



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport

Heydebrand und der Lasa, Leopold von

Wien [u.a.], 1886

Das Schwimmen.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

DAS SCHWIMMEN.

18*

DAS SCHWIMMEN.



bgleich schon die alten Römer das Schwimmen für eine wichtige Leibesübung für beide Geschlechter ansahen und unsere directen Vorfahren, die alten Deutschen, durch ihre Fertigkeit im Schwimmen sogar bei den Römern Erstaunen erregten, das Schwimmen auch im Mittelalter in ausgedehntem Masse als eine vortreffliche körperliche Uebung betrieben wurde, so gerieth es doch, vornehmlich in Deutschland, durch die Einführung warmer Bäder im Laufe des sechzehnten Jahrhunderts immer mehr in Abnahme, ja es kam so weit, dass

einige Pädagogen es ihren Schülern als unanständig verboten, dass Aerzte sich in ihren Schriften dagegen aussprachen und die Geistlichkeit es von den Kanzeln herunter verdammt. Erst die französischen Philanthropen des vorigen Jahrhunderts brachen wieder eine Lanze für das Schwimmen, als eine die Gesundheit und die Ausbildung des Körpers fördernde Uebung; der Italiener „Oronzio di Bernardi“ und die Deutschen „Vieth“ und „Gutmuths“ brachten es wieder zu Ehren und wirkten für seine Verbreitung. Einen ganz wesentlichen Aufschwung gewann die Schwimmkunst jedoch durch die Einrichtung von Schwimmanstalten, von denen eine 1811 in Berlin in der unteren Spree und eine zweite, die Militärschwimmschule, durch den General „v. Pfuel“ oberhalb der Stadt angelegt wurde. Diese letztere ist das Vorbild für die später errichteten Schwimmschulen geblieben, ebenso wie die Pfuel'sche Methode, das Schwimmen nach Art der Frösche, als Grundlage für alle weiteren Bestrebungen auf dem Gebiete der Schwimmkunst gedient hat. Nach und nach hat das Schwimmen Aufnahme in den Lehrplan verschiedener Schulen und Erziehungsanstalten gefunden, jetzt bemüht man sich dasselbe ebenso wie das Turnen obligatorisch für alle deutschen Knabenschulen zu machen; zu einem allgemeineren Schwimmunterricht für Mädchen hat man sich jedoch erst in allerneuester Zeit entschliessen können. Das kalte Baden und

Schwimmen wurde zwar schon seit längerer Zeit auch den Damen als sehr gesund und stärkend empfohlen, aber erst nach schweren Kämpfen hat sich dasselbe als Sport eine weitere Verbreitung beim schönen Geschlecht erringen können. Vielleicht war ein ungerechtfertigtes Schamgefühl zu überwinden, indem die erwachsenen Damen sich in dem leichten Badecostüm nur mit grosser Ueberwindung, viele sogar gar nicht, zu dem Unterricht bei den Schwimmeistern entschliessen konnten. Nachdem aber in verschiedenen Seebädern, sowie auch in den Bassins einzelner Mineralbäder die Damen in ihrer oft reizenden Badetoilette mit den Herren, welche dort allerdings auch in einem bestimmten Costüm erscheinen, gemeinschaftlich baden, ist die Scheu vor dem Unterricht bei männlichen Schwimmlehrern nicht recht verständlich und gewiss auch keine berechtigte. Da man aber den Schwimmunterricht jetzt schon bei den Kindern von 9 bis 10 Jahren beginnen lässt und man das einmal gelernte Schwimmen nie wieder verlernt, weil es hauptsächlich auf dem Vertrauen zum Wasser beruht, so ist damit dieser Stein des Anstosses für die erwachsene Dame von selbst aus dem Wege geräumt.

Die Bade-, beziehungsweise Schwimmanzüge der Damen sind übrigens so decent und dabei in der Regel so kleidend, dass die Schwimmerin sich durchaus nicht den Augen der Männer zu entziehen

nöthig hat. Auf dem Balle zeigt die Tänzerin ebenfalls den entblössten Hals und die Arme und bei der Schwimmerin treten hierzu nur noch die nackten Füße, die, wenn klein und schön geformt, gerade unbekleidet mehr ein Gegenstand der berechtigten Bewunderung sind, als eingepresst in einen engen, wenn auch noch so kunstvoll gearbeiteten eleganten Stiefel aus Atlas oder lackirtem Leder. Allerdings hängt beim Badecostüm sehr viel von dem Stoff ab, aus welchem dasselbe gefertigt ist, denn nasse Baumwolle oder Leinwand schmiegt sich so fest an den Körper an, dass seine Formen deutlicher erkennbar sind, als es der Anstand gestattet und es den meisten Damen erwünscht ist, ganz abgesehen davon, dass solche Stoffe in Weiss, vom Wasser durchzogen, sehr transparent sind. Wenn Badeanzüge aus Leinwand oder Baumwolle zur Anwendung gelangen, wählt man aus diesem letzteren Grunde in der Regel rothe oder tiefblaue, theils einfarbige, theils gemusterte Stoffe. Als Schwimmcostüme haben sie, in welcher Farbe sie auch immer sein mögen, noch den Nachtheil, dass sie durch das feste Ankleben an den Körper die so dringend nothwendige freie Bewegung der Glieder beeinträchtigen. Alle diese Inconvenienzen werden aber durch die Wahl der allerdings um ein Geringes theureren feinen Wollstoffe vermieden und diese bieten ausserdem noch den grossen Vortheil, dass Damen, welche unter allen Um-

ständen und bei allen Gelegenheiten, ob sie allein sind oder von Anderen gesehen werden, stets reizend und geschmackvoll gekleidet sein wollen, nicht an bestimmte Farben gebunden sind, sondern in dieser Beziehung die freie Wahl haben und ihrem Geschmack ungebunden können die Zügel schiessen lassen.

Bezüglich der Form giebt es im Allgemeinen nur zwei Abweichungen, entweder ist das Beinkleid mit einer Blouse zu einem Kleidungsstück vereinigt, oder aber beide sind getrennt, und in diesem Falle wird die Blouse gewöhnlich etwas länger gemacht, so dass sie gleichzeitig über das Beinkleid wie ein kurzer Rock fällt. Zum Schwimmen werden jedoch Anzüge in einem Stücke meistens vorgezogen, weil diese, mit einem Gürtel in der Taille gehalten, die freie Beweglichkeit weniger beeinträchtigen, als die anderen. Ueber Schnitt und Ausschmückung des Anzuges enthalten wir uns jeder Anweisung und bitten die geneigten Leserinnen, sich diesbezüglich, sofern sie ihrem eigenen Geschmack nicht hinreichend vertrauen zu können glauben, aus den grossen Modezeitungen Rath zu schöpfen, welche alljährlich nicht verabsäumen, rechtzeitig vor Beginn der Saison auch in dieser Richtung in ausgiebigem Masse Anleitungen zu geben und ihrem Leserkreise in Schrift und Bild dasjenige zu offenbaren, was die massgebenden Kreise der Mode gebieterisch als das Eleganteste

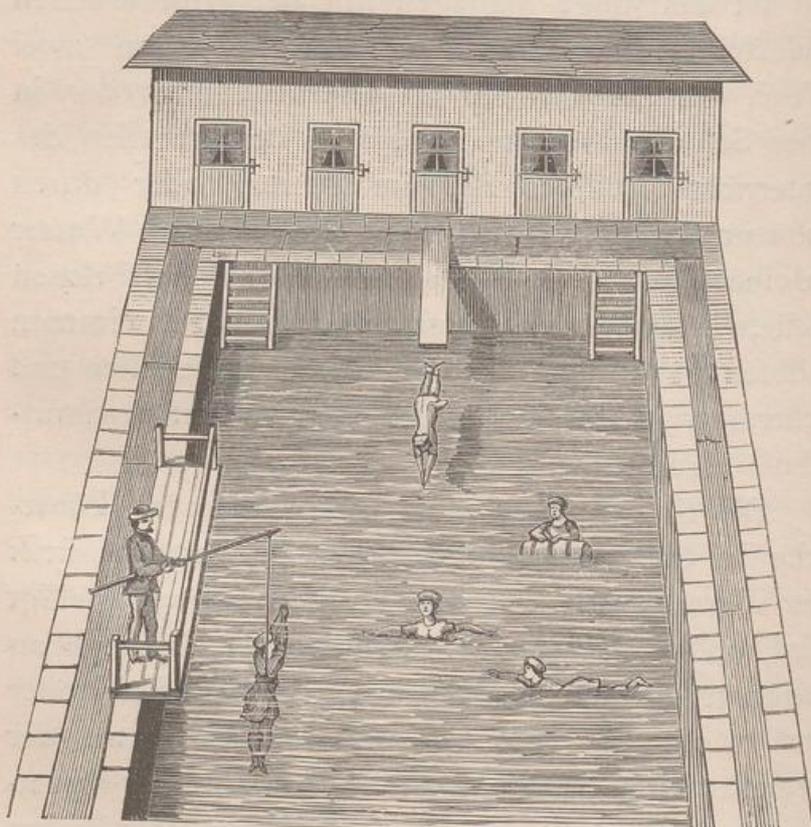
und Fashionabelste für die nächste Zeit hinstellen. Wer Gelegenheit und Sinn für das Studium der weiblichen Badecostüme in den französischen Mode-Seebädern, wie Biaritz, Trouville, Dauville, Boulogne-sur-mer u. s. w. hat, kann sich leicht die Ueberzeugung verschaffen, dass der Geist der eleganten Modedame auch in diesem Zweige unermüdlich und unerschöpflich ist in der Erfindung neuer Formen und neuer Ausschmückungen, die häufig höchst elegant und kleidsam erscheinen, wenn sich auch über den ästhetischen Werth von Einigen nicht ganz unberechtigte Zweifel geltend machen. Auf den Kostenpunkt wird allerdings dort oft keine erhebliche Rücksicht genommen. Wenn die Erscheinung nur Bewunderung und Aufsehen erregt, so ist in der Regel der Zweck erreicht. Die Bezahlung der Schneiderrechnung, auf deren Höhe die Kleinigkeit einiger Badecostüme, welche im Verhältniss zur sonstigen Eleganz der betreffenden Dame stehen, kaum von einem erheblichen Einfluss sein kann, bleibt dann später dem Herrn Gemahl überlassen oder aber es werden auch in vielen Fällen einer oder beziehungsweise mehrere intime Freunde zur Begleichung derselben in Contribution gesetzt. Ein so tiefer Einblick in die internen Angelegenheiten der Damen ist übrigens hier nicht am Orte, möge sich eine Jede nach ihrem Ermessen und nach ihren Verhältnissen einrichten. Wenn sich auch nur selten etwas Gutes ohne einen gewissen

Aufwand von Geld herstellen lässt, so ist denn doch das Kostspielige nicht immer das Beste und das dem Zweck am meisten Entsprechende, und gerade Schwimmcostüme können praktisch und geschmackvoll ohne grosse Kosten hergestellt werden.

Ist das junge Mädchen mit der erforderlichen Badekleidung versehen, so giebt es dann zwei Wege, das Schwimmen zu erlernen, entweder in einer Schwimmschule bei einem im Ertheilen des Unterrichts geübten Schwimmlehrer, oder durch Selbstunterricht in möglichst stromfreiem Wasser an einer zum Baden geeigneten und gefahrlosen Stelle, vielleicht mit Hilfe einer bereits im Schwimmen geübten Freundin oder Verwandten. Schneller und sicherer wird das Ziel entschieden in der Schwimmschule erreicht.

Die Schwimmanstalten sind entweder künstliche in Bassins, in denen der Zu- und Abfluss des Wassers durch Leitungsröhren bewerkstelligt wird, oder natürliche, d. h. solche, welche man an geeigneten Punkten in Flüssen, Teichen, Seen oder auch wohl an einer geschützten Stelle an der Meeresküste angelegt hat. Die Anstalten mit Kunstbassins findet man in grossen Städten. Der Boden des rechteckigen Bassins ist in der Regel asphaltirt, am besten schräg gelegt, so dass der Wasserstand an der einen Seite mit $1\frac{1}{2}$ bis 2 Meter beginnt, und an der entgegengesetzten Seite eine Tiefe von 3 bis 5 Meter erreicht. Die Grösse wird durch die

örtlichen Raumverhältnisse bedingt, jedoch dürfte sich das kleinste Flächenmass auf etwa 24 bis 28 Quadratmeter bemessen. Das Bassin ist mit einer etwa einen Meter hohen Barrière umgeben, welche sowohl Schutz gegen Hineinfallen gewährt,



als auch den Schwimmlehrern zum Auflegen der beim Unterricht benutzten Stangen dient. In den Ecken führen Stiegen in das Wasser hinab. Auf der kurzen Seite, wo das Wasser am tiefsten ist, befinden sich gewöhnlich die Einrichtungen zum

Springen, ein Gerüst, um das Springen von der Höhe herab zu ermöglichen und ein Sprungbrett.

In den künstlichen Bassins ist das Wasser aus Rücksichten der Reinlichkeit womöglich täglich zu erneuern. Bei den natürlichen Anstalten genügt ein am Ufer entlang auf Pfählen angelegter Perron mit zwei an den Endpunkten desselben rechtwinkelig ins Wasser hineinreichenden und den Abschluss der Anstalt bildenden Vorsprüngen, oft werden aber auch durch auf Tonnen, Kähnen oder Flößen ruhende Brücken, ähnlich wie in den Kunstanstalten, Bassins hergestellt, welche man dann mit Aus- und Ankleidecabinen umgiebt, die gleichzeitig den Einblick neugieriger Zuschauer verhindern. Die schwimmenden Anstalten stehen gewöhnlich durch einen Steg mit dem Ufer in Verbindung.

In den künstlichen Bassins mit schrägem Boden und in den an einem sanft abfallenden Ufer angelegten Anstalten ist bezüglich der Tiefe der für die Badenden bestimmte Raum durch einen Strick oder eine Stange bezeichnet.

Da das gleichzeitige Baden und Schwimmen beider Geschlechter in demselben Bassin nicht gestattet ist, das abwechselnde Benutzen desselben mit einer bestimmten Stundeneintheilung aber viele Unbequemlichkeiten für den einen oder den anderen Theil mit sich bringt, so sind in den besseren Anstalten besondere, ausschliesslich für Mädchen und Frauen bestimmte Bassins eingerichtet.

Die mehr oder weniger elegante Ausstattung der Anstalt mit Berücksichtigung der Bequemlichkeit und des Comforts hängt hauptsächlich von den durch die Verhältnisse bedingten Anforderungen des besuchenden Publicums ab.

Die zum Schwimmen im Freien geeignete Jahreszeit ist durch die örtliche Temperatur und die Witterungsverhältnisse bedingt. In südlicheren Gegenden ist ihre Dauer natürlich eine längere als in den nördlicheren, aber selbst auch in den künstlichen Bassins bleibt das Schwimmen im Allgemeinen immer ein Sommersport, denn nur wenige Anstalten haben die erforderlichen Einrichtungen, um das Wasser im Bassin zu der für das Baden angenehmen Temperatur von etwa 16 Grad Réaumur zu erwärmen, und der Besuch solcher Anstalten ist in den kälteren Jahreszeiten kein so zahlreicher, dass der Unternehmer auf die Deckung seiner immerhin nicht unerheblichen Kosten rechnen könnte.

Was nun die Wahl der Tageszeit zum Bade anbetrifft, so sind die Morgenstunden die am besten geeignete Zeit, ohne dass jedoch das Schwimmen am Nachmittage oder Abend irgendwie der Gesundheit schädlich wäre; nur ist unbedingt zu berücksichtigen, dass man niemals ohne Gefahr mit vollem Magen ins kalte Wasser gehen darf. Damen von zarter Körperconstitution dürfen nicht zu früh am Morgen baden, und wenn auch die Vorschrift ge-

bietet, nicht unmittelbar nach eingenommener Mahlzeit zu schwimmen, so ist es andererseits aber auch angezeigt, nicht ganz nüchtern ins Wasser zu gehen. Aehnlich verhält es sich mit der Abkühlung des Körpers vor dem Bade. Erhitzt darf man niemals einen Sprung ins Wasser wagen, jedoch ebensowenig, wenn man ein Frösteln fühlt. Das Beste ist ein langsamer Spaziergang von einem bis anderthalb Kilometer unmittelbar vor dem Bade, durch welchen der Körper angenehm erwärmt wird, sich nach demselben schnell entkleiden und ins Wasser springen. Schädlich ist es, sich durch schnelles Gehen zu erhitzen, sich dann sitzend abzukühlen und ins Wasser zu gehen. Ebenfalls ist das Schwimmen während des Regens nicht zu empfehlen.

Zum Erlernen des Schwimmens durch einen Lehrer ist das sogenannte preussische System des General v. Pfuël am besten geeignet. Mit dieser Methode kann der Lernende in sehr kurzer Zeit zu einem guten Schwimmer ausgebildet werden. Der erforderliche Apparat besteht in einem handbreiten hanfenen Gurt, welcher, unter den Armen um die Brust gelegt, am Rücken mit einem eisernen Ringe geschlossen ist; an diesem Ringe ist eine Leine von etwa 12 Meter Länge befestigt, welche um eine gegen 3 Meter lange Stange so kurz geschlungen wird, dass der Schwimmer sich, wenn die Stange auf der das Bassin umgebenden Barrière aufliegt, in der richtigen Lage im Wasser befindet.

Die Schülerin stellt sich an die Barrière und lässt ihre Hände auf derselben ruhen, während der Schwimmmeister ihr zuerst die Bewegungen zeigt, welche sie dann mit den Beinen im Wasser auszuführen hat, indem er das eine Bein führt, während die Schülerin unterdessen auf dem anderen steht. Hierauf wird der Gürtel um die Brust gelegt, wie vorher angedeutet, mit dem Ringe auf dem Rücken, jedoch nicht zu eng. Der Schwimmlehrer ergreift dann die Leine und ertheilt die Anleitung zum Sprunge ins Wasser, der entweder mit den Füßen oder mit dem Kopf zuerst ausgeführt werden kann. Bei beiden Arten müssen die Füße geschlossen und gestreckt sein. Soll die Schülerin mit den Füßen zuerst ins Wasser springen, so muss sie die Hände an dem Körper anliegend herabhängen lassen; zum Sprunge mit dem Kopf zuerst werden dieselben jedoch in die Höhe gestreckt, so dass die Hände, mit den Daumen sich berührend, flach nebeneinanderliegen. Der Körper wird nun mit zurückgebogenen Knieen in den Hüften nach vorn abwärts geneigt, bis die Schülerin das Gleichgewicht verliert und mit den Fingerspitzen zuerst das Wasser berührt. Der Schwimmlehrer wird gut thun, anfangs eine Hand vor die Kniee zu halten, um auf diese Art zu verhindern, dass die Schwimmerin auf den Leib fällt, weil man von ihr einen Abstoss mit den Füßen noch nicht erwarten kann; ferner muss er die Schülerin sofort mit dem Strick an die Ober-

fläche heraufziehen, damit sie nicht etwa Wasser schluckt und abgeschreckt wird. Auch hat er sie anzuweisen, dass sie, sobald sie den Kopf wieder über dem Wasser hat, zuerst den Athem durch die Nase ausstösst und dann erst wieder Luft schöpft, weil ihr andernfalls Wasser in die Kehle kommen kann, was ein unangenehmes Gefühl, zuweilen auch Kopfschmerzen verursacht. Das zuerst Ausathmen wird den Schwimmern sehr bald zur anderen Natur.

Wenn sich die Schülerin gleich beim erstenmale zu einem Kopfsprunge entschliessen kann, so ist damit ein grosser Vortheil erreicht, denn schnell heraufgezogen, überzeugt sie sich, dass sie durchaus keine Gefahr läuft, und sie beginnt damit Vertrauen zum Wasser zu gewinnen, worin das Hauptforderniss zum Schwimmen besteht.

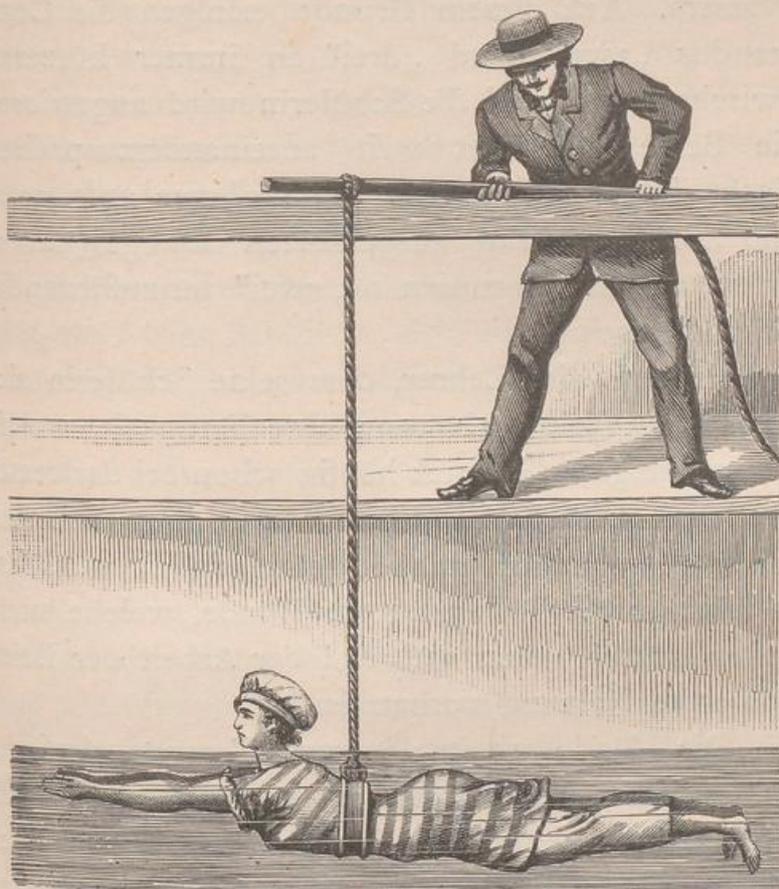
Vielfach wird empfohlen, vor dem Sprunge ins Wasser sich erst Gesicht und Brust zu befeuchten, was Manchem keine angenehme Empfindung verursacht; beim Kopfsprung kommt von selbst zuerst das Gesicht, die Brust und dann erst der Leib und die Füsse ins Wasser, ein vorhergehendes Anfeuchten ist also nicht erforderlich. Durch den Kopfsprung wird entschieden das beklemmende Gefühl vermieden, welches wohl fast ein Jeder empfindet, der mit den Füßen zuerst langsam ins Wasser steigt, und die Erfahrung lehrt, dass die Meisten, welche sich nur erst zum Kopf-

sprunge entschlossen haben, dann fast nie mehr anders ins Wasser gehen.

Hat die Anfängerin sich auf der Stiege stehend erst von dem Schrecken erholt, den gewöhnlich der erste Sprung in ein für sie grundloses Wasser erklärlicherweise hervorbringt, so wird die Leine durch eine Schlinge in der erforderlichen Länge an dem einem Ende der Stange befestigt, welche auf der Barrière Auflage findet, und die Schülerin streckt sich nun, an der Leine hängend, horizontal im Wasser aus. Die Arme werden vorgestreckt, die Hände flach gegeneinander gelegt, die Daumen nach oben, die kleinen Finger nach unten, das Kinn berührt das Wasser; ebenso werden die Beine gestreckt, die Fersen geschlossen, die Füße auswärts und die Zehen angezogen. Diese angespannt gestreckte Haltung ist wesentlich und muss ganz correct ausgeführt werden; kein Glied darf ohne Anspannung bleiben.

Die Unterweisung in der Bewegung der Gliedmassen beginnt mit den Beinen. Auf das langgezogene Commando des Lehrers: „eins“ werden dieselben langsam unter den Leib gezogen; während die Fersen geschlossen und die Füße auswärts bleiben, müssen die Kniee möglichst weit auseinandergespreizt und der Rücken abwärts gebogen werden. Auf das kurz hervorgestossene Commando: „zwei“ werden die Beine ziemlich schnell weit gespreizt ausgestreckt und auf das

unmittelbar darauffolgende: „drei“ müssen die gestreckten Beine wieder die ursprüngliche Stellung mit geschlossenen Knien annehmen.



Der Verbindungsmoment der auf „zwei“ und „drei“ auszuführenden Bewegungen ist von der grössten Wichtigkeit, weil durch die Verdrängung der zwischen den geöffneten Beinen befindlichen Wassermasse die Vorwärtsbeförderung des Körpers

bewirkt wird. Beim gewöhnlichen Schwimmen dienen die Hände nicht zur Fortbewegung, sondern zur Erhaltung des Körpers an der Oberfläche des Wassers. Aus diesem Grunde erfolgen die Commandos „zwei“ und „drei“ in immer kürzerem Zwischenraum und die Schülerin wird angewiesen, die Beine möglichst weit auseinanderzuspreizen. Nach einiger Zeit werden die so lange auf „zwei“ und „drei“ getrennt ausgeführten Bewegungen zu einem auf das Commando „zwei“ auszuführenden Tempo vereinigt.

Bemerkt der Lehrer, dass seine Schülerin sich mit Leichtigkeit vorbewegt, eine Fertigkeit, welche sie bei einigem Geschick häufig schon bei der ersten Lection erwirbt, und dass sie die dazu erforderlichen Bewegungen mit Regelmässigkeit ausführt, so lehrt er die Bewegung der Hände, welche nicht sinken dürfen, wozu während der Arbeit der Beine eine stete Neigung vorhanden ist.

Die Hände arbeiten in zwei Tempos. Auf das Commando „eins“ werden die geschlossenen Hände geöffnet, drei bis fünf Centimeter unter Wasser flach gelegt und die gestreckten Arme bis zur geraden Linie in der Schulterhöhe zurückgeführt, dann werden die Ellbogen gekrümmt, und indem die Hände einen Bogen abwärts und aufwärts beschrieben haben, werden sie geschlossen gegen das Kinn geführt, so dass der untere Theil der Daumen dasselbe berührt. Auf das Commando „zwei“ werden die Arme

wieder zu der ursprünglichen Lage gestreckt. Während der Bewegung der Hände bleiben die Beine geschlossen ausgestreckt. Erst wenn die Schülerin auch die Bewegungen der Hände correct auszuführen vermag, werden die Arm- und Beinbewegungen derartig gemeinsam ausgeführt, dass auf „eins“ die erste Bewegung der Beine und der Arme, auf „zwei“ die zweite und dritte Bewegung der Beine und die zweite der Arme gemacht werden.

In demselben Masse als der Schwimmmeister fühlt, dass seine Schülerin sich allein zu tragen beginnt, lässt er die Leine lockerer, zieht sie aber sofort wieder straff, sobald die Anfängerin zu sinken scheint.

Wenn die Schülerin zehn aufeinanderfolgende Stösse regelrecht auszuführen vermag, wird die Leine, welche der Schwimmlehrer jedoch immer noch in der Hand behält, von der Stange gelöst; kann sie etwa 50 regelrechte Stösse machen, dann darf die Leine ganz entfernt werden, der Lehrer hält der Schwimmerin aber eine lange dünne Stange in erreichbarer Entfernung vom Kopfe, damit sie dieselbe ergreifen kann, wenn sie etwa die Kräfte verlassen sollten. Ist die Schülerin endlich im Stande, 150 Stösse ohne Unterbrechung auszuführen, dann darf sie frei unter Aufsicht des Lehrers im Bassin schwimmen, der ihr sofort die Stange entgegenreicht, wenn sie sinken sollte. Erst nachdem die Schülerin eine halbe Stunde ununterbrochen ohne

Hilfe im Bassin geschwommen hat, wird sie als ausgelernte Schwimmerin angesehen.

Wo sich die Gelegenheit zu einem regelrechten Schwimmunterricht in einer Schwimmschule nicht bietet, wie das auf dem Lande in der Regel der Fall sein wird, brauchen die jungen Damen deshalb noch nicht auf den Genuss verzichten, das Schwimmen zu erlernen, wenn sie nur die Energie und die Ausdauer besitzen, den nachfolgenden Anweisungen genau Folge zu leisten. Vor Allem ist zu diesem Zwecke ein geeignetes Wasser erforderlich, und gerade auf dem Lande finden sich fast überall Flüsse, Seen oder Teiche, in denen nur die passenden Stellen aufgesucht und ausgewählt werden müssen. Der beste Platz ist ein allmählich abfallendes sandiges Ufer, an welchem das Wasser nach und nach an Tiefe zunimmt und wo keine zu grosse Strömung vorhanden ist. Der Grund muss ziemlich eben und frei von Löchern, Wurzeln und Steinen sein. Sumpfiger Boden ist natürlich nicht brauchbar. Ist ein solcher Platz von einigen grossen Bäumen beschattet und befindet sich in seiner unmittelbaren Nähe ein Rasenplatz zur freien Bewegung nach dem Bade, so steigert das noch seinen Werth. Allerdings wird man bei einer solchen Gelegenheit auf die Annehmlichkeit des Sprunges ins Wasser fast immer verzichten müssen, was in dem Falle, wo die Anfängerin auf sich selbst angewiesen ist und sie eben keinen Lehrer zur Verfügung hat, der sie

an die Leine nehmen kann, jedoch ohne Belang ist.

Bezüglich der Abkühlung und des Anzuges gilt selbstverständlich auch hier das in dieser Beziehung bereits früher Gesagte. Hat sich die junge Dame in einem zu diesem Zwecke hergerichteten Schirm, Zelt oder Häuschen zum Bade fertig gemacht, so wadet sie schnell an der ausgewählten Stelle bis zur Brusttiefe ins Wasser, dreht das Gesicht dem Ufer zu und taucht den Kopf unter. Erscheint ihr ein so entschiedenes Vorgehen anfangs zu kühn, so kann sie auch mit den Füßen im Wasser stehend erst Kopf und Brust befeuchten, langsam tiefer hineingehen und den Sturz und das schnelle Untertauchen verschieben, bis sie erst vertrauter mit dem nassen Element geworden ist; zu schwimmen darf sie aber nicht früher versuchen, bis sie sich ohne Furcht schnell bis zur Schultertiefe ins Wasser stürzen und ohne Scheu untertauchen kann. Sehr empfehlenswerth ist, ein Ei mit ins Bad zu nehmen, dasselbe, wenn man das Gesicht dem Ufer zugewendet hat, fallen zu lassen und es tauchend am Boden zu suchen. Das weisse Ei ist besonders bei Sonnenschein gut sichtbar. Die junge Dame ist zur Lösung dieser Aufgabe gezwungen, unter Wasser die Augen zu öffnen; sie wird sich bald überzeugen, dass ein Offenhalten der Augen durchaus keine Schwierigkeit ist, und dass auch im Tauchen keine Gefahr liegt, weil sie ganz

nach ihrem Belieben jeden Augenblick durch Ausstrecken der Beine den Kopf wieder über die Oberfläche bringen kann.

Beim Tauchen setzt die Anfänger am meisten der Widerstand des Wassers in Erstaunen, den sie beim Aufheben des Eies zu überwinden haben, und gerade hierin beruht der Werth dieses Experiments, denn die Anfängerin bekommt einen Begriff von der Tragfähigkeit des Wassers und gewinnt damit Vertrauen zu demselben. Diese Tragfähigkeit macht sich übrigens bei vielen Gelegenheiten bemerkbar. Den sichersten Beweis kann man sich von derselben dadurch verschaffen, dass man einen schweren Stein, den man am Lande kaum bewegen kann, im Wasser zu tragen im Stande ist. Auf der Kenntniss dieser Tragfähigkeit beruht das ganze Schwimmen oder der Selbstschutz vor dem Ertrinken. Der menschliche Körper ist nur sehr wenig schwerer, als die von ihm verdrängte Wassermasse, deshalb kann man sich mit einer geringen Bewegung der Hände unter Wasser sehr leicht schwimmend an seiner Oberfläche erhalten. Saugt man die Lungen voll Luft, so ist der Körper sogar leichter als Flusswasser, geschweige denn als das mit Salz getränkte an sich viel schwerere Seewasser; wenn man also dann nur Mund und Nase über der Oberfläche hält, so geht man nicht unter. Wenn Jemand ohne schwimmen zu können in der Gefahr des Ertrinkens so viel Geistesgegenwart und Ruhe

behält, dass er sich auf den Rücken legt und möglichst viel Luft einathmet, so wird allerdings nur das Gesicht aus dem Wasser hervorragen, aber er wird nicht untergehen. Die Erhaltung an der Oberfläche allein genügt uns jedoch nicht, man will sich auch fortbewegen können, und hierzu ist das Erlernen des Schwimmens erforderlich.

Man hat die verschiedenartigsten Hilfsmittel, wie Gürtel aus Kork, um den Leib befestigte Blassen u. s. w. angewendet, um Anfängern das Schwimmen zu ermöglichen. Solche Hilfsmittel veranlassen dieselben häufig, sich im Vertrauen auf die durch sie gewährte Sicherheit in tieferes Wasser zu wagen; wenn sich der Apparat aber durch irgend einen unglücklichen Zufall verschiebt, oder aus der Blase die Luft entweicht, dann ist die betreffende Person ohne fremde Hilfe unrettbar verloren. Besser als alle diese Hilfsmittel ist für eine junge Schwimmerin eine erfahrene Freundin oder Verwandte, welche gut schwimmen kann, und welche neben ihr im Wasser mit einem Finger unter der Kinnspitze ihr den Kopf in die Höhe hält, während sie die Bewegungen macht. Die Anfängerin begeben sich also bis zur Schultertiefe ins Wasser und versuche gegen das Ufer zu die Bewegungen der Arme und Beine, wie sie im Vorhergehenden beschrieben wurden, zu erlernen. Mit einiger Ausdauer wird sie bald dahin gelangen,

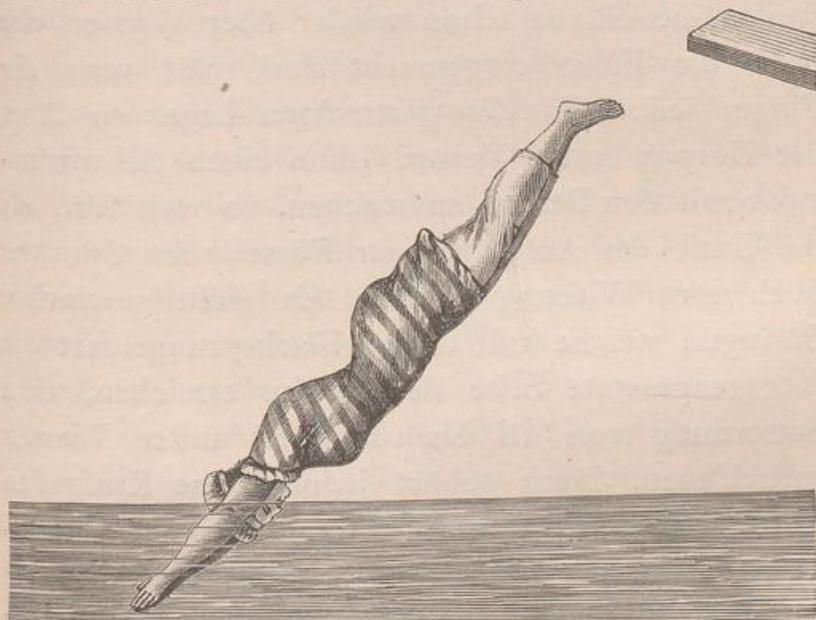
dass sie schwimmt und sich auch fortbewegt, und das junge Mädchen wird dann eine ähnliche Freude empfinden, wie ein Kind bei seiner ersten Promenade von einem Sessel zum anderen.

Um eine gewisse Uebung zu erlangen, empfiehlt es sich für eine Anfängerin wohl, die Bewegungen der Arme und Beine zuerst am Lande zu studiren. Im Wasser hat sie darauf zu achten, dass sie in dem Augenblick Athem schöpft, wo der Kopf durch das Niederdrücken der Hände über die Oberfläche gehoben wird, und dass sie die Luft ausstösst, wenn der Körper durch das Strecken und Zusammenschliessen der Beine vorgetrieben wird.

Diejenigen Damen, welche die Gelegenheit haben, das Schwimmen in einer Anstalt zu erlernen, werden gewiss schneller und sicherer zum Ziele gelangen, im Allgemeinen auch bessere Schwimmerinnen werden; wenn man aber das Beste nicht haben kann, dann muss man sich auch schon mit dem Guten begnügen. Hat nun die junge Dame das gewöhnliche Schwimmen auf die eine oder die andere Art erlernt und auch eine gewisse Fertigkeit erlangt, dann erst beginnt der eigentliche Genuss, dann erst kann sie es als Sport betreiben, die verschiedenen Arten des Schwimmens und kleine Kunststücke und Unterhaltungen im Wasser erlernen.

Springen und Tauchen gehören zu den angenehmsten Vergnügen für den Schwimmer. Gelegentlich des ersten Unterrichts in der Schwimm-

schule wurde bereits des Fuss- und des Kopfsprunges erwähnt. Von letzterem sind wieder zwei Arten, der Flach- und der Tiefsprung zu unterscheiden. Zum Kopfsprung gehört Kraft und Geschick, wenn der Körper nicht wie ein Ball ins Wasser fallen, sondern gestreckt wie ein Pfeil in dasselbe geschneilt werden soll. Zu einem guten Flachsprunge



muss die Brücke etwa einen Meter über der Wasseroberfläche liegen. Die Körperhaltung muss eine ganz gerade sein, mit vollkommen gestreckten und geschlossenen Beinen. Alle Muskeln sind zu einer grossen Anstrengung gespannt; die Arme werden etwa ein- oder zweimal neben den Beinen vor und zurück geschwungen, der Oberkörper — aber nicht die Beine — gegen das Wasser geneigt und dann wird der Sprung mit ganz gestrecktem Körper,

die Arme voran, durch einen Abstoss der Füße mit voller Kraft ausgeführt. Bei einem gelungenen Kopfsprunge darf ein Aufspritzen des Wassers nicht vorkommen. Von der Haltung der Hände hängt es ab, wie lange der Körper unter Wasser verbleibt. Biegt man nämlich sofort unter der Oberfläche die Fingerspitzen in die Höhe, so sind zuweilen die Hände schon wieder über Wasser, ehe noch die Füße eingetaucht sind, hält man die Finger jedoch in der gestreckten Lage, so fährt der Körper unter Wasser, ohne einen Schwimmstoss mit den Beinen zu machen, so weit fort, als die Kraft des Abstosses der Füße beim Sprunge noch ihre Wirkung ausübt. Es giebt geschickte Springer, welche mit einem Flachsprunge fast die entgegengesetzte Seite des Bassins erreichen, eine Entfernung von 16 bis 18 Meter unter Wasser zurücklegen. Dazu gehört jedoch eine Kraft des Abstosses, welche man bei Damen nicht voraussetzen kann.

Der Tiefsprung wird in der Regel von der Höhe herab gemacht. Der Körper wird zu einem solchen mit vorgestreckten Armen abwärts geneigt in der Art, wie es beim Kopfsprung der Anfängerin erläutert wurde, und in dem Augenblick, wo die Schwimmerin das Gleichgewicht verliert, giebt sie sich einen kräftigen Abstoss vorwärts nach einem gewissen Punkt, den sie auf dem Wasserspiegel ins Auge fasst. Auch hierbei muss der Körper von

den Fingerspitzen bis zu den Fusszehen wie ein Pfeil gestreckt sein. Ein Aufspritzen des Wassers darf auch bei diesem Sprunge nicht vorkommen. Bei einem Sprunge aus einer einigermaßen beträchtlichen Höhe schliesst man instinctiv die Augen bei Berührung des Wassers, was auch nothwendig ist, weil der plötzliche Druck auf die Pupille des geöffneten Auges demselben gefährlich werden könnte; die Schwimmerin muss unter dem Wasser aber sofort die Augen wieder öffnen, um die Tiefe, welche sie erreicht, beurtheilen zu können. Durch die Haltung der Hände, welche als Steuer wirken, kann die Schwimmerin je nach Belieben tiefer oder weniger tief unter die Oberfläche hinabfahren. Wenn Damen auch an solchen Sprüngen ein Vergnügen finden, so werden sie doch kaum je einen besonderen Werth darauf legen, von sehr grosser Höhe einen Sprung in die Tiefe zu wagen; sie finden auch nur selten in den Schwimmanstalten Gerüste zu Springzwecken, welche die Höhe von etwa 6 Meter übersteigen.

Der Kopfsprung mit Anlauf wird entweder von der Brücke oder vom Schwungbrett aus gemacht. Man nimmt einen Anlauf von 8 bis 10 Meter und muss die Schritte so eintheilen, dass der Sprung mit dem letzten gemacht wird. Beim Schwungbrett ist darauf Bedacht zu nehmen, dass dasselbe zwischen seiner Auflage und dem Endpunkt nur einmal, das ist zum Absprunge berührt werden darf, weil man

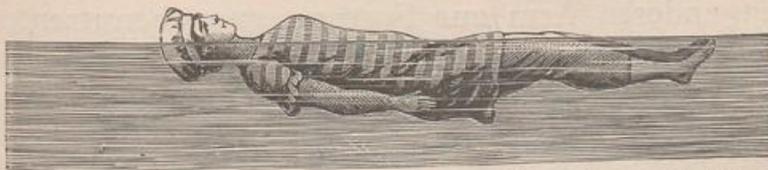
anderenfalls einen Gegenschwung erzeugt, durch den der Sprung verunglückt. Beim Sprunge mit Anlauf muss man sich bemühen, einen möglichst grossen Raum zu durchfliegen, ehe man mit den Fingerspitzen das Wasser berührt. Selbstverständlich muss auch hierbei wieder der Körper vollkommen gestreckt und die Beine müssen geschlossen sein.

Von einer Erläuterung der verschiedenen anderweitigen Sprünge nehmen wir Abstand, weil einerseits der uns hier zu Gebote stehende Raum zu beschränkt anderseitig aber auch mit der theoretischen Erklärung kaum annähernd ein anschauliches Bild zu geben möglich ist, wo hingegen die meisten mit einer Unterweisung an Ort und Stelle ohne grosse Mühe zu erlernen sind, wenn sie praktisch gezeigt werden.

Hat die junge Dame das Schwimmen auf der Brust erst bis zu einer gewissen Fertigkeit erlernt, hat sie sich zum Tauchen und zum Springen entschlossen, so hat sie damit ein vollkommenes Vertrauen zum Wasser gewonnen und kann dann alle übrigen Arten des Schwimmens und die weiteren Unterhaltungen und Scherze, die im Wasser auszuführen sind, mit Leichtigkeit erlernen. Zum Schwimmen unter Wasser, was natürlich nur so lange der Athem reicht auszuführen ist, sind weiter keine Anleitungen zu geben, denn die Bewegungen der Arme und Beine sind genau dieselben, als wenn der Kopf über der Oberfläche gehalten wird,

und dasselbe steht in so enger Verbindung mit dem Tauchen und Springen, dass die Schwimmerin es bei diesen Uebungen schon von selbst ausgeführt hat.

Beim Schwimmen auf dem Rücken hält man sich bei ausgestrecktem Körper durch eine kreisförmige Bewegung mit den flachen Händen ohne jede Anstrengung an der Oberfläche und will man sich fortbewegen, so hat man mit den Beinen die Schwimmstösse wie in der Brustlage auszuführen und kann mit Hilfe der Hände die Schnelligkeit bedeutend steigern, wenn man die Arme über den



Kopf horizontal ausstreckt und dieselben als Ruder benutzt, indem man mit ihnen Halbkreise bis gegen die Hüften beschreibt.

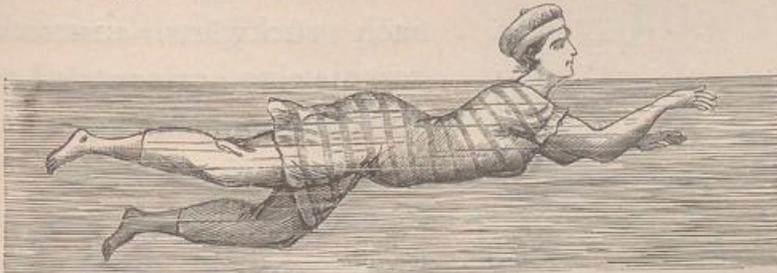
Legt man sich mit über den Kopf ausgestreckten Armen und geschlossenen Beinen flach auf den Rücken, hält den im Genick zurückgebogenen Kopf so tief ins Wasser, dass nur das Gesicht über der Oberfläche bleibt und zieht so viel als möglich Luft in die Lungen, so erhält sich der Körper ohne zu sinken in dieser Lage. Will man sich längere Zeit auf diese Weise auf dem Wasser treiben lassen, so hat man nur nöthig, den Athem schnell auszustossen und ebenso schnell wieder

reichlich Luft einzuziehen, denn solange die Lungen mit Luft gefüllt sind, ist der Körper leichter als die von ihm verdrängte Wassermasse und er wird in Folge dessen ohne jede Bewegung getragen.

Das Wassertreten ist von grosser Wichtigkeit, wenn man eine Person vom Ertrinken retten will, weil man zu demselben der Hände nicht bedarf. Die Schwimmerin hält den Körper senkrecht im Wasser, macht nur mit den Beinen die gewöhnlichen Schwimmstösse nach unten und kann die Arme nach Belieben verwenden. Man kann also mit einer Hand einen Gegenstand ergreifen und den anderen Arm zur Fortbewegung benutzen.

Zum Schwimmen auf der Seite legt sich die Schwimmerin nach Belieben auf die rechte oder linke Seite und macht mit den Füßen die gewöhnlichen Schwimmstösse, während der Arm der unteren Schulter mehr tragend als forttreibend, der andere jedoch nur forttreibend wirkt. Da der Körper beim Schwimmen auf der Seite dem Wasser eine geringere Widerstandsfläche bietet als in der Brustlage, so kann man auf der Seite mit derselben Kraftanstrengung eine grössere Schnelligkeit entwickeln. Aehnlich wie beim Schwimmen auf der Seite, kann man die Arme auch in der Brustlage wirken lassen, wodurch der Oberkörper auffallend aus dem Wasser gehoben wird. Mit dieser Art zu schwimmen, erreicht man eine grosse Schnelligkeit, aber sie ist anstrengend.

Pudeln nennt man in der Regel das Schwimmen nach Art der Hunde, wobei jeder Arm und jedes Bein wechselseitig wirkt. Ein Arm nach dem anderen wird gebogen, mit der Hand bis gegen das Kinn geführt, dann vorgestreckt, mit flacher Hand und geschlossenen Fingern nach unten und rückwärts bis gegen die Hüfte gedrückt und von dort von neuem wieder gegen das Kinn gebracht. Die Beine werden ebenso eins nach dem anderen unter den Leib gezogen und dann mit einem gewissen Ruck ausgestossen. Diese Art zu schwimmen bietet

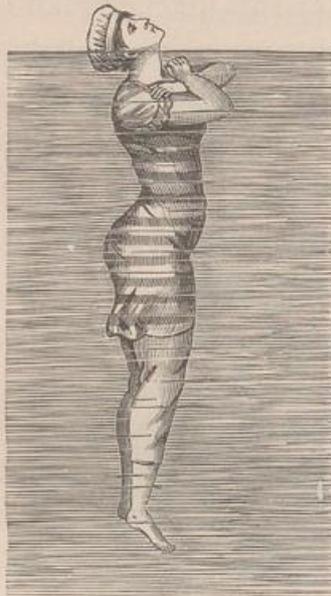


zuweilen bei Zurücklegung einer grösseren Distanz eine Erholung.

Man kann auch abwechselnd immer einen Arm nach dem anderen aus dem Wasser heben, über den Kopf vorstrecken, sich etwas auf die Seite neigen, ihn nun mit dem correspondirenden Bein gemeinsam wirken lassen und dann mit dem anderen Paare das Gleiche machen. Auch auf diese Art wird eine ziemlich grosse Schnelligkeit erreicht.

Je mehr die Schwimmerin Vertrauen zum Wasser gewinnt, desto leichter wird es ihr werden, Sachen auszuführen, die sie früher vielleicht für

unmöglich gehalten hat. Hierzu gehört unter Anderem die Wage. Wenn in tiefem Wasser die Schwimmerin mit untergeschlagenen Armen den Kopf so weit nach hinten biegt und die Füße



sinken lässt, dass eine Linie vom Kinn durch den Körper bis zu den Zehen eine Senkrechte bildet, so kann sie sich bewegungslos in dieser Stellung erhalten; wenn sie dann aber die Arme über den Kopf nach rückwärts ausstreckt, dass sie eine horizontale Lage im Wasser annehmen, so werden die Füße langsam aufsteigen, bis der ganze gestreckte Körper die horizontale Lage angenommen hat,

und die Schwimmerin wird auch in dieser Stellung,



ohne eine Bewegung machen zu müssen, auf dem Wasser treiben.

Einen sehr unterhaltenden Sport gewähren die verschiedenen Scherze, die entweder allein oder gemeinsam mit Anderen im Bassin ausgeführt werden, wie das Reiten auf einer schwimmenden

Tonne, das Sitzen auf einem runden Balken, der von einer anderen Schwimmerin gedreht wird, der Ueberschlag, der vor- und rückwärts ausgeführt werden kann. Zum Ueberschlagen nach vorwärts legt man die Arme ausgestreckt an den Leib, hebt die Kniee zur Brust und taucht mit dem Kopf nach unten ins Wasser. Diese Bewegungen müssen gleichzeitig und schnell ausgeführt werden, wenn der Ueberschlag ohne Nachhilfe mit den Händen gelingen soll. Der Ueberschlag rückwärts wird auf ganz ähnliche Art aus der Rückenlage ausgeführt. Dergleichen Belustigungen giebt es noch verschiedene; sie werden am besten den älteren Schwimmerinnen abgesehen und nachzumachen versucht.

Der grösste Feind der Schwimmer ist der Krampf, der zuweilen aus einem schlechten Zustand des Magens, zuweilen auch von dem Einfluss herührt, den das kalte Wasser bei Manchen auf das Muskelsystem ausübt. Solche Personen, bei welchen sich bei geringen Veranlassungen Krampferscheinungen zeigen, sollten sich vorsichtigerweise nicht tiefer ins Wasser wagen, als sie den Grund unter den Füßen fühlen. In den Schwimmanstalten ist niemals eine Gefahr, weil jeden Augenblick hilfreiche Hände vorhanden sind; aber auch in freiem Wasser hat eine nur einigermaßen gute Schwimmerin den Krampf nicht zu fürchten, wenn sie nur die Geistesgegenwart behält. Fühlt sie einen Krampf im Fuss oder im Bein, so hat sie das-

selbe nur auszustrecken, die Ferse nach unten zu drücken und die Fusszehen mit aller Kraft in der Richtung gegen das Schienbein zu heben; sie darf dabei aber einen kleinen Schmerz nicht achten, denn sie hat keine Muskel- oder Sehnenzerreissung zu fürchten. Wird durch das Strecken des Beines der Krampf nicht überwunden, dann muss sie sich auf den Rücken legen und mit den Händen langsam dem Ufer zusteuern, oder sie muss mit den Händen wie ein Hund pudeln, um nur den Kopf über Wasser zu halten, bis Hilfe kommt.

Die schönste Genugthuung für einen guten Schwimmer ist gewiss die Rettung einer Person aus der Gefahr des Ertrinkens. Da der Ertrinkende sich aber in seiner Todesangst in der Regel an alles krampfhaft anklammert, was er nur erreichen kann, so darf sich der Schwimmer ihm niemals von vorn nähern, um nicht erfasst und ein Opfer seiner guten Absicht zu werden. Man muss ihn von hinten fassen und ihn dem Ufer zuschieben, ihn jedoch sofort loslassen, sobald er sich umdreht.

So edel und schön immerhin eine Lebensrettung auch ist, so werden Damen doch nur selten die Gelegenheit dazu finden, und die eigene Lebensgefahr ist dabei stets eine so grosse, der Anblick des mit dem Tode Ringenden ein so erschütternder, dass allen Schwimmerinnen vom Herzen zu wünschen ist, niemals in eine solche Lage zu kommen.
