

ERINNERUNG

an den

SCHWIMM-UNTERRICHT.

Von

W. Ritter von Haidinger,

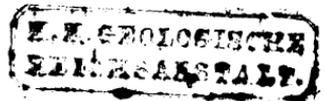
Ritter des k. ö. Leopold- und des k. ö. Franz-Joseph Ordens u. s. w., M. u. Ph. D. H. C.,
wirkl. Mitglied d. kais. Akad. d. Wiss. in Wien u. s. w., k. k. Hofrath in Pension, emeritirter
Direktor der k. k. geologischen Reichsanstalt u. s. w.

Separatabdruck aus dem 12. Jahresberichte der öffentlichen Ober- Realschule
in der innern Stadt Wien, Hohermarkt Nr. 11.

WIEN.

Druck von L. W. Seidel & Sohn.

1870.



Erinnerung an den Schwimm-Unterricht.

Von

W. Ritter v. Haidinger, R. L. O., R. F.-J. O., M. K. A.

Der Inhalt des gegenwärtigen Aufsatzes entspricht wohl am natürlichsten einer Lage, wo man sich die Aufgabe stellt, die Geistes- und Körpers-Thatkraft in der Jünglings-Periode zu fördern und zu leiten, und Anregungen zu geben, die sich, man darf es mit Zuversicht hoffen, für spätere Tage günstig entwickeln. So musste es mir denn zur höchsten Befriedigung gereichen, dass mein hochgeehrter Freund und Schwiegersohn, Director Eduard Döll, mir den gegenwärtigen Raum in seinem diesjährigen Ober-Real-Schul-Programm eröffnet, um meine bescheidene Aufzeichnung der Oeffentlichkeit entgegen zu führen. Ich bin ihm zu wahren Danke dafür verpflichtet, den ich ihm denn auch aus vollem Herzen darbringe. Der Aufsatz folgt hier so wie er ursprünglich ohne irgend welche Nebenrichtung, unmittelbar dem Gegenstande entsprechend, entworfen war.

Aus dem Blatte der Neuen Freien Presse vom 7. Mai d. J. entnehme ich die neue Anordnung des k. k. General-Commando's, „dass der Schwimm-Unterricht von nun an nach der bereits in der französischen Armee bewährten Methode des Obersten d'Argy vorgenommen werde.“ Sie erscheint in dieser Weise nun als die beste anerkannt und liefert weit günstigere Ergebnisse als die bisherige.

Der Eindruck dieser Nachricht war auf mich ein sehr lebhafter, und ich widerstehe nicht der Versuchung, einige Worte über Methoden des Schwimm-Unterrichtes hier vorzulegen, wie sie sich mir während meines nun schon ziemlich langen Lebens dargeboten haben. Eine Methode, die mir ganz einfach und praktisch erschien, gedachte ich längst mit der früheren militärischen Schwimm-Unterrichts-Methode zu vergleichen, aber es fanden sich so viele Veranlassungen wieder von dem Plane abzukommen, bis mich diese

neue Nachricht an denselben erinnerte, und ich bitte nun für meinen bescheidenen Beitrag um freundlich wohlwollende Aufnahme.

Der Gang meiner früheren Lebensverhältnisse war nicht günstig dafür mir Veranlassung zu bieten, einen Unterricht im Schwimmen aufzusuchen, wenn mir auch manche andere gymnastische Uebungen aus früherer Zeit nicht fremd waren. Ich verfolge indessen die Lagen nicht im Einzelnen.

Nach meiner Rückkehr aus England endlich nach Oesterreich eröffnete sich in Elbogen eine sehr anregende und günstige Gelegenheit. Ich nahm mit einem meiner älteren Brüder, Rudolph, eine Anzahl Lectionen von den Schwimm-Meistern des k. k. sechsten Jäger-Bataillons, dessen ausgezeichnetes Officierscorps, während mehrerer Jahre in Elbogen in Garnison mit den freundlichsten Erinnerungen aus der dortigen Gesellschaft als Glanzpunct noch nach späten Jahren erscheint, darunter die hochverehrten Gönner und Freunde — Zenger, v. Orlando, Kopal, Rüling, v. Helly, v. Brandenstein, v. Gröller, Hönigschmidt, v. Dürfeld, Zahradnik, Conte Zenone und andere, mehrere in den späteren Kriegen als wahre Helden unserer Vaterlandsgeschichte hochgeehrt und anerkannt, Generale, Ordensritter, Freiherren.

Es war in den ersten der dreissiger Jahre. Noch erinnere ich mich dankbar des Namens des Oberjägers Chmel, eines der Schwimm-Meister, der uns vorzüglich in Aufsicht nahm.

Der Egerfluss bietet bekanntlich höchst malerische Landschaftspartien. Die kleine Stadt Elbogen liegt auf einem Felsen, um welchen herum der Fluss in einem Halbkreise sich windet, daher auch der Name Elbogen. An einer der tieferen Stellen war eine militärische Schwimmschule eingebaut, und die Abrichtung erfolgte mit den gewöhnlichen Vorrichtungen, über das Geländer hinaus mit der Stange, dem daran befestigten Seile und dem Schwimgurt, mit welchen der Schüler nun in horizontaler Lage in das Wasser hinabgelassen wird.

Nun werden die erforderlichen Bewegungen vorgeschrieben nach den bekannten Tempo's — Ein—ns, zwei, drei —, Ein—ns, zwei, drei —, und ich darf wohl sagen, mit einiger zuweilen sehr überflüssig angebrachten Anstrengung durchgemacht, bis man erst die Stange entbehren kann, und sodann im Verfolge auch das Seil mit dem Gurt, und der nun vorläufig ausgebildete Freischwimmer zur unabhängigeren Uebung seiner Kräfte nur von einem Kahne begleitet, noch einige Schwimm-Excuse ausfährt.

Ziemlich spät in der Jahreszeit eines Sommers begonnen, und in einem zweiten die Stunden des Unterrichtes ganz gemächlich fortgesetzt, muss ich doch gestehen, dass, wenn ich auch frei schwamm, sich mir doch nicht die Ueberzeugung aufdrängte, dass ich wirklich in vorkommenden ernstesten Fällen Herr in dem Wasserelemente sein würde. Wie viele Lectionen es eigentlich waren, davon kann ich gegenwärtig keine Angabe erstatten.

Manchmal, wenn wir gelegentlich den Meistern zusahen, wenn diese im Wasser sich bewegten, machten wir ihnen die Bemerkung, dass sie ja selbst sich nicht so regelmässig genau an die Tempo's halten, wie sie selbe von den Schülern fordern. Ja sagten sie, wenn man erst recht schwimmen kann, da macht man Alles leichter.

Nun war aber die Schwimmschule von unseren Wohn- und Fabriksgebäuden die Eger aufwärts etwas entfernter. Aber gerade über den Fluss hinüber durch die Brücke verbunden, lag unsere Porzellan-Massa-Mühle, und unser Wehrdamm gab gerade oberhalb derselben eben auch wieder ein, wenn auch etwas seichteres, sehr annehmbares Wasserbecken für Flussbäder. Wir hatten auch Badehäuschen hineingesetzt, und benützten selbe vielfach, wir selbst und hochgeehrte Freunde, welchen sie eröffnet wurden, in ländlicher Abgeschlossenheit, so dass auch, zu bestimmten Stunden Frauen von denselben Gebrauch machen konnten. In der Mittagszeit, auch Abends gewöhnlich war die Umgegend der Häuschen im freien Flusse bei vier bis fünf Fuss Tiefe, die gegen die Höhe zu noch beträchtlicher wurde, häufig recht belebt, als Vereinigungspunkt für uns und mehrere bekanntere Herren aus der Stadt.

Hierher zog ich es vor zum Genusse des Badens in fliessendem Wasser mich zu begeben, aber auch mich mit grösserer Musse in die Theorie der Bewegungen des Schwimmens einzustudiren. Ich verglich im Geiste die Bewegungen des Körpers wenn er von der Atmosphäre, von Luft umgeben ist, mit den Bewegungen im Wasser. In der ersten geht eine geraume Zeit hin, bis man es, durch das Sitzen hindurch bis zum Stehen bringt, dann zum Gehen, endlich zum Laufen. Allerdings fällt dies Alles in die erste Ausbildung des menschlichen Körpers im Kindes-Alter.

Aber einige Analogie bleibt bei der Bewegung im Wasser doch darin, dass man beim Schwimm-Unterricht gerade mit derjenigen Bewegung beginnt, welche dem Laufen analog ist, rasche Fortbewegung nächst der Oberfläche, während die Bewegung des Gehens, die des Stehens im Wasser übergangen worden ist. Man muss allerdings dazu einen festen Grund haben. Im tiefen Wasser liegt

langsameres Schwimmen und Wassertreten als Analogon an dieser Stelle, doch ist letzteres nicht einfach durch Stillstehen zu erreichen.

Aber auf festem Grunde kann man allerdings stehen, wenn auch nicht ohne besondere Sorgfalt. Bei einer Wassertiefe je nach dem Höhenmaasse des Individuums, so dass man gerade aufrecht stehen kann, die Füsse unter einem rechten Winkel gegen auswärts gerichtet, die Fersen etwa einen Fuss von einander entfernt, ist es am günstigsten, Erfahrungen über den Widerstand des Wassers zu sammeln.

Das Niveau, die Höhe des Wassers reiche etwa bis an den Mund, über das Kinn, aber den Mund frei lassend. Es ist leicht eine solche Tiefe zu wählen, wo der Grund etwas abhängig ist. Das Gesicht, die Brust bleibt gegen die seichtere Seite des Abhanges gerichtet. Man bleibe stets Herr des Athmens.

Aber auch hier wird es nicht möglich sein eine ruhige Stellung einige Zeit zu bewahren, besonders in etwas bewegtem Wasser, wie in einem Flusse, wenn man nicht die Arme zu Hilfe nimmt.

Man weiss wie die gleichseitig dreieckige Log-Holztafel bei der Messung der Geschwindigkeit eines Schiffes in seinem Laufe unbeweglich auf der Oberfläche des Wassers liegen bleibt, während sich das Schiff mehr oder weniger schnell entfernt. Eben so verleiht man dem aufrecht im Wasser stehenden Körper Stabilität, indem man die Arme an der Oberfläche des Wassers ausstreckt, flach die Arme, ohne Krümmung, flach die Hand. Die beiden Arme gegen einander in einem Winkel von etwa 60 Grad.

Aber noch eines ist zur Sicherung der Stellung unerlässlich und das besteht darin, dass man den Rücken, die Wirbelsäule vollkommen gestreckt erhält, niemals den Hals durch Krümmung der Wirbelsäule neigt, aber auch niemals den Rücken krümmt, vermittelst der Wirbel zunächst dem Kreuzbein. Das Kreuz fest angeschlossen, wie es der so häufig angewendete Ausdruck gibt. Die Beobachtung dieser Vorschrift bringt im strengsten Sinne des Wortes das Gefühl der Sicherheit des Schwimmens, die feste Ueberzeugung davon für Jeden der den Versuch anstellen will. Ein Versuch entscheidet. Man neige den Kopf durch Krümmung des Halses, augenblicklich taucht der Mund unter das Niveau des Wassers. Aber auch wenn man den Hals gestreckt hält, geschieht dasselbe Untertauchen des Mundes, wenn man den Rücken nächst dem Kreuzbein krümmt.

Der menschliche Körper besitzt nahe dasselbe eigenthümliche Gewicht wie das Wasser, die Schwere ist so zu sagen aufgehoben. Man wird sich leicht nach verschiedenen Richtungen bewegen, doch leistet das Wasser entsprechend der Fläche und Richtung der Körpertheile Widerstand.

So kann man leicht den Versuch durchführen, die Füße zu heben, mit Beugung in den Becken- und Kniegelenken, wobei die Fersen nahe aneinander gebracht werden, hierauf wieder von einander horizontal entfernt und die Beine gestreckt werden um sie sodann wieder in die vorige Lage auf dem Grunde zurückzubringen. Wichtig, unerlässlich sogar ist es, die Fussgelenke stets sorgsam im Haken gekrümmt zu erhalten, um den so gefährlichen Wadenkrampf zu vermeiden, der so leicht eintritt, wenn man die Spitzen der Füße streckt. Aber das Wasser leistet in dieser Hebungsbewegung einen kleinen Widerstand, der Körper würde mit dem Kopfe hinabsinken, wenn man nicht in den Armen namentlich durch die beiden Handflächen eine Gegenkraft besäße, indem man diese in das Wasser hinabdrückt. Während man das Aufheben der Füße durchgeführt hat, und zu gleicher Zeit die Arme so weit sie Widerstand finden hinabgedrückt, bleibt die Lage des Kopfes gänzlich unverändert, das Niveau des Wassers zwischen Mund und Kinn. Gleich unverändert bleibt dasselbe bei dem oben erwähnten Zurückstellen der Füße in die ursprüngliche Lage auf dem Grunde, während man auch den Armen und Händen wieder die erste Lage zurückgibt. Doch hebt man diese, um minderm Widerstand zu begegnen nicht flach, sondern durchschneidet das Wasser mit den schmalsten Seiten und senkrecht hinauf, die Hände flach geschlossen und breitet sie erst dann unter der Oberfläche ebenfalls flach in die alte Lage aus, um den Stand wieder wie vorher einzunehmen.

Man kann nun diese Bewegungen mit Sorfalt und Aufmerksamkeit auf die jedesmaligen Eindrücke des Gefühls beliebig oft und möglichst gleichförmig wiederholen. Man wird immer sicherer sich fühlen, und mit der Bewegung im Wasser mehr vertraut werden.

Diese Bewegungen nun sind es, welche so ziemlich genau den bekannten Schwimm - Tempo's entsprechen, wie es wohl jeder Schwimmer der dies liest, zuzugeben bereit sein wird. Nur Eines fehlt noch zur Vervollständigung.

Bisher war der Körper stets aufrecht im Wasser geblieben. Aber man wünschte doch auch einen Versuch mit den Bewegungen zu machen, wenn der Körper geneigt wird. Es wurde oben darauf auf-

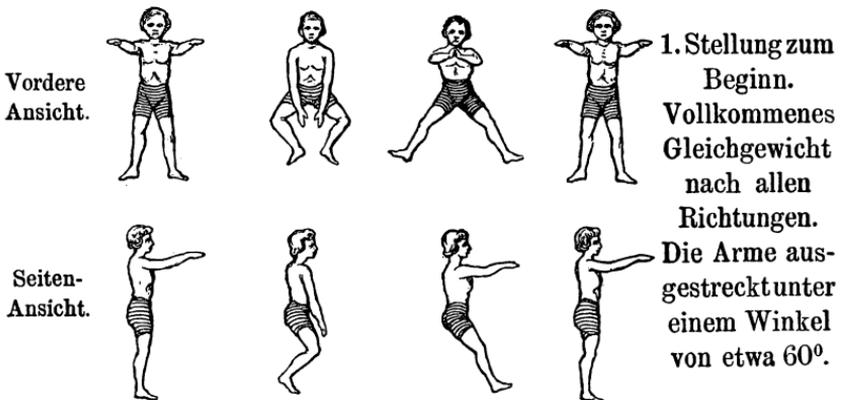
merksam gemacht, dass ein Krümmen des Rückens, der Wirbelsäule unstatthaft ist, weil dies den Mund unter das Wasser drückt.

Aber man kann ja auch den Oberkörper in gestreckter Haltung neigen, indem man den Mittelpunkt der Winkelbewegung in die Kugelgelenke der Oberschenkelknochen im Becken verlegt.

Das Hinabdrücken der Arme und Hände wirkt nun mit weit grösseren Erfolg, weil eben durch die Neigung des Oberkörpers der Hebelsarm verlängert worden ist. Der Unterkörper, Becken und Beine, wird im Wasser gehoben, so zwar, dass, wenn die Zeit kommt, dass man diese auf den Grund setzen sollte, kein Grund gefunden wird. Es ist dies eine Art von Ueberraschung. Aber nun folgt ein rascher Entschluss. Man schliesst die gestreckten Beine mit den Schenkeln, Knien, Waden, Fersen rasch aneinander, eben während man die geschlossenen Hände senkrecht aus ihrer tieferen Lage gegen die Oberfläche des Wassers hebt, so ist der erste Schwimm-Stoss gelungen. Man wiederholt nun die ganze Reihe der Bewegungen. So lange die Wirbelsäule gestreckt erhalten wird, taucht der Mund nicht unter das Wasser. Ein zweiter Stoss gelingt, ein dritter schliesst sich an, mit einem Worte man schwimmt, und das zwar so regelmässig als es sich nur immer durch die Abrichtungen erzielen lässt.

Die nachstehenden Skizzen, wenn auch nur ganz klein, wobei der freundliche Leser gewogenst der perspectivischen Verkürzung einiger Linien Rechnung tragen wolle, dürften eine entsprechende Uebersicht der aufeinanderfolgenden Lagen des Körpers gewähren.

I. Stehen und Bewegung im Wasser. *)



*) Die sprechenden Zeichnungen verdanke ich der kunstgeübten Hand des Herrn Professors Ferdinand Maass.

2. Die Arme mit flachen Händen hinabgedrückt, die Beine senkrecht hinaufgezogen, Knie- und Fussgelenke nach auswärts und im Haken.

3. Die Arme gestreckt senkrecht mit flach aneinanderliegenden Händen aufwärts bewegt, die Beine ausgestreckt.

4. Die Arme flach ausgebreitet, die von einander entfernten Beine genähert, wenn auch nicht vollständig geschlossen, bis man den Grund erreicht.

II. Uebergang zum Schwimmen.

Vordere
Ansicht.



Seiten-
Ansicht.



Obere
Ansicht.



Die Lagen sind gänzlich entsprechend denjenigen in den Skizzen für das Stehen und die Bewegung im Wasser.

1. Der Körper bereits vorwärts geneigt, doch ohne Krümmung der Wirbelsäule.

2. Die Arme mit flachen Händen hinabgedrückt, so dass sie vor dem Körper in der Tiefe zusammentreffend neben einander liegen. Die Einwirkung des längeren Hebelsarmes unterstützt das senkrechte Hinaufziehen der Fersen.

3. Die Arme gestreckt, senkrecht mit aneinanderliegenden Händen aufwärts bewegt. Die Beine von einander entfernt ausgestreckt.

4. Die gestreckten Beine mit den Schenkeln aneinander geschlossen. Der Körper bewegt sich vorwärts, die Hände aneinanderliegend, die aber sogleich wieder flach unter der Wasseroberfläche

ausgebreitet werden, vorbereitend für die nächste Reihe der gleichen Bewegungen.

Der rasche feste Schluss ist es, welcher den gestreckten Körper in der Richtung von den Fersen zum Kopfe antreibt, je nach der Stellung desselben im Wasser im Parallelogramm der Kräfte hebend und nach der Oberfläche des Wassers forttreibend zugleich. Hierauf beruht die Bewegung im Wasser, indem zwischen den im Schlusse sich rasch bewegenden Beinen eine Masse Wassers fortgestossen wird, und so den Gegendruck hervorbringt. Das Hinabdrücken der flachen Hände an und mit den gestreckten Armen hält vorzüglich den Kopf über dem Wasser.

Erst seitdem ich diese Bewegungen im klaren Bewusstsein verfolgte, kam mir auch die feste Ueberzeugung, dass ich Herr des Wassers bin. Der lästige Gurt mahnt immer an die fremde Hülfe während die Selbsthülfe beruhigend einwirkt und die Zuversicht in sich selbst begründet.

Dieses Gefühl ist es, in welchem ich einen Vorzug in der hier vorgelegten Methode vor derjenigen sehe, nach welcher ich meinen Unterricht erhielt. Auch die neuere d'Argy'sche Methode*) scheint mir in dieser Beziehung nicht vorzüglicher, denn sie besteht aus Einübungen der Tempo's im Trockenen, wodurch zwar das Dogma der Bewegungen im Wasser durch Befehl und Uebung ausgedrückt wird, aber die eigentliche Einsicht in die selbstbewusste Stellung des Schwimmers im Wasser verschoben bleibt, bis die Erfahrung dazutritt.

Die Tempo's im Wasser sind übrigens dieselben, wie bei der damaligen Militär-Schwimm-Unterrichts-Methode, nur in verschiedener Aufeinanderfolge der 1., 2. und 3.

Aber ich vermisse gänzlich irgend welche Nachweisungen dafür, wie die Kräfte und Bewegungen des Schwimmers selbstbewusst in Wirksamkeit treten, um für den Zweck der Fortbewegung im Wasser und der Flott-Erhaltung seiner selbst den Widder tsandes Wassers zu überwinden.

*) Instruction für den Schwimm-Unterricht in der französischen Armee von d'Argy, Bataillonschef u. s. w. Ins Deutsche übertragen durch von Wins II. Hauptmann u. s. w. Eingeleitet durch den GL. von Willisen u. s. w., 2. Aufl. Berlin, Verlag von A. Duncker u. s. w. 1864. — Ich verdanke das Werkchen dem freundlichen Wohlwollen meines hochgeehrten Neffen, k. k. Hauptmann Gustav Lehne, M. V. K. Krgs. Dec., Gatten meiner Nichte Henriette, geb. Freiin v. Thinnfeld.

Das Wichtigste auch bei dieser Methode, was man dem angehenden Schwimmer auf den Weg mitgeben kann, wird die Lehre sein, den Rücken nie zu krümmen, die Wirbelsäule der ganzen Länge nach gestreckt zu erhalten.

Nach den von mir hier vorgelegten Entwicklungen, nachdem Jeder gewissermaassen erst das Schwimmen erfunden hat, ist er freilich noch kein erfahrener, eingeübter Schwimmer, aber Uebungen folgen, und die Uebung macht den Meister.

Immerhin wird es günstig sein, wenn ein schwimmkundiger Freund und Meister gegenwärtig ist, der den Unterricht leicht in der ersten Lection beendigt

Vortheilhaft wird es sein, bei einer Temperatur des Wassers von gegen 18° R., etwa 22° C. ($17\frac{3}{5}^{\circ}$ R. = 22° C.) den Versuch zu unternehmen. Die auch in v. Willisen's Vorwort (S. VII.) erwähnte nachtheilige nervöse Einwirkung des Wassers findet bei dieser Temperaturhöhe nicht statt, sondern nur bei niedrigen Temperaturgraden, in welchen etwa rücksichtslos ein Schwimm-Unterricht begonnen werden soll. Ein gewohnter Schwimmer zieht wohl oft, als erfrischender diese niedrigeren Grade vor, aber wie bei andern Dingen bringt man auch wohl hier manchmal gerne Abhärtung zur Schau.

Die Rücksichten auf Gesundheit und Schicklichkeit habe ich als selbstverständlich, auch bei einfachem Baden unerlässlich, hier nicht weiter erörtert.

Abgesehen davon, dass das Schwimmen in vielen menschlichen Lagen vom höchsten Nutzen sein kann, in Rettung von Menschenleben und anderem, bringt es in der That in der Ausübung hohen Genuss. Mit grossem Vergnügen gedenke ich mancher Augenblicke, die nun nach meinen gegenwärtigen Verhältnissen weiter und weiter in der Zeit zurückweichen.

Wer sich nun durch den gestreckten Rückgrat Herr des Wassers fühlt, wird leicht das mehr und weniger rasche Schwimmen üben, das Wassertreten, das »Sitzen auf dem Wasser«, das Rückenschwimmen und Anderes. Auch Untertauchen wird nicht fehlen, dazu die Wirbelsäule gekrümmt, und wieder gestreckt zum Auftauchen, das man sich alles sodann leicht selbst einübt, sobald man das Gefühl der Sicherheit gewonnen hat.

Das Sehen unter dem Wasser wird eingeübt, indem man einen auf dem Grunde liegenden Gegenstand aufzunehmen sucht.

Ein Ei schlug Benjamin Franklin vor, überhaupt, um einen Selbst-Schwimm-Unterricht anzubahnen.

Das beim Beginne des Schwimm-Unterrichtes so beliebte Springen ins Wasser, Kopf oder Füsse voran ist doch mehr eine Schaustellung, verglichen mit dem Unterricht im eigentlichen Schwimmen. Die plötzliche ungewohnte Lage verfehlt nicht, wenn auch nur für wenige Augenblicke die Sinneskraft desjenigen vollständig für sich in Anspruch zu nehmen, welcher derselben gar sehr für Beurtheilung seiner eigenen Bewegungen benöthigt wäre.

Zum Schlusse bitte ich noch um Erlaubniss einige entschuldigende Worte in mehreren Richtungen anzuschliessen. Einmal dafür, wenn ich so fest von der Nützlichkeit überzeugt bin, warum ich nicht früher den Versuch der Mittheilung machte, dann auch warum ich mich nun doch entschloss in einem ziemlich späten Lebens-Abschnitt sie nicht mehr zurückzuhalten. Aber die vielartigen Aufgaben früherer Zeiten hatten mich fortwährend lebhaft beschäftigt und von dem Gegenstande abgezogen und ich freue mich nur, dass sich mir jetzt eine Anregung darbot, um die Mittheilung anzuknüpfen. Gerne möchte ich dieser einfachen Anleitung die weiteste Verbreitung wünschen, aber wenn

„— — „was ein Professor spricht,

Nicht gleich zu Allen dringet,“

so muss man dies um so mehr von den Worten eines Dilettanten erwarten, und sich damit begnügen, dass man gewünscht hat seine Pflicht zu erfüllen.

Wien, am 22. Mai 1870.