

M. 1298.

Der philanthropische

Schwimmmeister,

oder:

gründlicher theoretisch = praktischer

Unterricht in der edlen Schwimmkunst.

Mit

Angehung aller Vortheile, Bemerkung lauender Gefahren, und Hinweisung auf Vorsichtsmaßregeln zur Erhaltung der Gesundheit.

Geschöpft aus mehr denn fünfzehnjähriger Praxis

und herausgegeben von

Carl Csillagh,

Concepts-Praktikanten bey der königl. ungarischen Hofkanzley, beeedeten ungar. Landes- und Gerichts-Advocaten, und diplomirten Schwimmer von der k. k. Militär-Schwimmansalt zu Pesth.

Mit Abbildungen.



W i e n.

Gedruckt bey Johann Nep. Fridrich.

1841.

A-323256



Handreich in der ersten Schwingung.

113

Handreich in der ersten Schwingung.

Arte levi paludes. — Fluvios innare rapaces
Sit studium, et fluctus pellere mille modis.

A u c t o r.

Carl Gellert



113

113

Verlag von Johann Nep. Neumann.

1841

Dem wohlgebornen

H e r r n H e r r n

Joseph

Remekházy von Gurahontz,

Ritter vom goldenen Sporn, kaiserlich - königlichen Eruchseß,
Doctor der Philosophie und der Rechte, Mitglied der juri-
dischen Facultät an der königlichen Pesther Universität,
Patrizier von Fiume, Gerichtstafel - Besizer mehrerer
Comitate in Ungarn, und wirklichen Hof - Secretär
der hohen königlichen ungarischen Hofkanzley

in Wien &c.

achtungsvoll gewidmet

vom Verfasser.

Dem Wohlgebornen

© 1 7 7 8

Joseph

Remekhnitz von Gurabontz

Stier vom goldenen Sporn, kaiserlich-königlichen Rathschreiber,
Doctor der Philosophie und der Rechte, Mitglied der kaiserlichen
Akademie der Wissenschaften an der kaiserlichen Hofbibliothek,
Rathschreiber von kaiserlichen, gerichtlichen, adelichen, weltlichen
Gemeinde in Ungarn, und kaiserlichen Hof-Secretar
der kaiserlichen krieglichen Inquisition in Wien etc.

erschienen voll gedruckt

von W. H. H. H.

V o r w o r t.

Mehr als fünfzehnjährige Erfahrung in der edlen Schwimmkunst, und vielfache Ausübung derselben in verschiedenen sowohl stehenden als strömenden Wassern, ferner eine genaue Beobachtung der mit verschiedenen geistigen Anlagen ausgestatteten Schwimmbeflissenen, wie auch des Temperaments und Vortrages verschiedener, in den k. k. Militär-Schwimmschulen, zwar nach einer im Allgemeinen sich gleichen Methode unterrichtenden Meister, bereicherten mich mit einem Schatze von Kenntnissen in diesem Kunstfache, den ich nun aus reinem menschenfreundlichen Drange auf vielfaches Inmichdringen meiner Bekannten und Freunde jedem Schätzer einer gesund, stark, froh und heiter machenden, oft auch lebensrettenden Kunst zur Benützung preisgebe.

Da es zu hoffen ist, daß dieses gründlich belehrende Buch zunächst bey den Besuchern ordentlicher Schwimmanstalten, als welche die k. k. Militär-Schwimmschulen zu betrachten sind, Anklang finden wird; der Unterricht aber in denselben hier Landes meist in deutscher Sprache ertheilt wird, welche auch dem größten sich mit dieser ritterlichen Uebung befassenden Theile von Schwimmern in Ungarn bekannt ist, so habe ich,

um mein menschenfreundliches Werkchen gemeinnütziger zu machen, dasselbe der in allen Welttheilen lebenden deutschen Sprache anvertraut; sollte meine Arbeit jedoch so glücklich seyn, den verdienten Beyfall zu erringen, und die öffentliche Meinung in meinem Vaterlande den Wunsch äußern, das menschenfreundliche Werkchen auch in ungarischer Sprache zu besitzen, so bin ich bereit dasselbe auch in dieser Gestalt auf den Altar meines Vaterlandes zu legen.

Wien im Lenze 1840.

Der Verfasser.

Der philanthropische

Schwimmer.

Erste Abtheilung.

Die erste Abtheilung	1
Die zweite Abtheilung	2
Die dritte Abtheilung	3
Die vierte Abtheilung	4
Die fünfte Abtheilung	5
Die sechste Abtheilung	6
Die siebente Abtheilung	7
Die achte Abtheilung	8
Die neunte Abtheilung	9
Die zehnte Abtheilung	10
Die elfte Abtheilung	11
Die zwölfte Abtheilung	12
Die dreizehnte Abtheilung	13
Die vierzehnte Abtheilung	14
Die fünfzehnte Abtheilung	15
Die sechzehnte Abtheilung	16
Die siebenzehnte Abtheilung	17
Die achtzehnte Abtheilung	18
Die neunzehnte Abtheilung	19
Die zwanzigste Abtheilung	20

um mein wünschenswerthes Buch zu erhalten, so möchte ich mich in dem Falle, wenn ich den deutschen Lesern anvertraut, sollte meine Arbeit doch so glücklich vom verdienstlichen Erfolg zu erlangen, und die öffentliche Meinung zu meinem Nutzen zu lenken, den Wunsch äußere, das menschenfreundliche Wohlwollen auch in anderen Ländern zu besitzen, so wie ich mich bemühe auch in dem Falle auf den Fall zu denken, dass ich nicht in der Lage zu sein, die deutsche Leserschaft zu lesen.

Der bibliophile

Christoph Meißner

Inhalt.

	Seite
Vorwort	V
Einführung	1
Technisches mit Gesundheitspflege vereint. — Das Schwimmen überhaupt. — Möglichkeit sich selbst aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten	1
Erster Theil.	
Die Mittel aufzutauhen, und sich auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten überhaupt	3
Mittel zu erringender Geistesgegenwart im Wasser	5
Zweiter Theil.	
Eintheilung	6
Erste Abtheilung.	
Das kunstgerechte Schwimmen	7
Die Schwimmtempos mit den Händen	7
Die Schwimmtempos mit den Füßen	9
Beide Schwimmtempos mit Händen und Füßen zugleich	10
Ruhen der Kenntniß des Schwimmens auf dem Rücken	11
Das Wassertreten	11
Die Klasterköste	12
Die italienische Schwimmart	12
Das unbewegliche Liegen auf dem Rücken	13
Ordnung, welche der Schüler beym Erlernen des Schwimmens zu beobachten hat	13
Ursachen warum manche Schüler einige Jahre brauchen um gurtensrey schwimmen zu können	15
Quantität und Qualität der von einem Freyschwimmer vorzunehmenden Uebungen	17
Bemerkungen beym Schwimmen gegen Strömungen, wie auch beym Durchschwimmen von Wirbeln und sich aufstauenden Wassern	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 Beyhülfe von tragenden Körpern	43
Nachwort	44

Einleitung

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

Das Schwimmen überhaupt.

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

Schwimmen mit Schwimmtrögele.

Einleitung.

Technisches mit Gesundheitspflege vereint.

Das Schwimmen überhaupt.

Möglichkeit, sich selbst aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten.

Die edle Schwimmkunst, sowohl als Belustigung, Unterhaltung, als auch die Gesundheit beförderndes Heilmittel betrachtet; namentlich als Leibesbewegung, als Reinigungsmittel und Baden, als wonnige Erfrischung in heißer Sommergluth, als Stärkung schwachen Gesichtes, als Erregung gesunden Appetits, als Beseitigung männlicher Schwäche, verdient die Aufmerksamkeit nicht nur lebensfroher, sondern es auch seyn wollender Menschen im hohen Grade. — Daß diese edle Kunst dem jetzigen Zeitgeiste erneuerten Reiz, ja von Jahr zu Jahr steigendes Interesse abgewinnt, können wir aus diesem entnehmen, daß sogar die zarte, furchtsame Damenwelt an den, früherer Zeit bloß im Monopol der abgehärteteren Männer sich befindenden Schwimmübungen theils aus eigenem Antriebe, theils vom ärztlichen Rathe angeregt, heut zu Tage theilnimmt, um der einmahl versuchten Labungswonne nie mehr zu entsagen. — Ich rufe hier nur jene Schwimmer von Profession zu Zeugen jenes erwähnten Wonnegefühls an, die durch kluges Ausrüsten diesen Lebensgenuß nicht nur zu erhalten, stets neu zu

erzeugen, sondern auch zu erhöhen verstehen. Ach, kann es eine größere Wonne, eine größere Lust wohl geben, als am Abende eines von Sonnengluth verzehrten Tages, nach vollbrachter Schwimmübung im Grünen zu lustwandeln, sich gleichsam neu geboren in dieses Erdenrund, in Gottes freye Natur versetzt zu fühlen!?

Als Lebensrettungsmittel aber diese edle Kunst betrachtet, kann selbst der übelgesinnteste Antihydrodromus bey dem höchsten Grade seiner Hydrophobie dem Schwimmen seine unterschiedenen Vortheile nicht absprechen. — Und welcher Geolog kann nicht, bey der Kenntniß des Verhältnisses des Wassers zum festen Lande, von dem es $\frac{2}{3}$ einnimmt, einst bey irgend einem Unternehmen in die Gelegenheit gerathen, sein oder des geliebten Bruders theures Leben aus dringender Gefahr zu retten?

Der Zweck dieses Aufsatzes ist, einige noch wenig gekannte Vortheile und Kunstgriffe Schwimmliebhabern an die Hand zu geben, wie auch der edlen Schwimmkunst Unkundigen Mittel zu zeigen, ihr in Gefahr des Ertrinkens sich befindendes Leben zu retten, und selbes bey Ermanglung schleuniger Hilfe, zu fristen.

Der Mensch, hinsichtlich seines Gewichtes, kommt dem Wasser sehr nahe an Gleichheit und spezifischer Schwere. Magerere nehmen weniger Raum im Wasser ein als Korpulente und schließen, da Knochen und Muskeln, nicht Fetttheile im Wasser wiegen, eine geringere Quantität Wasser, als die ihrem spezifischen Gewichte gleichkäme, aus dem Raume aus und üben mehr Schwere auf weniger Punkten aus als Letztere. Menschen mit großen Lungenflügeln und vielen lufthaltenden Theilen, wie auch solche, die wenig Mark in den Knochen haben, gehen im Wasser, ohne Beyhilfe eines andern als ihres eigenen Gewichtes, nie unter. — Und wäre der Mensch wie die Thiere an den horizontalen Gang gewöhnt, er würde im Wasser nie in Verlegenheit gerathen, sich ober selbem zu erhalten und weiter zu befördern. Doch die Unwissenheit dessen, daß, jemehr Punkte der Oberfläche des Wassers von dem in horizontaler

Füße. Bey nicht bedeutender Höhe ist es auch oft der Fall, daß der seine Glieder nicht steif haltende und regelwidrige Springer auf die Brust, den Rücken oder den Bauch oder irgend ein anderes Glied auffällt, was eben so schmerzt, als ein heftiger Schlag mit flacher Hand.

Will man nun, indem man in senkrechter Stellung mit den Füßen in das Wasser gesprungen, schnell an die Oberfläche desselben emportauchen, so greife man mit den Händen öfters über den Kopf zusammen, halte die Finger fest aneinander und drücke so die steifen Arme gleich Rudern an die Schenkel hinab; und mag die Tiefe mehrere Klafter betragen, so taucht man doch schnell empor. Noch mehr erhöht wird diese Schnelligkeit, wenn man, den Rückgrad krümmend, die Kniee in die Höhe zieht, und die Füße a tempo des Hinabdrückens der Hände auseinander stoßt. — Kommt der Kopf früher in das Wasser als der übrige Körper — um die Stirne und Wangen sich nicht anzuschlagen, halte man die Hände in hoch erhabener — be-
thender — Stellung steif über den Kopf, und entzweye so die die Fluthen mit denselben gleich einem Reile, zertheilend so ihren Widerstand — so lege man selben auf den Rücken, so weit es erforderlich, zurück, bemühe sich, eine senkrechte Stellung mit den Füßen gegen den Grund des Wassers zu erreichen, um, an die Oberfläche desselben angelangt, sogleich die horizontale Lage einzunehmen. Sollte man sich jedoch beym Umdrehen des Körpers noch unter dem Wasser befinden; so gebrauche man sogleich die erst beschriebene Art an die Oberfläche desselben aufzutauchen. — Hier aber angelangt, öffne man den bisher verschlossenen Mund, um Athem zu schöpfen, schließe ihn aber sogleich und blase mit Kraft das in die Nase gedrungene Wasser heraus, schüttle den Kopf, theils um die Ohren vom Wasser zu befreyen, theils um seinem verzagten Wesen Muth einzusößen, die Augen öffne man und suche den physischen und psychischen Himmel, und man wird ihn erreichen. — Nun aber fange man in horizontaler Lage ungesäumt die Schwimmtempos mit den Händen an, um sich auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten, ziehe die Kniee, — den Rück-

grad zugleich krümmend, — in die Höhe und stoße die Füße auseinander, schließe die Fersen schnell zusammen und fahre so im Tacte fort, um sich weiter zu befördern. — Die Finger der Hände müssen, enge aneinander geschlossen, die Stelle eines Ruders vertreten, indem man die innere Fläche derselben auf der Oberfläche des Wassers langsam, und zwar im periodischen Zeitmaße, um Ermattung zu verhüten, auseinander führt, so, daß die Arme mit dem Körper ein Kreuz bilden, dann tauche man dieselben unter das Wasser in bethende Stellung zusammen, erhebe sich schnell und geschlossen, um sogleich mit den Tempos fortzufahren. Auf diese Art kann jeder Mensch bey gesunden Gliedern und Geistesgegenwart sein Leben bis zum Herannahen weiterer Hilfe fristen, und den weichenden Fluthen entreißen. — Die Rückenlage wäre noch viel vortheilhafter; doch um dieselbe zu erlernen, braucht man Zeit. — Anfänger im Schwimmen, wie auch Geübtere, können dieses Auftauchen mit Glück versuchen; es wird ihr Vertrauen zum Wasser stärken, und die Zeit des Unterrichtes im Schwimmen sicherlich abkürzen.

Mittel zu erringender Geistesgegenwart im Wasser.

Um aber Gegenwart des Geistes zu erlangen, kann man sich sowohl physischer als psychischer Mittel bedienen. Zu Ersteren gehört das öftere Waschen und Eintauchen des Kopfes in kaltes Wasser, das Untertauchen des ganzen Körpers in einer Badwanne, oder mit Beyhilfe eines Zweyten im seichten Flußwasser; bey Schwimmern das öftere und verschiedenartige Springen in das Wasser; theils an einer Schwimmgurte, theils bey größerer Sicherheit und Vertrauen zum Wasser ohne dieselbe; dann das Suchen und Aufheben kleiner und größerer Steine auf dem Grunde des Wassers. Zu Letzterem aber gehört die Vorstellung verschiedenartiger Gefahr, und Nachsinnen auf die Möglichkeit und Art, sich aus selber zu retten, ein fester Wille und strenge Vollziehung des vorgenommenen Mittels, ein Glaube an die rettende Allmacht. — Diese bilden den

Lage liegenden Körper berührt und gedrückt werden, desto weniger Leibesgewicht auf einzelne Punkte derselben falle, — was man leicht durch ein Stück Holz, welches, um Vieles spezifisch leichter als das Wasser, auf selbem schwimmt, versuchen und einsehen lernen kann, indem man bemerkt, daß selbes auf die Spitze senkrecht gestellt, vermöge des auf einen Punkt fallenden *Centrum gravitatis* untergeht, horizontal aber gelegt, schwimmt, ja Lasten erträgt, — ferner die plötzliche Ueberschüpfung des Nervensystemes durch die ungewohnte Kühle des Wassers, die Unkenntniß des periodischen Athemholens, des Augenöffnens und Wasserausblasens aus der Nase, wenn man aufsteigt, — was auch bey zugemachten Augen durch den Eindruck der Atmosphäre auf die Hautporen fühlbar wird, — das Ausstrecken der um Hilfe rufenden Hände, wodurch die Schwere der senkrechten Leibesstellung durch das nun eben auf einen Punkt wirkende Gesamtgewicht erhöht wird, — das Bewußtseyn der Todesgefahr, welches Thiere wenigstens nicht klar haben; dieses Alles wirkt zusammen, den Untergang zu befördern, und die so leicht bey Geistesgegenwart zu ergreifenden Mittel vergessen zu machen.

Ich will also diesen Aufsatz in zwey Theile spalten, theils um die allgemeinen Mittel und Vortheile, sich ober dem Wasser zu erhalten, zu zeigen, theils einen gründlichen und systematischen Schwimmunterricht zu erteilen, auf lauende Gefahren aufmerksam zu machen, wie auch Schwimmliebhabern Kunstgriffe zur Belustigung und Vortheile zur Erhaltung der Gesundheit anzudeuten. Zur Sache.

Erster Theil.

Die Mittel aufzutauchen, und sich auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten, überhaupt.

Bey einem Sprunge oder Falle in das Wasser fällt die Centralschwere des Körpers entweder auf den Kopf oder auf die

Schlag psychischer Hausmittel, sich aus jeder Gefahr klug, umsichtig und geistesgegenwärtig zu retten.

Zweiter Theil.

Eintheilung.

Der zweyte Theil dieser Abhandlung zerfällt in drey Unterabtheilungen, nämlich: Erstens in die Lehre der verschiedenen Stellungen und Schwimmtempos erst außer dem Wasser, dann aber in deren Ausübung in demselben; ferner eine Andeutung einiger Arten, matte Schwimmer zu unterstützen, und Verunglückte zweitens zu retten.

Zweitens in die verschiedenen Gattungen Sprünge und andere kleine Kunststücke, welche theils zur Belustigung der Zuseher, theils zur Erlangung größerer Behendigkeit, Kraft und Ausdauer im Schwimmen dienen.

Drittens in die Beobachtung verschiedener Vorsichtsmaßregeln zur Erhaltung der Gesundheit, eine Raffinirung des Schwimmgenusses, eine Andeutung mehrerer lauerten Gefahren, und tauglicher Mittel zur Vermeidung derselben, wie auch in Verhaltensregeln bey dem etwaigem Eintreten des Krampfes, Schwindels u. s. w. Zuletzt in einigen Anweisungen den Schwimmunterricht Andern oder sich selbst ertheilen zu können.

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 innern 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 obliquen 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 größern 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 langsameres) 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 hineinführenden 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 wegleiten.

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.

Bey 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 ungünstigen 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^o 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 erteilt), 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 Unterstützen ermattender Schwimmer oder bey dem Retten in der Gefahr des Ertrinkens sich befindender Laien.

Eine der schwierigsten Aufgaben für den Schwimmer ist das Unterstützen 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,

Zwente Abtheilung.

Anweisung zu gymnastischen Uebungen im Wasser.

Die Sprünge überhaupt.

Ich könnte zwar zwischen den Belustigungen der Jugend, und den gymnastischen Uebungen im Wasser überhaupt, eine enge Gränzlinie ziehen; bey reiferer Ueberlegung der Sache habe ich jedoch gefunden, daß es besser sey, die Wahl der Uebungen jedem Schwimmer selbst zu überlassen, der am besten wissen wird, was seinen Jahren und seiner durch die mit frischer Jugendkraft belebenden Macht der Wasser froh aufgeregten Laune convenirt. — Ich werde daher beyde Gegenstände auf einer und derselben Tafel aufstischen, von der sich Jeder nach Appetit sein Leibgericht herablangen kann.

Die verschiedenen Gattungen Sprünge dienen als Hauptmittel zu erlangender Geistesgegenwart, ferner zur Gelenkmachung des Rückgrades, sie erschüttern das Nervensystem, tragen wesentlich zur gehörigen Circulation des Blutes bey, machen durch das tiefe Eindringen des Wassers in die Nase und Ohren die Geruchs- und Gehörorgane erstärken, wirken frottierend auf das Hautsystem, üben und stärken Hände und Füße, und gewähren überhaupt, regelrecht und mit Grazie ausgeführt, durch das Wellenspiel der Glieder dem Zuseher einen ästhetischen Genuß.

Sie müssen aber mit Maß und Ziel, und nicht Schlag auf Schlag dem Zuseher vor Augen gebracht werden, sonst verlieren sie die Dauer ästhetischer Schönheit, und machen denselben glauben, er befinde sich in einer Affenkomödie; ja sie wer-

den auch, indem sie auf die Lunge zu heftig einwirken, das Gehirn erschüttern, und das Blut unaufhörlich nach demselben treiben, für den Springer nachtheilig. Dieß bloß im Vorübergehen für Jene, die, von einer unmäßigen Springwuth befallen, wähnen, die edle Schwimmkunst bestehe bloß in dieser einseitigen Uebung des Körpers.

Die Sprünge selbst zerfallen in zwey Classen.

Zur ersten Classe gehören alle Sprünge, die mit den, den ersten Impuls gebenden Füßen so gemacht werden, daß dieselben, das ganze Gewicht des Körpers auf sich tragend, zuerst in das Wasser kommen, und gerade Sprünge genannt werden.

In die zweyte Classe gehören diejenigen Sprünge, bey denen das Gewicht des ganzen Körpers auf den Kopf fällt, und die überhaupt unter dem Nahmen *Kopfsprünge* bekannt sind.

Von den geraden Sprüngen.

Der leichteste und erste Sprung des Anfängers ist, indem der rechte Fuß einen weiten Schritt vorwärts macht, und der linke sich demselben in der Luft schnell anschließt. Der Körper muß dabey gerade, der Rückgrad steif, und der Kopf in die Höhe gehalten werden, die Hände werden fest an die Schenkeln angehalten.

Dieser Sprung wird erst von einer mäßigen Anhöhe, und von einem fixen Brete; dann aber, bey gehöriger Kenntniß desselben, von einem höheren Orte, und von dem mit elastischer Schwingkraft ausgestatteten Schwungladen — *Trambolino* — aus gemacht. Endlich kann denselben der Schüler von der einige Klafter hohen Leiter in der Schwimmschule versuchen. Hier muß er aber die Glieder besonders steif halten, den Kopf weder zu viel rückwärts, noch zu viel vorwärts halten, damit der Oberleib im Falle keine oblique Lage einnehme, bey welcher der Schüler entweder mehr oder minder auf die Brust oder den Rücken fallen würde. — Ferner muß er die Füße fest mit den Waden und Fersen schließen, sonst schlägt er jämmerlich seine zartesten Unterleibstheile auf.

Ueberhaupt bringt jede fehlerhafte Haltung einen desto schmerzlicheren Schlag auf den auffallenden Theil hervor, je bedeutender die Höhe ist, von der der Sprung ausgeführt wurde. Individuen von schwacher Constitution können bey mehrmahligem Auffallen auf die Brust, von der höchsten Leiter aus, auch Blutbrecher werden; von den niedrigeren Stellen aus jedoch verursacht ein Fall auf die Brust, den Bauch, oder den Rücken, oder die Schenkel, wohl öfters auch auf die Stirne und Wangen bloß einen rothen, in einigen Minuten vergehenden Fleck, der nicht mehr als eine Ohrfeige, oder ein Schlag mit einem breiten, weichen, jedoch compacten Körper schmerzt.

Die Füße müssen also, das Wasser keilsförmig theilend, den Widerstand desselben lähmen.

Derselbe Sprung kann mit Anlauf gemacht werden, und hier biethet er Gelegenheit, den Füßen die größte Schnelkraft zu geben, dar.

Von dem Schwungladen aus gemacht, erfordert ein schneller Anlauf besonders des Springers Aufmerksamkeit, damit derselbe nicht mit den bis zum Ende des Anlaufes zunehmenden elastischen Hebungen des Schwungladens in ein Contratempo gerathe, und daß der letzte Schritt des Fußes auf das äußerste Ende des Ladens ein niederdrückendes Tempo bewirke; denn ist der Laden gerade bey dem letzten Schritte im Aufschwunge begriffen, so schleudert er, den Springer mehr oder minder aus seiner geraden Haltung bringend, denselben schief in das Wasser; diesen Nachtheil kann der Springer nur durch ein geschicktes Balanciren mit den Händen, die sich jedoch sogleich, nachdem sie die gerade Haltung des Körpers bewirkt haben, an die Schenkeln steif anschließen, vermindern.

Von den Kopfsprüngen.

Bey den sogenannten Kopfsprüngen, oder solchen Sprüngen in das Wasser, bey denen das Gewicht des ganzen Körpers auf den Kopf geworfen wird, geht der erste Impuls von dem Rückgrade aus, indem sich derselbe mit Beugung des Kopfes und Vorstreckung des Oberleibes zuletzt bis auf die Füße erstre-

cket, und zwar so, daß dieselben den schon im Falle begriffenen Körper noch um ein Merkliches durch den letzten unumgänglich nöthigen Abstoß weiter vorwärts schieben und ausdehnen. — Die Fersen der Füße werden während des Falles fest aneinander geschlossen, die Kniee steif gehalten, das Kinn auf die Brust gelegt, und die Hände selbst während des letzten Abstoßens der Füße über den Kopf zusammengelegt, damit, indem dieselben keilförmig die Fluthen theilen, um so weniger Widerstand des Wassers auf den Schädel, oder, bey nicht gebeugtem Haupte, auf die Stirne und Wangen stoße.

Der Kopfsprung wird zuerst von einer mäßigen Höhe und einem fixen Orte versucht. Für den Anfänger bemerke ich noch, daß er sich hüthe, während des Sprunges vor der sich plötzlich dem Gesichte annähernden Wasserfläche zurückzubeugen, und etwa gar den Kopf in die Höhe zu heben; die unmittelbare Folge davon wäre eine Verrückung und Vertheilung des Centralschwerpunctes, der nothwendig auf den Kopf fallen muß, welche dann natürlich den Körper auf mehrere Theile fallen machen muß, entweder auf die Brust, den Bauch oder wenigstens die Schenkel.

Je bedeutender die Höhe ist, von welcher ein Kopfsprung ausgeführt wird, desto mehr Sorgfalt hat der Springer auch auf die steife Haltung des Rückgrades und der Füße zu sehen. Fühlt derselbe während des Falles eine Verrückung des Schwerpunctes, so beuge er augenblicklich den Rückgrad auswärts, damit das Haupt gleich wieder die Basis des fallenden Körpers werde. Verabsäumt aber diese Bewegung des Rückgrades der Springer, so fällt er entweder mit der Brust oder den Schenkeln, oder aber er überschlägt sich mit den Füßen, und fällt mit dem ganzen Rücktheile des Körpers auf.

Es ist zu verwundern, wie manche Springer bey augenscheinlich schlechtem Impulse und Abstoßen der Füße, während sie eine gespannte Furcht und Besorgniß bey den Zuschern in der Zeit ihres Herabstürzens erwecken, dennoch sich sammeln, und noch einige Spannen ober dem Wasser die Geistesgegenwart haben, den Rückgrad zu beugen, was sodann eine eklatante und

Bewunderung erregende Wirkung auf die Zuseher zu äußern nicht verfehlt.

Es gehört aber auch nicht wenig Muth und sattsames, oft erst nach Jahren errungenes Vertrauen zum Wasser dazu, einen Kopfsprung von bedeutender Höhe zu unternehmen.

Denn die Folgen schlechter Versuche schmerzen nicht wenig mit den durch das Auffallen erzeugten rothen Flecken; ja überschlägt sich der Springer mit den Füßen so merklich, daß dieselben schon gleich im Anfange des Falles vorwärts kommend beynahe eine Peripherie in der Luft beschreiben — während dieselben während der Dauer des ganzen Falles nur einen Halbkreis beschreiben sollen — so beugt sich von selbst der Rückgrad einwärts, bildet einen Winkel, dehnt den Unterleib aus, macht den Kopf und die Füße zugleich in das Wasser fallen, und verursacht, außer dem Schmerz des Auffallens auf den Rücken, noch einen lange Zeit zurückbleibenden, oft heftigen Schmerz in dem Rückgrade selbst, den man bey jedem Aufstoßen, oder Straucheln der Füße fühlt. — Dieses Ueberschlagen, und der dadurch erzeugte Schmerz hat natürlich viele Grade. —

Während des Falles von einer bedeutenden Höhe selbst entsteht ein Sausen der Luft in den Ohren, welches man aber bald gewöhnt; viele Springer werden schwindlich, und brauchen geraume Zeit, bis sie sich von ihrer Ueberraschung erhohlen. — Das in die Ohren eingedrungene Wasser, welches eine kleine Taubheit verursacht, entfernt man, wenn man mit dem betreffenden Ohr heftig auf die Oberfläche des Wassers schlägt. Ist man am Ufer, so springt man nur auf den einen, mit dem Ohr gleichseitigen Fuße öfters auf.

Da alle Kopfsprünge die Hauptregel haben, daß die Centralschwere des Körpers auf den Kopf geworfen werde, daß die Hände, außer dem sogenannten Opfersprung, vorwärts gehalten werden müssen, um den Widerstand der Fluthen zu lähmen, so habe ich nur noch nöthig die verschiedenen Arten derselben mit einigen Nebenbemerkungen anzuführen.

a) Der einfache Kopfsprung wird erst von einem fixen Punkte, dann aber vom Schwungladen aus gemacht. Das

letzte Abstoßen der Füße muß mit dem Hinabbiegen des elastischen Ladens übereinstimmen; welsch' Letzteres um so mehr zu beobachten ist bey

b) Dem Kopfsprunge mit einem abstoßenden Schwung. Die Füße müssen hier in der Luft sich zierlich schließen, und der Körper nicht in eine verdrehte Haltung gebracht werden, — was alle ästhetische Schönheit den Kopfsprüngen nimmt.

c) Der Kopfsprung mit einem Aufsprung auf den Schwungladen, Husarensprung genannt. Hier müssen die Füße zugleich und geschlossen, von den Fersen aus einen Halbkreis beschreibend, in die Höhe gebracht, der Rückgrad stark gebeugt, und der Kopf mit den vorgestreckten Händen schnell zur untersten Basis des Körpergewichtes gemacht werden.

d) Der Kopfsprung mit einem Anlauf ohne Aufspringen, Vixier genannt. Derselbe erfordert eine äußerst schnelle Bewegung des Kopfes nach dem Wasser, und unmittelbare Ausstreckung des ganzen Körpers; und ist desto schwieriger, ohne sich anzuschlagen, zu machen, je unbedeutender die Höhe ist, von welcher er gemacht wird.

e) Der Kopfsprung mit Anlauf und Aufsprung auf den Schwungladen, Tourée genannt. Hat mit einem leichten, und mit den elastischen Schwingungen des Ladens übereinstimmenden Auftreten der Füße, und kräftigem letzten Aufsprung auf den äußersten Rand desselben eben dasselbe zu beobachten, wie bey dem sogenannten Husarensprung.

f) Der sogenannte Froschsprung wird am besten von einer fixen Stelle aus gemacht. Der Springer legt, sich ganz zusammenziehend, die Brust auf die Kniee, beugt sein Haupt, und wirft den sich plötzlich ausstreckenden Leib, sich zuletzt mit den Fersen abstoßend, in die Fluthen.

Bravour = Kopfsprünge.

a) Der einfache Kopfsprung mit einem Schwung von der höchsten, einige Klafter hohen Leiter der Schwimmschule aus gemacht.

b) Der sogenannte *Opfersprung*. Bey diesem Falle, welcher nur von bedeutender Höhe gemacht werden kann, läßt der Springer den Körper in der möglichst steifen Haltung, die Hände an die Schenkel fest angeschlossen, den Kopf allmählig vorsinken, bis er, das Uebergewicht bekommend, gleich einem aufgerichteten Scheit Holz in die Fluthen hinabstürzt. — Dieser Fall muß mit besonderer Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart ausgeführt; und nicht oft bey einer und derselben Uebung gemacht werden, denn er übt einen heftigen Druck auf den Hirnschädel aus, und verursacht Vielen, schon bey einmahliger Ausföhrung, bedeutende Kopfschmerzen.

c) Der sogenannte *Salto mortale*. Bey diesem Sprunge wirft der Springer, einen Anlauf nehmend und kräftig auf den Schwungladen aufspringend, seine Füße, mit denselben eine ganze Peripherie in der Luft beschreibend, in äußerst schnellem Zuge über den Kopf, und gibt seinem Körper, mit beyden Händen rückwärts schlagend, noch einen bedeutenden Impuls, damit die Füße zuerst in das Wasser gerathen, und der Körper so gerade, wie bey einem einfachen und geraden Sprung mit Anlauf, in die Fluthen tauche. Wenige können diesen schwierigen Sprung, ohne auf den Rücken mehrmahls aufzufallen, ausführen.

d) Das sogenannte *Zigeunerrad*. Der Springer nimmt einen Anlauf, wirft sich dann mit beyden Händen, den Kopf zwischen dieselben beugend, in einer Seitenhaltung des Körpers, am besten rechts, auf die äußerste Spitze des Ladens, und schlägt, mit den Füßen eine Peripherie in der Luft beschreibend, dieselben über den Kopf, indem er die Hände erst bey dem Sinken der Füße in das Wasser von dem Laden, nach einem letzten Nachdruck, erhebt, so, daß der Körper auch bey diesem Sprunge in gerader Haltung in die Fluthen tauche.

e) Der doppelte *Opfersprung*. Derselbe wird von zwey mit ziemlich großer Verwogenheit ausgestatteten Springern von der höchsten Leiter so gemacht, daß sich der Schwächere auf des Stärkeren Schultern setzt; dieser umschlingt fest des

Erstern Füße, während der Obensitzende den Opfersprung, in der steifsten Haltung Beyder, beginnt.

f) Der Barrièresprung. Der Springer faßt mit beyden Händen die Barrière, schwingt sich mit einem Abstoß der Füße, dieselben rückwärts in die Höhe schleudernd, über das Geländer in einen Bogen, und mit dem Kopfe und schnell vorgehaltenen Händen voraus in die Fluthen. — Hält er die Kniee im Schwunge nicht äußerst steif, so zerschlägt er sich jämmerlich die Schienbeine an dem Geländer.

Anderer Tollkühnheiten, die ich mehrmahls mit Unglücksfällen begleitet ausführen sah, mag ich gar nicht erwähnen.

Nun zu einigen unschuldigen

Belustigungen im Wasser.

a) Der Kopfsprung durch einen Reif, der aber mit Tuch, oder mit einem dicken Faden umwunden seyn muß, wofern er nicht mit seiner Schneide den Springer im Falle des Berührens verletzen soll.

b) Uebungen in den oben erwähnten Arten matte Schwimmer zu unterstützen.

c) Das Rad im Wasser. Der Schwimmer steht aufrecht, und greift wassertretend mit den Füßen wechselweise im Kreise herum, während seine Hände auf der Oberfläche des Wassers in ausgestreckter Haltung, mit den Daumen aneinander, fest zusammengehaltenen und aus dem Wasser stehenden Fingern einen Kreis rund herum beschreiben, wo natürlich auch der übrige Körper gleich einer Achse sich mitdrehen muß.

d) Die ausgestreckte und steife Rückenlage, während die Hände unmerklich unter dem Wasser rudern, die Füße aber in ruhiger gestreckter Haltung mit den Zehen aus dem Wasser sehen.

e) Das Wassertreten, wobey man Feuer schlägt, raucht, von einem in dem Wasser schwimmenden Brete zu essen oder zu trinken nimmt, mit den Händen vorne, oder hinter dem Rücken eine Spritze nachahmt u. s. w.

f) Der Wurzelbaum im Wasser, indem der Kopf

in die Fluthen taucht, die Füße sichtbar werden, und der Schwimmer nun bey'm Auftauchen, unter dem Wasser sich umkehrend, in der ersten Stellung erblickt wird.

g) Der Tanz im Wasser, indem mehrere Schwimmer einige leicht auszuführende Tanz-Figuren, als: Ronde, Molinée, Croisée, Muraille, Chassée, Chaine, Tourné tombée u. s. w. ausführen; wobey sie natürlich nach Umständen bald schwimmen, bald Wasser treten.

h) Das Sichschwingen auf einen im Wasser schwimmenden runden Balken; — sich darauf zu setzen ist nicht so schwer, als sich zu erhalten, besonders wenn Einer aus Muthwillen den Balken an einem Ende dreht, wo dann eine Reihe Darauffitzender unversehens in das Wasser burzeln.

i) Der Sauigel. Der Schwimmer zieht in der Rückenlage die Kniee bis an die Brust, ja bis zum Kinn hinauf, schlägt die Schienbeine übereinander, und rudert mit beyden Händen gegen eine Seite, wo sich dann der ganze Knäuel zu drehen anfängt. Vom Untergehen ist keine Rede, besonders wenn der Kopf gehörig im Wasser liegt.

k) Das Wettswimmen, wobey man sich theilweise, um seinen Gegner zu überhohlen, der Klasterstöße bedienen kann.

l) Das Abstoßen von der Stiege und Liegenbleiben mit dem Gesichte und ganzen Leibe auf der Oberfläche des Wassers, bis man die gegenüber befindliche Stiege mit den Händen erreicht, wofern dieselbe mit einem Abstoße erreicht werden kann.

Ein geübter Schwimmer wird noch eine Menge anderer Belustigungen selbst erfinden können.

Dritte Abtheilung.

Gesundheitsregeln bey dem Schwimmen.

Der Anfänger sehe vor allem andern, daß er bey günstiger Witterung, und bey einer Temperatur des Wassers von wenigstens $+ 15^{\circ}$ Reaumur den ersten Unterricht beginne; später wird er, nachdem sein Körper mehr abgehärtet worden, auch ein $+ 14^{\circ}$ Wasser noch behaglich finden; — unter $+ 14^{\circ}$ aber eben halben Grad merklich empfinden. Bey hellem Sonnenschein kann man auch ein Wasser von $+ 12^{\circ}$ und weniger Graden, jedoch nur auf sehr kurze Zeit versuchen, denn hier wird der Körper der meisten Schwimmer erst roth, dann aber bläulich, ja die constringirende Kühle des Wassers wirkt auf den Magen und besonders auf die Galle, macht den Schwimmer schwindlich und schneller ermatten. Die Leibes-Constitutionen sind natürlich verschieden. Einige Minuten bloß sich unterzutauchen schadet nicht, sondern stärkt vielmehr, doch muß man sich sogleich ankleiden, und eine starke Comotion darauf vornehmen.

Was die Diätetik während der Schwimmzeit betrifft: so hat man besonders sich vor blähenden Speisen und geistigen Getränken zu hüten, denn beyde machen das Blut zum Kopfe dringen, erzeugen Schwindel, und bey manchen Individuen auch einen Schlaganfall.

Die Schwimmübung ist am gesündesten Früh Morgens nach einem leichten Frühstück, oder unmittelbar vor dem Mittagmahl; Abends aber muß man dieselbe wenigstens zwey volle Stunden nach dem Essen, damit die Wärme erfordernde Verdauung des Magens durch die Kühle des Wassers nicht gestört

werde, vornehmen. Nach der Schwimmübung bekommt man ohnehin wieder Appetit, und dann hat man um so mehr Muse und Freyheit denselben nach Wunsch zu befriedigen.

Hey großer Hitze kann man zwar öfters in das Wasser gehen, sich herum tummeln, und bey eingetretenem Ermatten herausgehen, den Bade-Mantel umnehmen, und sich gemächlich sonnen; doch bey windigem oder kühlem Wetter ist es erforderlich, nach eingetretener Ermattung sogleich sich anzukleiden, und Comotion zu machen. Ueberhaupt ist die Gewohnheit, das Wasser beständig an dem der Luft ausgesetzten Körper trocken werden zu lassen, ungesund, indem sich das Wasser auch durch die Hautporen einsaugt und das Geblüt wässerig macht.

Vor dem Hineingehen in das Wasser kühl't man sich gehörig ab, in der großen Sommerhize auch durch öfteres Befeuchten der Brust und der Schläfe; dann aber springe man mit einem Kopfsprung in das Wasser, das Geblüt wird dabey gegen die Füße zu getrieben; bey einem geraden Sprung aber, wenn die Körperwärme sich noch nicht der Temperatur des Wassers nähert, wird das Blut gegen den Kopf gedrängt, was Schwindel und Kopfweh erzeugt.

Raffinirung des Schwimmgenusses.

Es ist nicht zu begehren, daß sich ein Freyschwimmer an das streng regelmäßige Schwimmtempo jederzeit binde, vielmehr, er kann dasselbe raffiniren und seinem körperlichen Gewichte anpassen. So wie jeder Mensch nach seinem Temperamente sich eigene Schriftzüge formt, ebenso schwimmt ein Freyschwimmer in verschiedenem Tacte.

Die zierlichsten Schwimmer greifen niemahls zu tief mit den Händen in die Tiefe, beobachten aber dafür ein schönes Gliederspiel mit den Füßen, die sie leicht anziehen und schnell auseinanderstoßend kräftig zusammenziehen. So erkennt man auch einen tüchtigen Schwimmer an der Ruhe der Schwimmtempos der Hände, und seinem kräftigen Stoß der Füße.

Man muß nicht immer eine Art des Schwimmens gebrauchen, sondern man wechsle die Bauchlage bald mit der Rücken-

lage, die geraden Schwimmtempos mit den Klasterstößen ab, drehe sich zuweilen wassertretend um, so wird nicht nur Mannigfaltigkeit mit Einheit, das Grundgesetz aller ästhetischen Schönheit, erreicht, der Schwimmer viel weniger ermüdet, sondern er gewährt sich und dem Zuseher stets neuen Unterhaltungsstoff, und erhebt die edle Schwimmkunst auf eine Stufe der Poesie, während derselbe, wenn er bloß von Stiege zu Stiege, und mit scheuem stieren Blicke im Auge einförmig einher schwimmt, bey all' seiner Lüchlichkeit dennoch als ein alltäglicher Prosaiker von dem Zuseher bemitleidet wird.

Umgebung verschiedener lauender Gefahren.

a) In der Schwimmschule.

Man trete auf den nassen und schlüpfrigen Boden vorsichtig auf; halte sich an den nassen, oft mit schlüpfrigem Schlamm bedeckten, in das Wasser führenden, nicht oft am besten gebauten Stiegen fest an; leicht kann man mit den Füßen zwischen die Stufen plötzlich gerathen, mit dem Körper rückwärts umschlagen und die Füße sich brechen.

Man sehe, wenn man im Begriffe ist zu springen, ob sich Niemand unten im Wasser auf derselben Stelle befinde, auch ob Niemand gerade im Zuge ist zu laufen, oder von einer höheren oder niederen Leiter zu springen. Es werden auf diese häufig vorkommende Art viele Contusionen erbeutet; ja vor einigen Jahren sah ich Einen, dessen Rücken von des ohne Rücksicht Nachgesprungenen großem Zehennagel bedeutend aufgeschligt war.

Auf dem Rücken schwimmend sehe man sich öfters um, ob kein Hinderniß des Weiterkommens auftauche; denn, wie gesagt, es gibt sehr ungezogene und rücksichtslose Schwimmer; — auch weiche man den schwächeren Schwimmern, schon aus Rücksicht der Humanität, aus.

Man springe nie zu nahe an einer Stiege in das Wasser; leicht könnte man bey'm Auftauchen sich verletzen und in einem

strömenden Wasser selbst unter ein Schiff getragen, und an die unten befindlichen, oft vorstehenden Nägel u. s. w. gepreßt werden.

b) Gefahren außer der Schwimmschule.

Nicht immer hat man Gelegenheit oder Lust, unter Aufsicht von achthabenden Schwimmeistern, in einer wohl eingerichteten, mit gehöriger, von keinem irgendwo bedeckt befindlichen Hindernisse gefährdeten Tiefe des Wassers begabten Schwimmschule zu baden und sich herum zu tummeln; und Flüsse und stehende Wasser enthalten der lauernnden Gefahren genug.

Vor allem andern erforsche man in einem unbekanntem Wasser dessen Grundbeschaffenheit. — Schotteriger Grund enthält viele Gruben; Schlamm bedeckt oft scharfe Steine, unter denen Krebse mit einschneidenden Scheeren sich befinden; Sümpfe enthalten Blutigel; im Schilfe sind Kröten und Wasserottern; in stillen Wassern, besonders in Teichen und trägen Seitenarmen von größeren Flüssen, sind große Raubfische als: Hechte, Schaiden, im Plattensee der Fogas (*Salmo dentex* — Zahnmaul), im Meere der gefräßige Hai, die, wenn man ruhig oder auf dem Rücken schwimmt, Muth genug haben, zu beißen. Bemerkt man so einen Raubfisch, so kann man denselben nur mit geräuscherregendem Schlagen der Wellen theils mit den Füßen, theils mit den Händen in der Ferne erhalten. Im Meere wird man oft vom Wassergrase umstrickt; hier muß man sich auf den Rücken legen, und sich mit den freyen Händen von demselben los machen.

Beym Hinein- und Heraustreten setze man den Fuß ja behuthsam; denn oft gibt es außer scharfen Steinen auch sonstige, von dem Wasser angeschwemmte, scharfe, verlegende Eisen- und Glasstücke; im Meere Korallenriffe und Klippen.

Schwimmt man eine bedeutende Strecke in einen Fluß, so sehe man auch auf die Strömung des Wassers und bedenke, ob man noch ohne viele Mühe zu seinen am Ufer zurück gebliebenen Kleidern zurückkehren kann.

Ueberhaupt wage man sich nie ohne einen Sicherheitsnachen zu weit in die Strömung.

Schwimmt man einem Ufer zu, so beobachte man schon daselbe von ferne, und lerne wohl den Landungsplatz zu berechnen, denn optische Täuschung zeigt hier die Gegenstände weiter als sie wirklich sind.

Man sehe von weitem schon auf die an gespannten Seilen und Ketten sich befindenden Schiffe.

Ist etwa gar ein Schiffzug im Ankommen, — was man leicht von dem Geschrey der Leute schon zur gehörigen Zeit wahrnehmen kann, — so trachte man ja noch vor dem, durch die Schaar der Pferde gezogenen und gespannten Seile hinauszukommen, wenn man nicht lieber den weiteren Weg des Umschwimmens der Schiffe ergreifen wollte; denn oft sinkt das armdicke Seil tief in das Wasser, erhebt sich dann plötzlich und schleudert gleich einer Sehne Nachen und Menschen in die Höhe, wenn es den erfaßten Gegenstand nicht durch seine Schnelligkeit entzwey reißt.

Nun noch einen Rath für den Fall eines etwa eintretenden Krampfes.

Sollte der Schwimmer durch eigene Leibesdisposition zum Krampfe geneigt seyn; oder durch unmäßige Schwimmübung, oder bloß durch theilweise zu starke Ausdehnung der Glieder sich denselben zuziehen, so werfe er sich durch Umdrehung des Körpers eiligst in die Rückenlage, ziehe den Fuß an, lege ihn über den andern, frottire die Kniebeuge und die große Zehe mit einer Hand, während die andere zuweilen gegen die Tiefe rudert; so wird man bey etwaiger hartnäckiger Fortdauer des Krampfes doch auf diese Art das Ufer erreichen, oder wenigstens Hilfe herbey rufen können. — Ist der Schwimmer besonders zum Krampfe geneigt, so ist es gut, wenn er einen eisernen Siegelring bey sich trägt, um sich beyhm Eintreten des Krampfes mit demselben in der Richtung der Blutströmung zu magnetisiren; der Schwimmer macht nämlich in der Rückenlage liegend, mit einem kräftigen Strich in der Richtung der Blut-

strömung, kehrt dann, mit dem Ringe durch das Wasser einen Bogen beschreibend, und nicht an der gestrichenen Stelle zurückstreifend zurück, und wiederholt so einige Male diese magnetisirenden Striche.

Kurze Anweisung zum Selbstunterrichte im Schwimmen.

Wohl Mancher wird bey den Worten: »Selbstunterricht im Schwimmen,« eine laute Lache ausschlagen; ich versichere denselben jedoch, daß es bey näherer Beleuchtung der Sache keine Unmöglichkeit ist, nicht nur sich selbst zu einem Naturschwimmer (den reguläre Schwimmer sportweise Pötschkali-Schwimmer nennen), zu bilden, sondern selbst durch regelmäßigen Selbstunterricht nach und nach ein regelrechter Schwimmer zu werden.

Man mache sich nur sorgfältig mit den, in der ersten Abtheilung des zweyten Theiles beschriebenen Schwimmtempo und mit der Haltung des Körpers im Wasser vorerst auf dem Lande bekannt; dann suche man in einem Flusse oder See eine sichere höchstens drey bis vier Fuß tiefe Stelle, erforsche dieselbe ringsherum mit einer Stange, befestige sich an einer Gurte und einem Stricke um die Brust am Lande entweder an einen Baum oder einen festgesteckten Pfahl, begeben sich mit allen Vorsichtsmaßregeln in das Wasser, probire erst stehend, aber mit vorgehaltener Brust, die Tempo mit den Händen, spanne dann den Strick und versuche die Tempo mit Händen und Füßen zugleich. Bevor muß man aber durch öfteres Untertauchen des Kopfes unter das Wasser sich mit demselben hinlänglich vertraut gemacht haben, um, im Falle man bey den Tempo unterginge, sogleich die Geistesgegenwart zu haben, entweder den Strick mit den Händen zu fassen und sich aufzurichten, oder mit den Händen über den Kopf zu greifen und in das Wasser hinab zu drücken, wobey man auch in die Höhe kömmt.

Wey Mithilfe eines Zweyten kann selbst auf einem Schiffe oder einer großen Platte, oder an einem in dem Wasser befestig-

ten Geländerß, mit einer an dem Stricke befestigten Stange der Unterricht ertheilt werden.

Das Schwimmen mit Beyhilfe von tragenden Körpern.

Ferner gibt es verschiedene Arten, sich mittelst Beyhilfe anderer leichter oder lufthaltender Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten. Nämlich: durch Hilfe des Korkholzes; indem man dasselbe am besten in eine breite, starke, doppelte, um den Leib bewegliche Leinwand in Stoppelform einnäht, so daß die untere Seite leer ist. Der Schwimmer hat nämlich, wenn er in der Bauchlage sich befindet, das Korkholz auf dem Rücken; will er auf dem Rücken schwimmen, so richtet er sich auf, schwimmt einige Augenblicke, wenn er im Wasser keinen Grund hatte, wassertretend, dreht die Leinwandgurte mit den Händen um, so, daß das Korkholz nun auf der Brust sich befindet, und legt sich sodann auf den Rücken.

Eben so kann man sich auf geblasener Kautschuks (Gummi elasticum) oder Schweinsblasen bedienen, die aber, wegen des öfteren Platzens, weniger verlässlich sind. — Ferner kann man ein hermetisch verschlossenes Kästchen mit einem Riemen an die Brust oder den Rücken befestigen, und noch eine Menge anderer lufthaltender Körper gebrauchen. Die sicherste Methode jedoch, sich mittelst tragender Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten, bleibt die mit der Anwendung des Scaphanders mit Korkholz.

N a c h w o r t.

Ich habe nun mit gewissenhafter Treue alle Arten des Schwimmens, und der dabey zu beobachtenden Vortheile, vielfache lauernde Gefahren, Vorsichtsmaßregeln zur Erhaltung der Gesundheit, wie auch die Art und Möglichkeit angegeben, sich immer mehr und mehr in dieser edlen Kunst zu vervollkommen; doch bleibt dem Weisen immer noch Raum genug des Selbstdenkens, und darum schließet sein Werkchen mit einem »Sapienti pauca.«

Der Verfasser.



