderen durch und schiebt ihn so vor sich her, oder man schwimmt selbst auf dem Rücken und zieht sich den fremden Körper derart auf den Leib, daß er mit dem Kopf auf unserer Brust liegt und seine Beine zwischen unseren Beinen im Wasser herunterhängen.

Auch kann man den zu Rettenden unter einen Arm nehmen, indem man seine Hüften fest umfaßt und den Körper halbschräg, den Kopf nach oben, die Beine etwas abwärts geneigt, trägt.

Hat man diese Übungen auf oder dicht unter der Wasseroberfläche ausreichend erlernt, so versuche man, schwerere Gegenstände, wie Steine oder eiserne Stangen, vom Grunde heraufzuholen.

Eine sehr gute und auch interessante Vorübung ist folgende:

Man fertigt sich aus einem alten Anzug eine Puppe, die mit Stroh und Steinen vornehmlich in den an die Hosen festgenähten Stiefeln ausgefüllt ist.



Abb. 48. Schwimmen zu dreien

Diese Figur befestigt man vermittels eines Karabinerhakens an einem auf den Grund versenkten Stein oder einer eisernen Kugel, woran sich ein Ring befindet.

Der Schwimmer löst nun beim Tauchen die Puppe und bringt sie an Land, wobei von vornherein darauf hinzuwirken ist, daß ihr Kopf stets über dem Wasser gehalten wird.

Später kann man diese Übung dadurch erschweren, daß man die Puppe etwas weiter von der Schwimm- anstalt entfernt an einem nicht von vornherein bekannten Punkt versenkt, den man dem Schüler nur annähernd, der allgemeinen Richtung nach, angibt, um ihn zum Suchen unter dem Wasser zu veranlassen.

Das Retten.

Jeder, der so vorgeübt ist und über die nötigen Körperkräfte verfügt, wird ohne besondere Gefahr für sein eigenes Leben, die freilich nie ganz ausgeschlossen ist, sich an die Rettung eines Ertrinkenden heranwagen können. Immer und immer wieder aber muß davor gewarnt werden, daß Personen, die selbst kaum schwimmen können, den Retter spielen wollen. Sie werden nur in den seltensten Fällen dem Ertrinkenden nützen, sondern nur sich selbst leichtsinnig in Gefahr bringen.

Für die Rettung selbst werden sich keine allgemeingültigen Regeln aufstellen lassen, weil die Umstände, unter denen die Rettung geschieht, ja zu verschieden voneinander sein werden. Immerhin wird man folgende Grundsätze zu beachten haben.

Ist man im Augenblick des Untergehens eines Menschen zugegen, so kann man getrost einige Sekunden warten, da der Körper meist nach ganz kurzer Zeit wieder an die Oberfläche gelangt.

Man entledige sich soviel wie irgendsmöglich seiner Kleider, vor allem der Stiefel.

Gleich beim Hineinspringen suche man hinter den

Ertrinkenden zu kommen; man rufe ihm zu, daß er gerettet sei, fasse ihn mit weit vom Leibe gestrecktem linken Arm von rückwärts am Kragen, nötigenfalls an den Haaren, seinen Kopf sofort über dem Wasser haltend und selbst mit den Beinen und dem rechten Arm schwimmend.

Muß man eine größere Strecke im Wasser zurücklegen, so schiebe man den linken Arm unter dem des Ertrinkenden durch und fasse mit der eigenen linken Hand fest um sein rechtes Handgelenk, indem man den Körper an sich heranzieht.

Ist der zu Rettende selbst nackt, was erheblich schwerer wirkt, so wende man außer den soeben beschriebenen Arten gegebenenfalls eine der bei den Vorübungen erwähnten Methoden an.

Ist bei unserer Ankunft der ins Wasser Gefallene bereits untergegangen, so wird man die Stelle meist gar nicht, bisweilen nur durch kleine aufsteigende Luftblasen erkennen können.

Man tauche alsdann auf den Grund, nähere sich dem gewöhnlich hin- und herschwankenden Körper von hinten und gebe ihm von unten einen kräftigen Stoß, der ihn nach oben führt, indem man sich selbst gleichzeitig vom Boden abdrückt; jedes Anfassen auf dem Grunde ist überaus gefährlich.

Wird man dennoch von dem Ertrinkenden erfaßt, so suche man sich mit allen Mitteln von ihm zu lösen, da er in seiner Todesangst derartig übermenschliche Kräfte besitzt, daß er den einmal umschlungenen Körper wie mit einem Schraubstock zusammendrückt.

Man reiße in diesem Augenblick der höchsten Gefahr einen seiner Finger stark nach hinten, um zunächst die eine Hand zu lösen; ist man von vorn umfaßt, so drücke man mit aller Gewalt ein Knie zwischen beide Körper und in der größten Not versetze man dem zu Rettenden einen kräftigen Faustschlag auf den Kopf, der ihn betäubt, oder drücke ihm, die Hand unter sein Kinn legend, den

Kopf nach hinten, indem man ihm gleichzeitig Mund und Nase zudrückt.

Hat man sich von dem Ertrinkenden gelöst, so gehe man schnell nach oben, um selbst erst einmal wieder Atem zu schöpfen. Häufig wird in diesem Falle durch die im Wasser verursachte starke Bewegung auch der Körper des Ertrinkenden von selbst auftauchen, den man alsdann weit leichter von neuem erfassen kann.

Vor allem hüte sich der Retter davor, daß ihm der Ertrinkende die Beine umklammert, nie komme er ihm mit diesen zu nahe; er schwimme ganz flach an ihn heran und, wenn er ihn trägt, stoße er die Beine tief nach unten aus.

5. Die Wiederbelebung Ertrunkener.

Hat der Retter den Ertrunkenen glücklich an Land gebracht, so ist damit erst ein Teil seiner Aufgabe gelöst, denn nun gilt es die Herztätigkeit und die Atmung, falls diese ausgesetzt hat, neu zu beleben. Es würde hier zu weit führen, alle Arten der künstlichen Atmung bei im Wasser Verunglückten zu beschreiben. Wir geben zunächst eine von der Lebens-Rettungsgesellschaft ausgegebene Anleitung wieder.

1. Sorge für schleunige Benachrichtigung des Arztes.
2. Entkleide den Oberkörper des Ertrunkenen und löse alle sonstigen beengenden Kleidungsstücke.
3. Stelle den Ertrunkenen niemals auf den Kopf; entferne schleunigst den Schlamm usw. aus Nase, Mund und Schlund.
4. Lege den Ertrunkenen auf den Bauch, schiebe ihm eine aus Kleidern gebildete Rolle unter die Magen-gegend und befördere den Ausfluß des eingedrungenen Wassers durch Druck auf den Rücken.
5. Lege den Ertrunkenen auf den Rücken und sieh zu, ob er atmet.
6. Atmet er nicht oder nur schwach, so mache schleu-

nigst und so lange — selbst stundenlang — künstliche Atmung, bis er entweder wieder gut atmet oder bis der Arzt den Tod bekundet.

7. Bei der künstlichen Atmung muß der Brustkasten abwechselnd erweitert und wieder zusammengedrückt werden.

8. Dazu schiebe eine aus Kleidern gebildete Rolle unter den Rücken des Ertrunkenen.

9. Ziehe seine Zunge aus dem Munde hervor und binde sie auf dem Kinn fest.

10. Knie zu Häupten des Verunglückten und fasse mit beiden Händen seine Arme dicht oberhalb des Ellenbogens, erhebe sie langsam bis über den Kopf — Einatmung — (Abb. 49), mache eine kurze Pause (zähle langsam bis drei) und führe die Arme wieder hinab bis zum Brustkasten, letzteren dabei stark zusammendrückend — Ausatmung — (Abb. 50).

11. Mache zwischen jeder künstlichen Atmung eine kurze Pause und wiederhole dieses Verfahren 15—18 mal in der Minute.

12. Atmet der Verunglückte wieder, so hülle ihn warm ein, lege Wärmflaschen oder warme Steine an seine Füße, reibe den Körper unter der Decke mit warmen Tüchern, kitzle Nase und Schlund mit einem Federbart und bürste die Fußsohlen. Kann er schlucken, so flöße ihm Wein, Brantwein oder Kaffee usw. in kleinen Gaben ein.

Es empfiehlt sich, auf jeder Bade- und Schwimmanstalt einen Medizinkasten mit Mitteln wie Senfspiritus, Salmiakgeist, Zucker, Kognak, sowie mit Bürsten, Spritzen, Binden, Bandagen usw. aufzustellen; auf jeder Militärschwimmanstalt befindet sich während des gesamten Dienstes ein mit allen Utensilien ausgestatteter älterer Sanitätsunteroffizier.

Diese Vorschriften schließen sich an die von dem englischen Arzt Sylvester 1858 empfohlene Art der künstlichen Atmung an.



Abb. 49. Künstliche Einatmung.

In neuerer Zeit hat man einer anderen Art der künstlichen Atmung den Vorzug gegeben und zwar der Methode Schäfer-Edinburg. Nach Professor Schäfer soll man den Verunglückten auf den Bauch legen. Die Arme liegen vorwärtsverschränkt auf dem Boden. Der Kopf wird zur Seite gedreht, so daß der Retter während des Rettungswerkes dessen Wirkung an den Bewegungen der Lippen des Verunglückten beobachten kann. Der Retter kniet rittlings über oder neben dem Verunglückten und legt die Hände auf dessen unterer Brustgegend so auf, daß die Daumen am unteren Ende der Wirbelsäule dicht nebeneinanderliegen, während die gespreizten Finger seitwärts den unteren Brustkorb umfassen. Auf „1“ erhebt sich der Retter vom Sitz in den Stand und beugt damit den Oberkörper vor, so daß sein Körpergewicht ganz auf den Händen ruht. Dadurch wird der Brustkorb des Verunglückten zur Ausatmung zusammengepreßt. Auf „2“ geht der Retter mit einem plötzlichen Ruck wieder in den Kniesitz zurück, so daß der Brustkorb von dem Druck befreit wird und sich so wieder zur Einatmung dehnt. Durch diese Bewegungen, die im Zeitmaß der natürlichen Atmung ausgeführt werden müssen, wird die Luft aus den Lungen herausgedrückt und ihnen frische Luft wieder angesaugt. Ist ein zweiter Retter zur Stelle,



Abb. 50. Künstliche Ausatmung.

so kann dieser das Rettungswerk dadurch unterstützen, daß er Beine und Rumpf kräftig in der Richtung nach dem Herzen reibt, um dadurch das Blut zu diesem zu treiben.

Die Schäfersche Methode ist heute von der Englischen Lebensrettungsgesellschaft als die beste anerkannt.

Der Vollständigkeit wegen sei hier auch noch auf einen von den Drägerwerken in Lübeck hergestellten Apparat zur künstlichen Atmung, den Pulmotor, hingewiesen, der selbsttätig unter dem Druck von komprimiertem Sauerstoff die Ein- und Ausatmung herbeiführt.

Am Schluß des letzten Jahres ist nach dem Muster der Royal Life Saving-Society in England auf Veranlassung des Deutschen Schwimm-Verbandes auch in Deutschland eine ähnliche Gesellschaft ins Leben gerufen: Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft. Diese hat es sich zur Aufgabe gestellt, die Kenntnis der Rettungs- und Befreiungsgriffe und der Arten der Wiederbelebung durch Abhaltung von Kursen allgemein im deutschen Volk zu verbreiten, um so die erschreckend großen Menschenverluste, die wir alljährlich durch Ertrinken zu verzeichnen haben, zu verringern oder möglichst ganz zu beseitigen, ein Ziel, das jeder Vaterlandsfreund mit seinen besten Mitteln fördern sollte. Wir fügen hier noch die Prüfungsbestimmungen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft an.

Prüfungsbestimmungen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft.

I. Grundschein.

1. Halbstündiges Dauerschwimmen, davon 20 Minuten in Brust-, 10 Minuten in Rückenlage (ohne Arme).
2. 50-m-Schwimmen in Kleidern (ohne Schuhe).
3. Auskleiden im Wasser (Schwimmlage oder Wasser-treten).
4. 15-m-Streckentauchen (mit Kopfsprung aus 1—2 m Höhe ins Wasser).
5. Zweimal 2—3 m Tieftauchen von der Wasserfläche aus und Heraufholen eines ungefähr 5 Pfund schweren Gegenstandes.
6. Kenntnis der Rettungs- und Befreiungsgriffe (an Land).
7. 10-m-Retten (Achsel- oder Kopfgriff).
8. Erklärung und Anwendung der Beatmungsweise nach Schäfer.

Offen für alle, auch für Nichtmitglieder der Gesellschaft. Gebühr 50 Pfennig. Nach Bestehen der Prüfung ein Schein; Mitglieder der Gesellschaft oder Angehörige eines korporativen Mitgliedes erhalten außerdem das Abzeichen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft zum Selbstkostenpreis. Die Prüfung darf von zwei Inhabern der Auszeichnung II oder von jedem Inhaber der Auszeichnung III abgenommen werden.

II. Bronzeplakette.

1. Einstündiges Dauerschwimmen.
2. 300-m-Schwimmen in Kleidern (mit Schuhen).
3. Auskleiden im Wasser (Schwimmlage oder Wasser-treten).
4. 25-m-Streckentauchen (mit Kopfsprung möglichst aus 2—3 m Höhe in Wasser).
5. 2—3-m-Tieftauchen von der Wasserfläche aus und

Heraufholen eines ungefähr 5 Pfund schweren Gegenstandes (innerhalb 2 Minuten).

6. 25-m-Retten (beide bekleidet, mit Schuhen): Achsel- und Brustgriff.
7. Erklärung und Vorführung sämtlicher Rettungs- und Befreiungsgriffe, der Wiederbelebungsverfahren nach Schäfer und Sylvester-Brosch-Meyer.
8. Kenntnis der wichtigsten Hilfsmittel und Handgriffe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen.
9. Die wichtigsten Nothelfergriffe.

Offen nur für Einzelmitglieder. Gebühr: Selbstkostenpreis der Plakette und 50 Pfennig. Die Prüfung kann nur von einem Lehrer (Auszeichnung III) abgenommen werden.

III. Lehrschein.*) (Diplom und Abzeichen.)

Voraussetzung: Auszeichnung II.

1. Leitung eines Lehrkurses unter Aufsicht eines Lehrers.
2. Kenntnis des Baues und Lebens des menschlichen Körpers (insbesondere Atmung und Blutzirkulation, Herzschlag, Ersticken, Übermüdigkeit, Erhitzung und Krampf).
3. Die wichtigsten Rettungsapparate.
4. Organisation der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft.
5. Praktische Lehrprobe im Schwimmen.
6. Eine schriftliche Arbeit aus einem dieser Gebiete.

Offen nur für Einzelmitglieder. Die Prüfung darf nur von Inhabern des Lehrscheins abgenommen werden. Der Vorstand bestimmt das Thema der schrift-

*) Literatur: Handbuch der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft; Nothelferbuch des Preuß. Minist. d. Innern; Mang, Schwimmsport; Peter, Lehre vom Schwimmen; Gedrat, Übungsplan; Morstein Marx, Schulschwimmunterricht; van Eysselsteijn, Die Methode der künstlichen Atmung; Mündheim-Thiele, Der Samariter; F. A. Schmidt, Rettungstafel; G. Meyer, Rettungstafel.

lichen Arbeit, beurteilt sie und kann das Beibringen eines Leumundszeugnisses verlangen. Er ist auf einstimmigen Beschluß hin befugt, Personen, bei denen die Voraussetzungen für die Verleihung des Lehrscheines im allgemeinen vorhanden sind (z. B. Ärzten, staatlich geprüften Schwimmlehrern), ohne Prüfung oder nach einer erfolgreichen gekürzten Prüfung zu Lehrern zu ernennen. Gebühr: Selbstkostenpreis des Abzeichens + 2 Mark.

IV. Allgemeines.

Diese Bestimmungen sind für die Ablegung von Prüfungen und die Abhaltung von Kursen maßgebend. Die Auszeichnungen werden durch den Vorstand ausgefertigt und zwar auf Grund der von den Prüfern eingereichten amtlichen Meldescheine, die in der Geschäftsstelle erhältlich sind. Sämtliche Prüfungen haben eine dreijährige Gültigkeit. Der Lehrschein kann auf Antrag hin vom Vorstand verlängert werden, wenn der Inhaber eine dauernde Tätigkeit (z. B. Abhaltung von Lehrkursen, Abnahme von Prüfungen) ausübt und so ein weiteres Vertrautsein mit dem Stoffe gewährleistet. Geringe Abweichungen, bedingt durch Wassertiefe, Schwimmbahnlänge, Wasserwärme oder Strömung können bei der Durchführung dieser Bestimmungen von den Prüfern festgesetzt werden. Über Änderungen bei besonders ungünstigen örtlichen Verhältnissen entscheidet der Vorstand.

Das Dauerschwimmen kann auch an einem anderen Tage abgelegt werden. Für Mitglieder eines anerkannten Schwimmvereins gilt die Bescheinigung ihres Schwimmwartes als Ausweis. Der Nachweis der Ableistung einer gleichen oder größeren Schwimmprobe innerhalb der letzten zwei Jahre entbindet von der Wiederholung derselben. Eine sichere Beherrschung der Rückenlage ist unbedingt zu fordern und im Zweifelsfalle nachzuweisen.

Beim Kleiderschwimmen sind folgende Kleidungsstücke zu tragen: Rock, Weste, Hosenträger, Hose, Hemd und Strümpfe (sinnentsprechende Anwendung bei Damen).

Beim Kopfsprung ist lediglich auf raschen, sicheren und weiten Sprung zu sehen. Beim Tieftauchen sind Sandsäcke, tuchumwickelte Steine, Eisenplatten mit Griffen, am besten Puppen zu verwenden, die im Wasser das erforderliche Gewicht haben. Als Rettungsgegenstände kommen nur lebende Objekte (Schwimmferte) in Betracht.

F. Der Schwimmsport.

Geschichtliches.

Wie wir schon oben angeführt haben, ist unzweifelhaft der General Ernst von Pfuel Begründer des neuzeitlichen Schwimmens in Deutschland. Denn auch auf diesem Gebiete wurde das Heer zur Schule der Nation. Bald fand die in der 1817 in Berlin gegründeten von Pfuelschen Militärbadeanstalt angewandte (obengeschilderte) Lehrweise allgemeine Anwendung. Überall wurde nach v. Pfuelscher Weise das Schwimmen gelehrt. Dennoch sollte noch lange Zeit bis zur Geburtsstunde des deutschen Schwimmsportes vergehen. Erst im Jahre 1878 wurde der erste Schwimmverein in Berlin gegründet, der sich lebensfähig erwies. Bald folgten andere Vereine, und im Jahre 1886 traten auf Anregung des Berliner Schwimmvereins von 1878 und des Magdeburger Schwimmklubs sieben Vereine in Berlin zusammen und begründeten den Deutschen Schwimm-Verband, der seitdem der eifrigste Vorkämpfer für den gesündesten Volkssport ist. Aber nur langsam ging es vorwärts mit dem jungen Sportverband. Die immer noch in den weitesten Kreisen herrschende Abneigung gegen den Sport im allgemeinen konnte auch der Schwimmsport trotz seiner behördlichen Anerkennung nur schwer überwinden. Dazu gesellten sich innere Streitigkeiten, die den Verband an einem schnelleren Emporblühen hinderten. Das Jahr 1893 brachte die Trennung der rheinisch-westfälischen und der sächsischen Vereine vom Verbands, die das Schwimmen mehr in „volkstümliche“ Bahnen drängen wollten, während die übrigen Vereine mehr die sportliche Richtung betonten. Die rheinisch-westfälischen Vereine schlossen sich bald zur Deut-

schen Schwimmerschaft zusammen, die heute etwa 20 000 Mitglieder zählt. Der Deutsche Schwimm-Verband hat eine ungleich größere Ausbreitung genommen und heute in allen Teilen des Reiches zahlreiche Vereine aufzuweisen. Seine Gesamtmitgliederzahl stellt sich auf 65 000 Mitglieder. Es hat sich bald gezeigt, daß die trennenden Momente zwischen beiden Verbänden doch nur sehr geringfügiger Natur waren, daß die damaligen Kampfworte, Sport und Volkstümlichkeit, Kranz oder Medaille als Auszeichnung der Sieger, heute überwunden sind; der Sport ist im wahrsten Sinne des Wortes heute volkstümlich. In der Tat ist auch der Unterschied in der ganzen Art der Ausbildung der Jugend in beiden Verbänden nur ein sehr geringer, und es erscheint geradezu unverständlich, daß alle bisher angestrebten Einigungsversuche fehlgeschlagen sind. Ebenso müssen wir hier den 1899 gegründeten Arbeiter-Schwimmverband erwähnen, der es bisher auf etwa 10 000 Mitglieder gebracht hat, so daß wir heute im Deutschen Reiche rund 100 000 organisierte Schwimmer haben. Im Internationalen Schwimm-Verband ist Deutschland durch den Deutschen Schwimm-Verband vertreten, der in diesem eine führende Rolle spielt. Das Arbeitsgebiet der Schwimmvereine hat im Laufe der Zeit eine außerordentliche Ausdehnung genommen. Neben der Fortentwicklung und Veredelung des Schwimmsportes kämpft der Schwimmer für die obligatorische Einführung des Schwimmens an den Schulen, für die Verbreitung der Kenntnisse in der Rettung von Ertrinkenden und in den Wiederbelebungsversuchen, für die Schaffung von ausreichenden Badegelegenheiten, für Reinhaltung unserer Gewässer, so daß der Schwimmsport unter den Verbänden, die sich der körperlichen Erziehung unserer deutschen Jugend widmen, sich einen besonderen Ehrenplatz errungen hat. Wie ernst die Schwimmvereine ihre Aufgabe nehmen, beweist schon die Tatsache, daß allein von den Vereinen des Deutschen Schwimm-Verbandes im letzten Jahr über 16 000 Schüler unentgeltlich im Schwimmen ausgebildet

worden sind. (Abb. 51 und 52.) Auf welcher hohen sportlichen Stufe die deutschen Schwimmer heute stehen, beweist ihr glänzendes Abschneiden auf den letzten Olympischen Spielen in Stockholm, wo sich der deutsche Schwimmsport die führende Stellung unter allen Nationen errungen hat.

In den folgenden Kapiteln wollen wir uns nun mit den einzelnen Gebieten des Schwimmsportes näher beschäftigen.

G. Die neuzeitliche Entwicklung des Schwimmens.

I. Die Schwimmarten.

Der Laie, der in unseren Tagen zum erstenmal die Übungsstätte eines Schwimmvereins besucht, wird erstaunt sein über die mannigfache Art, in der hier das Schwimmen betrieben wird, wird kopfschüttelnd sehen, wie die Jünger Poseidons mit kräftigem Beinschlag das Wasser peitschen und einem Dampfer gleich sich durch das Wasser schrauben. Das ist denn doch etwas ganz anderes, als ihn der biedere Schwimmmeister dereinst gelehrt hat. Und doch wird er wieder bei anderen die ihm bekannten Arten des Brust- und Rückenschwimmens zwar in vollendeterer und ergiebigerer Form sehen, als sie ihm eigen, aber er wird sich dieser Fortbewegungsart im Wasser gegenüber nicht so ganz fremd fühlen. Dann wird er zu dem leitenden Beamten des Vereins gehen und sich einen Vortrag halten lassen über die Eigenart der verschiedenen Schwimmarten und über deren geschichtliche Entwicklung. Die Geschichte des Schwimmens ist uralte, und ebenso alt sind die verschiedenen Arten der Fortbewegung im Wasser. Wer da glaubt, daß der jetzt von unseren besten Schwimmern benutzte Kriechstoß im Altertum unbekannt gewesen ist, der wird durch gut-erhaltene Fresken und Reliefs alter griechischer und assyrischer Bauten eines Besseren belehrt werden. Auch das bekannte, in der Berliner National-Galerie befindliche Bild von Lucas Cranach „Der Jungbrunnen“ zeigt an seinen schwimmenden Gestalten das Typische des Kriechstoßes: das Herausheben der Unterschenkel aus dem Wasser und das Übergreifen der Arme. Daß die alten Germanen tüchtige Schwimmer waren, erfahren wir ja aus den rö-

mischen Schriftstellern; diese werden sich wohl des Brustschwimmens bedient haben, das ja für das Tragen von Waffen die geeignetste Schwimmart ist. Auch alte Holzschnitte in deutschen und norwegischen Werken zeigen das Brustschwimmen. Das älteste Buch, das die deutsche Schwimmliteratur kennt, „Wynmanns Kolymbethes 1538“, gibt eine ausführliche Beschreibung des Brustschwimmens und damit den Beweis dafür, daß diese Schwimmart damals in deutschen Landen die allgemein gebräuchliche war. Ich habe oben bereits die Verdienste des Generals von Pfuel und Jahns um die Wiederbelebung der Schwimmkunst in Deutschland geschildert. Eine technische Weiterentwicklung des Schwimmens brachte jedoch erst der Schwimmsport selbst.

Es ist erklärlich, daß die sportliche Betreibung des Schwimmens von selbst dazu drängte, Wege zu suchen, um die Fortbewegung zu beschleunigen. Das einfachste Mittel hierzu war, den Widerstand zu verringern, den der Körper im Wasser fand. Und so kam denn vom Mutterlande des Sports bald der Seitstoß. Man legte den Körper auf die Seite, führte mit den Beinen statt des beim Brustschwimmen angewendeten Grätschstoßes einen Spreizschrittstoß in seitlicher Lage aus und nahm den oberen Arm aus dem Wasser heraus, um ihn weit über den Kopf vorzuführen und mit kräftigem Durchzug am Körper entlang durch das Wasser zu ziehen. Ebenso erhöhte man die Schnelligkeit beim Rückenschwimmen, indem man durch das Überschwingen der Arme über den Kopf und den Armdurchzug die Tätigkeit der Arme erheblich vermehrte. Mit diesen drei Schwimmarten kam man in Deutschland lange Zeit aus, bis Ende der neunziger Jahre der Ungar Arpad Biegelbauer den deutschen Schwimmern einen neuen Stoß zeigte. Er benutzte den Beinstoß des Brusttempo, führte aber die Arme abwechselnd über Wasser nach vorn und hielt den Körper dabei in leichter Schwingung von der einen zur anderen Seite. Erst als der Wiener Mario Milella, der erste Gewinner

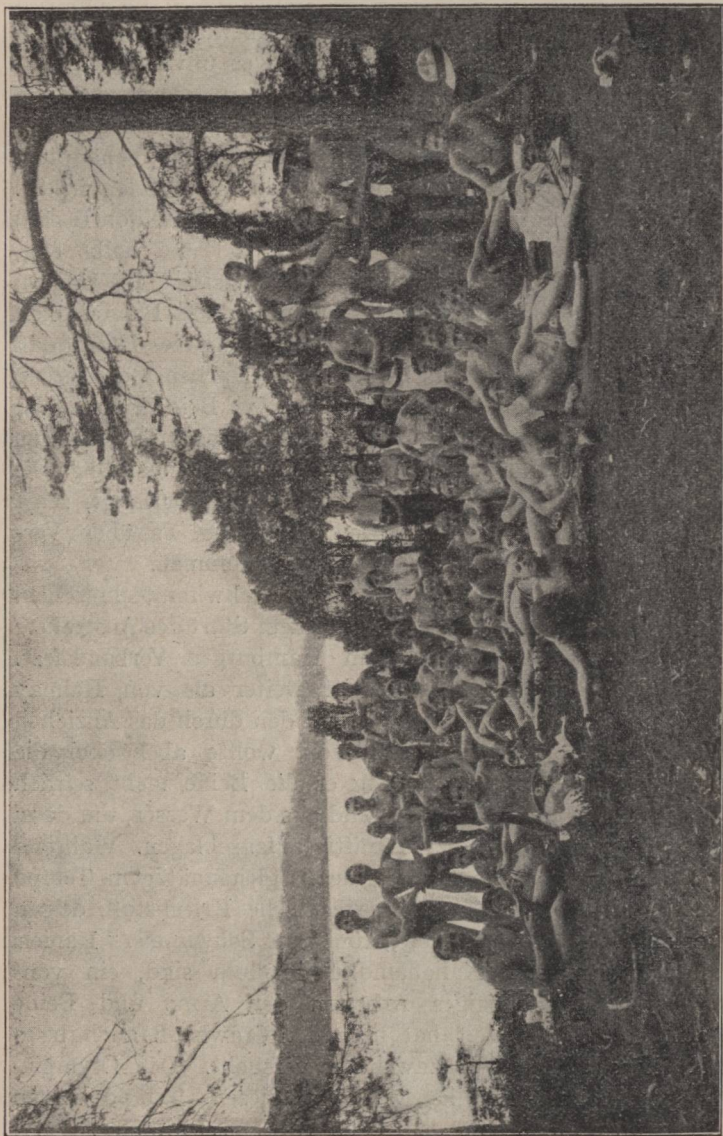


Abb. 51. Die Jugend des Schwimm-Clubs Poseidon-Berlin auf einer Schwimmfahrt.

des deutschen Kaiserpreises, seine Erfolge in diesem Stil erzielte, begann man bei uns das Handüberhand-Schwimmen oder Spanisch-Schwimmen, wie man es unverständlicherweise zuerst nannte, mehr zu pflegen. Aber dennoch konnte sich auch in reinen Schnelligkeitsprüfungen der Seitstil noch lange gegen das neue Tempo behaupten. Noch 1904 gewann auf den Olympischen Spielen in St. Louis der deutsche Meister Emil Rausch (Poseidon-Berlin) die Weltmeisterschaften über die viertel und halbe englische Meile unter Benutzung des Seitstils. In Ungarn hatte man versucht, beim Schwimmen die Beintätigkeit fast vollständig auszuschalten. Man rechnete damit, daß das Anziehen der Oberschenkel einen starken Gegendruck erzeuge, den das Zusammenschlagen der Beine erst wieder ausgleichen müsse. Der bekannte Weltmeister Zoltan von Halmay-Budapest verdankt diesem Stil, der allerdings die Hünenfigur und Bärenkraft eines Halmay verlangt, seine glänzendsten Erfolge. In Deutschland ist es über Versuche in diesem Tempo nicht hinausgekommen.

Die letzte große Umwälzung auf schwimmtechnischem Gebiete brachte das Jahr 1906 mit dem Start des Australiers Cecil Healy-Sydney auf dem Hamburger Verbandsfest. Healy ging noch einen Schritt weiter als von Halmay und die Ungarn. Auch er vermied den durch das Anziehen der Beine erfolgten Gegendruck, wollte aber doch die Beinkraft ausnutzen. So zog er die Beine nicht seitlich an, sondern hob sie abwechselnd aus dem Wasser, um dann mit dem Spann auf dieses kräftig aufzuschlagen. Während Healy hierbei Arme und Beine in gleichmäßigem Tempo arbeiten läßt, weist der amerikanische Kriechstoß, dessen bekannteste Vertreter der „König der Schwimmer“ Daniels und Weltmeister Kahanamdku-Honolulu sind, ein voneinander unabhängiges Arbeiten der Arme und Beine auf. In neuerer Zeit hat man den Crawlstoß auch beim Rückenschwimmen anzuwenden versucht. Der Olympiasieger Hebner-Amerika verdankt diesem Tempo seinen Sieg über die besten deutschen Rückenschwimmer.

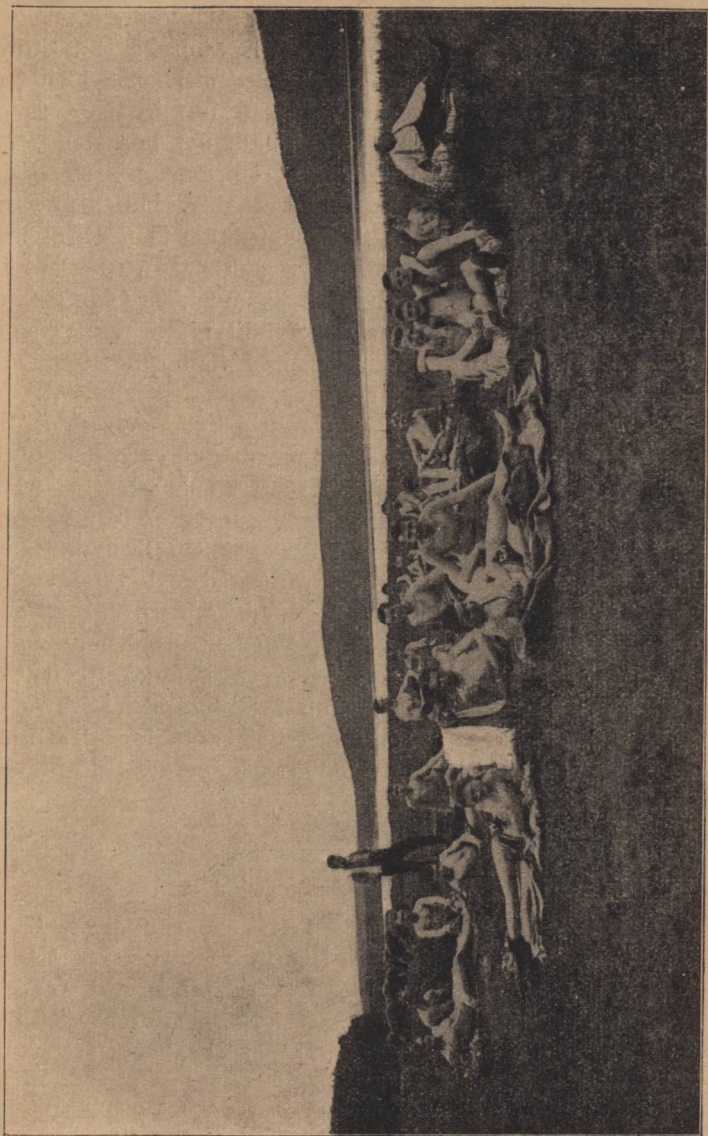


Abb. 52. Rast nach dem Bade.

Es ist bekannt, welchen ungeheuren Aufschwung der deutsche Schwimmsport seit der Einführung des Crawlstoßes genommen hat, wie bald die deutschen Schwimmer ihre Lehrmeister erreicht haben. Mit dem Crawlstoß dürfte das Schwimmen technisch auf der höchsten Stufe seiner Entwicklung angekommen sein.

Es ist kaum eine Frage, daß durch die mit dem Beinschlagtempo zu erzielende Schnelligkeit das Seiteschwimmen bald völlig in den Hintergrund gedrängt wird. Das ist schon daraus erkenntlich, daß es auf den Olympischen Spielen kein Schwimmen im Seitstil gibt. Anders steht es mit dem Brust- und Rückenschwimmen. Diese werden stets ihre Bedeutung behalten, denn sie sind die Grundlage jeden Schwimmens. Dies gilt besonders vom Brustschwimmen. Denn für den jungen Anfänger kommt es zunächst nicht darauf an, sich mit möglicher Schnelligkeit im Wasser fortzubewegen, sondern sich überhaupt erst einmal im Wasser fortbewegen, „schwimmen“ zu können. Keine Schwimmart dürfte aber leichter zu erlernen sein als das Brustschwimmen. Außerdem muß aber darauf hingewiesen werden, daß für unsere Knaben auch das Brust- und Rückenschwimmen gesundheitlich weit dienlicher ist als die anderen anstrengenden Schwimmarten, und darum allein werden sie sich ihre Bedeutung trotz aller technischen Weiterentwicklung des Schwimmens für alle Zeiten erhalten.

2. Das Wasserspringen.

Wohl eine der schönsten Leibesübungen ist die Kunst des Wasserspringens. Es ist ein ästhetischer Genuß, den geübten Springer am Brett zu sehen, wie er nach kräftigem Absprung in hohem Bogen durch die Luft schießt, die schwersten Übungen elegant und scheinbar spielend ausführt, wie er jede Bewegung seines Körpers während des Fluges beherrscht und schließlich glatt im Wasser landet. Das Springen stellt an den Lernenden



Abb. 54.
Hans Lubber (Poseidon-Berlin) Hechtsprung rücklings.

muß die schnell vorübergehenden Schmerzen nicht beachten und unentwegt den Sprung üben, dann wird der Erfolg nicht ausbleiben.

Um ängstlichen Gemütern nicht von vornherein die Lust zum Springen zu nehmen, möchte ich einfügen, daß beim Springen nach den deutschen Regeln eine Gefahr für den Körper vollständig ausgeschlossen ist. Die deutsche Schule bezweckt bei dem Springen lediglich die vollste Beherrschung des Körpers. Um diese zu erreichen, genügen ihr Höhen von 1 und 3 Metern. Auch vermeidet sie alle Sprünge, die ein seitliches Eintauchen des Körpers ins Wasser erfordern, weil hierdurch Beschädigungen des Ohres, namentlich des Trommelfelles, hervorgerufen werden können. Im Gegensatz zur deutschen Schule steht die schwedische, der sich auch die amerikanische und englische Springkunst angeschlossen haben. Hier werden Sprünge von 10 und mehr Meter Höhe verlangt. Auch ein Sprungbrett kennt man hier nicht, sondern alle Sprünge werden von einer glatten Plattform gemacht. Die Erfahrung hat selbst bei so geübten Springern wie Olympiakämpfern gelehrt, daß Sprünge aus solcher Höhe nur zu leicht dem Springer körperliche Schädigungen bringen können.

Auch in einem anderen Punkt unterscheidet sich die deutsche von der schwedischen Schule. In Deutschland legt man Gewicht darauf, daß die Körperhaltung (Kopf leicht in den Nacken gebeugt) bis zum Schluß, d. h. bis nach dem Eintauchen ins Wasser, beibehalten wird. In Schweden würde das dadurch zumeist hervorgerufene Aufspritzen des Wassers als fehlerhaft empfunden werden, weshalb man dort den Kopf in der Körperrichtung behält und die Arme spitz über dem Kopf zusammenführt. Nach unseren Begriffen wird der Eindruck des Sprunges dadurch gestört. Bei dem regeren Verkehr der Sportsleute untereinander steht jedoch zu erwarten, daß sich in der Zukunft beide Schulen einander immer mehr nähern und sich schließlich im allgemeinen auf dem

deutschen Standpunkt einigen werden. Der deutschen Schule schließen sich unbedingt an Österreich und Ungarn, doch ist hier der Springsport bei weitem nicht so entwickelt wie in Deutschland.

Im Deutschen Schwimm-Verbande steht das Kunstspringen vom 1- und 3-m-Brett auf hoher Stufe. In ununterbrochener Reihenfolge siegten die deutschen Schwimmer auf den „Olympischen Spielen“, den schwersten Prüfungen um den höchsten Siegeslohn, den Titel eines Weltmeisters, so in Athen, London und Stockholm, ein Erfolg, der einzig in der Geschichte des deutschen Sports dasteht.

Um die Kunst des Springens zu erlernen, muß man sich einem systematischen Training unterwerfen. Der Springer muß sich an eine geregelte Lebensweise gewöhnen und seinen Körper durch Freiübungen geschmeidig machen. Luft- und Sonnenbäder sind sehr zu empfehlen, da sie den Körper abhärten, was gerade bei einem Springer von großem Nutzen sein kann. Es genügt vollkommen, wenn der Springer 3—4 mal in der Woche übt und seine Freiübungen nicht versäumt. Durch solch zielbewußtes Üben werden sich bald seine Leistungen verbessern, und der dauernde Erfolg wird nicht ausbleiben.

„Hinter jeder Bemühung, die erfolgreich sein soll, muß die zeugende Kraft der Liebe stehen.“ (Thorau.)

Allgemeines über das Springen.

(Grundstellung, Anlauf, Absprung, Haltung während des Fluges, Eintauchen.)

Das Sprungbrett soll mäßig federn, wenigstens 50 cm breit sein und 4 m Anlauf gewähren. Die Höhe über dem Wasserspiegel beträgt 1 m und 3 m.

Die Grundstellung des Springers auf dem Brett soll ungezwungen, aber doch stramm sein. Körper aufgerichtet, Arme angelegt, die inneren Handflächen berühren die Schenkel, Brust aufgetatmet, Blick geradeaus.



Abb. 55. Fritz Wiesel (Leipziger S.-V.) Hechtsprung rücklings.

Der Anlauf geschieht in einigen kurzen Schritten mit darauffolgendem hohen und kräftigen Absprung auf der Brettkante. Wechselschritt oder tänzelnde Bewegungen sind zu vermeiden, da sie den Gesamteindruck des Sprunges stören. Bei stark federnden Brettern kann der Springer mit dem ganzen Fuß abspringen, während bei harten Bohlen nur auf den Fußballen gesprungen werden darf, will man gut vom Brett wegkommen.

Die Haltung des Körpers während des Fluges soll elegant sein. Bei Kopfsprüngen hohles Kreuz, durchgedrückte Knie, geschlossene Beine, gestreckte Fußspitzen. Kopf stets hoch, Arme ebenfalls gestreckt. Bei Hecht-, Hocksprüngen, Saltos, Auerbachsprüngen ist besonders auf das Einhalten der Tempos zu achten.

Das Eintauchen geschieht in einem Winkel zwischen 45 und 90° . Die Schlußhaltung wird beibehalten, bis der Körper vollständig im Wasser verschwunden ist.

Die Sprünge werden in zwei Hauptgruppen in Fuß- und Kopfsprünge eingeteilt, die wieder in Unterabteilungen zerfallen.

Der Fußsprung aus dem Stand 1 m.

Der einfachste aller Sprünge ist der Fußsprung aus dem Stand vom 1-m-Brett. Mit hochgehobenen Armen stehe der Springer in Grundstellung am Brett. Die Arme werden nun gestreckt langsam von vorn nach rückwärts geführt, gleichzeitig hebt sich der Körper zum Zehenstand; jetzt holt man Schwung aus den Schultern und wirft mit gleichzeitigem Abdrücken des Körpers vom Brett die Arme kräftig wieder nach vorn. Durch das Abdrücken schnellt der Körper vom Federbrett weg, und der Armschwung bewirkt, daß die Flugbahn eine bedeutend größere wird. Bei dem Absprung atme man tief auf, damit die Brust aufs äußerste gespannt ist. Die Knie sind stramm durchgedrückt, Fußspitzen gestreckt, Kopf hoch, Blick geradeaus. Die Arme werden zwei Tempos



Abb. 56. H. Luber, $1\frac{1}{2}$ -Salto rücklings.

lang hochseitwärts gehalten und bei dem Niedergang auf Tempo 3 angelegt, daß die Hände die Schenkel berühren. In dieser Haltung taucht der Körper in das Wasser ein.

Fußsprung mit Anlauf vom 1-m-Brett.

Hier unterscheidet man zweierlei Absprünge:

- a) Spreizsprung = einbeiniger Absprung.
- b) Schlußsprung = beiderbeiniger Absprung.

Mit Anlauf ist der Sprung bedeutend schwerer, da das Gleichgewicht halten in der Luft einige Übung erfordert.

Der Kopfsprung.

Wohl der wichtigste Sprung des Schwimmers ist der einfache oder gewöhnliche Kopfsprung. Bei jedem

internationalen Schwimmen findet er als Startsprung Verwendung, und wenn es gilt, ein Menschenleben zu retten, wird der Retter nicht mit Fußsprung, sondern kopfüber ins Wasser stürzen. Daher verwende man auf die Erlernung dieses Sprunges besondere Sorgfalt.

Kopfsprung aus dem Stand.

Grundstellung, Arme hoch. Der Armschwung ist der gleiche wie bei dem Fußsprung. Heben der Fersen zum Zehenstand, kräftiges Aufschwingen der Arme zur Seithebhaltung und gleichzeitiges Abschnellen vom Federbrett. Die gestreckten Beine werfe man mit einem Ruck nach rückwärts, so daß das Kreuz hohl wird und der Körper einem Bogen gleicht. Der Kopf ist nach hinten geneigt, die Arme werden zwei Tempo lang vorhochseitwärts gehalten. Bei dem Niedergang werden die gestreckten Arme nach vorn geschwungen. Das Eintauchen geschieht in einem Winkel von 45° .

Kopfsprung mit Anlauf (Aufsetzer).

Energischer Anlauf, kräftiger Absprung mit beiden Fußballen am Ende des Brettes. Sprung in hohem Bogen weit vom Brett, sonst die gleiche Haltung wie bei obigem Sprung. (Abb. 53.)

Abrenner. (Kopfsprung mit einbeinigem Absprung.)

Nach der Grundstellung kräftiger Anlauf bis zum Ende des Brettes, wo nun der Abstoß mit einem Bein erfolgt. Die Schwierigkeit des Sprunges liegt darin, den Körper aus dem Laufen heraus in die Kopfsprunglage zu bringen. Bei dem Verlassen des Brettes schwingen die Arme kräftig hochseitwärts und haben das Bestreben, den Körper mit sich in die Höhe zu reißen. Die Flugbahn ist nicht so hoch wie bei dem gewöhnlichen Kopfsprung, dafür bedeutend länger.

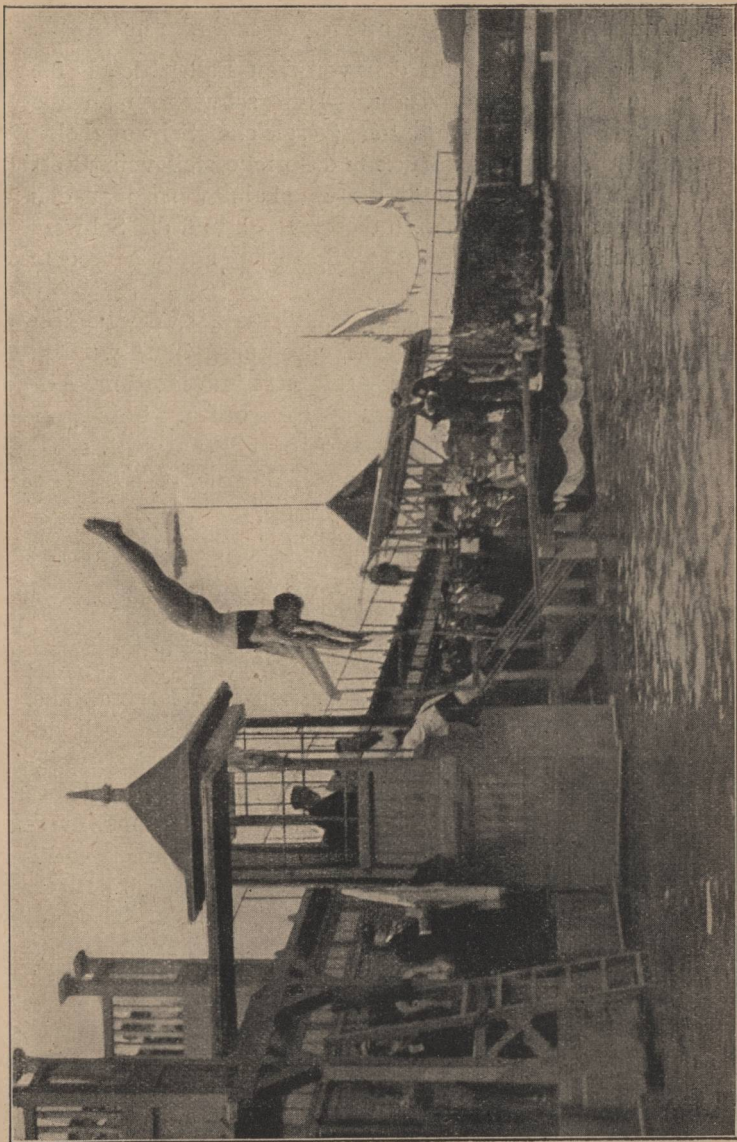


Abb. 57. H. Luber. Auerbach-Kopfsprung.

Kopfsprung rückwärts aus dem Stand rücklings.

Der Körper ruht auf den vorderen Ballen der Füße, Arme hoch, Blick geradeaus. Nun schwingt man die Arme von vorn nach hinten (vergleiche Schwungholen beim Fußsprung) und zurück und springt steil vom Brett weg. Auf dem Höhepunkt der Flugbahn wirft man den Kopf in den Nacken. Durch diesen Ruck und die Schwere des Oberkörpers strebt der Springer kopfwärts dem Wasser zu.

Alle Kopfsprünge können auch mit „angelegten Armen“ und „Anlegen der Arme“ ausgeführt werden. Bei „Anlegen“ werden die Arme erst nach dem Absprung auf der Höhe der Flugbahn, bei „angelegten Armen“ schon beim Absprung angelegt.

Der Hechtsprung.

Unter „Hechten“ versteht man das Beugen des sonst gestreckten Körpers im Hüftgelenk.

Der Hechtsprung aus dem Stand vorlings.

Heben der Fersen zum Zehenstand, Blick geradeaus, Kreuz hohl, Arme (über dem Kopf) gestreckt hoch gehalten. Nun hole man Schwung und springe fast senkrecht hoch; sodann nach dem „Anschweben“ plötzliches Beugen im Hüftgelenk bei gestreckten Beinen; man verharre einen Augenblick in dieser Stellung. Strecken des Körpers zum Kopfsprung. Steiler Abgang nahe am Brett.

Hechtsprung aus dem Stand rücklings.

Grundstellung rückwärts auf den Zehen, Arme hoch. Hoher Absprung nach rückwärts, Beugen des Körpers = Hechten und Strecken desselben. Da dieser Sprung kurz am Brett vorbeiführt, ist auf ein weites Wegspringen von der Brettkante zu achten, um ein Aufschlagen der Arme oder gar des Kopfes zu verhindern. (Abb. 54 und 55.)

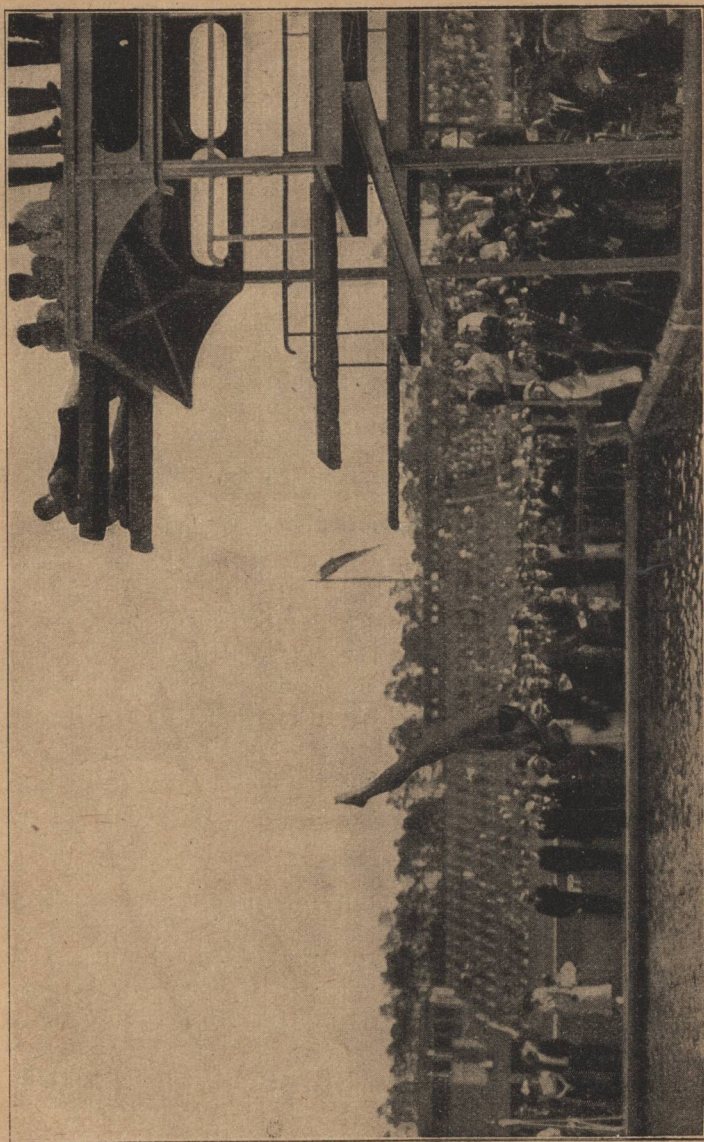


Abb. 58. H. Luber, Auerbach-Kopfsprung mit Anlegen der Arme.

Der Salto.

Der bekannteste aller Kunstsprünge ist der Salto (Kopfsprung mit Drehung des Körpers um die Breitenachse). Diese Sprünge werden auf dreifache Art ausgeführt.

1. Der Körper dreht sich in vollkommen gestrecktem Zustand. Dieser Sprung macht einen ungelenkigen Eindruck und wird deshalb wenig gepflegt.

2. Gehechtet.

3. Gehockt.

Die beiden letzten Ausführungen sind von gleicher Schwierigkeit, geben dem Sprung aber ein verschiedenes Bild.

Der $\frac{1}{1}$ -Salto mit Anhocken aus dem Stand.

Kräftiger, hoher Absprung. Die Beine werden angehockt, Arme nach vorn geschwungen, umklammern die Knie, Kopf ruckweise zur Brust. Der zur Kugel geballte Körper dreht sich nun infolge des Schwunges nach vorn um die Breitenachse. Kurz nach $\frac{3}{4}$ -Drehung energisches Strecken der Beine und Arme nach unten, Zurückreißen der Schulter und Aufrichten des Kopfes, so daß der Springer in Fußsprunghaltung im Wasser landet.

Der $1\frac{1}{2}$ -Salto ist eine ganze Drehung um die Breitenachse mit anschließendem Kopfsprung. (Abb. 56.)

Die Auerbach-Sprünge.

Der Auerbach-Kopfsprung ist ein Sprung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung rückwärts um die Breitenachse, wobei die Drehung mit vollständig gestrecktem Körper ausgeführt wird. (Abb. 57 bis 59.)

Ausführung: Nach beendeter Grundstellung springt man in gerader Haltung hochweit ab. Nun erfolgt ein kräftiges Rückschwingen der Arme mit gleichzeitigem

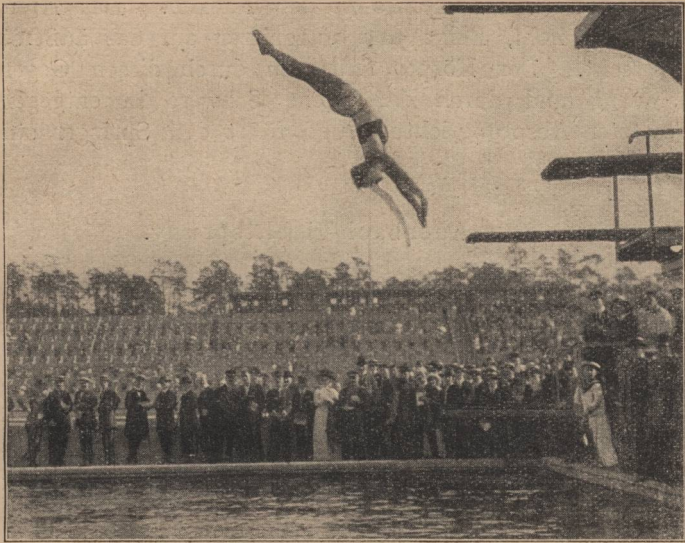


Abb. 59. H. Luber, Auerbach-Kopfsprung.

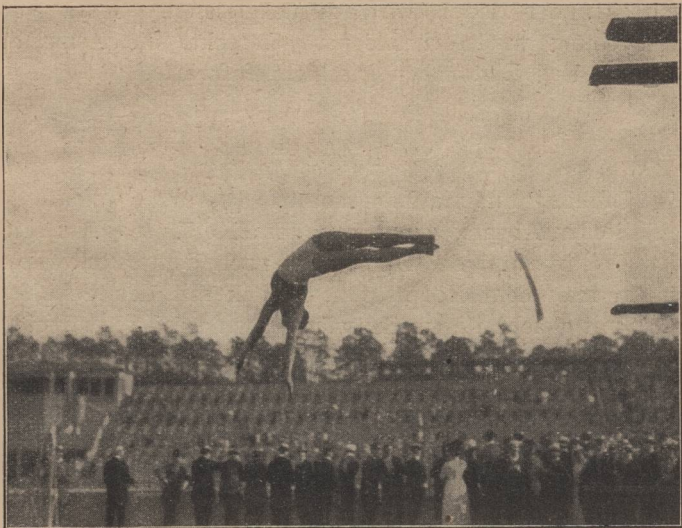


Abb. 60. H. Luber, Schraube.

Zurückwerfen des Kopfes in den Nacken. Das Kreuz ist dabei hohl, Beine und Fußspitzen auf das äußerste gestreckt. Der Körper fällt nun durch diesen Gegenschwung und durch die eigene Schwere in entgegengesetzter Absprungrichtung und führt den Springer steil zu Wasser.

Der Auerbach-Hechtsprung.

Nach dem Absprung werden die gestreckten Beine hochgeworfen, wobei die Fingerspitzen die Fußspitzen berühren. In dieser Hechtlage verharrt man einen Augenblick; sodann werden die gestreckten Arme zurückgeschwungen und der Körper energisch gestreckt. Der Springer landet in Kopfsprunghaltung im Wasser.

Der Auerbach-Salto = $\frac{1}{1}$ -Drehung rückwärts aus dem Stand vorwärts. (Abb. 59.)

Hochweites Abspringen vom Brett. Die Drehung erfolgt im Höhepunkt der Flugbahn. Die Arme schwingen von unten aufwärts, die Beine werden gleichzeitig gehockt, der Kopf wird zurückgerissen. Kurz nach $\frac{3}{4}$ -Drehung wird der Körper gestreckt, die Arme angelegt. Das Eintauchen geschieht fußwärts.

Die Schrauben.

Drehung um die Längsachse. ($\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{1}$.)

Steiler Abgang vom Brett zum Kopfsprung. Beginn der Drehung um die Längsachse nach dem Anschweben, indem man dem Körper einen Ruck mit den Schultern gibt, mit gleichzeitigem Seitwärtsschwingen der gestreckten Arme. (Abb. 60.)

Das Kreisen der Arme geschieht in der Weise, daß sie gestreckt aus der Vorhochseitwärtshaltung nach unten kreisförmig am Körper vorbeigeschwungen werden. Der Springer behält während der Drehung die gestreckte Kopfsprunghaltung bei.



Abb. 61. A. Zürner, † 1920 (Stern-Hamburg) $1\frac{1}{3}$ -Bohrer.

Zusammengesetzter Sprung aus Hechtsprung und Schraube; führt kopfüber ins Wasser. (Abb. 61.)

3. Das Tauchen.

Einen der wichtigsten Zweige aller Schwimmkünste bildet das Tauchen und das Schwimmen unter dem Wasser.

Das letztere ist, wenn man dicht unter der Oberfläche schwimmt, nicht viel anders als das gewöhnliche Schwimmen auf der Brust.

Nähert man sich der Oberfläche zu sehr, so drückt man mit beiden flachen Händen im Wasser nach oben, wodurch man wieder tiefer kommt.

Man beabsichtigt bei diesem Unter-Wasser-Schwimmen nicht, auf den Grund zu kommen, sondern sich lediglich unterhalb der Oberfläche im Wasser fortzubewegen, weshalb man diese auch zu Wettschwimmen geeignete Übung mit Streckentauchen bezeichnet.

Zum eigentlichen Auf-den-Grund-Tauchen gehört in erster Linie die Fähigkeit, den Atem längere Zeit anzuhalten und unter dem Wasser die Augen zu öffnen.

Das erstere lernt man vornehmlich als junger Mensch bald und ohne Schwierigkeit bis etwa zu 1 Minute Dauer.

Das Öffnen der Augen im Wasser geschieht meist von selbst; der verstärkte Druck gegen die Trommelfelle, sowie Beklemmungen der Brust, die sich bei dem Anfänger fast immer einstellen, verlieren sich bald mit der Übung, wobei natürlich, wie für alle Tauchversuche, eine völlig normale Beschaffenheit von Herz und Lungen Voraussetzung ist.

Um das Tauchen zu lernen, bedient man sich einer Stange, die fest in den Grund des Wassers gestoßen wird, oder einer Leiter, an der der Schüler durch Nachgreifen



Abb. 62. Gruppenspringen.

(Phot. Conrad Hünich.)

mit den Händen hinabsteigt, bis er auf dem Grunde angelangt ist.

Da man hierbei den Druck des Wassers zu überwinden hat, so wird das Hinabklettern eine gewisse Kraftanstrengung verursachen, wohingegen man sich durch Abdrücken mit den Füßen pfeilartig an die Oberfläche schnellen kann.

Hat man so das Tauchen genügend vorgeübt, so beginne man mit dem Tauchen durch einen Kopfsprung, der den Schwimmer sofort nach unten führt.

Man fülle vorher die Lungen soviel als möglich mit Luft und halte diese solange, wie es geht, an.

Wird der Druck von der Lunge nach den Atmungsorganen zu stark, so lasse man ganz allmählich in kurzen kleinen Stößen die Luft derart ausströmen, daß man bei dem Entweichen des letzten Restes mit leeren Lungen über der Oberfläche des Wassers ankommt.

Schwieriger als das Tauchen durch Sprung ist das Tauchen aus der Schwimmlage.

Man dreht mit kräftigem Ruck Kopf und Oberkörper vornüber nach unten und rudert schnell hintereinander einige Male mit den Händen nach hinten, während die Beine angezogen sind.

Sobald man ziemlich senkrecht im Wasser steht, stößt man, wie beim Brustschwimmen, die gespreizten Beine so lange und so oft nach oben aus, bis man mit den über den Kopf gehaltenen Händen den Boden berührt.

Durch Aufrichten des Körpers und Abstoßen mit den Füßen gelangt man wiederum an die Oberfläche.

Der geübte Taucher wird jederzeit nach der mehr oder minder großen Helligkeit beurteilen können, wie weit er sich dem Grunde genähert hat, der bei größerer Tiefe selbst in klarem Wasser ziemlich dunkel ist.

Damit man das Tauchen nun auch praktisch übe, werfe man zunächst leichtsichtbare Gegenstände wie größere Teller, Weißbierflaschen und dergleichen in das Wasser, um sie heraufzuholen.

Hat man hierin ausreichende Übung erlangt, so nehme man mehrere kleinere weiße Porzellan- oder Emaille-Blechteller, die dadurch, daß sie nicht auf der Stelle des Einwurfs in das Wasser auch den Boden berühren, ein Suchen auf dem Grunde erfordern.

Den hohen Wert der Tauchübungen haben wir bereits beim Abschnitt Rettungsschwimmen kennen gelernt.

Nicht unerwähnt darf ich lassen, daß bei allen Tauch-

übungen eine gewisse Vorsicht walten soll. Ist man nicht ein ganz geübter Taucher, so tauche man nie, ohne daß ein gewandter Schwimmer zur Aufsicht und etwaigen Hilfeleistung bereitsteht.

Selbst der Deutsche Schwimm-Verband trägt bei seinen Tauchwettkämpfen der Gefahr bei dieser Übung Rechnung, indem er das Tellertauchen in nicht vollständig ausgemauerten Schwimmbecken verbietet und beim Streckentauchen im offenen Wasser eine Sicherheitsvorrichtung vorschreibt. Diese besteht aus einem Brustgurt, einem 2 m langen spanischen Rohr und einer Blase, die durch eine 2 m lange Schnur verbunden sind.

Diese Sicherheitsvorrichtung ermöglicht es, den Taucher in seinen Bewegungen stets verfolgen zu können.

Auch die weiteren Vorschriften, daß beim Streckentauchen nur bis zur Höchstgrenze von 50 m und beim Tellertauchen nur nach höchstens 20 Tellern getaucht werden darf, tragen zur Hinabminderung der Gefahr bei.

Um die Schwimmer zur Schnelligkeit beim Tauchen zu erziehen, die wieder bei Rettungsversuchen von so großer Bedeutung ist, ist die Bestimmung getroffen, daß bei gleichen Leistungen die kürzere Zeit, in der diese Leistungen vollbracht sind, für den Sieg ausschlaggebend ist.

4. Das Wasserballspiel.

Von höchstem erzieherischen Wert ist das Wasserballspiel. Es fordert Geschick und Verständnis, es hebt in hohem Maße die Schwimmfertigkeit und trägt, ähnlich wie bei unseren schönen Rasenspielen, nicht dem einzelnen, sondern meist nur der siegenden Partei Lorbeeren ein, weswegen es sich auch ganz besonders für jedes Schau-schwimmen eignet.

So ist in erster Linie das Wasserballspiel berufen, auch in Deutschland eine bedeutende Stelle einzunehmen.

Es stammt aus der Heimat alles Sports, aus England, wo es sich trotz anfänglicher großer Gegnerschaft überall Bahn brach, da es sich als anregende Abwechslung bei jedem Schwimmfest bald die Gunst des sportlustigen Publikums erwarb.

Zum Wasserballspiel gehört jedoch eine große Geschicklichkeit, die nur durch fortgesetzte Übung erworben werden kann, und deren Erlangung nur in den Vereinen unter sachgemäßer Anleitung möglich ist.

Die ersten deutschen Wasserballregeln stellte im Jahre 1898 Ulrich Baer-Berlin auf. Diese wichen von den jetzt gültigen Regeln in der Hauptsache dadurch ab, daß der Spieler, der den Ball in der Hand hatte, unantastbar war, während er jetzt den Angriffen der Gegner gerade dann ausgesetzt ist. Man will dadurch ein schnelles Weitergeben des Balles erzielen. Die Baerschen Regeln haben im Laufe der Jahre mannigfache Umänderungen erfahren. Nach den Bestimmungen des Internationalen Schwimmverbandes sind heute für alle diesem Verbands angeschlossenen Länder die englischen Wasserballregeln maßgebend. Eine deutsche Wasserballmeisterschaft wurde erstmalig im Jahre 1912 ausgefochten und von dem Berliner Schwimmklub Germania gewonnen, der sie auch im letzten Jahre erfolgreich verteidigt hat. Diese Wasserballmeisterschaft wird ähnlich wie die deutsche Fußballmeisterschaft ausgefochten. Zunächst werden in den neun Kreisen die Kreismeister festgestellt, die dann die Zwischenrunden untereinander auszufechten haben. Das Entscheidungsspiel findet stets auf dem deutschen Verbandsschwimmfest, das alljährlich in der zweiten Augustwoche abgehalten wird, statt. Wir geben nachstehend die jetzt gültigen internationalen

Wasserballregeln.

1. Spielfeld. Das Spielfeld ist eine rechteckige Wasserfläche von 15—30 m Länge und nicht mehr als

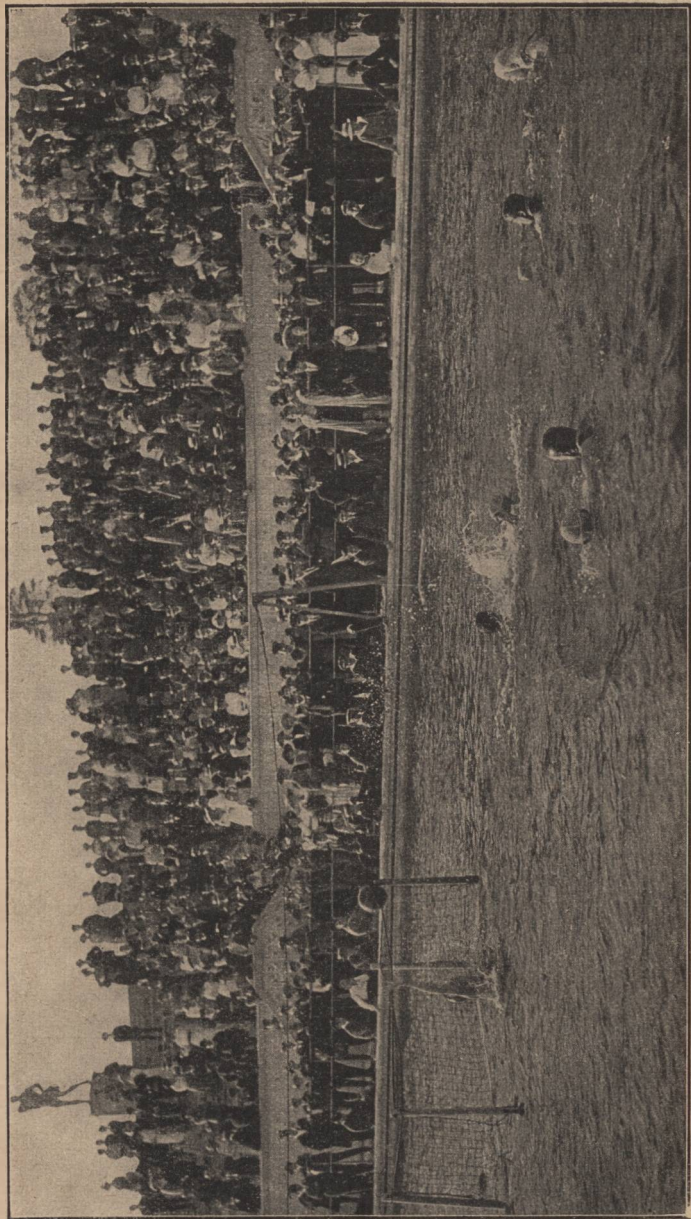


Abb. 63. Wasserball im Stadion.

(Phot. E. Hohmann.)

20 m Breite. Die Mittellinie, sowie die 2-m- und 4-m-Straflinien müssen an beiden Seiten des Spielfeldes deutlich gekennzeichnet sein.

2. Wassertiefe. Das Wasser darf nirgends flacher als 1 m sein.

3. Tore. Die Tore werden an jedem Ende des Spielfeldes befestigt, jedoch so, daß sich zwischen ihnen und dem Ende des Bades oder anderen Hindernissen ein freier Raum von mindestens 30 cm befindet. Die Torpfosten sind 3 m voneinander entfernt und bei mindestens 1,50 m tiefem Wasser 1 m über der Oberfläche, bei flacherem Wasser 2,50 m über dem Grunde durch eine Querstange verbunden. An die Torpfosten sind Netze zu befestigen, die den Torraum abgrenzen. Sie müssen von der Höhe der Querstange bis unter die Oberfläche des Wassers hängen und mindestens bis 30 cm hinter die Torlinien reichen. Tor und Tornetz sind vom festgebenden Verein zu stellen.

4. Ball. Der Ball soll mit Leder überzogen, kugelförmig und völlig ausgeblasen sein. Er muß einen Umfang von 67—71 cm haben, wasserdicht und ohne hervorragende Nähte sein. Einreiben mit Fett oder ähnlichen Mitteln ist unzulässig. Die festgebende Vereinigung hat den Ball zu stellen.

5. Kappen und Flaggen. Eine Mannschaft trägt dunkelblaue, die andere weiße Kappen. Die Torwächter tragen rote Kappen, gevierteilt mit den Farben ihrer Mannschaft. Jeder Torrichter ist mit einer roten und einer weißen Flagge versehen, der Schiedsrichter mit einer dunkelblauen und einer weißen Flagge, sowie mit einer Pfeife.

6. Richter. Erforderlich sind 1 Schiedsrichter, 2 Zeitnehmer, 2 Torrichter und 2 Straflinienrichter.

7. Schiedsrichter. Die Aufgaben des Schiedsrichters sind:

- a) Das Spiel beginnen zu lassen;
- b) bei ungehöriger Spielweise einzuschreiten;

- c) Streitigkeiten zu entscheiden;
- d) Fehler festzustellen und allgemein darauf zu achten, daß die auf sie bezüglichen Regeln innegehalten werden;
- e) zu entscheiden bei jedem Torgewinn, Eckwurf und Torlinienwurf, einerlei ob von den Torrichtern angezeigt oder nicht;
- f) Torgewinne, Fehler und andere Unterbrechungen durch Pfeifen anzuzeigen.

In allen Fragen, die den Wettkampf betreffen, entscheidet der Schiedsrichter endgültig, und seine fürs Spiel getroffenen Anordnungen sind sofort auszuführen.

Anmerkung. Der Schiedsrichter darf seine Entscheidung ändern, aber nur, ehe der Ball wieder im Spiel ist. Der Schiedsrichter kann jederzeit das Spiel aufhören lassen, wenn er glaubt, daß das Betragen der Spieler oder des Publikums oder sonstige ausnahmsweise eintretende Umstände eine regelrechte Beendigung des Spieles hindern.

8. Torrichter. Die Torrichter lösen um die Wahl des zu beobachtenden Tores und stehen an der Seite des Spielfeldes in der Verlängerung der Torlinie. Sehen sie, daß der Ball diese Linie überschreitet, sei es durch das Tor oder außerhalb desselben, so teilen sie dies dem Schiedsrichter durch Flaggenzeichen mit, und zwar einen Eckwurf durch die rote Flagge, einen Torlinienwurf durch die weiße Flagge und einen Torgewinn durch beide. Die Torrichter wechseln ihre Plätze bei Halbzeit nicht und haben die Anzahl der auf ihrer Seite erzielten Tore für jede Mannschaft zu verzeichnen.

9. Zeitnehmer. Der Zeitnehmer ist von der veranstaltenden Vereinigung mit einer Sportuhr und einer Pfeife zu versehen. Er verkündet Halbzeit und Schluß durch Pfeifen. Sein Zeichen hat unmittelbare Gültigkeit.

10. Spieldauer. Die Spieldauer beträgt 2 mal 7 Minuten. Bei Halbzeit werden für Torwechsel bis 3 Minuten gewährt. Wenn der Ball die Torlinie über-

schreitet, sei es bei Torgewinn, Torlinienwurf oder Eckwurf, soll die Zeit, welche verstreicht, bis der Ball die Hand des anwerfenden Spielers verläßt, in Abzug gebracht werden. Die Zeit, die durch Streitigkeiten, Fehler, Würfe über das Spielfeld hinaus oder Festsitzen des Balles (siehe Regel 22) in Anspruch genommen wird, soll ebenfalls abgezogen werden.

11. Mannschaft. Jede Mannschaft, die eine mit dunkelblauen, die andere mit weißen Kappen, soll aus 7 Spielern bestehen, welche Trikots mit Badehosen darunter tragen. In Schwimmhallen darf der Körper nicht mit Fett oder ähnlichen Stoffen eingerieben sein.

Anmerkung. Bei kleineren Hallenbädern ist es gestattet mit 5 Mann zu spielen.

12. Führer. Einer von jeder Mannschaft ist Führer. Die Führer treffen alle Verabredungen und lösen um die Wahl der Spielseiten; der Verlierende wählt die Kappenfarbe. Können sich die Führer nicht einigen, so entscheidet der Schiedsrichter.

13. Beginn des Spieles. Die Spieler liegen im Wasser in ihrer Torlinie. Der Schiedsrichter steht an der Mittellinie, vergewissert sich, daß die Führer bereit sind, ruft das Kommando „Los“ und wirft unmittelbar darauf den Ball nach der Mitte des Spielfeldes oder läßt ihn dorthin aus einer Hängevorrichtung fallen. Ein Tor wird nur gezählt, wenn der Ball wenigstens von zwei Mitgliedern derselben Mannschaft mit der Hand gefaßt war und dann der Torwurf aus weniger als halber Entfernung erfolgt, oder wenn er von mindestens einem Spieler aus jeder Mannschaft mit der Hand gefaßt war.

Wird der Ball, nachdem er nur von Spielern derselben Mannschaft berührt wurde, von diesen aus mehr als halber Entfernung aufs feindliche Tor geworfen, so gilt der Versuch des Torwärters, den Ball zu halten, nicht als Fassen seitens der zweiten Mannschaft, und sollte der

Ball über die Torlinie gehen, so wird dem Torwächter ein Freiwurf zuerkannt.

14. Torgewinn. Ein Tor ist gewonnen, wenn der Ball von vornher ganz durch das Tor gebracht wird, vorausgesetzt, daß dies nicht durch eine regelwidrige Handlung erreicht wurde. Hat beim Pfeifen des Zeitnehmers bei Halbzeit oder Schluß der Ball noch nicht mit seinem ganzen Umfang die Torlinie überschritten, darf ein Torgewinn nicht gezählt werden.

Ein Torgewinn kann auch durch Stoßen des Balles mit dem Kopfe oder mit den Füßen erzielt werden, doch muß auch dann der Ball vorher von zwei Spielern gefaßt sein (siehe Regel 13 und 17).

15. Einfache Fehler. Fehler sind:

- a) den Ball mit beiden Händen gleichzeitig zu berühren,
- b) sich während des Spiels an den Torpfosten, der Begrenzung des Spielfeldes oder anderen Gegenständen festzuhalten,
- c) im Wasser zu gehen oder zu laufen,
- d) sich am Spiel zu beteiligen, wenn man auf dem Boden steht oder denselben berührt,
- e) den Gegner irgendwo zu behindern oder zu belästigen, wenn er den Ball nicht hält,
- f) den Ball beim Angriff eines Gegners unter Wasser zu halten,
- g) vom Boden hochzuspringen oder von den Seiten abzustoßen (ausgenommen beim Abschwimmen von der Torlinie), um den Ball zu fassen oder zu werfen oder um den Gegner zu tauchen,
- h) einen Gegner zu halten, ihn zurückzuziehen oder sich von ihm abzustoßen,
- i) sich auf den Rücken zu legen und nach dem Gegner zu treten,
- k) beim Abschwimmen aus der Torlinie einem Spieler zu helfen oder sich vom Torpfosten abzustoßen,

- l) für den Torwächter, sich mehr als 4 m von seiner Torlinie zu entfernen oder einen unerlaubten Torfreiwurf zu machen (siehe Regel 20),
- m) bei einem Freiwurf den Ball dem Torwächter zuzuworfen oder einem angreifenden Spieler, der sich innerhalb der 2-m-Grenze befindet (siehe Regel 20),
- n) sich zu weigern, den Ball auf Anordnung des Schiedsrichters zu werfen, nach einem Fehler oder wenn der Ball außerhalb des Spielfeldes war,
- o) den Ball zu berühren, wenn er vom Schiedsrichter geworfen wurde und die Oberfläche des Wassers noch nicht erreicht hat (siehe Regel 17 und 21).

Anmerkung. Vorsichtertreiben oder Weiterstoßen des Balles bedeutet nicht Halten, wohl aber den Ball zu heben, zu tragen, unter Wasser zu drücken oder von oben oder unten mit der Hand zu berühren. Vorsichtertreiben des Balles auf das Tor zu und durch dasselbe hindurch ist erlaubt.

16. Absichtliche Fehler. Wenn der Schiedsrichter glaubt, daß einer der in 15 genannten Fehler absichtlich begangen wird, verweist er den betreffenden Spieler bis zum nächsten Tor aus dem Wasser. Ferner soll als absichtlicher Fehler betrachtet werden, wenn ein Spieler

- a) vor dem Wort „Los“ abschwimmt,
- b) absichtlich Zeit vergeudet,
- c) einen Platz näher als 2 m vor der gegnerischen Torlinie innehält,
- d) zwischen Abpfeifen und Wiederbeginn des Spieles absichtlich seinen Platz verändert,
- e) absichtlich den Gegner ins Gesicht spritzt,
- f) den Ball mit der Faust schlägt.

Wer aus dem Wasser verwiesen ist, sei es wegen absichtlichen Fehlers oder wegen unzulässigen Betragens,

darf erst nach einem Torgewinn und auch dann nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters wieder eintreten. Halbzeit oder sonstige Unterbrechungen geben dieses Recht nicht.

Anmerkung. Weigert sich ein Spieler, der Aufforderung des Schiedsrichters zum Verlassen des Wassers Folge zu leisten, so wird das Spiel abgebrochen und der Sieg den Gegnern zuerkannt. Der betreffende Spieler wird dem Schwimm-Ausschuß des D. S.-V. zur Bestrafung gemeldet.

17. Freiwurf. Die Strafe für jeden Fehler ist ein Freiwurf der Gegenpartei von der Stelle aus, wo der Fehler begangen wurde. Der Schiedsrichter gibt einen Fehler durch Pfeifen bekannt und bezeichnet durch die Flagge die Partei, welche den Freiwurf erhält. Der Spieler, der dem Platze, wo der Fehler begangen wurde, am nächsten ist, übernimmt den Wurf. Die übrigen Spieler bleiben vom Pfiff bis zum Abwurf des Balles an ihren Plätzen. Der Freiwurf muß so ausgeführt werden, daß nach Meinung des Schiedsrichters alle Spieler den Abwurf wahrnehmen können. Wird ein Spieler von einem Unfall oder plötzlicher Krankheit betroffen, oder begehen einer oder mehrere Spieler jeder Mannschaft Fehler zeitig so nahe beieinander, daß der Schiedsrichter nicht unterscheiden kann, wer sich zuerst vergangen hat, so läßt er sich den Ball aus dem Wasser geben und wirft ihn so nahe wie möglich an die Stelle, an der der Fehler begangen wurde, und zwar so, daß ein Spieler jeder Partei gleiche Aussichten hat, den Ball zu erreichen. Der Ball darf dann nicht eher gespielt werden, bis er das Wasser berührt hat. In allen Fällen, in denen nach dieser oder den Regeln 15, 16, 19, 20 und 21 ein Freiwurf erteilt wird, muß der Ball mindestens von zwei Spielern mit der Hand gefaßt worden sein, ehe ein Tor gewonnen werden kann.

18. Strafwürfe. Wird ein Spieler vor dem gegnerischen Tor innerhalb der 4-m-Linie durch einen absichtlichen Fehler benachteiligt, so wird ihm ein Strafwurf

zuerkannt, während sein Gegner, der den Fehler beging, bis zum nächsten Torgewinn aus dem Wasser gewiesen wird. Der Spieler, der den Strafwurf zuerkannt erhält, hat sich auf irgendeinen Punkt der 4-m-Linie zu begeben und vor Abwurf den Pfiff des Schiedsrichters abzuwarten. Durch einen Strafwurf kann ein Torgewinn unmittelbar erzielt werden, ohne daß der Ball zuvor von einem andern Spieler mit der Hand gefaßt wird. Doch darf der Wurf von Spielern, die sich innerhalb der 4-m-Linie befinden, aufgehalten werden.

19. Torwächter. Der Torwächter darf sein Tor stehend verteidigen, jedoch nicht über die Mitte des Spielfeldes werfen; andernfalls kommt der Gegenpartei ein Freiwurf von der Mittellinie zu. Er darf sich nicht über 4 m von seiner Torlinie entfernen, sonst erhält sein nächster Gegner einen Freiwurf von der 4-m-Linie aus. Die Regeln 15a, c, d und g, sowie 16f finden auf den Torwächter keine Anwendung, doch darf er wie ein anderer Spieler behandelt werden, wenn er den Ball hat. Der Torwächter darf nur bei Halbzeit gewechselt werden, es sei denn, daß Unfall oder Unwohlsein ihn zwingen, das Wasser zu verlassen (siehe Regel 22). Falls der Torwächter aus dem Wasser verwiesen wird, darf außer bei Halbzeit kein anderer Spieler dazu ernannt werden. Verteidigt ein anderer Spieler das Tor, so kommen ihm die Ausnahmegestimmungen nicht zugute.

20. Tor- und Eckwürfe. Wirft ein Spieler den Ball über die eigene Torlinie, so kommt demjenigen Spieler der Gegenpartei ein Eckwurf zu, welcher der Stelle, wo der Ball das Spielfeld verlassen hat, am nächsten ist. Der Eckwurf hat an den Seitenbegrenzungen des Spielfeldes von der 2-m-Linie zu erfolgen. Wirft die Gegenpartei den Ball über die feindliche Torlinie, so erhält der betreffende Torwächter einen Freiwurf; er muß dann den Ball einem andern Spieler zuspiesen oder über die 2-m-Linie hinauswerfen (vgl. Anmerkung). Die Pfeife muß in

dem Augenblick ertönen, da der Ball die Torlinie überschreitet, und von diesem Zeichen bis zu dem Augenblick, da der Ball die Hand des anwerfenden Spielers verläßt, darf kein Spieler seinen Platz verlassen.

Anmerkung: Bringt der Torwächter den Ball durch einen Freiwurf ins Spiel und nimmt ihn wieder, ehe ein anderer Spieler ihn berührt hat, und läßt ihn dann durchs Tor gehen, so erhält die Gegenpartei einen Eckwurf.

21. Ball außer Spiels. Wirft ein Spieler den Ball über irgendeine Stelle der Seitenlinie, so erhält der derselben nächste Spieler der Gegenpartei von dort aus einen Freiwurf. Trifft der Ball ein höhergelegenes Hindernis oder setzt er sich dort fest, so unterbricht der Schiedsrichter das Spiel und wirft den Ball ins Spielfeld unterhalb des Hindernisses. In diesem Falle muß der Ball das Wasser berühren, bis er gespielt werden darf. Ehe nun ein Tor gewonnen werden kann, muß der Ball von mehr als einem Spieler mit der Hand gefaßt sein.

22. Verlassen des Wassers. Verläßt ein Spieler während des Spiels das Wasser oder sitzt bzw. steht er auf den Stufen oder auf den Seitenrändern des Bades, ausgenommen, wenn es bei Krankheit, Unfall oder mit Erlaubnis des Schiedsrichters geschieht, so darf er vor dem nächsten Torgewinn oder vor Halbzeit nicht wieder eintreten. Der Wiedereintritt darf nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters und von der eigenen Torlinie aus erfolgen. Spieler, welche während des Spiels das Wasser ohne Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen (ausgenommen Unwohlsein oder Unfall) oder sich weigern, der Aufforderung des Schiedsrichters zum Wiedereintritt Folge zu leisten, sollen unschicklichen Benehmens schuldig erachtet werden. Diese Spieler sind dem Schwimmausschuß des D. S.-V. zur Bestrafung zu melden.

23. Proteste. (Nur gültig für Vereine des D. S.-V.) Ein Protest im Wasserballspiel ist zulässig, wenn eine Partei glaubt, daß die Entscheidung des Schiedsrichters

ein Verstoß gegen eine Regel sei. Der Einspruch ist sofort nach Beendigung des Spiels beim Schiedsrichter anzu-melden. Innerhalb acht Tagen ist der Einspruch schriftlich mit Begründung bei dem Kreis-Schwimmausschuß des D. S.-V. z. H. des Kreisschwimmwerts unter Hinterlegung von 75 Mark einzureichen. Wird der Einspruch abgewiesen, so verfällt der Betrag der Kreis-Kasse des D. S.-V. Ist ein Mitglied des einsprucherhebenden Vereins Mitglied des Schwimmausschusses oder richtet sich der Einspruch gegen ihn, so hat er für diesen Fall kein Stimmrecht. Der Schwimmausschuß entscheidet endgültig. Berufung gegen die Entscheidung des Kreisschwimmausschusses ist beim Verbandsschwimmausschuß z. H. des Verbandsschwimmwerts einzulegen, wobei 150 Mark Berufungsgebühr ein-zusenden sind, die bei Ablehnung der Verbandskasse zu-fallen. Der Verbandsschwimmausschuß entscheidet end-gültig.

5. Sportlicher Rückblick.

Von England, dem Mutterlande aller Leibesübungen, kam das sportliche Schwimmen nach dem Kontinent. Erst Mitte der 80er Jahre entwickelte sich der deutsche Schwimmsport unter den schwierigsten Umständen. Allein dem im Jahre 1886 gegründeten D. S.-V. hat es Deutschland zu verdanken, daß sein Schwimmsport sich aus den bescheidenen Anfängen zu seiner jetzigen zielbewußten Höhe emporgerungen hat, daß Deutschlands Schwimmer unter allen Nationen der Welt jetzt mit an erster Stelle stehen.

Noch vor 20 Jahren kamen ausländische Schwimmgrößen nach Deutschland, schwammen und holten die besten Preise weg. Ungarische und englische Sportsleute waren es, die unsere wertvollste Schwimmtrophäe, den früheren Kaiserpreis, jetzigen Verbandspreis, zum wiederholten Male wegführten. Unsere Schwimmer ließen sich jedoch durch diese schmerzlichen Niederlagen nicht entmutigen, sondern übten eifrig fort, machten sich Technik

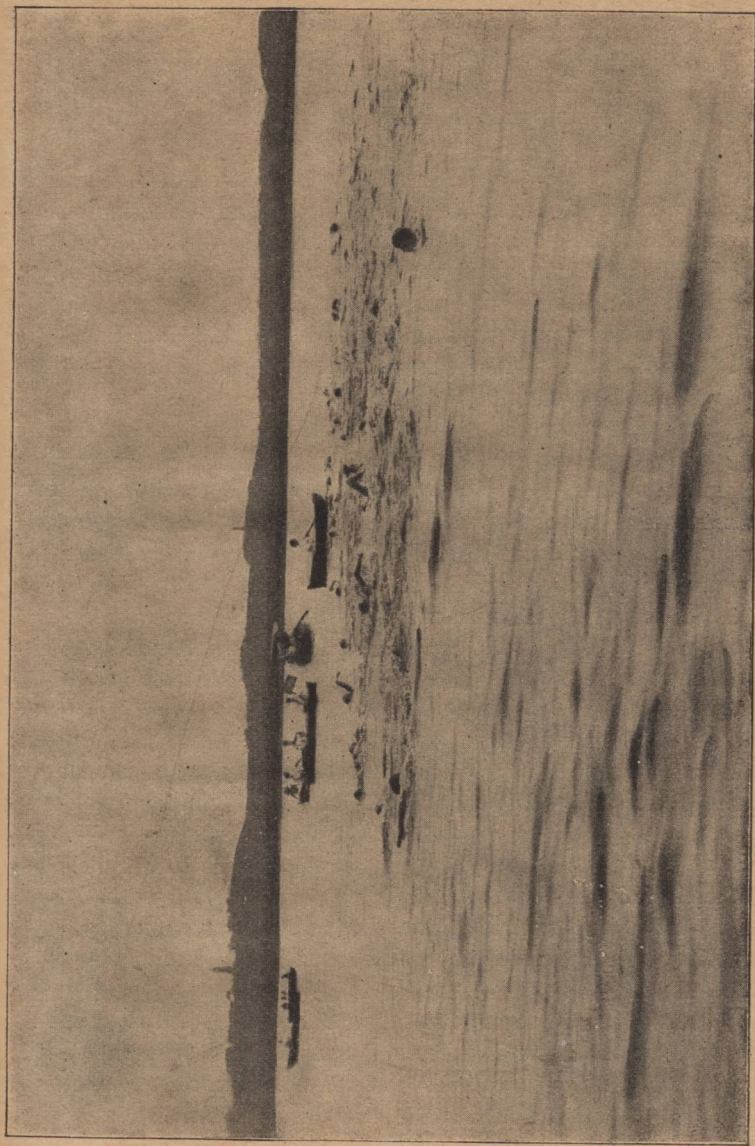


Abb. 64. Muggelschwimmen um den Prinz Heinrich-Preis. Auf der Strecke.

und Stil der Ausländer zu eigen. Bald mußten sich fremde Größen vor deutschen Schwimmern beugen, sie konnten, wenn sie nicht vorzügliche Klasse waren, auf keine ersten Siege mehr hoffen, sie mußten hart kämpfen, wollten sie ihr Vaterland, im friedlichen Wettkampf des Sports, würdig vertreten.

Bereits die Olympischen Spiele 1900 in Paris sahen die deutschen Schwimmer in den höchsten Wettkämpfen siegreich, und die Meisterschaft der Welt im Stafetten- und Rückenschwimmen fiel an die schwarz-weiß-roten Farben. St. Louis war die zweite Stätte, wo sich die deutschen Schwimmer zum Kampfe um den „Weltmeistertitel“ einfanden. Hier war es unserem Altmeister Emil Rausch-Berlin vergönnt, als zweifacher Olympiasieger die Kampfstätte zu verlassen. Im schärfsten Rennen konnte er nach großartigem Endkampf die damaligen besten Schwimmer der Welt niederringen. Aber nicht nur Rausch konnte als erster Sieger hervorgehen, Brack-Charlottenburg und Zacharias-Weißensee siegten verhältnismäßig leicht im Rücken- und Brustschwimmen.

In Athen 1906 kam zum erstenmal der Sieg im Wasserspringen durch Gottlob Walz nach Deutschland, eine Weltmeisterschaft, die Deutschland bis heute erfolgreich verteidigte.

London 1908 zeigte den leider 1920 beim Training tödlich verunglückten Zürner-Hamburg im Kunstspringen und Bieberstein-Magdeburg im Rückenschwimmen siegreich.

Die großartigsten Erfolge aller olympischen Spiele brachte dann den deutschen Schwimmern das Jahr 1912. In Stockholm erkämpften unsere deutschen Schwimmer Sieg auf Sieg; England mußte die Vorherrschaft an Deutschland abtreten.

Im Kunstspringen wie im 200-m-Brustschwimmen waren die drei ersten Sieger Deutsche. Es waren ergreifende Momente, als die schwarz-weiß-roten Fahnen unter dem Jubel von Tausenden von Zuschauern an den

Siegesmasten hochgingen.. Mit Tränen in den Augen, voll stürmischer Begeisterung, sang die deutsche Sportgemeinde, kräftig unterstützt von den befreundeten Sportsverbänden Österreichs und Ungarns stehend „Deutschland, Deutschland über alles“; hernach brach von neuem der Jubel los.

Einen weiteren Sieg erzielte Walther Bathe-Breslau im 400-m-Brustschwimmen und im Rückenschwimmen, 100-m-Schwimmen, Hochspringen, in der Herrenstafette 4mal 200 Meter und der Damenstafette wurden ehrenvolle zweite und dritte Plätze belegt, so daß der deutsche Schwimmsport sich im Gesamtergebnis die erste Stelle eroberte. Es war ein Erfolg auf der ganzen Linie.

Seitdem sind die deutschen Schwimmer nicht müßig gewesen. Stockholm hatte trotz der prächtigen Siege auch gezeigt, wo die schwachen Stellen in unserer sportlichen Ausbildung waren.

Mit aller Macht waren die Schwimmvereine bestrebt, diese Lücken auszufüllen, da kam der Weltkrieg mit seinen Schrecknissen. Die deutsche Olympiade, die 1916 in Berlin stattfinden und unser Vaterland zum friedlichen Kampfe um die Weltmeisterschaften gegen das Ausland gerüstet sehen sollte, mußte ausfallen. Große, schwere Verluste an jungen Menschenleben hatte der D. S.-V. zu beklagen.

Aber das mächtige Aufblühen des deutschen Sportes nach dem langen Kriege machte sich auch stark im Schwimmsport bemerkbar, Schwimmverband und Schwimmerschaft haben sich geeinigt und bilden heute ein festes Ganzes, eine Körperschaft mit 125 000 Mitgliedern.

Was unserem Vaterlande nach diesem verlorenen Kriege in der schweren Zeit des Wiederaufbaues nottut, ist ein charakterfestes, willensstarkes, arbeitsfreudiges Geschlecht, das sein Nationalbewußtsein nicht verloren hat.

Gerade der Schwimmsport, die gesündeste Leibesübung, ist geeignet, unsere während der Kriegsjahre arg vernachlässigte Jugend körperlich zu ertüchtigen und sie zu Charakteren zu erziehen. Dazu ist vor allem nötig,

daß immer breitere Massen diesem Sport gewonnen werden, denn nur der Sport, der sich auf einer breiten Grundlage aufbaut, wird sich zu höchstem sportlichen Können emporarbeiten und wird Kräfte hervorbringen können, die mit Ehren dereinst, wenn sich die Wogen des Völkerhasses gelegt haben, unsere Farben im Kampfe der Nationen vertreten können. Und wenn dies Buch beiträgt, dieses Ziel zu erreichen, so ist sein Zweck erfüllt.



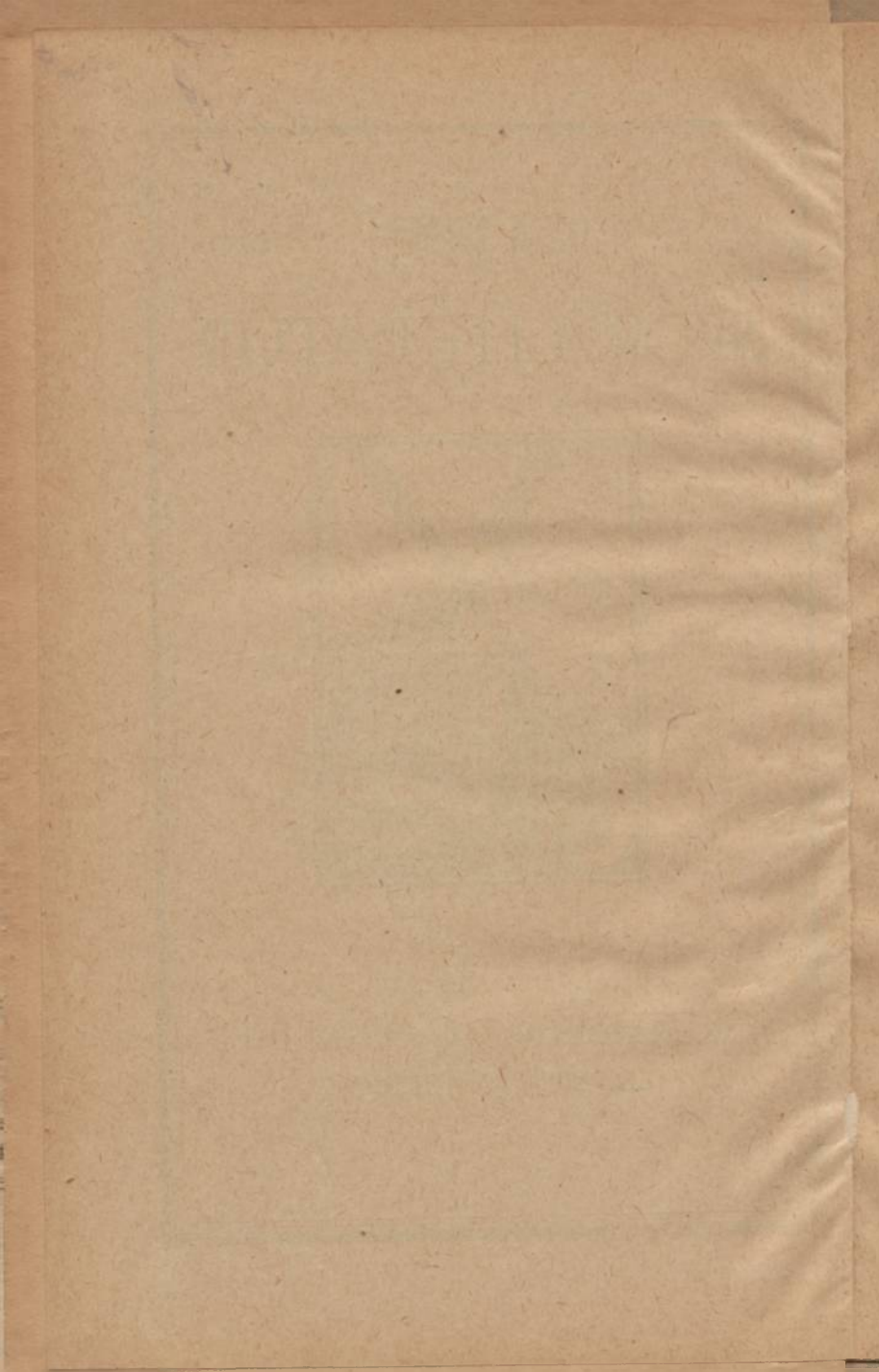
*

*

GUTE SPORTLITERATUR



AUS DEM VERLAGE
GRETHLEIN & Co. G. M. B. H
LEIPZIG UND ZÜRICH



SPORT!

Ein Begriff, der weitgehende Vorstellungen wachruft. Vielen löst er die Gedanken aus, die heute die mächtige Bewegung beseelt, durch Leibesübungen jeglicher Art Körper und Geist zu kräftigen, ein gesundes Geschlecht zu erziehen. Dem Eingeweihten erschließt er einen Blick in weitere Gebiete. Er sieht in „Sport und Spiel“ kurzhin alle Betätigungen, deren man sich außerhalb des Berufslebens, aus Liebhaberei oder zum Zeitvertreib, hingibt. Auf dem Gebiete seiner Neigung wird nun jeder Sportbessene, sei er Anfänger, sei er Könnler, alles Wesentliche zu ergründen suchen und nach neuen Anregungen fahnden. Darin soll ihn eine gute Sportliteratur stützen. Unsere Bücherei macht es sich zur Aufgabe, in sachgemäßer Bearbeitung aus allen Sportbereichen Werke zu bieten, die alles Wissenswerte vermitteln, die auch aktuelle Ereignisse und Veranstaltungen aus erster fachmännischer Feder vorführen. Wie weit es uns gelungen ist, das ausgedehnte Gebiet in jeder Hinsicht zu bebauen, läßt vorliegender Katalog überblicken. Anerkannte Größen aus allen Sportzweigen haben in der stattlichen Reihe unserer Bibliotheken ihre Erfahrungen niedergelegt, bei ihrer Reichhaltigkeit und Gediegenheit geben sie daher jedem Sportsmann einen Berater und Führer, der ihm das gewählte Fach voll und ganz erschließt.



Die nachstehend
aufgeführten Bücher erschienen in folgenden Sammlungen:

Bibliothek für Sport und Spiel
Miniatur-Bibliothek für Sport und Spiel
Deutsche Sportbücherei
Bibliothek der Sportjahrbücher
Sammlung sportlicher Liederbücher
Sammlung offizieller Spielregeln

Die Sammlungen werden fortgesetzt.

Auf die Katalogpreise wird noch ein Teuerungszuschlag
von 25% erhoben.

Allgemeines / Körperkultur.

Treibt Sport! Ein Weck- und Mahnruf an Deutschlands Jugend. Mit 24 Abbildungen. Fünfte, vermehrte und verbesserte Auflage. 106. bis 125. Tausend. Preis: M. —.50.

Der olympische Gedanke. Von Dr. Carl Diem, Generalsekretär des Deutschen Reichsausschusses für Leibesübungen. Preis: Geheftet M. 3.—.

Hygiene des Sports. Herausgegeben von Prof. Dr. Siegfried Weißbein in Berlin, unter Mitwirkung einer großen Anzahl medizinischer Autoritäten, mit einem Vorwort von Geh. Med.-Rat Prof. Dr. F. Kraus in Berlin. Komplett in zwei Bänden mit über 700 Seiten Textumfang und 129 Abbildungen. Neuauflage in Vorbereitung.

Der Samariter bei Sportunfällen. Von Oskar Mathias. Ein kurzgefaßtes, praktisches Hand- und Hilfsbüchlein für jeden Sportsmann. Durchgesehen von Dr. A. Dessauer. Mit 29 Abbildungen. Preis: M. 1.—.

Mein System. Von J. P. Müller. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. Mit 120 Abbildungen und einer Zeit-
tafel. Sechzehnte durchgesehene Auflage. 336. bis 345. Tausend.
Preis: Geh. M. 8.—, geb. M. 12.—. 1 Übungstafel dazu M. 1.50.

Mein System für Frauen. Von J. P. Müller. Mit 98 Abbildungen. 29. bis 38. Tausend. Preis: Geheftet M. 8.—
gebunden M. 12.—. 2 Übungstafeln dazu je M. 1.50.

Mein System für Kinder. Von J. P. Müller. Mit 134 Abbildungen. 11. bis 20. Tausend. Preis: Geheftet M. 8.—, gebunden M. 12.—. 1 Übungstafel dazu M. 1.50.

Mein Atmungs-System. Von J. P. Müller. Mit 52 Abbildungen. Preis: Geheftet M. 8.—, gebunden M. 12.—.

Der Weg zur Kraft. Von George Hackenschmidt. Mit zahlreichen Abbildungen. Neuauflage in Vorbereitung.

Muskel-Beherrschung oder Körperentwicklung durch Willenskraft. Von Maxick. Mit 54 ganzseitigen Bildern nach eigenen Aufnahmen des Verfassers. Neuauflage in Vorbereitung.

Zimmer-Gymnastik für Sportbeflissene. 52 Übungen für die gesamte Körpermuskulatur zur Förderung der Gewandtheit. Von Prof. Dr. Arnold Hiller. Mit 19 Abbildungen. Neuauflage in Vorbereitung.

Sport und Körperpflege. Von Richard Nordhausen. Unter Mitwirkung vieler Kapazitäten der verschiedenen Sportgebiete. Neuauflage in Vorbereitung.

Die neue Erziehung. Werden und Wesen der Leibesübungen. Von Professor Dr. Adolf Thiele. Preis: Geheftet M. 11.—, gebunden M. 16.—.

Tennis / Fußball / Rasensport.

Lawn-Tennis. Von Robert Freiherr von Fichard, Vizepräsident des Deutschen Lawn-Tennis-Bundes. Mit 36 Abbildungen. Neue Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Unser Tennis. (Lawn-Tennis.) Von Robert Freiherr von Fichard, Vizepräsident des Deutschen Lawn-Tennis-Bundes. Mit 21 Abbildungen, 2 Plänen und 4 Tabellen. Fünfte, veränderte Auflage. 21. bis 25. Tausend. Preis: Broschiert M. 4.—.

Der Fußballsport. Von Georg P. Blaschke, Geschäftsführer d. D. F.-B. Mit vielen lehrreichen Abbildungen. 6. bis 15. Tausend. Preis: Geheftet M. 8.—, gebunden M. 14.—.

Fußball ohne Aufnahmen des Balles. (Assoziation-Fußball) Von Joh. Scharfe, neubearbeitet von W. Sanß. Mit 23 Abbildungen und einem Anhang: Die amtlichen Fußballregeln des Deutschen Fußballbundes. Vierte Auflage. 26. bis 30. Tausend. Preis: Geheftet M. 4.—.

Der Fußball-Schiedsrichter. Ein Handbuch für Spielführer und Schiedsrichter. Von Fritz Kiemeyer. Mit vielen Abbildungen. In Vorbereitung.

Rugby-Fußball. (Fußball mit Aufnahmen des Balles) Von C. W. Hotz. Mit vielen Abbildungen. Preis: Geheftet M. 3.—.

Wie erlerne und lehre ich das Fußballspiel. Von Georg P. Blaschke, Geschäftsführer des Deutschen Fußballbundes. Mit belehrenden Abbildungen. Preis: Geheftet M. 3.50.

Deutsches Fußball-Liederbuch. Sechste verbesserte Auflage. 91. bis 120 Tausend. Preis: M. 1.50.

Land-Hockey, nebst den offiziellen Regeln des Hockeyspiels. Von Kurt Doerry. Zweite, neubearbeitete Auflage. 4. bis 8. Tausend. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 5.—.

Hockey, Eishockey, Hurling, Ball-Goal. Von Kurt von Eberbach. Mit 24 Abbildungen. Neue Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Golf, Krocket, Bowls, Kricket. Von Kurt von Eberbach. Mit 41 Abbildungen. Preis: Geheftet M. 5.50, gebunden M. 9.50.

La Crosse, Baseball, Damen-Baseball, Rounders, Kaiserball. Von Kurt von Eberbach. Mit 29 Abbildungen. Neue Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Das Schlagballspiel. Von Hermann Hoser, Kreispielswart. Mit zahlreichen Abbildungen. Geheftet: M. 4.—.

Das Faustballspiel. Von Hermann Hoser, Kreispielswart. Mit vielen Abbildungen. Preis: Geheftet M. 4.—.

Das Handballspiel. Von G. W. Amberger. Mit vielen Abbildungen. Preis: M. 4.—.

Athletik/Ringkampf/Boxen/Jiu-Jitsu.

Leichtathletik. Von Kurt Doerry, Chefredakteur von „Sport im Bild“. Mit Beiträgen von Dr. Carl Diem, Johannes Runge und A. Holtz. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit vielen Abbildungen. Preis: Geheftet M. 8.—, gebunden M. 14.—.

Leicht-Athletik. Training, Technik und Taktik des Laufens und Springens. Von Johannes Runge. Mit 26 Abbildungen. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. 16. bis 25. Tausend. Preis: M. 3.—

Wie trainiere ich Leichtathletik? Von Josef Waitzer. Zweite, umgearbeitete Auflage. 51. bis 70. Tausend. Mit 49 Abbildungen. Preis: M. 5.—.

Der Gehsport. Training, Technik und Taktik des Schnell-, Gepäck- und Dauergehens. Von **Heinrich Otto**, unter Mitwirkung von Emerich Rath und Georg H. Allen. Mit vielen Abbildungen. Zweite neubearbeitete Auflage. Vom Meistergeher Hermann Müller. Preis: M. 5.—

Die deutschen Wurfübungen. Von **W. Dörr**. Mit 37 Abbildungen und verschiedenen Rekordtabellen. Neue Auflage in Vorbereitung.

Sportliches Handgranatenwerfen. Von Sportlehrer **W. Dörr**. Mit zahlreichen Abbildungen, Preis: M. 3.—.

Wie trainiere ich schwerathletische Wurfübungen? Von **Wilhelm Dörr**. Mit vielen aktuellen Abbildungen. Preis: M. 1.50.

Schwer-Athletik. Gewichtheben (Stemmen). Von **Jacob Dirscherl**. Mit 57 Abbildungen. Preis: Geheftet M. 4.50.

Wie trainiere ich Gewichtheben? Von **Franz Veltum**. Mit vielen Abbildungen. Preis: M. 1.50.

Jahrbuch der Leibesübungen. Herausgegeben vom Deutschen Reichsausschuß für Leibesübungen. Preis: M. 4.—.

Der Ringkampf. Von **Dr. Georg Zadig**. Mit einem Vorwort von Professor Reinhold Begas und 151 Abbildungen. Dritte Auflage in neuer Bearbeitung von Heinrich Weber befindet sich in Vorbereitung.

Der griechisch-römische Ringkampf. Von **Heinrich Weber**, Weltmeisterschaftsringer. Mit 53 Abbildungen. Dritte Auflage. 11. bis 15. Tausend. Preis: M. 4.—.

Hinter den Kulissen des Ringkampfes. Von **Heinrich Weber**. Neue veränderte Auflage erscheint in Kürze.

Die Ringschule. Von **Heinrich Weber**. Erscheint in Kürze.

Deutsches Athleten-Liederbuch. Von **Fritz Späth**. Dritte Auflage. 6. bis 10. Tausend. Preis: M. 1.50.

Boxen. Faustkampf zur Selbstwehr und Leibesübung. Von **Otto Flint**, Meister von Deutschland im Schwergewicht. Reich illustriert. Preis: Geheftet M. 9.—, gebunden M. 15.—.

Boxen. (Fausthandschuhkampf) nach englisch-amerikanischer Methode. Von Joe Edwards. Mit 20 Abbildungen. Dritte Auflage. 11. bis 15. Tausend. Preis: Geheftet M. 4.50.

Meine Methode des Boxens. Von Georges Carpentier. Deutsche Übersetzung von Kurt Doerry. Mit 25 Abbildungen. Zweite Auflage. 4. bis 8 Tausend. Preis: Geheftet M. 10.—, gebunden M. 16.—.

Jiu-Jitsu. Die Kunst der japanischen Selbstverteidigung und Körperstählung. Von Edmond Vary. Mit 15 Abbildungen. Vierte Auflage. 16. bis 20. Tausend. Preis: Geheftet M. 4.—.

Die Kunst der Selbstwehr auf der Straße und im Hause. Von Edmond Vary. Mit 43 Abbildungen. Dritte Auflage. 11. bis 15. Tausend. Preis: M. 4.50.

Der Kriegsnahkampf. Lehrtafeln nach sportlichen Grundsätzen zusammengestellt. Von Wilhelm Dörr. Preis: M. 1.20.

Wassersport.

Segeln | Rudern | Schwimmen.

Der Segelsport. Von J., W. und Fr. Scheibert. Mit Bilderschmuck von Marinemaler W. Stöber, einem Beitrage von B. Wehl und weiteren 65 Abbildungen nebst 1 Tafel. Neue Auflage, bearbeitet von W. Jacob, befindet sich in Vorbereitung.

Segeln mit kleinen Fahrzeugen. Von Dr. Alfred Dessauer. Mit vielen Abbildungen. Fünfte veränderte Auflage. 21. bis 25. Tausend. Preis: Geheftet M. 4.—.

Der Motorbootsport in Theorie und Praxis. Von Dr. R. Wrede. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Brosch. M. 3.—.

Der Rudersport. (Riemenrudern und Skullen.) Von Dr. B. von Gaza. Mit Beiträgen von Oberbaurat a. D. Wilh. Rettig und Emil Praetzel. Neu bearbeitet von Hermann Wilker. Dritte Auflage. 6. bis 10. Tausend. Mit 73 Abbildungen. Preis: Geheftet M. 10.—, gebunden M. 16.—.

Rudersport. (Skullen und Training.) Von Dr. B. von Gaza. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Rudersport. (Riemenrudern und Training.) Von Dr. B. von Gaza. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: M. 3.—.

Wanderfahrten im Ruderboot. Von Erich Maak. Mit vielen Abbildungen. In Vorbereitung.

Wanderfahrten im Paddelboot. Von Curt Donat. Mit vielen Abbildungen. In Vorbereitung.

Der Schwimmsport. Von Hans Lubert, Doppelmeister von Deutschland und Olympiasieger 1912. Dritte Auflage. Mit vielen Abbildungen. Preis: Geheftet M. 9.—, gebunden M. 15.—.

Training des Schwimmers. Von O. Keßler, Geschäftsführer des Deutschen Schwimmverbandes. Mit vielen Abbildungen. In Vorbereitung.

Wie schwimme ich? Anleitung zur Erlernung des Schwimmens und Ausbildung in den verschiedenen Schwimmmarten. Von F. D r o e m e r. Mit zahlreichen erläuternden Textfig. Preis: M. 1.50.

Deutsches Wassersport-Liederbuch. Eine Auswahl von Schwimmer-, Segler-, Ruderer- und Seemannsliedern. Von Max Schroth. Preis: M. —.75.

Turnen und Fechten.

Der Turnsport. Von Axel von Altenstein. Mit 51 Abbildungen. Neuauflage befindet sich in Vorbereitung.

Das Turnen in Schule und Verein. Von E. Kregenow. Städt. Turnwart in Berlin. Mit 48 Abbildungen. Neuauflage befindet sich in Vorbereitung.

Der Fechtsport. Von Hans Kufahl. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 5.—, gebunden M. 10.—.

Das Stofffechten nach der italienischen Schule. Von Walther Meienreis. Mit 20 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Säbelfechten mit dem leichten Säbel auf Hieb und Stich. Von Walther Meienreis. Mit 20 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Reit- und Fahrsport.

Der Reitsport. Von S. von Sarden, Oberstleutnant a. D. Mit 58 Abbildungen. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Der erste Reitunterricht. Von S. von Sanden, Oberstleutnant a. D. Mit 13 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Der Damen-Reitsport. Von Richard Schoenbeck, Major a. D. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 53 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 7.—, gebunden M. 12.—.

Das rohe Pferd. Seine erste Erziehung, Pflege und Anleitung zum Reitgebrauch. Von S. von Sanden, Oberstleutnant a. D. Mit 19 Abbildungen. Zweite Auflage. Preis: Broschiert M. 6.—, gebunden M. 11.—.

Geländereiten und Springen. Von Ernst Freiherr von Maercken zu Geerath. Mit 30 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 6.—, gebunden M. 10.—.

Der Rennsport. Von Erich Bauer, Hauptmann a. D. Mit 32 Abbildungen. Neuauflage in Vorbereitung.

Der Hindernissport. Von Fred Schmidt-Benecke. Unter Mitwirkung von Rittmeister Frhr. v. Berchem, Rittmeister Braune, W. Dodel-Hoppegarten, Frhr. v. Dungern, Lt. v. Raven †. Mit vielen Abbildungen. Dritte, verbesserte Auflage. Preis: Geheftet M. 10.—, gebunden M. 16.—.

Leistungen von Reiter und Pferd und Vorbereitung zu solchen. Von Gottlieb Graf von Haeseler, Generalfeldmarschall, und Axel Freiherr von Maltzahn, Generalmajor. Mit 10 Abbildungen und einer Kartenskizze. Preis: Broschiert M. 5.—, gebunden M. 10.—.

Polo. Von H. Hasperg jun., Begründer der sämtlichen Polo-klubs in Deutschland. Mit 44 Abbildungen. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Preis: Broschiert M. 7.—, geb. M. 12.—

Polo zu Pferde. Von H. Hasperg jun. Mit 24 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 4.50.

Die Parforce-Jagd auf Hasen. Unter Benutzung englischer Quellen. Von H. A. Freiherr von Eisebeck. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 7.—, geb. M. 12.—.

Der Traber-Sport. Von Theodor Tschoepe, Handkapper für die Trabrennen in Deutschland. Mit 32 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 5.—, gebunden M. 10.—.

Der Fahrspport. Von Wilhelm Ahlers, Hauptmann a. D. Mit 41 Abbildungen. 2. Aufl. Preis: Brosch. M. 6.—, geb. M. 11.—

*Jagd / Schießsport / Hundesport /
Angelsport.*

Die Jagd. Von Wilhelm Ahlers, Hauptmann a. D. Mit Beiträgen von Konrad Eilers und Rudolf Löns. Mit 81 Abbildungen. Zweite Auflage. Preis: Broschiert M. 7.—, gebunden M. 12.—.

Herbstblätter von Oberländer. Sammlung der in den letzten 25 Jahren in der Fachpresse veröffentlichten wichtigeren Aufsätze über Kynologie, Züchtung, Dressur und Führung des Gebrauchshundes, sowie jagdliche Fragen und Jagdfahrten. Mit Buchschmuck von R. Strebel. Preis: Broschiert M. 8.—, gebunden M. 12.—.

Der Schieß-Sport. Von Konrad Eilers. Mit 110 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 6.—, gebunden 11.—.

Das Büchschenschießen. Von Konrad Eilers. Mit 46 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Flintenschießen. Von Konrad Eilers. Mit 24 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Pistolenschießen. Von Dr. A. Roever. Mit 44 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Bogenschießen als Sport und zum Jagdgebrauch. Von Dr. E. Mylius. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Hunde-Sport und -Zucht. Ein Leitfaden für Anfänger und Züchter. Von Rudolf Löns. Mit 170 Abbildungen. Dritte verbesserte Auflage. Preis: Broschiert M. 18.—, gebunden M. 24.—.

Die Dressur und Pflege des Polizeihundes. Von O. Vogel, Polizei-Inspektor. Mit 55 Abbildungen. Neuauflage erscheint in Kürze.

Der Angelsport. Von Gustav Fellner. Mit 62 Abbildungen und 2 Tafeln Fischabbildungen. Dritte vermehrte und verbesserte Auflage. Preis: Broschiert M. 8.—, gebunden M. 13.—.

Der praktische Angler. Von Gustav Fellner. Mit 12 Abbildungen und 2 Bildertafeln. Dritte Auflage. Preis: Broschiert M. 3.—.

Fischtafeln I/II. Von Gustav Fellner. Preis: M. — 30.

Wintersport.

Der Wintersport. Ein Handbuch von Hermann Rosenow. Mit Beiträgen von Ulrich Salchow, Dr. E. Schottelius, Dr. W. Schomburgk und J., W. und Fr. Scheibert. Mit 92 Abbildungen. Preis: Geheftet M. 5.—, gebunden M. 10.—.

Der Schlittensport. Von Stanislaus M. Zentzytzki. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Geheftet M. 4.50.

Das Kunstlaufen auf dem Eise. Von Ulrich Salchow. Mit über 100 Abbildungen. Dritte Auflage. Preis: Geheftet M. 3.—.

Der Schisport. Von Dr. Ernst Schottelius. Mit vielen Abbildungen. Dritte Auflage. 11. bis 15. Tausend. Preis: Geheftet M. 3.—.

Eis-Hockey, nebst den offiziellen Eis-Hockeyregeln. Von Dr. W. Schomburgk. Mit 15 Abbildungen. Preis: M. 3.—.

Bergsport / Touristik / Jugendsport.

Handbuch des Alpinismus. Von Josef Ittlinger. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 5.—, geb. M. 10.—.

Alpinismus. Ein Ratgeber für Hochtouristen. Von Josef Ittlinger. Mit zahlreichen Abbildungen. Zweite, verbesserte Auflage. 11. bis 15. Tausend. Preis: Broschiert M. 6.—.

„Empor“ Georg Winklers Tagebuch. In memoriam. Von Erich König. Ein Reigen von Bergfahrten hervorragender Alpinisten von heute. Mit vielen alpinen Abbildungen. Preis: Geschenkausgabe M. 40.—, in Halbleinen M. 25.—.

Wandern und Jugendwandern. Von Erich Falk. Mit 18 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das kleine Späherbuch. Offizielles Handbuch des „Deutschen Späherkorps“ und der Mädchen-Pfadfinder des „Deutschen Wandervogels“. Von Dr. Karl Hellwig. Mit vielen Abbildungen. Preis: M. 3.—.

Was Wandervögel singen. Zweite, vermehrte Auflage. 11.—20. Tausend. Preis: M. 1.—.

Wie werde ich Pfadfinder. Ein Handbuch für den Pfadfinder. Im Auftrag des D.P.-B. herausgegeben von Generaloberarzt Dr. A. Lion. Preis: Geheftet M. 2.50.

Radfahr- und Automobilsport.

Der Radrennsport, Band I: Steherrennen. Von Thaddäus Robl †, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit zahlreichen Abbildungen. Neue Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Der Radrennsport. Band II: Fliegerrennen. Von Willy Arend, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 5.—, gebunden M. 9.—.

Training des Stehers. Von Thaddäus Robl †, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit vielen hochaktuellen Abbildungen. Preis: M. 3.—.

Training des Fliegers. Von Willy Arend, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Tourenfahren des Radlers. Von Friedr. Willy Ferkjun. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Saalfahren. Eine Anleitung zum Radfahren im Saale. Von Wilhelm Schmidt. Mit 308 Abbildungen und 6 Reigenbeispielen. Neuauflage befindet sich in Vorbereitung.

Radreigen. Eine Sammlung erprobter Beispiele nebst kurzer Anleitung zu ihrer Ausführung. Mit Textabbildungen und zehn Reigenzeichnungen. Von **Wilhelm Schmidt**. Preis: Broschiert M. 3.—.

Radballspiele im Saale. Eine Anleitung zu ihrer Ausführung. Mit Figuren im Text nebst einem Muster für das Aufschreiben der Spielergebnisse. Von **Wilhelm Schmidt**. Preis: Broschiert M. 3.—.

Deutsches Radfahrer-Liederbuch. Herausgegeben von **Hermann Seitz**. Preis: M. —.75.

Der Automobil-Sport. Neue Auflage in Vorbereitung.

Billardspiel | Kegelsport.

Handbuch der Billardspielkunst. Unter Mitwirkung des Weltmeisters **Hugo Kerkau** und anderer Meister des Billardspiels. Herausgegeben von **G. Kerkau**. Mit 155 Figuren mustergültiger Stöße. Zweite, verbesserte Auflage befindet sich in Vorbereitung.

Das Billardspiel. Von **Franz Kübel**. Mit 103 Abbildungen. Zweite Auflage. Preis: Broschiert M. 3.50, gebunden M. 7.50.

Kleine Billardschule. Von **Gottfried Kerkau**, unter Mitwirkung von **Hugo Kerkau**, **Egon Kerkau** und anderen Autoritäten. Mit 86 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 3.—.

Das Billardspiel in schematischen Darstellungen. Von Billardmeister **Arthur Huber**. Mit 80 Abbildungen. In Vorbereitung.

Der Kegelsport. Herausgegeben im Auftrage des Deutschen Keglerbundes. Von **Wilhelm Pehle**. Mit zahlreichen Abbildungen. Neuauflage befindet sich in Vorbereitung.

Das Kegeln. Herausgegeben im Auftrage des Deutschen Keglerbundes. Von **Wilhelm Pehle**. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: M. 3.—.

Luftschiffahrt / Photographie / Brieftaubensport.

Hygiene der Aeronautik. Von Dr. phil. et med. Hermann von Schrötter. Mit 8 Abbildungen. Preis: M. 1.50.

Der Kamera-Sport. Von Professor Dr. Georg Aarlandt † und Felix Naumann. Mit 62 Abbildungen und Tafeln. Preis: Broschiert M. 5.—, gebunden M. 10.—.

Die Sportphotographie. Von Friedr. Willy Frerk jun. Mit vielen Abbildungen. Zweite Auflage. 6. bis 10. Tausend. Preis: Geheftet M. 4.50.

Brieftaubensport und Brieftaubenphotographie. Von F. W. Oelze, unter Mitarbeit von W. Dördelmann, Dr. J. Neutronner und Dr. Fr. Oelze. Mit 27 Abbildungen. Preis: M. 4.50.

Verschiedenes.

Sport und Spiele an Bord. Von Wilhelm von Trotha. Mit zahlreichen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 4.50.

Der Rollschuhsport. (Roller Skating.) Von Ingenieur Otto Lüders. Mit 34 Abbildungen und 2 Tabellen. Preis: M. 3.—.

Lehrbuch des Schachspiels. Von Jacques Mieses. Mit 191 Diagrammen. Zweite Auflage. 4. bis 6. Tausend. Preis: Broschiert M. 12.—, gebunden M. 18.—.

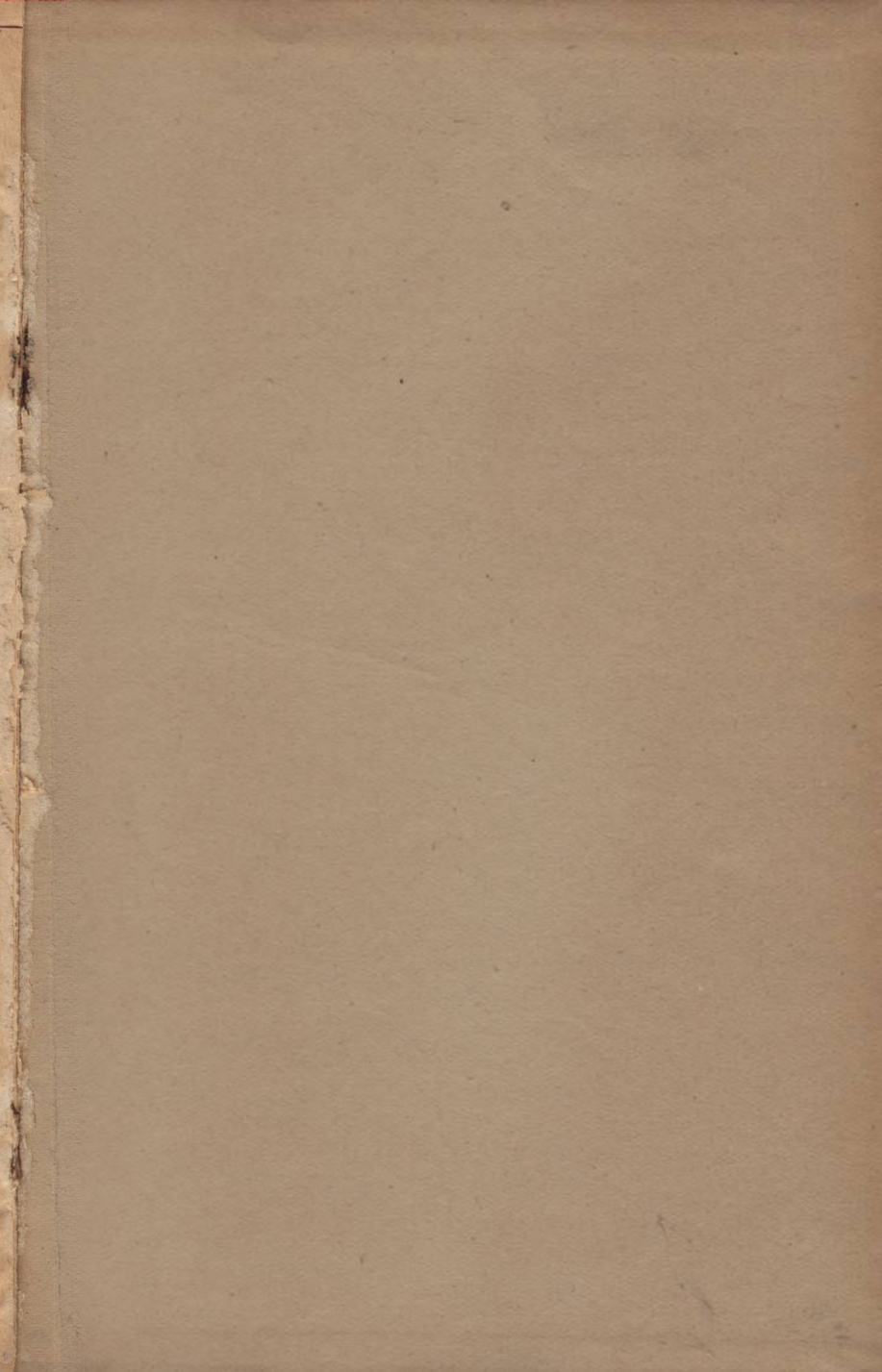
Lehrbuch des Bridge. Von Dr. Rich. Münzer. Neuauflage befindet sich in Vorbereitung.

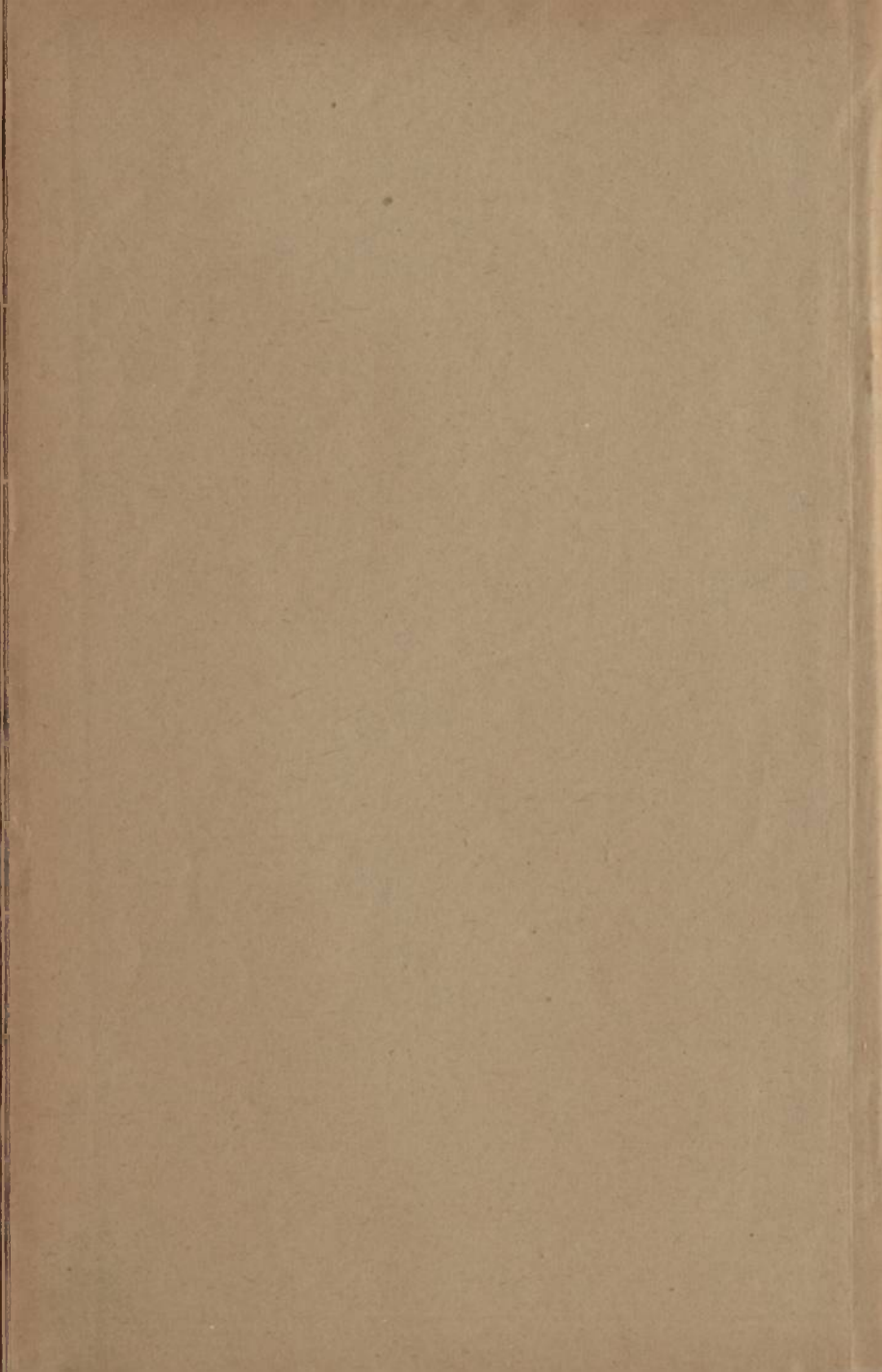
Das Morsesignal im Dienste der Touristik, des Sports und der Allgemeinheit. Handtafel zur optischen und akustischen Fernverständigung. Preis: M. —.30.

Fürst Borghese über seine Automobil-Wettfahrt von Peking nach Paris in 60 Tagen. Eigener Bericht des Siegers. Mit vielen Abbildungen. Preis: Broschiert M. 4.50.

Wie erwerbe ich das deutsche Sportabzeichen? Von F. Breithaupt und H. Hoske. Mit zahlreichen Textabbildungen. In Vorbereitung.

Stadion-Album. Herausgegeben vom Deutschen Reichsausschuß für Leibesübungen. Mit zahlreichen aktuellen Abbildungen. Preis: M. 3.—.





KOLEKCJA
SWF UJ

A

700

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800056018