

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Das aktive Schwimmen,

das Schwimmen mit Vorwärtsbewegung, nützt den Widerstand, den das verdichtete Wasser bietet. Geeignete Bewegungen stoßen, treten und schieben den Körper im Wasser vorwärts. Die Dichte des Wassers, ein Hilfsmittel zur Weiterbewegung, ist aber auch ein Hemmnis, das überwunden werden muß. Hemmnis für den ganzen Körper, der gegen das Wasser dringen will, Hemmnis für die bewegten und bewegenden Teile (Arme und Beine), wenn sie wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Das Verhältnis dieser hemmenden (negativen) und der fördernden (positiven) Bewegungen ergibt die wichtigen Unterschiede zwischen den einzelnen

Schwimmarten.

Das Brustschwimmen, die bei uns bekannteste Schwimmart, läßt alle Bewegungen im Wasser ausführen. Die Beine stemmen sich beim Anhocken breit entgegen, die Arme werden im Widerstand des Wassers vorgebracht. Da hilft die für den Auftrieb so günstige Lage nicht viel, Brustschwimmen muß der langsamste Stil bleiben. Beim Seitenschwimmen ist die Lage ungünstiger, aber ein Arm wird in der Luft, deren Widerstand praktisch gleich Null ist, vorgehoben. Beim Rückenschlag gehen schon beide Arme in der Luft zur Ausgangsstellung ihrer Arbeit. Zudem ist die Lage günstig, aber die Anordnung der Gelenke läßt nicht die höchste Kraftentfaltung zu. Beim Hand-über-Hand-Schwimmen machen beide Arme den rückläufigen Weg in der Luft, noch dazu abwechselnd, so daß ihre Wirkungsdauer verlängert ist. Aber die Beinarbeit des „Spanisch“, die Schere, hat viele negative Momente (Öffnen der Beine) in sich und außerdem gibt es noch eine Pause wie bei allen genannten Schwimmarten. Das idealste Tempo muß auf Grund dieser Erwägung

das Crawl *)

sein. Die Arme ziehen abwechselnd mit Druck durchs Wasser und gehen in der Luft zurück. Der Körper hat die beste Auftriebslage, und die Beine vollführen kleine Schläge, nach beiden Richtungen wirkungsvoll, sie haben keinerlei hemmende Momente, und weder in der Arm- noch in der Beinarbeit gibt es Pausen. Daß diese theoretischen Erwägungen richtig sind,

*) In Deutschland wird dieser Stil „Kriechstoß“ oder „Beinschlagschwimmen“ genannt. Beide Ausdrücke treffen das Charakteristische nicht völlig, weshalb hier lieber das Fremdwort verwendet wird.