

Schwimmen



Olympia-
heft

Nr.
19

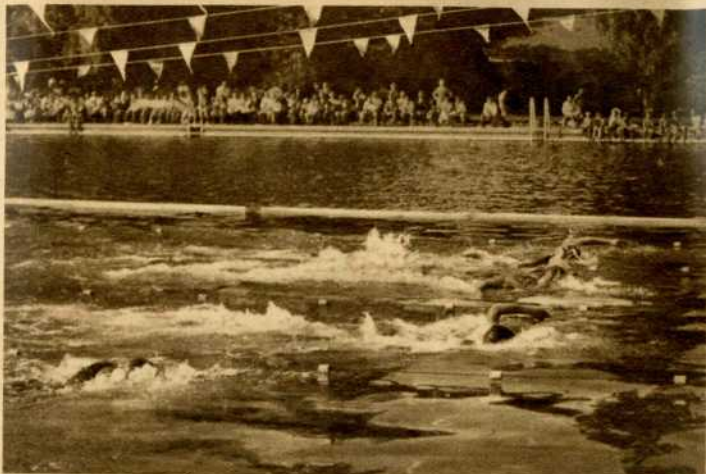
10 Pf.

Schwimmen



Zu diesem Heft lieferten Photos:
H. S. Ehlerz, Berlin / Historia-
Photo, Berlin / Erich Moebus, Ber-
lin / Schirner-Sportbilder, Berlin
Weltbilderdienst, Berlin

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda-Ausschuss für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



4 × 200 m Kraul bei den deutschen Schwimmmeisterschaften

Schwimmen, Krone der Leibesübungen

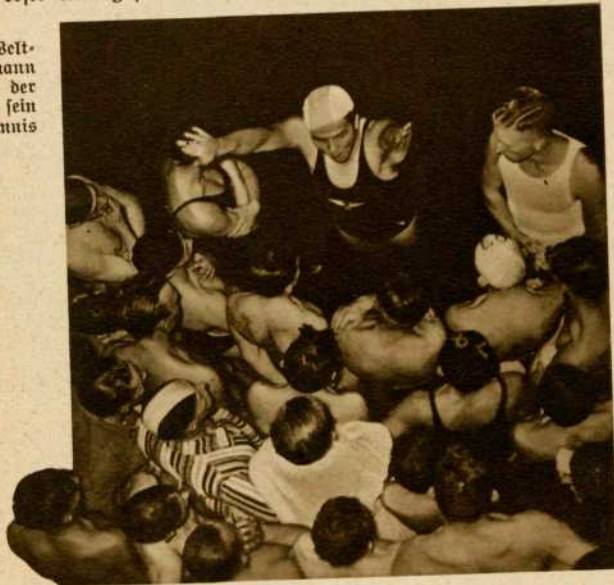
Flimmerndes Wasser. Tanzende Korken halten die Schnüre der Bahngrenzen. Sonne über dem Strom, über dem weißleuchtenden Klubhaus, über Segelbooten, Kanus und über der frohen Menge, die am Uferhange die Schwimmerwettstreite verfolgt. Hell klingt das anfeuernde „Zieh! Zieh!“ über das Wasser. Es quirkt um die wirbelnden Füße der Krauler, es bricht sich an den mächtigen Schultern der Brustschwimmer. Eine Hand patscht heftig an den nassen Balken, und dieser Handschlag heißt Sieg. Ein strahlendes Gesicht hebt sich aus dem Wasser, patschnaß hängt das Haar in die Stirn, der Mund japft noch ein wenig nach Luft — aber die Augen lachen!

Wer kann, so er es nur einmal gesehen, je ein sommerliches Fest der Schwimmer vergessen? Der äußere Eindruck allein bleibt haften, weil es kaum ein strahlenderes Bild gibt: die hundertfältige Bunttheit der Bademäntel, Anzüge, Hosen, Kappen, das Winken der grellen Wimpel, die braunen gefunden Körper, das Heulen

vorüberziehender Schiffe, das schrille Pfeifen, das Stimmengebraus der frohen Zuschauer und der Duft von Wasser, Luft und Licht.

Deutschland ist ein Land der Sportler geworden. Die Schwimmer wollen nicht übermütig und schon gar nicht überheblich sein. Sie wissen aber und dürfen es mit berechtigtem Stolz sagen: gesünder ist kaum ein anderer Sport, kaum einer so kräftigend für Herz und Lunge und alle Muskeln. Da weitet sich die Brust, da wird im Kampf mit Wasser und Wellen und allen Widerwärtigkeiten des Wetters der Körper stählern, und ehern wird der Griff, der den Kameraden packt, wenn er sich zuviel zumutet oder zu weit hinaus gewagt hat für die Fortschritte, die er im Schwimmen bis jetzt gemacht hat. Fragt nur die Schwimmlehrer und die Führer unserer Vereine, wie manchen Bub und manches Mädchen sie kommen sahen in die erste Übungsstunde, blaß und ängstlich und verzärtelt, und

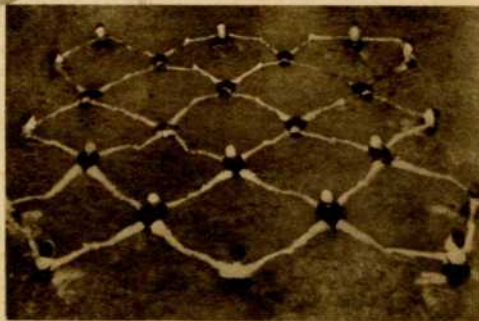
Ein Welt-
reformmann
verrät der
Jugend sein
Geheimnis





Wißbegierige Bassernigen

wie sich das rasch änderte, und wie im Sommer des nächsten Jahres gebräunte, gesunde, widerstandsfähige Sportjungen und Sportmädels dastanden! Denn Schwimmen ist nicht nur eine „technische Art der Fortbe-



Wasserreigen

wegung im Wasser“, Schwimmen macht mutig, geistesgegenwärtig, im besten Sinne draußgängerisch.

Es ist kaum mehr vorstellbar, wie fremd das Schwimmen dem größten Teil des Volkes noch vor dreißig, noch vor zwanzig Jahren war! Selbst in Städten, die an Strömen liegen, konnte nur ein kleiner Prozentsatz der Menschen sich ruhig dem Wasser anvertrauen.

Heute sind die Ufer der deutschen Flüsse besetzt mit den Häusern unserer Schwimmvereine, und mit dem Wachsen der Zahlen „Freigeschwommener“ wuchs auch die Zahl unserer sportlichen Erfolge: aus ihnen aber kam wiederum neuer Ansporn für die Jugend, auf die bekanntlich nichts stärker wirkt als das Beispiel! So ergab sich die schönste und gesundeste Wechselwirkung.

Dazu kommt, daß ein neuer beseuernder Ruf durch die Bäder hallt: „Lernt Retten! Jeder Deutsche ein Schwimmer. — Jeder Schwimmer ein Retter!“ Wasser wird ewig ein Element bleiben, das seine Gefahren hat, und wenn sie kaum größer sind, als das Überqueren einer Großstadtstraße im dicksten Verkehrsstrudel, so sind sie doch da, und es muß Menschen geben, die zupacken, wenn der Nebenmensch zu versinken droht: aus Leichtsinne, Übermut, auch völlig ohne eigene Schuld, weil ihn etwa ein plötzlicher Krampf befiel oder eine Schwäche. Die Schar der Schwimmerinnen und der Schwimmer wächst von Jahr zu Jahr weiter. Deutschland wird ein Volk, das



Rettungsschwimmer:
Beim Kopfgriff beugt man den Kopf des Ertrunkenen rückwärts zur Ermöglichung einer ungehinderten Atmung

Achselgriff. Der Ertrinkende wird mit beiden Händen in oder vor den Achselhöhlen gefaßt. Dabei müssen die haltenden Arme versteift sein

sich im Wasser genau so sicher bewegen kann wie auf der mütterlichen Erde. Noch ist es nicht Tatsache, noch ist es nur Ziel. Wir rücken ihm täglich näher. Und unsere Sportschwimmer werden immer schneller . . .



Im langsamen Zählen bis drei hat der Retter die Arme des Ertrunkenen im Halbdreis nach hinten geführt

Beim weiteren Zählen bis drei führt er die Arme seitwärts auf den Brustkorb zurück, um ihn kräftig zusammenzudrücken



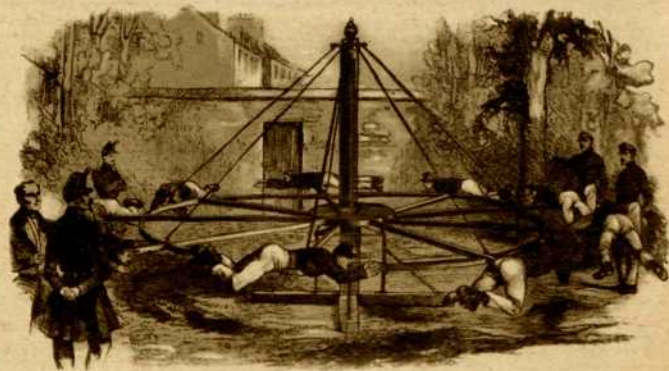
Relief von
Ninive
885 bis 860
vor Christi

Aus Sage und Geschichte

Bruchstücke des Schrifttums aus dem vorgeschichtlichen und klassischen Altertum, aber auch zufällig gefundene Darstellungen auf Münzen, Vasen und anderen Ausgrabungen liefern den bündigen Beweis, daß Schwimmen die älteste Leibesübung ist. Schon damals galt das Schwimmen als ein Brauch für das Leben, der im grauen Altertum eine außerordentlich große Verbreitung gefunden hatte.

Auf den Königsplätzen von Ninive (um 800 v. Chr.) fand man Abbildungen assyrischer Soldaten, die schwimmend vor dem Feinde flohen. Eine ägyptische Denkmalsinschrift erzählt uns vom Schwimmenlernen. Homers Helden schwammen, und die späthellenistische Zeit hielt das Schwimmen für so unentbehrlich, daß man einen unbrauchbaren Menschen mit den Worten „Er kann weder schwimmen, noch lesen“ charakterisierte. Noch bekannter ist aber die vielbesungene Hellespontüberquerung Leanders. Die Römer waren wohl die ältesten Vertreter planmäßigen Heereschwimmens, denn sie errichteten schon etwa 300 v. Chr. die erste Militärschwimmhalle am Tiberufer. Sie erbauten auch in der Kaiserzeit die ersten gedeckten Schwimmhallen. Römische Schriftsteller bezeugen uns ebenso wie die Sagenüberlieferung, daß bei den Germanen das Schwimmen als Lieblingsleibesübung galt. Nordgermanische und angelsächsische Sagen berichten von erstaunlichen Schwimmleistungen.

Nach etwa tausendjährigem Stillstand in der Entwicklung beschäftigte man sich erst um 1538 wieder mehr mit der Kunst des Schwimmens, als der Humanist Wynmann das älteste Schwimmbuch der Welt, das lateinische Lehrbuch der Schwimmkunst „*Roslymbetes*“, herausgab und darin die Schwimmarthen, das Tauchen, Rettungsschwimmen, Springen und sogar schon Trockenübungen schildert. Aber die Wirkung des Büchleins war gering, denn aus der gleichen Zeit stammen noch die strengsten Verbote des Schwimmens in den Schulordnungen von Breslau und Hamburg. Erst durch die Turnväter wurde das Schwimmen wieder in seinem Wert erkannt und gefördert. Guts Muths schrieb 1798 sein „Schwimmbüchlein“. Aber wirkliche Ausbreitung fand das Schwimmen dann doch erst durch die Gründung der Militärschwimmschulen und die nach ihrem Muster gegründeten öffentlichen Schwimmanstalten. Dort wurde zuerst nach geregelterm Lehrverfahren Militär und Zivil unterrichtet. Das Verdienst dafür gebührt dem späteren preussischen General Ernst von Pfuel (1779—1866), dem deutschen „Schwimmvater“. Seit 1874 bildete das Schwimmen einen Hauptzweig der Berliner Turnlehrerbildungsanstalt, und von dieser Zeit ab nehmen auch die Schulen der deutschen Städte das Schwimmen in ihren Lehrplan auf.



Schwimmaruffell um 1850

Schwimmfest in der Pfuelschen Schwimmanstalt zu Berlin 1867



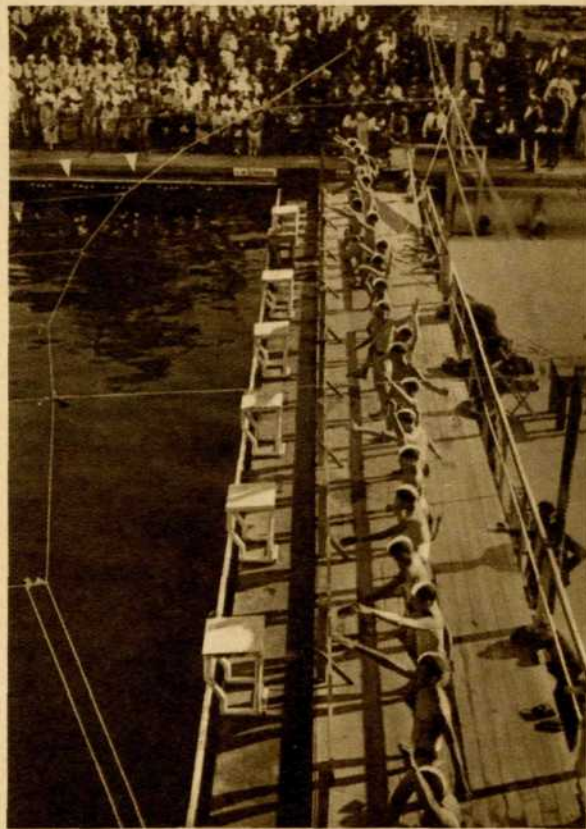
Dem Volksbrauch zum olympischen Sport

Schwimmen als Wettkampf, als Sport, hat es im Altertum wahrscheinlich nicht gegeben. Trotz der großen Verbreitung des Schwimmens als Volksbrauch kannte man weder Veranstellungen im Wettschwimmen, noch bildeten Schwimmwettkämpfe einen Bestandteil der großen hellenischen oder römischen Feste. Die spätere Geschichte kennt nur ganz vereinzelte Fälle von öffentlichen Schwimmwettkämpfen. Erst die Kanalüberquerung von Kapitän Webb im Jahre 1875 gab den Anstoß dazu, in schwimmerischen Leistungen eine sportliche Tat zu sehen. Zwar war schon 1838 in Berlin ein Schwimmverein gegründet und 1855 das erste deutsche Hallenbad ebenfalls in Berlin erbaut worden, aber sportliche Schwimmwettkämpfe gab es erst in den achziger Jahren, zugleich mit den Anfängen des Vereinschwimmwesens. 1878 fand das erste Berliner Schwimmfest statt, und anschließend kam es zur Gründung des ältesten deutschen Schwimmvereins, des heute noch bestehenden

„Berliner Schwimmvereins von 1878“. Schon vier Jahre später wurde in Halensee das erste internationale Wettschwimmen abgehalten, bei dem auch englische Wettschwimmer mitkämpften, und zum ersten Male eine deutsche Meisterschaft über 1609 m (eine englische Meile) ausgetragen. Sie fiel an den Berliner Gneblow in 42:45 Minuten. Wieder vier Jahre später wurde in Hamburg der „Deutsche Schwimmverband“ gegründet und die erste deutsche Meisterschaft im Kunstspringen durchgeführt. In die Zeit um 1895 fällt dann der Anfang jener ruhmreichen Periode des deutschen Schwimmsports, in der deutsche Schwimmer und Springer auf allen großen internationalen Schwimmfesten Sieger waren. Unvergessen sind die Namen der großen Kämpfer jener Zeit, wie Knieze, Schwarz, Rausch, Hag, Hoof, Walz usw. 1894 wurde erstmalig in Hamburg ein Wasserballwettspiel durchgeführt und im gleichen Jahre die erste deutsche Mehrkampfmeisterschaft ausgetragen. Bei den Olympischen Spielen in Athen starteten leider keine deutschen Schwimmer, denn sie hatten sich der Protestaktion der deutschen Turner angeschlossen. Um so erfolgreicher gestaltete sich dann der erste deutsche Olympiastart im Jahre 1900 bei den II. Olympischen Spielen in Paris. Die deutsche Nationalmannschaft gewann dort den einzigen Staffeltwettbewerb über 4×50 m Freistilswimmen, und der Bremer Hoppenberg holte sich die goldene Medaille im 200-m-Rückenschwimmen. Im gleichen Jahre wurde die erste deutsche Frauenmeisterschaft im 100-m-Schwimmen durchgeführt, und in das letzte Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts fällt auch der Aufschwung des Langstreckenschwimmens. Die Periode der Glanzleistungen deutscher Schwimmer in der Vorkriegszeit und die Namen ihrer Träger, Schiele, Bretting, Fahr, Bathe, Lützow, Günther, Luber, Behrens, Zürner, sind noch in der Erinnerung, und ebenso sind die großen internationalen Erfolge deutscher Schwimmer und Schwimmerinnen in der Nachkriegszeit, die Leistungen eines Erich Rademachers, Herbert Heinrich, Friedel Berges, Fritz Wiesel, Arthur Mundt, Erna Murray, auch den Jüngsten noch geläufig.

Es würde zu weit führen, im Rahmen dieses Heftchens den glanzvollen Aufstieg der deutschen Schwimmsportart breiter zu schildern. Zahllos sind ihre internationalen Erfolge, ausländische und internationale Meistertitel ihre Beute, Welthöchstleistungen die Krönung.

Unsere Schwimmer erkämpften wohl den Großteil olympischer Medaillen für ihr Vaterland, und der glanzvolle Sieg unserer Nationalmannschaft bei den Magdeburger Europameisterschaften 1934 ist der beste Maßstab für den Standard des deutschen Schwimmsports.



Jugend-
schwimmer
bei Kraul-
übungen



Kraularbeit wird geübt

Über die Grundlagen des Schwimmens

Während die meisten Säugetiere „von Natur aus“ schwimmen können, muß der Mensch diese Kunst erst erlernen. Aber jeder gesunde Mensch kann schwimmen lernen, und je früher er mit dem nassen Element vertraut gemacht wird, um so leichter und schneller lernt er es beherrschen. Er bedarf dazu weder besonderer körperlicher Veranlagung noch sonstiger Begabung. Aber es ist ein weiter Weg vom einfachen Schwimmen als „Überwasserhalten“, bis zur ausgefeilten Schwimmtechnik des Wettkämpfers. Schon die Stilarten sind untereinander so verschieden, daß sie einzeln erlernt werden müssen. — Grundlage für alle aber ist richtige Atmung, denn nur durch sie ist das Höchstmögliche an Auftrieb für den Körper zu erreichen, damit dieser seine Kraft völlig zur Haltung der Wasserlage und zur Fortbewegung verwerten kann. Reguliert die Atmung den Auftrieb, so wird die richtige Wasserlage gefunden, wenn ein Körper derart gegen das Wasser bewegt wird, daß er diesem möglichst wenig Flächenwiderstand bietet. Umgekehrt wird der Wasserwiderstand durch richtige Zweckbewegungen zur Fortbewegung ausgenützt, indem alle Bewegungen, die treibend wirken sollen, mit Kraft und großer Fläche, alle Leerlaufbewegungen dagegen, die den Ruderzug oder Stoß nur vorbereiten, ohne Kraft und mit geringster Flächenwirkung in der Schwimmrichtung durchgeführt werden müssen.



Kraularbeit bei eingehängten Beinen. Ganzer Armzug über Wasser

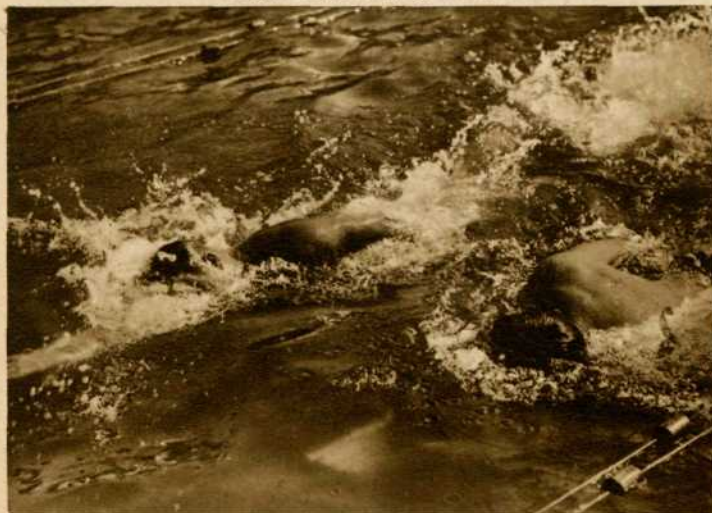
Mit einem Schwimmbrett lernt man schnell
naheinander Arm- und Beinarbeit

Wasserlage und Fortbewegung sind aber untrennbare Begriffe. Richtige Wasserlage erleichtert die Fortbewegung, und zweckmäßige Schwimm- und Richtungsbewegungen erzeugen zwangsläufig eine günstige Wasserlage. Auf Grund der Nichtbeachtung dieser Gesetze schwimmen so viele Menschen falsch, d. h., mit einem viel zu großen Kraftaufwand im Verhältnis zur Fortbewegung. Es gibt heute für einen Nichtschwimmer keine Entschuldigung mehr.



Staatliche und kommunale Stellen wetteifern mit den Vereinen, das deutsche Volk zu einem Volke der Schwimmer zu machen, und diese Arbeit hat bereits Früchte getragen. Viele Tausende werden alljährlich ausgebildet, sei es in einfachen Badeanstalten auf dem Lande, sei es in modernen Stadien oder Schwimmhallen der großen Städte. Es ist kein Vorrecht des Begüterten, schwimmen erlernen zu können. Schwimmen ist Allgemeinut unseres Volkes geworden. In wenigen Jahrzehnten ist aus bescheidenen Anfängen ein riesiges Arbeitsfeld geworden, und der Dank dafür gebührt ebenso dem unbekanntem Vereinschwimmlehrer, der ehrenamtlich seine Freizeit für die Schwimmsache opfert, wie den Stellen, die in großzügiger Weise die Schwimmsache im Interesse des Volksganzen zu der ihren machten und dafür Sorge trugen, daß wir soweit gekommen sind. Angefangen mit der Förderung des Bäderbaues, fortgesetzt mit der Lehrarbeit und vollendet mit dem planmäßigen Zusammenwirken aller Berufsleute.

Kopf-an-Kopf-Kampf der Krauler



So wird eingeatmet

Stilarten, Technik und Training

Im modernen Sportschwimmen sind noch drei Stilarten im Gebrauch: Kraul, Rückenkraul und Brustschwimmen. Wahrscheinlich ist das Kraulschwimmen der älteste, weil auch natürlichste Schwimmstil. Wir kennen Bildwerke aus einer Zeit von beinahe 1000 v. Chr. Geburt, die klar und deutlich erkennbar Schwimmer zeigen, die „Hand über Hand“ schwimmen und deren Beine den Kraulschlag ausführen. Die Kenntnis des Kraulens ist dann für viele Jahrhunderte verlorengegangen, denn auch in der modernen Geschichte des Schnellschwimmens führte zunächst das „Hand über Hand“ oder auch „Spanischschwimmen“. Erst seit 1906 tauchte in Europa, eingeführt durch den Australier Cecil Healy — der es wahrscheinlich bei Südseeinsulanern beobachtet hat — das Kraulen in seiner jetzigen Form auf. Rückenkraul sah Europa erstmalig bei den Olympischen Spielen 1912 in Stockholm, als der Amerikaner Hebler mit diesem Stil die Goldmedaille gegen den Deutschen Otto Fahr erkämpfte. Die antike Überlieferung über das Brustschwimmen ist sehr spärlich, wenn auch schon ägyptische und römische Bildwerke den gelegentlichen Gebrauch dieser Schwimmart bezeugen. Das Brustschwimmen ist aber in der modernen Zeit der Ausgangspunkt jeglichen Schwimmunterrichts geworden, seit General von Pfuel (um 1820) sein Lehrverfahren ausgearbeitet und damit die Grundlage des genannten neuzeitlichen Schwimmens geschaffen hat, die heute noch gültig sind und das Brustschwimmen zu der gebräuchlichen Schwimmart gemacht haben.



Das Kraulschwimmen

Das Schwimmtempo der Gegenwart, die schnellste Schwimmart, die man bisher kennengelernt hat, ist das Kraulen. Es hat die Welt Höchstleistungen über alle Strecken ins Ungeahnte gesteigert, weil es an Kraft und Ausdauer im Gegensatz zu der ursprünglichen Annahme geringere Anforderungen als andere Schwimmarten stellt. Man kennt zwei Hauptgruppen dieses Tempos, das „ältere“ australische und das neuere amerikanische Kraul. Beim australischen Stil werden die Beine im Knie gebeugt, sie schlagen also aus der Luft aufs Wasser, bei der amerikanischen Art kommen die Beine fast gar

Der Arm wird entspannt nach vorn geführt und es wird eingeatmet. — Der deutsche 100-Meter-Meister Wille-Gleiwik



Der Arm geht vor, der Kopf wird zum Wasser gedreht, es wird ausgeatmet

nicht aus dem Wasser, sie werden im Knie nur wenig gebeugt, der Schlag erfolgt also mit gelockertem Bein, das aus den Hüftgelenken bewegt wird. In der Armbewegung ist kaum ein Unterschied. Die Körperlage ist unterschiedlich. Bei den meisten Schwimmern liegt der Kopf in Verlängerung der Körperachse auf dem Wasser; aber es gibt auch Schwimmer, die den ganzen Kopf über Wasser tragen. Beim Einatmen wird der Kopf seitlich gedreht, ohne daß er aus der Längsachse des Körpers kommen soll; ausgeatmet wird ins Wasser. Die Gesamtkörperlage soll gelockert sein. Auftrieb, die natürliche Veranlagung ist hierbei von großer Bedeutung. Der Körper soll nicht „rollen“. Die Armführung soll aus dem Schultergelenk erfolgen, sie hängt von der körperlichen Beschaffenheit des Schwimmers ab. Die Arme greifen wechselseitig im Ellbogen gebeugt und mit entspannten Muskeln vor und setzen in Schulterbreite ins Wasser ein. Die Hände verlängern den Unterarm und sind schaufelförmig gehöhlt. Beim Durchzug zieht der gebeugte Arm parallel zur Körperlage nach hinten, der Durchzug selbst endet bei der Hüfte, und der Druck ist am kräftigsten in Höhe der Brust. Das Vorbringen des Armes über dem Wasser geschieht völlig entspannt, der Schultergürtel soll nicht mitbewegt werden. Die Armarbeit ist eine genau entgegengesetzte; wenn der eine ganz vorn ist, muß der andere ganz rückwärts angelangt sein. Für die Beinbewegung ist dem Schwimmer weitgehende Freiheit sowohl in der Art der Ausführung als auch in der Zahl seiner Beinschläge gelassen. Man strebt allerdings die Höchstleistung an. Die Beine liegen gestreckt knapp unter der Wasseroberfläche, so daß die Fersen diese fast berühren. Die Oberschenkel machen die Bewegung nur ganz leicht mit, Füße und Unterschenkel schlagen mit der breiteren Außenfläche im Wasser. Der Abstand der Füße soll während des Schwimmens nicht über 40 Zentimeter hinausgehen. Die Füße selbst sollen leicht nach innen gedreht sein. Nach oben wird der Fuß nicht gehoben, sondern mit der Fußhohle geschlagen. Durch die Drehung der Füße bei der entgegengesetzten Arbeit der Beine entsteht die treibende, schraubenartige Wirkung. Während man aber anfänglich der Beinarbeit des Kraulers nur geringen Wert beimaß, weiß man heute, daß sie eine außerordentlich große Rolle für Auftrieb und Gleichgewicht und damit schließlich für die Fortbewegung spielt. Die Beine müssen den Körper vor-



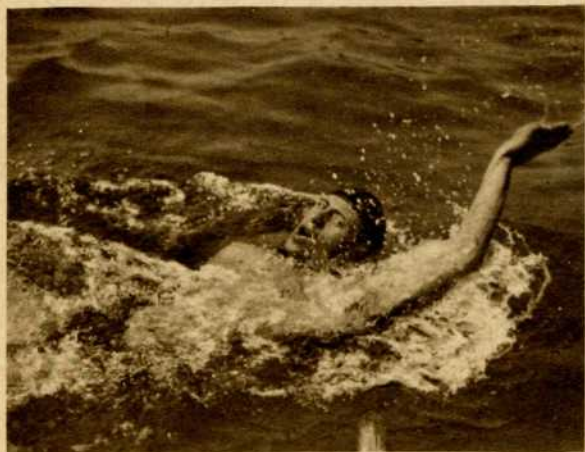
Die schnellste deutsche Schwimmerin Gisela Ahrend, Charlottenburg

wärtstreiben wie eine Schiffschraube, ihn sogar zum Teil tragen. Geatmet wird regelmäßig bei jedem Durchzug eines bestimmten Armes. Durch das Ein- und Ausatmen wird aber der Auftrieb etwas verändert. Der Ausgleich dieser Wellenlinie kann durch den durchziehenden Arm erfolgen; aber am wichtigsten ist es, daß gerade beim Lustholen die Beinarbeit auch nicht für den kleinsten Moment aussetzt und daß beim Drehen des Kopfes der Körper nicht ins „Roller“ kommt. Das Zusammenspiel von Arm- und Beinarbeit ist nicht ausgesprochen rhythmisch. Die Arme ziehen ihre Kreise, die Beine wirbeln davon unabhängig so schnell wie möglich.

Das Rückenkräulen

Noch neueren Datums als das Kräulen in Brustlage ist das Rückenkraulschwimmen. Aber in seiner Schnelligkeit ist es dem alten Rückengleichschlagschwimmen so stark überlegen, daß Spitzenleistungen

nur mit feinen Tempos zu erreichen sind. Bei der Grundform liegt der Kopf ruhig auf dem Wasser, zum Atmen muß er sich nicht drehen, es sei denn, der Schwimmer will sich über den Stand des Rennens erkundigen. Der Körper soll locker liegen, nicht kreuzhohl, sondern eher mit leicht gekrümmtem Rücken. Aber man soll auch nicht „sitzen“. Die Arme setzen über den Kopf etwa in Schulterbreite ein, die Handfläche ist nach außen gedreht und schaufelförmig gekrümmt. Der leicht abgebeugte Arm wird unter der Wasseroberfläche bis zum Oberschenkel durchgezogen und dann vollkommen entspannt durch die Luft wieder zum Eintauchen zurückgeführt. Das Tempo der Arme ist entgegengesetzt und pausenlos. Die Beine arbeiten mit leichten Schlägen von unten nach oben, dabei liegen die Oberschenkel geschlossen fast waagerecht. Die ganze Bewegung stellt sich als leichte Beugung im Knie mit stoßweiser Streckung dar. Das Zusammenarbeiten ist wie beim Brustkraul nicht rhythmisch. Beim Armdurchzug soll der Körper etwas rollen, damit die andere Schulter frei wird. Lockere Schulter- sowie kräftige Bauch- und Hüftmuskulatur spielen bei beiden Kraularten eine ausschlaggebende Rolle.



Vorbildliches
Rücken-
kraulen.
Simon-
Glädbeck

Rückenkraul.

Die Schwimmerin zeigt eine hohe Gleitlage im Wasser und fließendes Zusammenstellen der Glieder



Der amerikanische Meisterschwimmer
Laufer zeigt beim Rückenkraulen eine
wunderbar lockere Armführung

Das Brustschwimmen

Jene Schwimm- lage, in der Deutschland seit Jahrzehnten und wohl auch heute noch die erste Nation der Welt ist, und zugleich die allgemein gebräuchlichste Schwimmart, ist immer noch das Brustschwimmen. Die Körperhaltung eines guten Brustschwimmers ist schön. Er liegt gestreckt, etwas kreuzhohl mit waagerechten Schultern und Hüften. Die Armarbeit ist bei den meisten Schwimmern verschieden. Vielfach werden die Arme bis knapp in Schulterhöhe unter der Wasseroberfläche seitwärts geführt, dann erst nach unten gedrückt, die Hände am Kinn vereinigt und wieder nach vorne gestoßen. Manche Schwimmer drücken die Arme gleich nach unten, aber das Richtige liegt in der Mitte. Die Arme liegen ausgestreckt auf dem Wasser, Handflächen nach unten. Die Handrücken drehen sich zueinander, die Handflächen drücken seitwärts und zugleich leicht abwärts, bis die Ellenbogen in Schulterhöhe angelangt sind. Jetzt drücken die Hände gegen die Brust zu, die Ellenbogen kommen an den Körper, die Hände treffen sich am Halse und werden nach vorne gestoßen. Die Beinbewegung besteht in einem Anziehen der geöffneten Oberschenkel. Dann folgt kräftiges Treten mit der Sohle der



Brustschwimmen im Kampf. Die deutsche Rekordinhaberin über 100 m Brustschwimmen, Fräulein Sölgner-Plauen

angezogenen Füße nach seitwärts bis zur Streckung der Beine, und dann werden diese kraftvoll zusammengeschlagen. Die Beinarbeit ist bei keinem Schwimmstil so wichtig für die Fortbewegung wie gerade beim Brustschwimmen. Ein großer Teil der Kraft liegt im Beintempo. Eine weite Grätsche und mächtiges Zusammenschließen der Beine bedingt die Schnelligkeit. Das Atmen ist genau geregelt. Durch die beim Öffnen der Arme bewirkte Dehnung des Brustkorbes ergibt sich zwangsläufiges Einatmen bei geöffnetem Munde. Ausgeatmet wird durch Mund und Nase beim Vorstoßen der Arme. Bei keiner anderen Schwimmart ist aber die Zusammenarbeit von Armen und Beinen so schwierig und wichtig. Die Arme beginnen allein, erst



Anfangsübungen im Brustschwimmen

im letzten Teile ihres Bogens, also wenn die Hände wieder zur Brust geführt werden, erfolgt das Anziehen der Beine. Gleichzeitig mit dem Vorstoßen der Arme werden die Beine gegrätscht und zusammengeschlagen. Sie sollen etwas später fertig werden als die Arme, denn nur dann ist in gestreckter Lage eine kleine Ruhepause, ein Dahingleiten und ein Ausnützen der Triebkraft der Beine möglich. Und dann erst beginnt wieder die Arbeit der Arme.

Das Training des Sportschwimmers

Training und regelmäßige Lebensweise sind für den Schwimmer ebenso unerläßliche Voraussetzungen wie für jeden anderen Sportler. Gewiß spielt die Naturbegabung eine Rolle, aber wirkliches Können erfordert eisernes Training und auch theoretisches Wissen. Die Trainingsarbeit des Schwimmers zerlegt man am besten in drei Phasen. Zuerst kommt Stiltraining, dann Ausdauerarbeit und schließlich Erwerbung einer gewissen Bereitschaft zur Geschwindigkeit und fortschreitende Entwicklung dieser Bereitschaft. Später werden alle drei Trainingsphasen verbunden und weitergeübt. Am individuellen Stil bauen die führenden Schwimmer der Welt, und die laufenden Stilveränderungen beruhen überwiegend auf der Beobachtung neuer Erkenntnisse. Eine feststehende Norm wird es wohl nie geben, denn schon die körperlichen Unterschiede bedingen entsprechende Anpassung. Aber die eigentliche Trainingsarbeit wird wohl grundsätzlich die gleiche sein und bleiben. Bein- und Armarbeit werden getrennt geübt und immer wieder ausgefeilt. Die ideale Zusammenarbeit ist nur mit rastlosem Fleiß und unbeugsamer Energie zu erzielen. Ausdauer wird ebenso erarbeitet. Für den Kraulschwimmer ist ein tägliches Pensum von einigen hundert Metern Beintempo, eine kürzere Strecke Armarbeit und dann das Schwimmen von etwa 400 bis 800 m mittleren Tempos wertvoll. Zur Steigerung der Schnelligkeit kommen dazu noch Spurtübungen über kurze Strecken, die in kurzen Abständen wiederholt werden sollen. Für den Brustschwimmer ist die Trainingsarbeit ähnlich. Die hauptsächlichsten Fehler des Schwimmers sind zu schnelle Bewegungen im Wasser, denn die Widerstandsfähigkeit des Wassers bricht dann den Fluß der Bewegung. Aber auch zu langsame Bewegungen sind



Start zum Kraulen. Im Gegensatz zum Borderen zeigt der Zweite vorbildliche Haltung

sportschädlich. Ein weiterer Fehler besteht darin, daß der Schwimmer seine Energie auf überflüssige Bewegungen verschwendet und außerdem Leerlaufbewegungen mit Kraft durchführt. Schönes Schwimmen ist nicht Bedingung, aber häßliches Schwimmen ist meistens gleichbedeutend mit schlechtem Schwimmen.

Das Training des Sportschwimmers ist hart, da es nicht nur allgemeines Konditionstraining voraussetzt, sondern eine unermüdlige Spezialarbeit verlangt. Der Erfolg hängt aber ausschließlich von der inneren Einstellung ab. Wer sich nicht bezwingt und nicht zähe immer wieder an sich arbeitet, wird nie Leistungen erzielen. Sportliche Siege erfordern Fleiß, und die einsame Höhe eines Weltmeisters ist immer mühsam erarbeitet worden.

Wie bewertet man sportliches Wettschwimmen?

Der Laie wird diese Frage damit beantworten, daß er sagt: „Mit der Stoppuhr!“ Er wird aber höchst erstaunt sein, wenn er bei einer schwimmisportlichen Veranstaltung erleben muß, daß da irgendein Schwimmer weit vor den anderen am Ziel angeschlagen hat oder eine Mannschaft ihren Schlußmann überlegen ankommen



Wende beim Kraulen

nen Sieg oder Platz zum mindesten gefährdet. Schon mit dem Startsprung kann die Sache schief gehen. Noch hat der Schuß nicht geknallt, und schon fliegt ein Übereifriger durch die Luft; der „Frühstart“ ist fertig. Das Unglück ist noch nicht groß, es kann repariert werden, denn die Bestimmungen lassen in solchen Fällen zu, daß der Starter das Feld zurückruft und einen neuen Start ansetzt. Dies aber nur einmal. Verliert beim zweiten Start wieder einer die Nerven, so

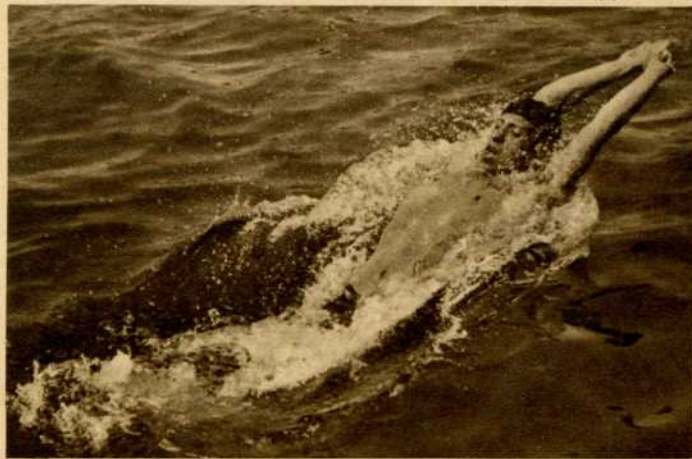
lassen konnte, und daß dann unerwartet weder der vermeintlich überlegene Einzelsieger, noch die schnellste Staffel den Wettkampf gewonnen hat. Er hört dann die Worte: „Mußte wegen falscher Wende distanzieren werden.“ Nun hat er mit der Stoppuhr die genaue Zeit des Schnellsten und doch nicht die des Siegers!

Es ist also nicht so, daß nun jeder nach Leibesträfen lobtobten kann, vielmehr ist jeder Sportschwimmer im Wettkampf strengen Sportgesetzen unterworfen, ohne deren Beachtung er sei-

bleibt das Rennen im Gang, aber der Sünder wird „herausgehängt“, er wird disqualifiziert, obwohl er vielleicht den Kampf ganz überlegen gewonnen hat.

Aber nicht nur der Start hat seine Tücken; eine schlimmere Klippe sind die „Wenden“, sei es in der Halle oder auf offener Bahn. Für das Brustschwimmen — aber auch nur für diese Spezialdisziplin — gilt die Bestimmung, daß Wende und Zielwand mit beiden Händen gleichzeitig berührt werden müssen. Wie leicht passiert es da im Kampfesifer oder im nervenreißenden Endspurt, daß dieses Gesetz übertreten wird. Und dann war alle Mühe umsonst. Selbstverständlich muß außerdem die ganze Strecke in der „bedingten“ Lage durchgeschwommen werden. Ein Brustschwimmer darf nicht unterwegs Bewegungen einer anderen Stilart machen, denn auch dieses Vergehen kostet ihn den Erfolg seiner Leistung. Ebenso wird der Rückenschwimmer in seiner sportlichen Arbeit „beschränkt“. Er braucht zwar am Ziel und an der Wende nicht mit beiden Händen anzuschlagen — diese Bestimmung galt nur noch zu Zeiten, in denen durchweg Rückengleichschlag geschwommen wurde,

Start zum Rückenschwimmen



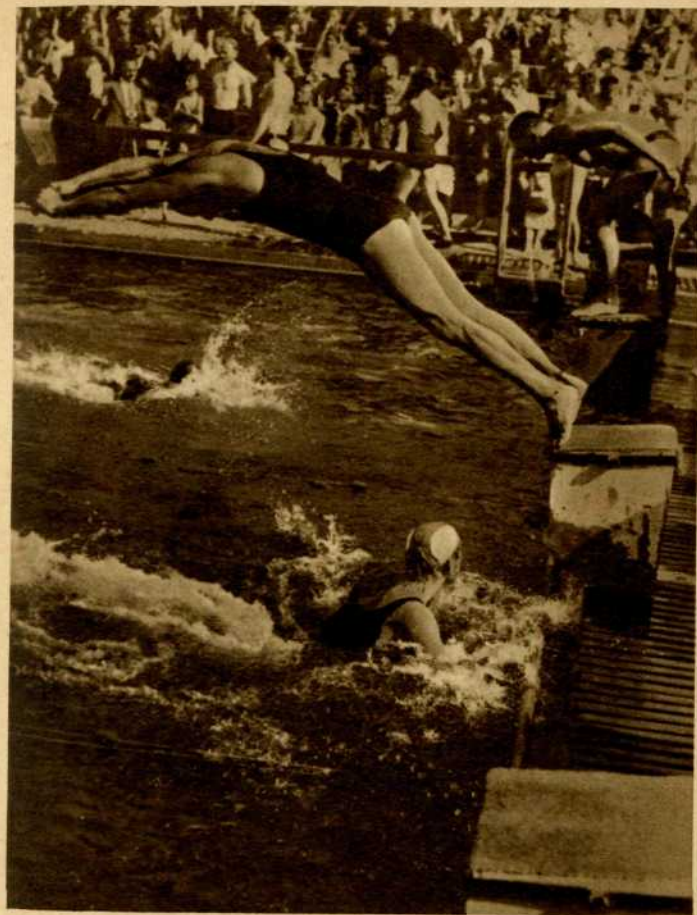
im Zeitalter des Rückenrauls wäre sie sinnlos geworden — aber er darf seinen Körper weder vor noch nach der Wende in die Brustlage drehen, um sich auf diese Weise die Wende zu erleichtern, er muß in der Rückenlage anschlagen und in Rückenlage abkommen, um ein gültiges Rennen geschwommen zu haben. Frei von solchen „Beschränkungen“ ist nur der Krauler. Aber sogar ihm, den Unbeschwerten, kann in der Hitze des Gefechts das Mißgeschick passieren, über die Korbleinen wegzuschwimmen und dabei vielleicht den neben ihm liegenden Gegner zu behindern. Dann verfällt auch er dem Strafgericht, und er hat sich vergebens bemüht.

Selbstverständlich gelten alle diese Beschränkungen des Einzelkämpfers automatisch für jeden Schwimmer einer Staffelmannschaft, und die Strafe für den Fehler ist hier um so härter, weil das Mißgeschick des einzelnen die ganze Mannschaft trifft. Bei Staffeln muß auch noch der „falsche Wechsel“ berücksichtigt werden. Nur zu oft hört man noch die Ansicht, daß der ablösende Schwimmer bereits springen darf, d. h. in der Luft liegen darf, obwohl der abzulösende Mann die



Früh übt sich . . .

Zielwand noch nicht berührt hat. Und doch ist diese Ansicht falsch. Der Körper darf die Bahnumgrenzung erst dann verlassen — sei es mit den Füßen beim Sprungstart oder mit den Händen beim Rückenstart aus der Schwimm- —, wenn sein Vordermann das Ziel deutlich und bestimmungsgemäß sichtbar berührt hat. Ganz gleich, ob eine Staffelmannschaft ihr Rennen mit vielen Metern Vorsprung gewonnen hat, — die Zehntelsekunde des Frühstarts eines Mannes, das „Stehlen“, kostet den Gesamtsieg, und das ist richtig so, denn der sportliche Wettkampf ist nicht Selbstzweck, sondern Erziehungsarbeit zur Leistung und zur Selbstdisziplin.



Staffelwechsel

Die Rekorde

Die nachstehenden Tabellen verzeichnen die Weltrekorde, die olympischen und die deutschen Rekorde der Schwimmerinnen und der Schwimmer nach dem Stande vom 1. Januar 1935. Berücksichtigt sind dabei ausschließlich die Höchstleistungen von denjenigen schwimmsportlichen Disziplinen, die heute noch im olympischen Programm enthalten sind.



Die beiden schnellsten Brustschwimmer Europas: Paul Schwarz und Erwin Siemaszko

Weltrekorde der Männer.

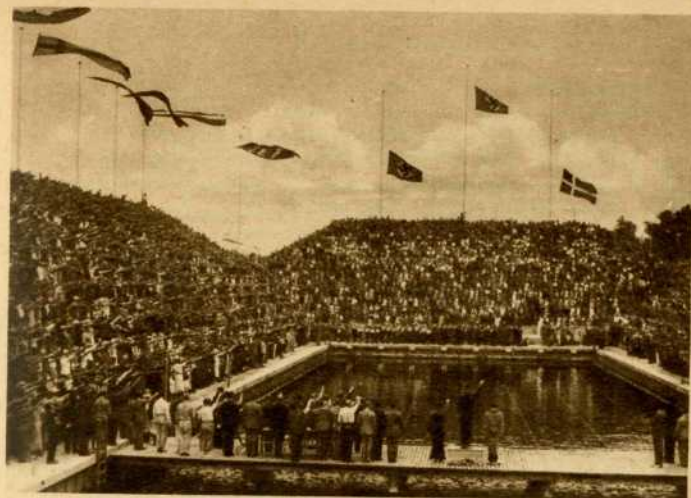
1934	100 m Kraul	Fid (USA.)	0.56,8 Min.
1934	400 m Kraul	Gilhula (USA.)	4.40,6 Min.
1927	1500 m Kraul	Borg (Schweden)	19.07,2 Min.
1934	200 m Brust	Koike (Japan)	2.39,2 Min.
1934	100 m Rücken	v. d. Weghe (USA.)	1.07,2 Min.
1932	4x200 m Kraul	Nationalmannschaft Japan	8.58,4 Min.

Weltrekorde der Frauen.

1934	100 m Kraul	Den Duden (Holland)	1.04,8 Min.
1934	400 m Kraul	Den Duden (Holland)	5.16,0 Min.
1933	200 m Brust	Matsuhata (Japan)	3.00,4 Min.
1934	100 m Rücken	Rastendroel (Holland)	1.16,8 Min.
1934	4x100 m Kraul	Nationalmannschaft Holland	4.33,3 Min.

Olympische Rekorde der Männer.

1932	100 m Kraul	Miyazaki (Japan)	0.58,0 Min.
1932	400 m Kraul	Crabbe (USA.)	4.48,4 Min.
1932	1500 m Kraul	Kitamura (Japan)	19.12,4 Min.
1932	200 m Brust	Koike (Japan)	2.44,9 Min.
1928	100 m Rücken	Kojac (USA.)	1.08,2 Min.
1932	4x200 m Kraul	Nationalmannschaft Japan	8.58,4 Min.



Die deutsche Fahne am Siegermast

Olympische Rekorde der Frauen.

1932	100 m Kraul	Madison (USA.)	1.06,2 Min.
1932	400 m Kraul	Madison (USA.)	5.28,5 Min.
1932	200 m Brust	St. Dennis (Australien)	3.06,3 Min.
1932	100 m Rücken	Holm (USA.)	1.18,3 Min.
1932	4x100 m Kraul	Nationalmannschaft USA.	4.38,0 Min.

Deutsche Rekorde der Männer.

1934	100 m Kraul	Fischer (Bremen)	0.58,8 Min.
1932	400 m Kraul	Deiters (Köln)	4.55,5 Min.
1933	1500 m Kraul	Deiters (Köln)	20.46,3 Min.
1934	200 m Brust	Schwarz (Göppingen)	2.43,8 Min.
1934	100 m Rücken	Küppers (Bremen)	1.08,4 Min.
1934	4x200 m Kraul	Nationalmannsch. Deutschl.	9.24,2 Min.

Deutsche Rekorde der Frauen.

1934	100 m Kraul	Ahrend (Berlin)	1.09,4 Min.
1934	400 m Kraul	Halbsguth (Berlin)	5.59,3 Min.
1934	200 m Brust	Genenger (Krefeld)	3.04,0 Min.
1934	100 m Rücken	Ahrend (Berlin)	1.20,4 Min.
1934	4x100 m Kraul	Nationalmannsch. Deutschl.	4.52,4 Min.

Die Olympischen Spiele 1936

Nur zu schnell wird die kurze Zeitspanne verflogen sein, bis der Startschuß zum ersten olympischen Schwimmwettbewerb im olympischen Schwimmstadion des Reichssportfeldes fallen wird. Aber diese Zeit wird nicht nutzlos vergehen, denn unsere Schwimmer und Schwimmerinnen wissen, welche großen Aufgaben ihrer harren. In stiller, zäher Arbeit bereiten sie sich auf das stolze Ziel vor, ihr Vaterland im Kampf gegen die Besten der Nationen der Welt ehrenvoll zu vertreten. Sie wissen, was Deutschland von ihnen fordert, und sie stehen zu ihrem Schwur.

Wie weit wir Hoffnungen auf olympische Ehren haben dürfen, soll die Zeit lehren. Aber eines dürfen und müssen wir haben, Vertrauen zu unserer Schwimmerjugend, Vertrauen zu ihren Kämpferherzen und Vertrauen zu ihrem Geiste. Der glanzvolle Abschluß der Magdeburger Europameisterschaften 1934 war ein vielversprechendes Ende der ersten Etappe unserer Vorbereitungsarbeit. Er war unseren Schwimmern und Schwimmerinnen ein Ansporn. Wenn die olympische Glocke sie ruft, werden sie bereit sein, im Geiste des neuen Deutschlands, im Geiste Adolf Hitlers ihr Bestes für ihr Vaterland zu geben.

Deutschlands Schwimmer marschieren!

Literaturverzeichnis.

Hans Geisow und Ernst Karoff: „Das Schwimmen“, Francks Sportverlag, Died & Co., Stuttgart, brosch. 2.— RM. / Paul Kellner: „Schwimmen“, Verlag Weidmannsche Buchhandlung, Berlin SW 68; Heft 21 und 22 der „Taschenbücher der Leibesübungen“, herausgegeben von Carl Diem / Hans Luder: „Der Schwimmsport“, Verlag Grethlein & Co., Leipzig / Prof. Dr. Erwin Wehl: „Antike Schwimmkunst“, Verlag Ernst Heimeran, München / Prof. Dr. Erwin Wehl: „Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen“, Verlag Dr. Finster, Wien. Hermann Halle: „Schwimmen Lernen und Lehren“, Verlag Kameradschaft, Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin W. 35 / Brendide-Aits: „Zur Geschichte der Schwimmkunst und des Badewesens“, Verlag: Rud. Lion, Hof / Anna Eibl: „Figurentagen“ und „Aunfischwimmen“, Verlag Anna Eibl, München, Loristrasse 30 / Dr. Hans Geisow: „Deutscher Sportgeist“, Verlag Francks Sportverlag, Died & Co., Stuttgart / Paul Kellner und Gustav Fuchte: „Trodenschwimmen und -springen“, Verlag Grethlein & Co., Leipzig / A. Markert: „Schwimmlehre“, Verlag Wilhelm Limpert, Dresden-A. 1, Marienstr. 16. — Von der Geschäftsstelle des Deutschen Schwimm-Verbandes e. V., Berlin W. 35, Kurfürstenstr. 48, sind zu beziehen: „Wasserballregeln“, Preis 15 Pf. — „Springbestimmungen“, Preis 10 Pf. — Karl Feig: „Der Kravater“, 30 Pf. — „Zeitfaden für den Vereinschwimmwart“, 30 Pf.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefreihe

unterrichten jeden Deutschen über das, was er vom olympischen Sport wissen muß.

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilauf
- 3 Bobsahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freiübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Führer durch die Sportsprache

Jeder Volksgenosse erhält die Hefte für 10 Pfennig das Stück bei seiner N.S.-Organisation, Arbeitsstätte oder bei seinem Sportverein.

Druck und Verlag: S. A. Braun & Co., Berlin-Tempelhof, Albinstr. 21—23.