

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

Du knüllst Dich wie ein Paket zusammen, ziehst die Knie an und umfaßt die Knöchel mit den Händen, da kommst Du nur ganz wenig ins Wasser. Siehst Du, wie fein das ging. Geschwind' noch einmal hinaus und wieder hereingesprungen. Und nun zeig' Deine Kunst und schwimme mit Beinarbeit eine Badbreite. Ansgezeichnet. Jetzt kommen die Arme dran. Wir stellen uns da vor die Wand. Also los, 1 — 2 — 1 — 2, aber atmen! Und das Wasser mit der Handfläche drücken, nicht mit der Kante wie Butter durchschneiden. Du fällst nach vorn? Ein Beweis, daß die Armarbeit schon ausgibt. Geh' langsam vorwärts und treib' Dich mit den Armen. Du kannst Dich auch mit den Beinen hier in die Leitersprossen hängen und mit den Armen arbeiten. Aber das Atmen nicht vergessen! Jamoz! Nun stoß' Dich wieder ab und gleite dahin, und ehe der Schwung aus ist, beginne mit dem Armtempo. Du mußt auch mit den Armen allein hinüberkommen. Nur ruhig, nicht hastig, Kopf nicht heben, nur drehen. Mehr unterm Körper ziehen, beim Oberschenkel gestreckt herauskommen, nicht hoch in der Luft, sondern nur knapp über Wasser zurückführen. Noch eine Breite. Und jetzt wieder eine Breite, nur Beinarbeit. Und noch einmal Armtempo. Vielleicht schon aus dem Stand weg, ohne das Abstoßen von der Wand. Und zur Belohnung, weil es so gut geht, will ich Dir noch ein Kunststück zeigen: wie

das Wasser trägt.

Hier im kräftigen Wasser lege ich mich auf den Rücken und atme tief ein. Nur die Beine sinken ein wenig, dann aber bleibe ich schweben. Jetzt heißt es rasch ausatmen und gleich wieder Luft holen. Ich schwebe noch immer, ganz ohne Tempo. Die ausgebreiteten Arme helfen dabei, das Gewicht verteilen. Aus- und eingeatmet. Ich schwebe, schwimme noch immer. So kann ich stundenlang liegen. Versuch's einmal. Nein, Du hast eine Pause zwischen dem Aus- und Einatmen gemacht. Du sollst fast immer die Lungen voll Luft haben. So ist's richtig. Du bist für heute in Gnaden entlassen. Das heißt, wenn Du willst, darfst Du dort an den Spielen dieser lustigen Gruppe noch teilnehmen, darfst Tauziehen, Bochspringen oder „Schwarzer Mann“ spielen.

Da Du zu Hause fleißig geübt hast — wie, ich brauche nicht so ironisch zu lächeln, Du hast wirklich geübt? Gut, heute sollst Du also die

Zusammenarbeit

der Arme und Beine erlernen. Also wieder zuerst Beinhüpfen im Stand. So, und jetzt hör' mit den Beinen nicht auf und mache die Armbewegungen. Keine Pausen, weder mit den