

## Erste Abtheilung.

---

### Das kunstgerechte Schwimmen.

Um Schwimmen, d. i. für den Nothfall sich aus dem Wasser retten und in demselben sich herumtummeln zu können, braucht man außer dem Obengesagten wenig mehr zu wissen.

Anderß verhält es sich mit der Kenntniß und Ausübung des kunstgerechten und zierlichen Schwimmens, zu welchem schon ein systematischer Unterricht erforderlich ist; und zwar erstens außer dem Wasser. Hier hat der Schüler die Schwimmtempos erst mit den Händen, dann mit den Füßen zu lernen. Beyde zu vereinen ist wegen Mangel des Stützpunktes nicht leicht ausführbar, wofern man nicht den Schüler gleich einer Waage mit einer fest um den Leib gebundenen sehr breiten Gurte frey hängend an einen ober ihm befindlichen Punkt befestigen wollte; ja selbst in dieser Stellung würden die zwey zugleich handelnden Kräfte, nähmlich die der Centralschwere und die der Schwingung, ihn in der Ausübung der Schwimmtempos bedeutend verhindern; darum läßt man diese Ausübung der Schwimmtempos mit Händen und Füßen zugleich lieber auf die Zeit, wo der Schüler sich wirklich im Wasser befindet.

### Die Schwimmtempos mit den Händen.

Der Schüler steht bey der Erlernung der Schwimmtempos mit den Händen in gerader aufrechter Stellung, legt die beyden Hände ober den Kopf in einen zur Brust merklich stumpfen Winkel mit geschlossenen Fingern und aneinander liegenden inneren Handflächen so zusammen, daß der Kopf rückwärts gebo-

gen außer den Armen, und nicht zwischen ihnen sich befindet. — Nun fängt der Schüler an die Hände langsam zu öffnen, indem die beyden Daumen fest aneinander liegen, führt dieselben langsam mit umgekehrten Flächen, und den äußern Handknöcheln stets vor Augen gleichmäßig auseinander, bis die steifen Arme mit dem Oberleib die Figur eines Kreuzes bilden; dann schlägt er dieselben schnell mit steifen Armen zusammen, und führt sie in bethender Stellung in ihre frühere erhabene Lage, pausirt einen Augenblick, und fängt das Tempo vom Neuen an.

Auf dem Wasser werden die Tempos eben so gemacht; nur bemerke ich, daß die inneren Handflächen Anfangs mit der Oberfläche des Wassers parallel, später aber bey größerer Übung und mit besonders anzuwenden wollendem Nachdrucke in etwas obliquier Richtung den Halbkreis beschreiben, so zwar, daß die Daumen unter dem Wasser, die kleinen Finger aber ober demselben laufen; dieß hat die Wirkung den den Händen zu bewerkstelligenden Zweck des Erhaltens auf der Oberfläche des Wassers mit dem des Weiterbeförderns zu vereinen; ist aber bey weitem ermüdender als die parallele Richtung derselben.

Dieß ist das Schwimmtempo mit den Händen, wenn man auf dem Bauche liegend schwimmen will.

Will man aber auf dem Rücken liegend schwimmen, so sucht man die Hände ganz ober den Kopf, daß er sich nun zwischen ihnen befindet, mit den Handknöcheln und äußern Flächen aneinander zu bringen, was im Wasser nur mit zweymahliger Kraftanwendung bewerkstelliget werden kann, und drücke sie gleich Rudern, und will man nur eine einmahlige weniger ermüdende Hebung der Arme, die nicht bis über den Kopf reicht, gebrauchen, gleich Fischflossen in steifer Haltung an die Schenkel hinab. — Das Tempo mit den Füßen ist dem gleich zu Beschreibenden ähnlich, nur daß die Füße nun mit bloßem Einziehen des Bauches angezogen werden, so, daß es für den Zuseher umgekehrt erscheint. Übrigens ist von dem auf dem Rücken Schwimmen noch zu merken, daß die Ohren im Wasser sich befinden müssen; man taucht sie beyde zugleich ein, damit die im Kopfe befindliche Luft comprimirt und nicht, bey

dem Eintauchen bloß eines Ohres, bey dem andern entweiche, und durch Wasser ersetzt werde; das dabey verursachte Kitzeln wird bey der ersten Art sehr wenig verspürt.

### Die Schwimmtempo's mit den Füßen.

Die Schwimmtempo's mit den Füßen erlernt man, indem man sich auf eine an beyden Enden mit Stricken befestigte breite Gurte legt, und mit den Händen einen ebenfalls mit einem kurzen Strick befestigten Handgriff hält. — Zur größten Bequemlichkeit ist hier die Beyhilfe eines Zweyten nöthig.

Der Rückgrad wird steif, die Fersen und Waden fest aneinander gehalten, so, daß die Zehen auswärts stehen; nun führt man beyde Füße zugleich und mit geschlossenen Fersen abwärts, bis dieselben mit dem Oberleib ungefähr einen geraden Winkel machen; jetzt halte man sich fest an den Handgriff, ziehe die Füße mit gebogenen Knien, jedoch geschlossenen Fersen, so weit es möglich ist, gegen den Bauch zu, so daß die Kniee beynahе denselben berühren, stoße die Fersen in divergirender Richtung zugleich auseinander, und schliesse sogleich wieder die Fersen mit einem Zuge der Füße aneinander. — Nun wiederholt man das Tempo auf dieselbe Art. — Im Wasser faßt man auch zuerst an einen beweglichen Handgriff, oder Strick, dann aber muß man das Tempo frey und ohne Anhalten der Hände versuchen, indem man bey'm Hinabtauchen der Füße den Rücken krümmt, und einen sogenannten Kagenbuckel macht; ist man einmahl ganz gurtenfrey, so findet man Stützpunkt genug in den die Oberfläche des Wassers mit den innern Flächen drückenden Händen.

Um die Füße der Anfänger zugleich, und mit geschlossenen Fersen in das Wasser hinabzubringen, bedient man sich auch einer Stange, die ein an dem untern Ende befestigtes, offenes, mit drey Seitenwänden versehenes Kästchen, in das die Füße hineinpaffen, enthält.

Das steife Hinabziehen der Füße ist darum nöthig zu erlernen, weil man nie ein gewandter, sicherer, und ausdauernder Schwimmer werden kann, wenn der Rückgrad nicht gehö-

rig gelenkig gemacht wird, was das steife Hinabziehen der Füße bezwecket. Hat man einmahl gehörige Kraft und Fertigkeit in Beugung des Rückgrades, so fällt diese erschwerende Regel von selbst weg. — Freyschwimmer, die diese Regel anfangs nicht beobachtet haben, schwimmen sehr tief im Wasser, entbehren der Behendigkeit, kommen nicht vom Flecke, und thun am besten, wenn sie noch einmahl auf die Stange sich nehmen lassen, um den Fehler wo möglich noch zu verbessern.

### Beide Schwimmtempos mit Händen und Füßen zugleich.

Beide Schwimmtempos zugleich werden eben so gemacht wie einzeln, nur mit dem Bemerken, daß die Hände etwas früher als die Füße anfangen, und schon im Zuge sind, den Halbkreis zu beschreiben, während das Tempo mit den Füßen eintritt.

Für Musiktactkener setze ich noch das verhältnißmäßige Zeitmaß der Schwimmtempos aus. — Das Auseinanderstreichen der Hände, deren Finger festgeschlossen sind, und deren innere Fläche auf der Oberfläche des Wassers einen Halbkreis beschreibet, gilt ungefähr eine halbe Note; — beym zweyten Viertel tritt jedoch das Tempo mit den Füßen, das Hinaufziehen der Kniee, und das Krümmen des Rückgrades schon ein; — beym dritten Viertel werden die Hände steif unter das Wasser zusammen gedrückt; mit einer ferneren Achtelnotendauer werden dieselben geschlossen auf die Oberfläche des Wassers heraufgebracht, und die Füße divergirend aus einander gestoßen; — das letzte Achtel der ganzen Note vollbringt das Zusammenschlagen der Fersen, deren Druck jedoch bey ihrer Annäherung, um sich nicht wehe zu thun, abnimmt, während dem die Hände fest geschlossen vor dem rückwärtsgehaltenen Haupte ruhen, nachdem sie noch bevor einen mit dem Zusammenschlagen der Fersen gleichzeitigen, durch das Ausstrecken des Rückgrades ausgehenden Impuls erhalten haben; — hier denke man sich ein kleines Ruhezeichen, und fahre dann mit den eben beschriebenen Tempos fort, bis man einem bestimmten Ziele nahe ist, welches dann mit besonderem Nachdrucke der Füße und Ausstrecken der

rechten Hand zierlich erreicht wird. — Das Rückwärtsbeugen des Hauptes wird Anfängern eine unbedeutende Spannung im Genicke verursachen, vergeht aber in einigen Wochen fortbauern der Schwimmübung.

### Nutzen der Kenntniß des Schwimmens auf dem Rücken.

Das Schwimmen auf dem Rücken habe ich schon weiter oben beschrieben, und habe nur noch hinzu zu fügen, daß es für den Schwimmer unumgänglich nothwendig ist, selbes zu erlernen, nicht nur seiner weit weniger Kraft erfordernden Tempos und schnelleren Forthelfens halber, sondern auch hauptsächlich darum, weil es dem ermatteten Schwimmer Gelegenheit gibt, beym Aufwande unbedeutender Kraftäußerung sich auszuruhen und neue Kräfte zu sammeln.

### Das Wassertreten.

Zu dem sogenannten Wassertreten wird ein bedeutender Kraftaufwand erfordert; es ist darum auch mehr ermüdend, als die erste Art des horizontalen Schwimmens, weil nämlich der Schwimmer bey selbem aufrecht steht, die Füße im schnelleren Tempo anzieht, und dieselben divergirend und gegen den Grund des Wassers zu auseinander stoßt. — Anfänger können sich auch des Ruderns der Hände zugleich bedienen, was den Widerstand des Wassers erhöht, und das Untersinken verhindert. Dieses Rudern geschieht jedoch mit gebogenen Ellbogen, indem die festaneinander gehaltenen Finger der Hände nur ein Segment jenes oben beschriebenen Halbkreises ausführen, sich nur wenig von der Oberfläche des Wassers entfernen und beinahe das doppelte (also ein viel langsames) Zeitmaß der Bewegung der Füße beobachten.

Die Kenntniß des Wassertretens ist jedem Schwimmer von Profession unumgänglich nothwendig. Es stärket nämlich die Glieder, läßt den Händen auf einige Zeit freyen Spielraum zu verschiedenen Verrichtungen, als: Zum Ordnen der Haare, zum Lockermachen der etwa einschneidenden Schwimmhose, zum Auf

heben und Tragen verschiedener Körper, die unter dem Wasser bedeutend leichter, nämlich um das ganze Gewicht des Wasserquantums, welches sie mit ihrem Umfang aus seinem Raume tauchen, zu tragen sind, als ober demselben; ferner zum Unterstützen Anderer, theils ermatteter Schwimmer, theils Verunglückter, wie auch um seine Kleider nöthigen Falls trocken mitzunehmen, indem man dieselben in ein Tuch wickelt, sie auf den Kopf legt, und mit dem Tuche an dem Kinne befestigt.

### Die Klasterstöße.

Die sogenannten Klasterstöße sind auch für den Schwimmer ungemein nützlich, indem sie ein viel schnelleres Fortkommen im Wasser als die gerade Art des Schwimmens gewähren. — Dieselben werden am besten wechselweise mit den geraden Schwimmtempo gemacht, indem man, nach einem vollendeten geraden Tempo, gleich in dem Augenblicke, als die Hände geschlossen aus dem Wasser an die Oberfläche desselben gebracht werden, mit einer derselben — (ich mache es am liebsten mit der linken) — steif gleich einem Ruder und mit besonderem Nachdruck an den gleichseitigen Schenkel hinabfährt, und den Kopf auf den vorwärts gestreckten andern Arm wirft; natürlich wird dabey auch die ganze Bauchlage des Leibes in eine Seitenlage verändert. Alsogleich wird man bedeutend vorgeschoben; man ruht etwas in dieser Lage mit steifem Rücken, wendet sich schnell in die frühere Bauchlage, macht ein gerades Tempo, und abermahls den Ruderzug mit einer Hand.

### Die italienische Schwimart.

Man kann diese Art des Schwimmens mit Klasterstößen wechselweise mit beyden Händen und ohne Beymischung des geraden Schwimmtempo machen; im Flußwasser ist dieselbe jedoch viel ermüdender, als auf dem Meere, da das Meerwasser spezifisch schwerer ist, als das Flußwasser, folglich schwimmende Körper in jenem weniger, als in diesem wiegen.

Man bedient sich dieser Art des Schwimmens auf dem Meere, um die sich heranwälzenden Wogen vor dem Gesichte zu bre-

hen, und gleichsam mit der Hand entzwey zu schneiden. Bey stürmlichem Wetter kann man sich auch theilweise dieser Art des Schwimmens in Flüssen und Seen bedienen, wie auch die erste Art der einfachen Klasterstöße anwenden.

Lüchtige Schwimmer machen die letztere besonders in Italien gebräuchliche Art des Schwimmens sehr zierlich, indem sie mit den Füßen Wasser treten, und mit den Händen im schnellsten Tempo abwechseln, so daß die Eine bloß auf der Oberfläche des Wassers rückwärts rudert, während die Andere, sich vorwärts streckend, die Welle auffängt. — Diese Art ermüdet aber nicht nur früher die Glieder, sondern auch die Lunge, und ist nur als Bravour zu gebrauchen.

### Das unbewegliche Liegen auf dem Rücken.

Auch auf dem Rücken liegend kann man in steifer Haltung des Rückgrades, so zwar, daß die ebenfalls steifen Füße mit den Zehen aus dem Wasser stehen, die längste Zeit auf der Oberfläche des Wassers verweilen. Man braucht bloß mit den Händen zuweilen ganz nahe in der Gegend des Unterleibes, um die schwerern Füße auf der Oberfläche zu erhalten, zu rudern; ja bey stärkerem Impulse der Hände unter dem Rücken kann man sich auch langsam weiter befördern.

### Ordnung, welche der Schüler bey dem Erlernen des Schwimmens zu beobachten hat.

Der Schüler hat also die Schwimmlectionen nach dieser Ordnung einzuüben. Erstens lerne er die Stellungen auf dem Trocknen, am besten entkleidet, jedoch mit einer nicht zu engen, in der Mitte mit einem breiten Zwickel versehenen, und einen weiten Schritt gestattenden, nicht ganz bis zu den Knien reichenden, vom starken und doch weichen Zeuge gefertigten Schwimmhose angethan; ruhe sich dann, mit einem leinenen weiten und starken Badmantel umgeben, einige Zeit aus, befeuchte die Schläfe, die Brust, das Hinterhaupt mit einem früher in das Wasser öfters eingetauchten und abermahls ausgedrückten Badschwamme, nehme dann die nasse Schwimmgurte

um den Leib, lasse sie anliegend, jedoch nicht zu fest, auf dem Rücken zusammenziehen, fasse Muth, und springe mit steifen Knien, und einem weiten Schritte des rechten Fußes, während der Andere sich schnell an den Erstern anschließt, in die Mitte des Wassers, und nicht etwa nahe an der in dasselbe hinein-führenden Stiege, denn hier würde man sicherlich wo nicht bey dem Hineinspringen, doch etwa bey dem Lufttauchen bedeutend sich verletzen. — Es verräth auch viel Kleinmuth, Furcht und alten Weibersinn, und dient den Umstehenden nur zum Gelächter.

Beym furchtsamen Individuen muß ein kluger Schwimmmeister den Gurtenstrick steif anziehen, und den zu nahe Hineingesprungenen von den verletzenden Gegenständen weglenken.

Dieses Springen kann der Schüler einigemahl versuchen, es wird seinen Muth stärken, und die Geistesgegenwart erhöhen.

Nun aber wird der Schwimmmeister den Gurtenstrick an eine starke Stange befestigen, und so anspannen, daß der sich in das Wasser sanft auf den Bauch hineinlegende, und steif streckende Schüler nicht zu sehr aus dem Wasser gehoben, und von der Gurte gedrückt werde.

Der Schüler beobachtet die oben beschriebene gerade Stellung mit geschlossenen Fersen, und auswärtsstehenden Zehen, aneinander liegenden Waden, vorgehaltenen Händen, festgeschlossenen Fingern, und anliegenden innern Handflächen. Er macht nun auf einem Flecke hangend zuerst die Schwimmtempo mit den Händen allein, wobey ihm das Zeitmaß der Schwimmtempo der Schwimmmeister mit den Worten *E i n s* — *Z w e y* — *D r e y* vorsingt.

Beym *E i n s* beschreiben die Hände sehr langsam den Halbfreis; bey *Z w e y* werden sie schnell unter das Wasser getaucht, und geschlossen; und bey *D r e y* ebenfalls schnell und geschlossen heraufgebracht.

Dann lernt der Schüler das Tempo mit den Füßen, ebenfalls erst allein; — bey dem *E i n s* des Schwimmmeisters bringt er dieselben in steifer Haltung zugleich hinab in das Wasser, beugt den Rückgrad auswärts gleich einem Kagenbuckel; — bey *Z w e y* zieht er dieselben mit noch immer geschlossenen Fersen an,

stößt sie schnell aus einander, und zieht dieselben bey Drey schnell, und bey zunehmender Annäherung derselben mit nachlassendem Impulse, um sich nicht aufzuschlagen, zusammen.

Ebenso macht der Schüler beyde Tempo mit Händen und Füßen zugleich vereint; nur mit dem Bemerkten, daß die Hände etwas früher anfangen.

Kann der Schüler nun diese Tempos fehlerfrey, und hat er sich das richtig anzuwendende Zeitmaß gemerkt, so nimmt ihn der Meister nach einigen Lectionen, wobey er auch schon mit ihm auf und abgeht, und den gespannten Strick zuweilen nachlassend versucht, ob der Schüler vom Wasser schon getragen wird, die Stange nicht mehr gebrauchend, auf der bloßen an einem Stricke befestigten Schwimmgurte in das Wasser und führt ihn von Ort zu Ort in der Schule wenigstens eine Viertelstunde hindurch theils mit kleinen Ruhepunkten auf den Stiegen, theils ohne denselben herum, und übt den Schüler so lange zurechtweisend und dessen Fehler bemerkend, bis er hinlängliche Kenntnisse, Muth und Ausdauer besitzend ihn ganz von der Gurte befreyet, und bloß noch einige Zeit bey dem Freyschwimmen überwacht.

Ursachen warum manche Schüler einige Jahre brauchen, um gurtenfrey schwimmen zu können.

Beym einigem Fleiße, Muth und Vertrauen zum Wasser kann jeder Schüler in 20—30 Lectionen gurtenfrey schwimmen lernen; — ja ich habe sogar die Erfahrung gemacht, daß besonders fleißige und muthbegabte Schüler in 10, ja in 5 Lectionen gurtenfrey wurden. — Der Schüler, der einmahl hinlängliches Vertrauen zur Tragkraft des Wassers sich erworben hat, wird bald einsehen, daß es keiner Hererey bedarf, um die wenigen Regeln und Kunstgriffe sich vollkommen eigen zu machen; ja er wird gar nicht begreifen, wie es möglich sey, bey gesunden Gliedern und einiger Geistesgegenwart unterzugehen.

Und doch gibt es so äußerst furchtsame Individuen, die

mit Unwillen, Geschrey und der größten Furcht vor jedem Tropfen Wasser, in dasselbe auf Geheiß ihrer Angehörigen mit Gewalt gebracht werden müssen; Individuen, die jeden Augenblick bey dem Unterrichte nach den Bewegungen des Schwimmmeisters schielen, indem sie sich fürchten, derselbe möchte sie aus Ungeschicklichkeit oder Bosheit unter das Wasser tauchen oder sinken lassen; — Individuen, die jeden Anhaltspunct und jede Stiege benützend, dieselben als Stationen und Einkehrwirthshäuser betrachten, und die mit Recht den Spottnahmen »Stiegerischwimmer« bekommen und denselben oft noch bey ihrem Freyschwimmen behalten; — Individuen, die das Springen in das Wasser und den Kopf naß zu machen, das einzige Mittel zu erringender, beständiger Geistesgegenwart, eigensinnig verabscheuen.

Oft sind Individuen von der zum Schwimmen unglünstigen Witterung aufgehalten; doch dauert dieselbe in unserem Klima und zur Sommerszeit höchstens durch eine Zwischenzeit von 14 Tagen; und Phoebus Apollo spendet neuerdings und dauernd seiner goldnen Strahlen erwärmende Wonne! — Diese Zeit muß also der Schüler gehörig benützen; an sehr heißen Tagen kann er, wenn ihn sonstige Pflichten nicht hindern, zweymal Morgens, oder vor dem Essen und Abends wenigstens zwey Stunden nach dem Essen, in das Wasser gehen und so den Unterricht ununterbrochen fortsetzen. Der Schüler wird dann bey dem Eintritte eines plötzlichen Gewitters, welches nur die Temperatur der Luft, nicht aber die des Wassers plötzlich abkühlt, eben so gerne schwimmen, als bey hellem Sonnenscheine; nur muß er sich bey dem Herausgehen aus dem Wasser gleich abtrocknen, sich anziehen und eine Comotion machen. — In ein Wasser von 14 — 15° Reaumur kann jeder, der nicht ein verzärtelter Weichling und gesund ist, gehen.

Oft ist der Schwimmmeister selbst Schuld, daß der Schüler keine Fortschritte macht; indem er außer seinem mechanischen und oft mit den Schwimmtempo des Schülers nicht übereinstimmenden Gesange des Eins, Zwey, Drey nachlässig oder auch durch den ununterbrochenen, oft mehrstündigen Unterricht An-

derer, ermüdet und mürrisch gemacht, neben ihm einherschlendert und den Schüler, in einem plötzlichen Aufwallen seiner Laune anschreyt, erschreckt, ihn wohl gar mit dem Stricke zurück und aus dem Tacte reißt, und selbst das Vertrauen zum Wasser in dem Grade, in welchem er es gewinnen sollte, entzieht.

So ist es kein Wunder, wenn ein Schwimmschüler aus diesen und noch vielen andern Ursachen zwey, drey Jahre an der Schwimmgurte herumzieht.

Ich habe in meiner mehr als 15jährigen Schwimmpraxis Schwimmschüler von dem zartesten Alter bis in das reifste Mannesalter vorgerückt, beobachtet und studiert, wie auch gefunden, daß Knaben erstaunliche Fortschritte im Schwimmen gemacht, wie sich auch zusehends ihre Kräfte und Gestalt vergrößerten, und Greise, die neu auflebten und jung wurden, und mit einem Heißhunger nach der Schwimmübung ihr Vesperbrot verzehrten. — Und warum sollten Männer im vorgerückten Alter diese äußerst leichte und wohlthätige Kunst nicht erlernen können? „Seneca non agenarius fidibus canere didicit!“ (Seneca, ein 90jähriger Greis, lernte ~~Violin~~ spielen!)

*Silfner*

### Quantität und Qualität der von einem Freyschwimmer vorzunehmenden Uebungen.

Sobald ein Schwimmer frey geworden, übe er sich fort und fort täglich wenigstens eine halbe Stunde, damit seine Kraft zunehme und seine Lunge sich erstärke; und zwar, indem er erst in der Schule von einer Stiege zur andern, dann von einem Ende der Schule zum andern ein, zwey und mehrmahlen ohne Aufenthalt schwimmt, ohne jedoch sich übermäßig zu ermüden. Fühlt der Schwimmer überhaupt eine Ermattung der Glieder, so ist es besser, wenn er sich einige Minuten an einer Stiege ausruht, als die Uebungen zu forciren, da er unmöglich bey Ermüdung die Tempos richtig und im Tacte machen kann, und darum diese Uebung ihm im Zunehmen seiner Kenntniß und Vollkommenheit mehr schadet, als nützt.

Hinsichtlich der Beschaffenheit des Wassers zum Schwimmbrauche bemerke ich, daß ein stillstehendes nur für die ersten Anfänger vortheilhafter ist, als ein sanft strömendes, indem es dieselben in ihren noch ziemlich unbeholfenen Bewegungen und Tempos nicht irre macht. — Was aber die Festigkeit im Schwimmen betrifft, ferner die Ausdauer, das Ausweichen, und nöthigen Falls die Ueberwindung von unversehens oft eintretenden conträren Strömungen in Flüssen, in denen doch Jeder, der sich einen Schwimmer nennt, schwimmen können muß, und oft bemüßigt seyn kann, von seiner Kunst Gebrauch zu machen; wie soll da Einer sein Heil darin versuchen, der das sonst ihn mit zahmster Schafgeduld tragende, und auf jede zum Ziel angenommene Stelle ohne Widerstreben kommen lassende, unbeweglich träge Element nun mit reißender Kraft, entgegenstrebender Hemmung, weit vom plötzlich vorgefaßten Ziele abführenden Zuge dort, wo Schiffe, Ketten, scharfe Ankerspitzen, verletzende Steine, Wurzel und Seilgewinde, unersteigbare Ufer, von sich loslösenden Erdschichten oder schroffen Felsenklippen gebildet, sich befinden, sich entgegengetreten fühlt. Wie soll da Einer mit den dürftigen, im stehenden Wasser sich erworbenen Schwimmkenntnissen ausreichen. Und ist es eine Unmöglichkeit, in solche Gelegenheiten gerathen zu können? — *Hic Rhodus, hic salta!* — (Hier Gaukler, hier schwimme!)

Darum ist es nöthig, daß ein Freyschwimmer sich besonders übe gegen ein mäßig strömendes Wasser zu schwimmen; und zwar in einer Schule, die auf solchem Wasser sich befindet, von einer Stiege aufwärts zur andern; und zusehends wird er in Ueberwindung dieser Strömung an Leichtigkeit und Ausdauer zunehmen.

Als ich diese Uebung zuerst begann, brachte ich es in der beyläufig 15<sup>o</sup> langen Preßburger Schwimmschule, als die Strömung des Wassers in derselben durch Sporne noch nicht so gehemmt war, wie jetzt, kaum dahin, an der Flußseite von einer Stiege zur andern aufwärts schwimmen zu können; und siehe in einem Monathe darauf schwamm ich schon die ganze Schwimmschule entlang von unten hinauf gegen die Strömung mit

beyläufig hundert Tempos, kehrte alsogleich um, und ließ mich ohne viel zu arbeiten mit zwölf Klafterstößen, oder auf dem Rücken schwimmend vom Wasser die Schule langsam hinabtragen, und begann neuerdings noch einige Mahl die Reise, bis ich es auf zwölf ununterbrochene Touren brachte. — Später schwamm ich die bey weitem längere, und ebenfalls im ziemlich stark strömenden Wasser stehende Pesther-Militär-Schwimm-schule zwey, drey Mahl ohne Absetzen auf und ab, machte jederzeit die dort bestehenden, von der Anstalt mit allen Vorsichtsmaßregeln ausgerüsteten Excursionen sämmtlicher in Reich' und Glied schwimmender Freyschwimmer in der großen Donau mit; und legte auch die große Probe (worüber die k. k. Militär-Anstalt Schwimm-Diplome ertheilt), und die in dem H i n - ü b e r - und Z u r ü c k s c h w i m m e n der ziemlich breiten Pesther-Donau besteht, mit andern Freyschwimmern zugleich ab.

Später schwamm ich öfters in fröhlicher Gesellschaft, und von einem Sicherheitsnachen begleitet, von der Margaretheninsel durch beyde Schwesterstädte hindurch, bis zur Espeleyer Insel.

In der Preßburger Donau schwamm ich von der Ruine Theben bis in die Preßburger Schwimmschule u. s. w.; und löste an letzterem Orte mit noch zwey andern muthigen Schwimmern das Problem: vor den vielfachen erst neuerer Zeit gebauten Spornen, an welchen das Wasser eine Brandung hat, vor selben aber theils steht, theils schwer im Augenblicke des Durchschwimmens zu ermittelnde Strömungen, bey welchen man sich bald an das rechte, bald an das linke Ufer halten muß, hat, vorüber zu schwimmen; — wo wir sodann in Gesellschaft einer ganzen Carawane die Tour später öfters wiederholten. Die letztbenannte Strecke beträgt eine Poststation, da Hainburg (eine Poststation von Preßburg) vis à vis von Theben am rechten Donau-Ufer liegt.

Solche Touren sind jedoch nur bey einer Wassertemperatur von wenigstens 17° Reaumur zu machen, da dieselben beynabe anderthalb Stunden dauern.

Jeder Schwimmer wird seine Leibes-Constitution und die

Stärke seiner Lunge wohl kennen und wissen: „quid humeri valeant, quid ferre recusent,“ was seine Kräfte zu leisten vermögen; er übe sich daher nur intensiv, bey Ermanglung der Gelegenheit im strömenden Wasser schwimmen zu können, durch oftmahliges und ununterbrochenes Hin- und Herschwimmen, und stärke so seine Sehnen und Ausdauer. — Es gibt Schwimmer, die frappante, schnelle Wendungen, zierliche Tiraden und Sprünge zu machen im Stande sind; doch auf wie lange Zeit? — Alle Augenblicke gehen sie auf eine Stiege, um sich zu erhehlen, und sind nicht im Stande eine Tour von 30 Klafterlänge hin und zurück zu machen.

Diese Gattung Schwimmer hindern nur die sich in der Ausdauer übenden Freyschwimmer und überhaupt die armen verzögten Gurten- oder Stangenschwimmer, denen sie unaufhörlich Wellen in das Gesicht treiben, die sie geniren und aus dem Tacte bringen.

Ursache des Hindernisses im schnelleren Erlernen des Schwimmens bildet daher auch die zu solcher Zeit, wo jene Kobolde über die Wellen dominiren, gewählte Stunde des Unterrichts.

Bemerkungen bey dem Schwimmen gegen Strömungen, wie auch bey dem Durchschwimmen von Wirbeln und sich aufstauenden Wassern.

Nun folgen nur noch einige Bemerkungen von Vortheilen, die man bey dem Aufwärtsschwimmen und bey der Ueberwindung von Strömungen, von zusammengepreßten Wasserflächen, und der neben denselben sich befindenden Wirbel zu beobachten hat.

Bey dem Aufwärtsschwimmen im sanft strömenden Wasser — denn reißende Strömung zu überwinden erfordert mehr als Menschenkräfte — greife man immer bey dem Auftauchen der Hände um einige Zolle vor, strecke den Rückgrad, und lege sich mit der Oberfläche des Wassers so parallel als möglich; man hat in dieser Lage eine weit dünnere Schichte des strömenden Wassers zu überwinden, als wenn man mit den Füßen tief im

Wasser liegt. Man bleibe nun in äußerst gestreckter Lage, und die eine Hälfte des Kopfes und Gesichtes bis an den Mund und die Nase im Wasser haltend in demselben in einer schiefen Haltung, so, daß nur eine Schulter heraus sieht, liegen, schließe den Mund nach genügendem Athemhohlen, blase fleißig die etwa in die Nase dringenden Wellen aus, und beschränke seine Kraftäußerung meistens auf die Füße im Stoßen und schnellen Zusammenziehen derselben: das Tempo mit den Händen mache man ganz leicht, und nur auf der äußersten Oberfläche des Wassers, damit die Brust nicht zu tief in die Strömung sinkend, derselben Angriffspuncte darbiethe.

Auf diese Art kommt man allmählig, und in kleinen Rückungen dennoch dem ersehnen Ziele nahe.

Eben so verhält es sich beym Durchschwimmen durch Wirbel oder Strudel comprimirter Wasserflächen; kommt man aber selbst in den Wirbel oder Strudel, und in die sich plötzlich wendende Strömung des Wassers, so lasse man sich schnell wendend, und in gestreckter Stellung so flach als möglich liegend, von den Wogen bloß tragen, bis man aus dem Centrum desselben heraus ist, wo man sodann eiligst auf oben beschriebene Art eine Seitenbewegung mit aller Kraft beginnt, bis man wieder in den ordentlichen Zug des Wassers gelangt; sonst wird man nach einem Kreislaufe abermahls in den Strudel getragen.

Schwimmt man an der Ecke einer durch einen einmündenden Arm des Flusses gebildeten Uferspize vorüber, so fühlt man, je nach den Kräften der in einander strömenden Wasser ein Aufstauchen derselben, welches sich plötzlich an dem Anschwellen und dem Drucke der Wellen an die Brust kund gibt; man lasse sich dabey so wenig irre machen als ein Sängler von hohen Tönen in den Noten, die theils mit dem Halse, theils mit der Bruststimme erzwungen werden müssen, — sondern spanne sogleich stärker die Sehnen der Arme, und arbeite kräftiger mit den Füßen in einer Richtung vom Ufer abwärts, wenn man die Erreichung desselben nicht forciren wollte; es ist dann leichter weiter unten zu erreichen.

Schwimmt man durch Brücken, so ersehe man sich schon

von weitem ein Ziel des Durchschwimmens, behalte es fest im Auge und arbeite darauf los, um beyhm Herannahen desselben mit richtigem Augenmaße die Mitte zwischen zwey Schiffen oder Jochen zu halten. Sollte man dennoch zu nahe gerathen, so werfe man sich augenblicklich auf den Rücken und stoße sich mit den Füßen, oder hat man dieses versäumt, mit den Händen ab. Sollte man mit der Schwimmhose an einem Nagel hängen bleiben, so zerreiße man augenblicklich dieselbe; ein Schwimmer muß hier und bey allen andern Gelegenheiten Geistesgegenwart für alle möglich vorkommenden Fälle zeigen und nicht auf ein augenblickliches Erscheinen des oft weiter zurückbleibenden, oder durch ein anderes Joch fahrenden, und nicht mehr so leicht im strömenden Wasser zurück könnenden Sicherheitsnachen rechnen.

Bey Ermattung der Arme oder der Füße werfe sich der Schwimmer auf den Rücken, und lasse sich mit unbedeutender Beyhilfe der Hände einige Zeit von dem Wasser tragen und rufe den Nachen an.

So auch beyhm Eintreten des manche sich zu sehr übernehmende Schwimmer befallenden Krampfes, wo eine Hand in der Rückenlage des Leibes, die angezogenen Kniee stark frottirt, während die andere unbedeutend zu rudern braucht. Der Kopf muß aber, außer den Augen, Nasen und Mund, im Wasser liegen, sonst wird Mancher in dieser Lage dem Wasser zu schwer werden. Ueberhaupt kann man in dieser Lage sich die längste Zeit auf dem Wasser erhalten und Hilfe sowohl anrufen als erwarten.

### V o m L a n d e n .

Kommt man nahe an das Ufer, so sondire man mit einem gegen den Grund des Wassers ausgestreckten Fuße die Tiefe; findet man keinen Boden, so kann man getrost und ohne Furcht, sich die Kniee an einen Stein zu verlegen, dem Ufer noch in der Bauchlage zuschwimmen; man erforsche jedoch nach einer Weile die Tiefe widerhohlter mahlen; erreicht man schon mit einem Fuße den Grund, so ist es besser, wenn man

das Ufer, auf dem Rücken schwimmend, zu gewinnen sucht; man kann auf diese Art auch mit den Händen die Tiefe sondirend die größte Nähe des Ufers erreichen, ohne auf dem etwa im Grunde befindlichen Schotter schmerzhaft waten zu müssen, oder etwa im Schlamme bis auf die Kniee zu versinken; denn nicht immer findet man im Grunde weichen Well-sand. — Holzschuhe, die leicht um den Leib in dem Wasser zu tragen sind, können hier auch gute Dienste leisten.

Das auf dem Rücken schwimmen ist auch da nöthig, wo man über gespannte Seile oder Ketten schwimmen muß, weil nämlich der Schwimmer in dieser Lage am wenigsten tief im Wasser liegt, sonst aber wenigstens eine leichte Contusion an den Füßen erhalten würde.

### Von dem kunstgerechten Tauchen unter das Wasser.

Auf den Grund des Wassers zu kommen ist nicht so leicht als man vielleicht denken mag; es gibt Schwimmer, die bey Anwendung aller Kräfte ohne Beyhilfe von Gewichten den Grund zu erreichen nicht im Stande sind.

Die sicherste Art, auf einen zum Ziele angenommenen Punct des Wassergrundes zu kommen ist, wenn man eine, den Grund erreichende Stange in das Wasser hinabläßt, dieselbe auf die bestimmte zu erreichende Stelle fixirt, und von einem Zweyten festhalten läßt; nun lasse man sich an derselben, nöthigen Falls auch mit kräftigem, abwechselndem Untergreifen der Stange mit den Händen auf den Boden hinab, halte dieselbe mit einer Hand fest, und suche mit der andern im Kreise herum nach einen sich etwa dort befindlichen Gegenstand. Hat man keine Stange, so kann man es mit einem ausreichenden Stricke versuchen, indem man, um auf den bestimmten Punct des Grundes zu kommen einen schweren Stein mitnimmt, den man so lange mit einer Hand festhält, als man am Grunde des Wassers aushalten kann.

Eine unverlässlichere Art auf den Grund des Wassers zu kommen ist, wenn man bey Ermanglung einer Stange oder

eines Strickes bloß mit einem Steine beschwert hinab zu kommen trachtet; oder wenn man, sich bloß kerzengerade aufrecht stellend, die Hände über den Kopf zusammenhaltend hinablassen will; oder wenn man sich mit dem Kopf und Oberleib schnell in das Wasser tauchend so, daß die Füße bey dem schnellen Umkehren aus dem Wasser sehen, mehrere kräftige Tempos gegen den Grund des Wassers macht; auf alle diese Arten kommt man, besonders im strömenden Wasser, weit vom Ziele ab auf den Grund, wenn man noch schwer genug ist, um auf denselben hinabkommen zu können; — denn selbst bey einem Sprunge von bedeutender Höhe erreicht selten ein Schwimmer, dessen Gewicht durch die Höhe des Falles natürlich gesteigert wird, den Boden eines zwey bis drey Klafter tiefen, ihn mit gleichkräftigem Widerstande emporhebenden Wassers. — Noch einen Umstand habe ich zu bemerken: Beym Auftauchen in unbekanntem Gewässern, oder in der Nähe von Schiffen u. dgl. sehe der Schwimmer auf den, in Flüssen zwar matten, in Seen und im Meere aber ziemlich hellen Schimmer des Lichtes; ist die Stelle, wo er auftauchen will, finster, so befindet er sich unter einem Felsen oder Schiffe, und er kehre eiligst zurück, so lange es ihm noch das unterdrückte Athmen erlaubt.

### Regeln bey dem Unterstügen ermattender Schwimmer oder bey dem Retten in der Gefahr des Ertrinkens sich befindender Laien.

Eine der schwierigsten Aufgaben für den Schwimmer ist das Unterstügen von ermattenden Schwimmern, und im gesteigerten Grade die der Rettung in der Gefahr des Ertrinkens sich befindender Laien.

Der Grad der Ermattung eines Schwimmers kann verschieden seyn; darum kann man sich mehr oder minder kräftiger und den unterstützenden Theil anstrengender Hilfeleistungen bedienen.

Die leichteste Art einen ermattenden Schwimmer, der nur einer mäßigen Ruhe bedarf, um seine Kräfte und Geistesgegenwart zu stärken und zu erneuern, ist, wenn derselbe, sich auf

den Rücken legend, die Hände über den Kopf ausstreckt, und mit denselben sich an den Hüften des Unterstützenden leicht anhält; Letzterer muß dabey in der Bauchlage schwimmen.

Eine zweyte Art der Unterstützung ist, wenn beyde Theile neben einander auf dem Rücken schwimmen, und der Ermattende sich an den Unterstützenden entweder und am besten an seiner dargereichten Hand, oder an dessen Schwimmhose oder Rücken festhält; wobey der Unterstützende jenen auch zugleich mit einer Hand an dem Rücken oder der Schwimmhose fassen kann, da er bloß mit den Füßen zu arbeiten braucht.

Drittens können zwey unterstützende Schwimmer einen Ermattenden unter den Armen wassertretend tragen; was jedoch in die Länge ermüdet; die zweyte Art des Unterstützens können sie jedoch von beyden Seiten, und den Ermattenden in die Mitte nehmend, um so leichter ausführen.

Viertens kann der unterstützende Schwimmer den Ermattenden, der auf dem Rücken und in ausgestreckter Lage liegt, bey den Zehen nehmen, und ihn halb wassertretend, halb auf dem Bauch schwimmend fortstoßen, — ferner des Ermattenden Füße auf seine Schultern legen, und so auch mit den Händen arbeiten, — wie auch sich selbst auf den Rücken legen, und die Füße des Ermattenden über die Schultern nehmen, und entweder mit den Händen halten oder umfassen, oder mit einem Tuche, oder der Schwimmhosenschnur leicht um den Leib befestigen. — Auf diese Art werden die schweren Füße des Ermattenden auf den viele lufthaltende Theile in sich begreifenden, also nicht leicht unter zu tauchenden Oberleib des Unterstützenden basirt, Letzterer wird mit seinen arbeitenden Füßen erhalten, weiter befördert, und hat noch zur Stütze den freyliegenden ebenfalls erhaltenden Oberleib des Ermattenden.

Besondere Kraft erfordert es einen Ermattenden, wenn derselbe Hände und Füße sinken läßt, rückwärts oder unter einem Arm zu fassen und wassertretend weiter zu befördern.

Einen Laien oder Nichtschwimmer aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten, braucht es all des durch christliche Liebe befehlten Muthes und der Selbstaufopferung, deren nur wahr-

haft edle Seelen fähig sind. — Denn ein solcher Unglücklicher hindert mit seinen Bewegungen den Retter in seinen zweckmäßigen Wendungen und Tempos, bürdet demselben durch seine das ganze Gewicht auf einen Punct werfende Stellung eine bedeutende Last auf, faßt ihn oft krampfhaft und unzertrennbar in der Todesangst an Theilen, die der Rettende nothwendig zum Handeln frey haben muß, beißt, kratzt, verwundet oft denselben, macht ihn bey der ungeheuren Anstrengung seiner Kräfte bald ermatten, und zieht ihn dann mit sich in das Verderben; wie es genug traurige Beyspiele schon bewiesen haben.

Ist der hehre Retter von kräftiger Leibesconstitution, und besitzt derselbe Muth und Geistesgegenwart genug, so ein Wagstück zu unternehmen, so kann er es mit Gott beginnen.

Vor allem andern suche derselbe des Unglücklichen habhaft zu werden, der, wenn er untergegangen seyn sollte, seine Spur mit den an der Oberfläche des Wassers aufperlenden Luftblasen meistens zu erkennen gibt. — Nun packe er ihn fest am Genicke oder am Kragen seines Kleides, so, daß er mit den Händen den Retter nicht erfassen, oder ihm wenigstens nicht schaden kann, werfe ihn auf den Rücken, und befestige um seinen Leib oder Hals ein Tuch oder einen Strick, oder stoße einen Stock durch seinen Hemdekragen u. s. w., — oder halte ihn im Nothfalle mit der bloßen Hand; so kann er nun wassertretend, und des Unglücklichen Mund und Nase ober dem Wasser zu erhalten trachtend, im Falle des Ermüdens aber, auch auf dem Rücken schwimmend denselben an das Ufer bringen, oder bis zum Herannahen weiterer Hilfe erhalten. — Er rufe dem Unglücklichen auch zu, und schärfe ihm ein, daß eine ruhige Haltung das einzige Mittel sey zur Rettung Seiner beyzutragen, heiße ihn Athem hohlen, und dann den Mund fest verschließen, das eingedrungene Wasser aber aus der Nase blasen. — Widerspenstige tauche man öfters etwas unter das Wasser, daß sie, die Besinnung verlierend, keine Zeit haben, sich unruhig zu geberden.

Zwey Schwimmer können natürlich auch oben beschriebene Unterstützungsarten zu Hilfe nehmen.

Bringt man nun den Unglücklichen an einen sichern Ort, und ist er besinnungslos und merklich mit Wasser gefüllt, so lege man ihn in eine horizontale Lage, den Kopf jedoch etwas erhöht, daß das Wasser herausfließe, frottire ihn, nöthigenfalls auch mit rauheren Körpern auf der Brust, in den Weichen auf den Fußsohlen u. s. w. — suche ihn zu erwärmen, ja wenn es möglich ist in einen sehr geheizten Ort oder eine Schwitzstube zu bringen, um ihn in einen heftigen Schweiß gerathen zu machen, wasche ihn mit Essig, Wein, Branntwein, blase ihm Luft mit einem etwa vorhandhabenden Blasebalg ein. Ein herbeygeholtter Arzt kann auch einen Aderlaß versuchen, oder ihn heftig electriciren, und dann alle noch übrige zu dessen Wiederbelebung dienende Mittel versuchen.

Ich habe nun meinen Lesern die edle Schwimmkunst nicht nur von der Glanz-, sondern auch von ihrer Schattenseite zeigend, dieselben mit mehreren Gefahren, die ich jedoch in der dritten Abtheilung noch ausführlicher besprechen werde, bekannt gemacht.

Auch habe ich jedem Freunde heiteren, gesunden Wesens und froher Laune die edle Schwimmkunst genug und sattfam an's Herz gelegt, und schreite daher zu den Belustigungen der Jugend, und zu den gymnastischen Uebungen im Wasser über,