

## **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

komm' zur Stiege, halt' Dich dort an, streck' den Körper und schlage mit den Beinen. Nur die Ferse auswärts, Knie steif, kleine Schläge, atmen, atmen! Und jetzt sollst Du

### Gleiten und Beinschlag

verbinden. Zuerst abstoßen und wenn Du ruhig gleitest, beginn zu schlagen. Natürlich brauchst Du dazu guten Schwung. Nicht soviel Kraft in die Beinschläge, nur richtig bewegen, pendeln, aber fast ohne Kraft. Jetzt drehe den Kopf nach der Seite und atme ein, ausatmen — einatmen. Nicht aufhören mit den Beinen. Und die Oberschenkel beisammenlassen, sonst binde ich sie Dir oberhalb der Knie aneinander! Die Beine müssen wie ein Motor ohne Pause arbeiten, einatmen, ausatmen. Ja, Du bist ja bis auf die andere Seite gekommen, Du bist herübergeschwommen! Jetzt stoß' Dich hier ab und schwimme wieder zurück! So, zwei ganze Baddreiten, das ist genug für den ersten Tag.

Heute fangen wir auf dem Lande an. Hast Du zu Hause geübt? Zeig' mir, was Du schon kannst. Arme in die Hüften. Hüpfen auf dem Plaze. Ferse, Knie! Gut. Jetzt stell' Dich her und hebe rechten Arm, Handfläche nach vorn. Herunter damit zum Oberschenkel und hinten wieder hinauf.

### Armkreisen

wie Windmühlflügel. Rechts und links. Aber den Oberkörper ruhig lassen, nur aus dem Schultergelenk. Vorn mit Kraft herunter und den Körper in den Zehenstand, als ob Du Dich mit den Händen empordrücken würdest. Nicht so weit nach außen mit den Armen, mehr in der Mittellinie des Körpers herunter. Jetzt abwechselnd einmal links, einmal rechts. Locker und entspannt rückwärts hinauf, vorn die Kraft einsetzen. Nun dreh' jedesmal, wenn Du den linken Arm hebst, den Kopf nach links und atme ein; wenn der rechte Arm hinaufgeht, atme nach vorn aus: 1 linker Arm herunter, rechter hinauf, 2 rechter herunter, linker hinauf, einatmen, nur den Kopf, nicht die Schulter drehen. 1 links herunter, rechts hinauf, ausatmen, 2—1—2. Ein bißchen kannst Du die Arme im Ellbogen abbeugen. So. Nur atmen. Beug' den Oberkörper einmal vor, als ob er im Wasser läge, und dreh' die Arme. Ja, aber ganz ohne Pause, nicht beim Oberschenkel warten und mehr unterm Körper arbeiten, gegen den Bauch zu drücken und beim Oberschenkel gestreckt heraus. Heute wirst Du doch nicht über die Stiege hineinsteigen! Du kannst doch schwimmen. Heute wirst Du hinein-

### Springen.