

# Inhalt.

	Seite
<b>Vorwort</b> . . . . .	v
<b>Einführung</b> . . . . .	1
<b>Technisches mit Gesundheitspflege vereint. — Das Schwimmen überhaupt. — Möglichkeit sich selbst aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten</b> . . . . .	1
<b>Erster Theil.</b>	
<b>Die Mittel aufzutauhen, und sich auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten überhaupt</b> . . . . .	3
<b>Mittel zu erringender Geistesgegenwart im Wasser</b> . . . . .	5
<b>Zweiter Theil.</b>	
<b>Eintheilung</b> . . . . .	6
<b>Erste Abtheilung.</b>	
<b>Das kunstgerechte Schwimmen</b> . . . . .	7
<b>Die Schwimmtempos mit den Händen</b> . . . . .	7
<b>Die Schwimmtempos mit den Füßen</b> . . . . .	9
<b>Beide Schwimmtempos mit Händen und Füßen zugleich</b> . . . . .	10
<b>Ruhen der Kenntniß des Schwimmens auf dem Rücken</b> . . . . .	11
<b>Das Wassertreten</b> . . . . .	11
<b>Die Klatsterköpfe</b> . . . . .	12
<b>Die italienische Schwimmart</b> . . . . .	12
<b>Das unbewegliche Liegen auf dem Rücken</b> . . . . .	13
<b>Ordnung, welche der Schüler beim Erlernen des Schwimmens zu beobachten hat</b> . . . . .	13
<b>Ursachen warum manche Schüler einige Jahre brauchen um gurtensrey schwimmen zu können</b> . . . . .	15
<b>Quantität und Qualität der von einem Freyschwimmer vorzunehmenden Uebungen</b> . . . . .	17
<b>Bemerkungen beim Schwimmen gegen Strömungen, wie auch beim Durchschwimmen von Wirbeln und sich aufstauenden Wassern</b> . . . . .	20

	Seite
Vom Landen . . . . .	22
Von dem kunstgerechten Tauchen unter das Wasser . . . . .	23
Regeln beim Unterstützen ermattender Schwimmer, oder beim Retten in der Gefahr des Ertrinkens sich befindender Laien . . . . .	24

## Zweite Abtheilung.

Anweisung zu gymnastischen Uebungen im Wasser. — Die Sprünge überhaupt. — Erste Classe. Zweite Classe . . . . .	28
Von den geraden Sprüngen. — Sprung von der hohen Leiter. — Sprung mit Anlauf . . . . .	29
Von den Kopfsprüngen.	
a) Der einfache Kopfsprung . . . . .	32
b) Der Kopfsprung mit einem abstoßenden Schwung . . . . .	33
c) Der sogenannte Husarensprung . . . . .	33
d) Der Kopfsprung, Vixer genannt . . . . .	33
e) Der Kopfsprung, Tourée genannt . . . . .	33
f) Der sogenannte Froschsprung . . . . .	33
Bravour: Kopfsprünge.	
a) Der einfache Kopfsprung von der hohen Leiter . . . . .	33
b) Der sogenannte Opfersprung . . . . .	34
c) Der sogenannte Salto mortale . . . . .	34
d) Das sogenannte Zigeunerrad . . . . .	34
e) Der doppelte Opfersprung . . . . .	34
f) Der Barrièresprung . . . . .	35
Belustigungen im Wasser.	
a) Der Kopfsprung durch einen Reif . . . . .	35
b) Uebungen in den Arten matte Schwimmer zu unterstützen . . . . .	35
c) Das Rad im Wasser . . . . .	35
d) Die ausgestreckte und steife Rückenlage . . . . .	35
e) Das Wassertreten, wobey man Feuer schlägt, raucht, isst, trinkt u. s. w. . . . .	35
f) Der Burzelbaum im Wasser . . . . .	35
g) Der Tanz im Wasser . . . . .	36
h) Der schwimmende Balken . . . . .	36
i) Der Saugel . . . . .	36
k) Das Bettschwimmen . . . . .	36
l) Das Abstoßen von der Stiege und Liegenbleiben mit dem Ge- sichte auf der Oberfläche des Wassers . . . . .	36

## Dritte Abtheilung.

Gesundheitsregeln beim Schwimmen. — Diätetik während der Schwimm- zeit . . . . .	37
Raffinirung des Schwimmgenußes . . . . .	38

	Seite
Angehung verschiedener lauender Gefahren.	
a) In der Schwimmschule . . . . .	39
b) Außer der Schwimmschule . . . . .	40
Rath für den Fall eines etwa eintretenden Krampfes . . . . .	41
Kurze Anweisung zum Selbstunterrichte im Schwimmen . . . . .	42
Das Schwimmen mit Beyhilfe von tragenden Körpern . . . . .	43
Nachwort . . . . .	44

# Einleitung

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

Das Schwimmen überhaupt.

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

