

SALAMANDER

Monatsschrift des

Schwimm-Club „SALAMANDER“
v. 1909 E.V. BONN

Mitglied des Deutschen
Schwimmverbandes



Mitglied der Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft

1922

Juni

Nr. 6

Schriftleitung: **Dr. med. A. Wolff**, Bonn, Kaiserplatz 12 I. Fernruf 2700
Geschäftsstelle: **H. Klutinius**, Bonn, Bonngasse 4 Fernruf 866
Druck von: **Aug. Fieseler**, Bonn, Franzstrasse 24 Fernruf 2146

Zuschriften sind einseitig beschrieben der Schriftleitung bis zum 5. jeden Monats einzureichen. Ausnahmen vorbehalten. Nachdruck sämtlicher Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Schriftleitung gestattet. Bedingung: Quellenangabe. **Die Schriftleitung.**

I. Kongreß für Schwimmrettungswesen in Bonn.

Der grosse Wurf ist gelungen. Die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft vereinigte Behörden, Wissenschaftler, Techniker der verschiedensten Gebiete, Sportsleute und interessierte Laien zu einer glänzenden Tagung in unserer Alma mater Bonnensis.

Die Aufgabe war zu werben, aufzuklären über Wesen und Ziele der D.L.R.G. und wenn möglich Neues auf dem Gebiete des Schwimmrettungswesens zu ergründen und auf seinen Wert hin zu prüfen. So musste jeder auf seine Kosten kommen und i. g. wurde das Gewollte erreicht.

In unserem Bericht möchten wir nur das allgemein Interessierende, praktisch Wichtige herausgreifen. Unser hochverehrter Mitbürger, Herr Geh. Rat Prof. Dr. F. A. Schmidt, gab eine erschöpfende Darstellung der Methoden zur Rettung und Wiederbelebung scheinbar Ertrunkener. Es würde zu weit führen, hier alle die erwähnten primitiven und später verfeinerten Methoden aufzuführen, deren man sich im Laufe der Jahrhunderte bediente. Sie haben grössten Theils nur historischen Wert.

Aus dem Wirrwar der vielen wissenschaftlich mehr oder weniger gerechtfertigten Wiederbelebungsarten schälten sich in den letzten Dezentennien zwei Systeme heraus, das Sylvester'sche und das Schäfer'sche System, die in ihrer Eigenart beide brauchbar und vollwertig sind. Das Schäfer'sche Verfahren insbesondere darf unter Berücksichtigung der bei der Wiederbelebung eines Ertrunkenen vorliegenden komplizierten Verhältnisse als das beste gelten. Die zu stellenden Forderungen, Einfachheit der Durchführung, möglichste Kraftersparnis für den Ausübenden und grösste Zweckmässigkeit hat Schäfer mit seiner Methode erreicht, d. h. auch der Ungeübte kann leicht die Beatmungsbewegungen ausführen, die geringe körperliche Anstrengung hierbei ermöglicht eine durch Stunden hindurch fortgesetzte Beatmung, die Bauchlage des Ertrunkenen schaltet alle für den Erfolg hinderlichen Momente aus.

Beim Verfahren nach Sylvester liegt der Ertrunkene auf dem Rücken. Es ergeben sich folgende Nachteile: Die Zunge sinkt durch ihre eigene Schwere nach hinten, der hinter der Zunge befestigte Kehldeckel legt sich auf die Oeffnung der Luftröhre und verhindert den Durchtritt der Atemluft. Die Zunge muss also erst aus dem Mund herausgebunden werden, was bei Fehlen geeigneter spitzer Fasszangen schwierig und **zeitraubend** ist. Es gelingt, indem man zwei kleine Holzstäbe oder dergl. über und unter der Zunge parallel zur Vorderfläche des Körpers mit einer Schnur festwickelt, wobei aber ein zweiter die Zunge bis zur Befestigung aus dem Munde herausziehen muss. Sehr oft presst der Ertrunkene beide Kiefer fest aufeinander. Ist kein Kieferöffner vorhanden, so schiebt man vorsichtig einen stemmeisenähnlichen, flachen Gegenstand zwischen die Zahnreihen und hebt behutsam Ober- und Unterkiefer von einander ab. (Zähne brechen leicht ab!)

Ein weiterer Nachteil der Rückenlage ist der, dass in die Mundhöhle eingedrungene Gegenstände, Wasser, Schlamm, Speichel und Mageninhalt in die Luftröhre eindringen können, während sie bei der Bauchlage nach unten aus dem Munde abfließen.

Was haben wir also zu tun, wenn wir einen Ertrunkenen wiederbeleben müssen!

I. **Allgemeine Grundsätze** (vgl. Merkblatt für Schwimmrettungswesen): Zum Arzt schicken, die die Atmung beengenden Kleidungsstücke entfernen, Mund und Nase von Sand, Schlamm u. dgl. reinigen (Zeigefinger mit sauberem Tuch umwickeln).

II. **Zur Entfernung** des eingedrungenen **Wassers** legt man den Verunglückten über das Knie (niederknien) in Bauchlage, sodass der Oberkörper zur Erde herabhängt. Mit der flachen Hand schlägt man wiederholt auf den Rücken des Verunglückten, wobei die Erschütterung fördernd auf das Freiwerden der Atemwege wirkt.

III. **Künstliche Atmung nach Prof. Schäfer.**

Wir wählen stets die Schäfer'sche Methode aus den angeführten Gründen; zudem haben Versuche ergeben, dass das Luftquantum, welches bei der Beatmung nach Schäfer aus- und eingeatmet wird, grösser ist als das bei der Sylvester'schen Methode verfügbar gemachte.

Ausgangsstellung: Verunglückter in Bauchlage, der Kopf ruht auf den vor ihm abgebeugten Armen. Der Retter kniet wenn möglich rittlings über dem Ertrunkenen oder seitlich daneben. Die ausgestreckten Arme werden auf den unteren Teil des Brustkorbes gelagert, sodass die Daumen rechts und links neben die Wirbelsäule, die ausgespreizten Finger über die Gegend der falschen und untersten echten Rippen zu beiden Seiten des Brustkorbes zu liegen kommen. (Unter falschen Rippen versteht man die untersten Rippenstümpfe, die nicht mehr mit dem vorne in der Mitte der Brustwand senkrecht gelagerten Brustbein zusammenstossen.)

Aus dem Kniesitz richtet sich nun der die Wiederbelebung ausführende (*Abb. 1*) auf in den Kniestand; dabei lässt er seinen Oberkörper nach vorne sinken, das Gewicht desselben überträgt sich durch die gestreckten Arme auf den mit den Händen umspannten Brustkorb, der nun fest von rechts und links her zusammengepresst wird — **Ausatmung**. Jetzt

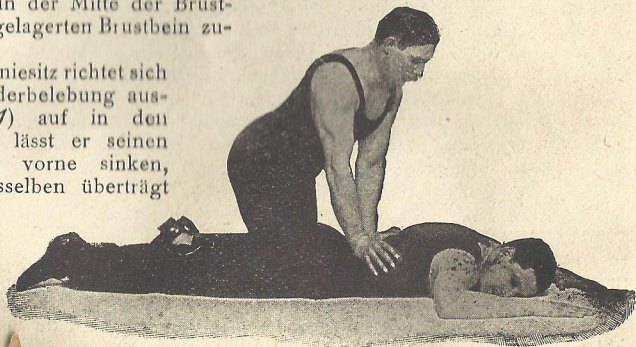


Abb. 1

erfolgt unter Aufrichten des Oberkörpers Rückgang in den Kniesitz, wobei



Abb. 2

aber die Hände am Brustkorb liegen bleiben. (Abb. 2.) Der vorher zusammengepresste Brustkorb kann sich jetzt infolge seiner Elastizität wieder ausdehnen, die Lunge saugt sich voll Luft, indem sie dem im Brustraum herrschenden negativen Druck folgt. (Da sich zwischen Lunge und Brustwand ein luftleerer Raum befindet, muss die Lunge jede Ausdehnung und Zusammenziehung der Brustwand mitmachen.)

Der Mensch atmet in der Minute etwa 16—20 mal. Dementsprechend muss die künstliche Beatmung langsam ausgeführt werden. Es ist empfehlenswert, zwischen den einzelnen Phasen derselben stets ein paar Sekunden zu warten, dann das folgende Tempo wieder langsam und ausgiebig durchzuführen.

Beatmung nach Sylvester: (geeignet in Fällen, wo von der Rückenlage des Verunglückten die oben erwähnten Nachteile nicht zu befürchten sind, wo der Atmungsstillstand infolge Einnahme giftiger Gase oder sonstiger Ursachen (elektr. Strom) eintrat. Da es im Falle der Gasvergiftung darauf ankommt, dem Blut möglichst viel reinen Sauerstoff zuzuführen, so kommen hier hauptsächlich auch die gleichzeitig mit der Beatmung Sauerstoff zuführenden Apparate in Frage, der „Pulmotor“ der Dräger-Werke und der „Sauerstoff-Inhabad-Wiederbeleber“.

Ueber diese Apparate später mehr.

Vorbereitungen wie oben. Methode: Verunglückter in Rückenlage, die Arme liegen dem Körper an. Mantelrolle oder sonstiges Polster unter die Schulterblattgegend. Zunge herausziehen und fixieren. Der Retter kniet zu Häupten des Objektes, erfasst beide Arme in der Gegend der Ellenbogen und führt sie zusammen nach oben aussen und hinten, sodass sie nahezu parallel und gestreckt neben den Kopf des Verunglückten zu liegen kommen. Hierbei wölbt sich der durch das Rückenpolster ohnehin schon gestreckte Brustkorb ganz ergiebig. Die Lunge füllt sich mit Luft. In dieser Stellung wartet man mehrere Sekunden, dann werden die Arme wieder körperwärts geführt, sodass sie, im Ellenbogen abgelenkt, fest auf die seitliche untere Gegend des Rippenbogens aufgelegt werden können. Der Brustkorb wird hierbei fest zusammen gedrückt, es erfolgt die Ausatmung.

Die künstliche Atmung muss solange fortgesetzt werden, bis der Ertrunkene wieder selbsttätig dauernd zu atmen beginnt bzw. bis der Arzt zur Stelle ist. Das kann stundenlang dauern, es müssen sich also evtl. mehrere in der Beatmung ablösen. Dieselbe hat in reiner, sauerstoffreicher Luft (möglichst im Freien) stattzufinden. Ist der Ertrunkene wieder bei Besinnung, sodass er den Schluckakt vollführen kann, so werden ihm heisser Kaffee oder Tee eingeflossen, es wird für gute Durchwärmung des Körpers gesorgt (Decken, Wärmekrüge), zur Belebung der Herzthätigkeit können die Gliedmassen in der Richtung nach dem Herzen hin massiert werden, Hochheben der Beine wirkt unterstützend.

Ueber weitere Fragen des Schwimmrettungswesens demnächst mehr.

Dr. W.

Wanderungen.

Gertührt stellt der Führer einen Fortschritt fest: Trotz des verregneten Samstags stand er in der Nacht nicht wie am letztenmal allein am Sammelplatz, sondern 4 (vier!) Wagemutige hatten sich eingefunden. Einen fünften rechnet er nicht mit, denn der kehrte schon am Bahnhof Beuel wieder um; nun, es war eben auch kein Salamander! Der Abschied war grossartig: 3 Zurückbleibende in Stadtzivil winkten uns mit tränennassen Sacktüchlein nach. —

Muntern Schritts unter Sang und Klang gings nun durch die schlafenden Dörfer bis Römlinghoven. Stockdunkel war infolge der tiefgehenden Wolken die Nacht, und so wurde der Weg quer durch den Wald zur Vinxeler Landstrasse zu einem katastrophalen Gerutsch und Gestolper, dieweil Waldboden und Wege vom Regen etwas „saftig“ waren und sich an die Stiefel, gelegentlich auch an Hände, anhänglich zeigten. Ohne weitere Fähnris wurde nun das Hofgut Frankenforst erreicht, allwo der trauerweidenumstandene Waldteich einen traumhaften Anblick bot, indes Unken ihre zarten Glockentöne wie Stimmen der Nacht dazu ertönen liessen. Ueber die Kasseler Heide, von wo man in schattenhaften Umrissen den Petersberg, Nonnenstromberg, Stenzelberg, Weilberg mehr abnte als sah, führte der „weiche“ Weg durch Heisterbacherott zum Oelberg. Gesehen haben wir ihn nicht, denn er hatte sich in dichte Wolken gehüllt: ich glaube, er hat sich geschämt über den Betrieb, der zu seinen Füssen und auf seinem altehrwürdigen Basalthaupt herrschte. Es war aber auch wirklich über alle Beschreibung ekelhaft da oben. Denkt euch das nächtlich-feierliche Gebüge erfüllt von gröhndem „Gesang“ und Weibergekreisch, auf dem Oelberg im hellerleuchteten Wirtshaus eine dichtgedrängte Menge Volks bei Bier und Schnaps und Selterwasser, draussen kein Stein, wo nicht eine Er oder eine Sie (meist paarweise) drauf sitzt, liegt oder steht. Das alles pfeift, gröhlt, klimpert, schnarcht und grunzt durcheinander, zum Teil sinnlos betrunken, und dabei durchweg Gesindel schlimmster Sorte: Da habt Ihr die Pfingstnacht auf dem Oelberg!

Nun, wir entflohen dem Hexensabbat bald und lenkten unsern Schritt südlich, weg von der grossen Heerstrasse. Im dunklen Wirtsgarten des Sophienhofs wurde gefrühstückt, und hier gings dem Führer, wie in der Bibel steht: „— und sie verliessen ihn“. Nur einer hielt aus und erklärte: „Ich geh' mit, egal wohin und wie weit!“ Der Lohn für diese löbliche Ausdauer blieb auch nicht aus, denn nun begann erst die richtige Wanderung und wurde wunderschön.

Ueber die Frühmesseiche kamen die Zwei zur Servatiuskapelle, einem alten, zu Honnef gehörenden Wallfahrtskirchlein unfern vom Aegidienberg, idyllisch am Waldrand gelegen. (Dass auf diesem Weg der Führer, wie er es im Felde gelernt, im Gehen fest geschlafen und infolgedessen manchen Unsinn zutage gebracht hat, sagt Ihr ja wohl bitte niemand weiter!) Auf einsamstillen Waldwegen gings nun an der Kreuzeiche vorbei zum arg zerklüfteten Asberg und von hier der Basaltbahn folgend zum Kretzhaus bei Oberkalenborn, wo heisser Kaffee die letzte Kälte und Müdigkeit der Nacht vertrieb.

Und jetzt — gegen 9 Uhr — siegte allmählich die Sonne und führte einen strahlenden Pfingstsonntag herauf!

Jetzt sahen wir all die Kuppen, an denen wir in der Nacht vorübergewandert: Löwenburg, Himmerich, Leiberg, Drachenfels, Broderkonsberg und Asberg, und vor uns, um uns ragten Düstemich, Minderberg und der gewaltige Hummelsberg bei Linz, dessen Tage leider gezählt sind. Aus der Ferne aber grüssten heiter die Höhen des Westerwalds.

Durch blumige Wiesen gings nun in steilem Ab- und Aufstieg zur einsamen Ruine Altrenneberg, wo im stillsten Frieden der mittäglichen Natur ein sanfter Schlaf die Wanderer erquickte.

Noch ein gemächlicher Marsch durchs liebliche Renneberger Tal, ein herrlicher Rundblick vom Kaiserberg weit in die Eifel hinein, rheinauf und rheinab und rückwärts in den Westerwald hinein — und nun schämt Euch mal alle ein bischen, die Ihr Euch vom Wetter habt einschüchtern lassen; Ihr habt viel versäumt!

Die nächste Wanderung denke ich zu führen kreuz und quer, durch dick und dünn, bergauf, bergab durchs „Honnefer Siebengebirge“, etwa so:

Honnef—Menzenberg—Leiberg—Mucherwiesental—Himmerich—Mittelberg—Broderkonsberg—Servatiuskapelle—Kreuzeiche—Asberg—Kretzhaus—Düstemich—Minderberg—Altrenneberg—Linz.

Sie wird rechtzeitig durch Anschlag bekanntgegeben; voraussichtlich Ende Juni.

L.

Beitragserrhöhung.

In der vorletzten Monatsversammlung (Mai) wurde aus den Reihen der Mitglieder selbst eine Erhöhung des monatlichen Beitrages gefordert. Der An-

regung wurde vom Vorstande stattgegeben, und auf der ausserordentlichen Generalversammlung im Juli wird die Abänderung der Beiträge zur Tagesordnung stehen.

Die Notwendigkeit der Erhöhung wird wohl keiner mehr bestreiten; wir müssen uns gerade in geldlicher Hinsicht den Zeitverhältnissen anpassen, es ist nötig, unsere Kasse auf zeitgenössische Grundlage zu stellen und so auch dem Kassierer Amt und Arbeit leichter zu machen.

Fragen wir uns doch einmal, was die heutigen Beiträge im Etat des Einzelnen überhaupt bedeuten? 5 Mark Monatsbeitrag! Was heisst denn das nach den heutigen Werten? Etwa 5—10 Pfg. Friedenswert! (Wer sich eine Badehose oder -Mütze, einen Rucksack oder sonst irgend etwas kaufen muss, kann sich das recht leicht berechnen!) Und mit einer derartigen Opferwilligkeit glaubt man, dem Verein und der Schwimmsache dienen zu können, man verlangt Leistungen, die weit über das Mass der Vorkriegszeit hinaus gehen und schimpft, wenn nicht alles so erreicht wird, wie man es erreicht haben möchte?? Dem Salamander erwachsen noch besondere Ausgaben, ich erinnere nur an unser Sommerbad in Hangelar.

Welche Beiträge sind nun zeitgemäss?

Zeitgemäss wäre ein Monatsbeitrag von 50 Mark — fünfzig Mark — denn er entspricht einem Friedenswert von sage und schreibe nicht ganz einer Mark. Bei diesem Beitrag hätten wir in etwa Geld zur Ausgestaltung, könnten Gau und Kreis zeitgemäss arbeiten und entsprechende Leistungen zuwege bringen. Dann wäre der Verein schliesslich selbst instande, die Miete der Halle zu übernehmen, seinen Mitgliedern freien Eintritt zu geben und so wäre auch den Passiven Gelegenheit gegeben, ein Opfer für die Allgemeinheit zu spenden. Aber ich weiss ganz genau, dass die der Vorschlag noch nicht verwirklicht werden wird, 50 Mark, da fallen verschiedene auf den Rücken:

Welche Preise sind dann unter allen Umständen zu fordern?

Bislang bezahlen aktive Mitglieder(inner) über 17 Jahre monatlich 5 Mark, unter 17 Jahren 2 Mark, unter 14 Jahren (Schülerabt.) 1 Mark, Inaktive Mitglieder 3 Mark. Aufnahmegebühr über 17 Jahren 10 Mark, unter 17 Jahren 5 Mark. Eintritt für Schüler frei.

Ich schlage vor:

Aktive und inaktive Schwimmer und Schwimmerinnen über 17 Jahre bezahlen 10 Mark; alle Schwimmer und Schwimmerinnen unter 17 Jahren (einschl. Schüler(innen)) 5 Mark. Aufnahmegebühr über 14 Jahre: 50 Mark. Aufnahme für Schüler frei.

Ich halte es für nicht angebracht, dass wir bei Umregelung der Finanzen eine besondere Gruppe für die Passiven schaffen, m. E. haben die Passiven sogar die Verpflichtung zur geldlichen Hilfe des Vereins über den Rahmen der Aktiven hinaus. Im Allgemeinen trifft ein Monatsbeitrag von 10 Mark die allerwenigsten, meist sind die Einkünfte unserer Mitglieder um das zehnfache gegenüber Vorkriegszeit gestiegen. Selbstverständlich wäre dem Vorstande da, wo besondere Verhältnisse z. B. Studium, Lehrzeit, mehrere Mitglieder derselben Familie etc. besondere Rücksichtnahme bedingen, es überlassen, jederzeit einen Ausweg zu schaffen und von Fall zu Fall auf Antrag hin die Sätze zu ermässigen.

Diese Vorschläge mache ich, ohne jegliche Fühlungnahme mit dem Vorstande genommen zu haben, einzig und allein, damit eine Anregung zu geben. Sp.

Das Rückenschwimmen.

Praktische und erziehliche Erwägungen haben dahin geführt, dass der Schulschwimmunterricht sich auf die Erlernung des Brustschwimmens beschränkt. Aber auch im Vereinsleben bemerkt man sonderlicher Weise, dass der grösste Teil der Mitglieder, soweit sie nicht zur Trainingsriege gehören, meistens dem Brustschwimmen obliegt, weil sie eben diese Schwimmart nur erlernt haben. Tatsache ist, dass das Brustschwimmen nicht nur die gesundheitlich beste Schwimmart sondern auch, wenn kraftvoll, sicher und ruhig ausgeführt, die schönste Schwimmbewegung darstellt. Aber als Brauchkunst im wahrsten Sinne des Wortes: geht das Rückenschwimmen dem Bruststil voraus. Warum?

Im Falle der Not werden ermattete und vom Krampf befallene Schwimmer sich mit Leichtigkeit durch Rückenschwimmen über Wasser halten und retten

können. Ein Ertrinkender wird, wenn der Retter geübter Rückenschwimmer ist, und den mit dem Wasser ringenden Menschen durch Kopf-, Oberarm- oder Nackengriff fasst in der Regel ausserstande gesetzt, seinen Retter zu benachteiligen, oder diesen selbst mit in Gefahr zu bringen. Und weiter ist das Rückenschwimmen auch die einfachste, leichteste und m. E. die natürlichste Schwimmart. Nach dem bekannten Satz: Fett schwimmt oben, muss der magere Körper durch eingeatmete Luft nur ersetzen, was ihm an Leibesfülle abgeht. Die Rückenlage lässt die Luft vom Drucke des Wassers frei, daher ein leichteres Atmen, Mund und Nase kommen weniger mit dem Wasser in Widerstreit. Beim Einüben fällt der schwierige Bewegungsrhythmus fort, alles Gründe, weshalb manche Praktiker zuerst mit dem Rückenschwimmen beginnen und dann erst den Bruststil folgen lassen. Zudem kann man nervenschwache und ängstliche Anfänger viel schneller in Rückenlage mit dem nassen Element vertraut machen.

Alle diese Vorteile sollten mitbestimmend sein, im Verein und auch in der Schule dieser Schwimmart mehr als bisher Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Erlernung der Gliederübungen geschieht wie beim Brustschwimmen auf dem Lande, wo das Ohr frei von Wasser, das Herz frei von Befangenheit und Hemmungsgefühlen ist.

Sie gliedern sich in

1. Armbewegungen für sich
2. Beinbewegungen für sich
3. Arm- und Beinbewegungen in Verbindung miteinander. Sie können als Gemeinschafts-Freübungen im freien oder unterstützten Stande oder in wagerechter Brustlage zur Ausführung kommen.

Zur Armführung: Aus der turnerischen Grundstellung mit angelegten Armen an den Körper, Kopf möglichst in gleicher Richtung wie der Körper werden die Arme im Schwung vorwärts-aufwärts gebracht, die Handflächen auswärts gedreht und dann im Halbkreis mit mächtigem Zug gegen die Oberschenkel geschlagen. Eine zweite Art der Armführung ist das sogenannte Paddeln oder Tellern (wie Marx es nennt), bei dem die Oberarme in der Ruhelage bleiben, und die Hände, leicht vom Körper abgehoben, Schraubendrehungen ausführen, um möglichst Wasser unter den Körper zu drücken. Geschwindigkeit in der Fortführung des Körpers ist bei dieser Armbewegung ausgeschlossen; diese Art des Rückenstils ist sehr wertvoll für den Dauerschwimmer, sich dem erfrischenden Ausruhn hingeben zu können. Die erste Art der Armführung — Vorwärts-Aufwärtsschwingen der Arme — Hände drehen — Zurückschwingen im Halbkreise zu den Oberschenkeln — kann in der Strecklage im Bade im Wasser selbst oder mit Herausheben der Arme aus dem Wasser zur Ausführung gelangen. Bei der letzteren Art werden die Arme vor den Körper geführt, sodass Zeigefinger an Zeigefinger liegt (Daumengabel). Geschlossen werden so die Hände in schnellem Schwung mit Herausheben der Arme aus dem Wasser bis hinter den Kopf ins Wasser gebracht, nun auswärts gedreht und im Halbkreise wieder zu den Oberschenkeln zurückgeleitet. (Handflächen senkrecht zum Wasserspiegel.) Dr. A. Stühmer zeigte uns im Stadion, dass es zweckmässig sei, die Ellenbogen abzuheben und so die Hände dicht über dem Körper nach vorn zu bringen. Dagegen warnte er davor, die Hände im Handgelenk nach vorne abzuheben, befürwortete eher eine sanfte Rückbeugung der gestreckten Hände, weil dann die Handflächen für die Ruderkraft eher wirksam würden.

Der Beinstoß ist derselbe wie beim Brustschwimmen, wenigstens bei der Einübung auf dem Lande (als Freübung im Stand). Im Wasser erfolgt beim Bruststil das Anziehen der Beine bzw. der Kniee abwärts, (?) möglichst seitwärts!!! (Red.) beim Rückenstil aufwärts, sodass die Knie hin und wieder aus dem Wasser hervorlugen. Zu beachten ist dass das Anziehen der Beine mit auseinanderreichenden Knien und locker hängenden Unterschenkeln geschieht. Nun stösst man die gespreizten Beine mit angezogenen Fussspitzen kräftig aus und schlägt die Beine zusammen. (Einübung der Beintätigkeit in der Turnhalle als Freübung im Stand, im Liegestütz, als Geräteübung im Streckhang am Reck, an den Ringen und an der Leiter.) Vergl. die Ausführungen im „Salamander“ Nr. 3, 1921.

Erst wenn die Arm- und Beintätigkeit dem Ubenden geläufig sind, gehe man zur Verbindung der beiden über. Gute Dienste leisten dabei Hängegurten, die an den Ringen, an der wagerecht gestellten Leiter oder auch am Barren be-

festigt werden können. Arme und Beine dürfen dabei keine Behinderung erleiden. Otto Brand-Liegnitz gibt in Nr. 35 des „Schwimmens“ folgende Zeiteinteilung für die Arm- und Beintätigkeit an:

1. { Ueberwerfen der Arme (Einatmen)
Anziehen der Beine
Spreizen der Beine
Zusammenschlagen der Beine.

2. Durchziehen der Arme (Ausatmen), die überaus wichtige Atmung reguliert sich also entsprechend der Armtätigkeit. Empfehlenswert ist, dass die Schüler noch das Treiben in der Rückenlage ohne Beinbewegung erlernen. Das Teller, die Handbewegung beim Treiben, eignen sie sich leicht an.

Als weitere Übung ist das Treiben ohne Armtätigkeit ratsam, also mit auf der Brust oder dem Rücken gekreuzten Armen oder mit Händen an den Hüften.

Anschliessend an diese Schwimmmarten gehe man zu Rettungsübungen in Rückenlage über, um so diese für Rettungsschwimmen geeignetste Schwimmart in den Dienst der Menschenliebe zu stellen. Vor etwa 10 Jahren brachte der Amerikaner Hebner eine neue Art des Rückenschwimmens zur Anwendung, mit der er seinerzeit die erfolgreichsten Rückenschwimmer Deutschlands im Schnellschwimmen schlug. Es ist das Rückenschwimmen im Wechselschlag, auch neuer Stil genannt, im Gegensatz zu dem beschriebenen alten Stil, dem Rückenschwimmen mit Gleichschlag. Da beim Rückenkriechstoss bessere Zeiten und Schnellschwimmen erzielt werden, erfährt diese Schwimmart allenthalben in unseren Vereinen eifrige Pflege.

Spoden.

Auszeichnung.

Am Rheinischen Abend, der anlässlich des Kongresses der D. L. R. G. in der Beethovenhalle stattfand, wurde unserm Vorsitzenden der Pokal der Stadt Bonn für besondere Leistungen auf schwimmerischem Gebiete überreicht. Wir erinnern uns dabei gern, dass „Salamander“ Bonn 2 Jahre hindurch im Wasserballspiel die Meisterschaft im rheinischen Gau 3 unbestritten innehält, ferner dass ein Mitglied unserer Damenabteilung den 2. Sieg im Springen um die Meisterschaft von Deutschland errungen hat.

Auf den Vaterländischen Festspielen war Dr. Wolff mit dem Sieg im Stromschwimmen der Meister des Tages.

Wir wünschen, das alle Mitglieder mit gleichem ernstem sportlichen Eifer sich betätigen und dauernd dem „Salamander“ neue Lorbeeren bringen. Z.

Trainingsabteilung.

Einigkeit macht stark. Dieses kleine und doch so inhaltreiche Sprichwort hat schon oft im Leben bewiesen, dass es nicht trügt. Wenige, welche sich zu einem festen Bunde zusammenschliessen und ihrem gewählten Führer treu ergeben sind, erreichen, wenn auch mit vielen Entbehrungen und grossen Kämpfen ihr ersehntes Ziel, währenddem viele, welche herrenlos umher laufen und ihre eigenen Wege gehen, denken, sie allein könnten die Sache schmeissen, haben aber nur das Vergnügen, dasselbe Ziel mit dem Fernglas zu bewundern. —

Was ich mit dieser Einleitung sagen will, wird sich mancher schon denken und — den Nagel auf den Kopf getroffen haben. — Um nun in das richtige Fahrwasser zu kommen, muss ich mit dem Schiff meiner Erlebnisse etwas zurückfahren, stosse dabei aber unglücklicherweise auf eine Sandbank. — — —

Im Oktober des Jahres 1921 war es, als der Schwimmclub „Salamander“ Bonn durch Wort und Schrift seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung zusammenrief. Grosses Interesse wurde seitens der Sportsmannschaft der auf der Tagesordnung stehenden Wahl eines Trainers entgegengebracht. — „Aber bitte kein Kopfzerbrechen, — hat ihn schon.“

Herr Mann Sager, ein altes Mitglied, tauchte nach langem Fernbleiben aus dem Club plötzlich wieder in demselben auf. Die Ursache ist wohl zu suchen in der Rückkehr seines alten Bekannten, Herrn Dr. A. Wolff nach Bonn. Dieser, durch eine eigene hiesige Praxis mit Arbeit reich überladen, konnte den zeitraubenden Posten eines Trainers nicht übernehmen. Dafür nahm Herr Sager aber glückstrahlend an mit dem Versprechen, der Mannschaft allzeit ein treuer Führer zu sein.

Während dieser langen Zeit habe ich mein Schiff wieder flott bekommen und steuere nunmehr in der rechten Fahrstrasse in schnellem Tempo der jetzigen Zeit zu. — Ein paarmal kam Herr Sager noch, wurde aber dann krank und konnte infolge häuslicher und beruflicher Inanspruchnahme seinen Posten nicht ausfüllen, was wir jungen Sportleute sehr bedauerten.

In einer schlaflosen Nacht vorigen Monats kam ich, wie so oft wieder mal auf eine gute Idee. Sonntags Morgens beim Frühschoppen wurde sie sofort an den Mann gebracht. Hilger Hertel und Felix Hausmann waren Feuer und Flamme für den erneuten Zusammenschluss der Trainingsmannschaft. Alles Nötige wurde besprochen und erwogen. Einige Tage darauf kamen wir zu einer Besprechung zusammen, wo der ganze Apparat im Unreinen entworfen wurde.

Ueber die Aufnahme, Arbeit, Zweck und Ziel der Trainingsmannschaft will ich nun kurz berichten. Hilger Hertel wurde einstimmig zu unserem Trainer gewählt. Diesem ist in allen Anordnungen strengster Gehorsam zu erweisen. An den bestimmten Trainingstagen hat jeder zu erscheinen. Wöchentlich einmal ist Zusammenkunft im Clublokal. Um die Kameradschaftlichkeit auch an Sonn- und Feiertagen zu pflegen und keinem Gelegenheit zu geben, den Regeln untreu zu werden, wollen wir Wanderungen machen. Uebrigens auch ein guter Ergänzungssport. Unser lieber Oberwandervogel, Herr Assessor Lucas, hat sich in liebenswürdiger Weise bereit erklärt, bei genügend freier Zeit das Führerseil in die Hand zu nehmen. An anderen Sonntagen wieder gehen wir nach Hangelar zu unserem herrlichen Sportbade, um dort auf unserer 100 m Bahn zu trainieren. Alkohol und besonders Nikotin sollen uns fremd werden, weil diese ein Gift für den Sportsmann sind, ein Feind, dem entgegenzutreten, viele zu schwach sind. An einem noch festzusetzenden Tage der ersten Hälfte dieses Monats versammelt sich die gesamte Trainingsmannschaft im Clublokale, um sich ihrem Trainer ehrenwörtlich zu verpflichten, Alkohol, Nikotin und sonstige Excesse vollständig zu meiden, denn nur so kann man leider Gottes bei den meisten die Sache durchsetzen. Unser stets bewährter I. Schwimmwart Herr Dr. Wolff ist bei unsern Trainingsabenden wie auch bei unsern Zusammenkünften gerne gesehen, da wir von ihm, einem alten Schwimmkämpen, immer noch vieles lernen können. Ebenso wären wir ihm dankbar, wenn er uns öfter mit wissenschaftlichen Vorträgen erfreuen würde. Für die Trainingsabteilung vorgeschlagen sind: Hilger Hertel, Felix Hausmann, Werner Hertel, Robert Colmant, Georg Boné, Heinz Limbach, Ernst Blum, Fritz Levy, Franz Fortmüller, Paul Hertel, Otto Hertel, E. Richter.

Meinen Aufsatz will ich für diese Nummer schliessen, werde aber von jetzt ab in jeder Monatsschrift unter „Trainingsabteilung“ über deren Weiterentwicklung und Erfolge Bericht erstatten und in dieser jeden der Mannschaft kritisieren, damit er sein eigenes Spiegelbild erblicken kann.

Noch stehen wir am Fusse eines hohen Berges, welchen wir erklettern wollen, weit und dornenvoll ist der Weg. Drum rufe ich Euch zu, meine lieben Schwimmkameraden: **Sputet Euch, geht an die Arbeit, denn die Zeit ist kurz, sie eilt mit Riesenschritten dahin. Nur einmal sind wir jung und unsere Jugend ersetzt uns keiner mehr.**

Gut Nass!

Robert Colmant.

Versammlungs-Kalender.

- Donnerstag, den 22. Juni 1922**, abends 7 Uhr (Uebungsabend): Prüfungen zur Erlangung des Grundscheines der D. L. R. G. Meldung bei Dr. Wolff. Nach dem Baden: Wasserballmannschaft: Taktischer Unterricht im „Vater Arndt“.
- Sonntag, den 25. Juni 1922**, morgens 8¹⁰ Uhr: Abfahrt zur Schwimmfahrt nach Hangelar ab Beethovenhalle.
- Freitag, den 30. Juni 1922**, abends 8^{1/2} Uhr: Vorstandssitzung im „Vater Arndt“.
- Sonntag, den 2. Juli 1922**, morgens 8 Uhr: I. Rheinschwimmfahrt ab Anlagestelle der Benzinboote.
- Mittwoch, den 5. Juli 1922**, abends 7 Uhr: Monatsversammlung der Damenabteilung im „Vater Arndt“.
- Donnerstag, den 6. Juli 1922: Außerordentliche Generalversammlung** abends 8^{1/2} Uhr im „Vater Arndt“. **Vorträge:** Hilger Hertel: Leitsätze des Trainings. Dr. Wolff: Herz- und Blutgefäßsystem des Menschen.