

SALAMANDER

Monatsschrift

des

Schwimm-Club „SALAMANDER“

v. 1909 E.V. BONN

Mitglied des Deutschen
Schwimmverbandes



Mitglied der Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft

1922

Juli

Nr. 7

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.**

Rettungsschwimmen.

Unsere Schwimmkunst gipfelt in der Möglichkeit, ein Menschenleben vom Tode des Ertrinkens erretten zu können. Immer wieder und wieder bekommen die Schwimmer auf dem Uebungsabend Anweisung, wie zu retten, wie die Wiederbelebung eines scheinbar Ertrunkenen zu bewerkstelligen sei. Wir bezwecken hiermit, den Gedanken, das eigene Ich hinter das Wohl der Allgemeinheit zurückzustellen, im gegebenen Falle in eine reflexartige Rettungstat umgesetzt zu wissen. Die Selbstentäusserung, die werktätige Nächstenliebe und der Opferwille müssen uns Schwimmern in Fleisch und Blut übergehen. Der Wackere darf nicht überlegen, ob er sich einsetzen soll für einen bedrohten Mitmenschen, um den ja ebenso

wie für ihn selbst, sollte das Geschick es so wollen, heisse Tränen vergossen werden. Damit soll nicht gesagt werden, dass er einen sinnlosen Rettungsversuch unternehmen soll, wenn nämlich offensichtlich ist, dass der Retter gleichfalls unbedingt sein Leben lassen würde. So wäre es beispielsweise eine Torheit jemandem nachzuspringen, der von der Stromseite her unter ein Floss geraten ist, es sei dann angeseilt. Wir sollen uns bei aller Hilfsbereitschaft von der Vernunft leiten lassen. Ist aber eine Möglichkeit vorhanden erfolgreiche Hilfe zu bringen, dann fort mit den untergeordneten Bedenken, treu und brav das Leben gewagt eingedenk des Goethe'schen Wortes: „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“.

Die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft verleiht anstelle der fortgefallenen staatlichen Rettungs-



Rettungsabzeichen in Silber

medaille das **silberne Abzeichen für Lebensrettung** mit einer Urkunde, sofern klargestellt ist, dass eigene Lebensgefahr bestanden hat. Mit dem Abzeichen,

das ab vollendetem 14. Lebensjahr tragbar ist, wird ein weisses Band mit silberner Einfassung verliehen, das im Knopfloch getragen werden kann, wenn das Abzeichen nicht angesteckt wird.

In Fällen, wo durch Mut und Entschlossenheit Menschenleben gerettet wurden, das silberne Abzeichen jedoch wegen unvollkommener Erfüllung der stiftungsmässigen Voraussetzungen versagt werden musste, verleiht die D. L. R. G. ferner ein besonderes **Bronzeabzeichen mit Urkunde**, das die Aufschrift trägt: „Für Rettung aus Lebensgefahr“. Hiermit sind verbunden alle Rechte eines Inhabers der Bronzeplakette.



Bronzeabzeichen

Stolz darf ein Jeder auf eine solche Auszeichnung sein. Es ist auch verständlich, wenn der jugendliche Sportsmann danach trachtet, das Ehrenzeichen an seine Brust heften zu dürfen. Fern sei uns aber der Gedanke, lediglich um dieser äusseren Anerkennung willen eine Rettungstat unternehmen zu wollen. Damit wird die ideale Idee, die gute Tat um ihrer selbst willen zu tun, in den Schmutz gezogen. Nur der, welcher sein Ich ganz zurückgestellt hat in dem Bestreben, seinem Mitmenschen zu helfen, ist der Auszeichnung würdig.

Auf das sportliche Gebiet angewandt, liegen ähnliche Betrachtungen nahe mit Hinblick auf die Auszeichnung der Sieger. Möge die Zeit wiederkommen, wo der Sportsmann im Siege selbst höchste Genugtuung und Befriedigung findet. Fort mit allen Ehrenpreisen, Statuen, Plaketten, Pokalen und Schildern, denen der Begriff des Materiellen anhaftet. Mit dem Erz möge das Vaterland wieder aufgebaut werden. Den Siegern der schlichte Oelzweig, der den Athleten im alten Griechenland das Höchste war. Endlich ist auch der Sieg im Wettkampf nur dazu da, den Sieg im Lebenskampf zu sichern.

Dr. W.

Körperkultur-Schwimmbahn Hangelar.

Cultura — die Pflege, Körperkultur demnach Körperpflege. Aber, was wird heute doch alles darunter verstanden! Vorab einige Beispiele. Für manche des schönen Geschlechts gilt als nachahmenswert das Dämchen, das im kniefreien Röckchen auf der Remigiusstrasse in Bonn uns seine Waden im Stöckelschuh vortrippelt, das Püppchen mit schneeweissen Händen und hochglanz-polirten Fingernägeln. Teint ist blumenrein, und wo ein Tüpfchen der „Kultur“ trotzdem sein Dasein behauptet, da wird es geschickt übermalt und schliesslich mit duftendem Puder dem Ganzen gemäss fein umgestaltet. Und dann erst des Dämchens Körperformen: O Gott, Stangen, Eisenbahnschienen müssen herhalten, um den Leib verschwinden zu lassen und kunstvolle Stahlfedern tun ihr Bestes, um dem Kleid auf der Brust die wünschenswerten Formen zu geben.

Ein anderes Bild der Körperkultur. Der Römer aus alter Zeit nimmt sein Morgenbad — gegen Mittag alltäglich; — er wäscht den Kater, die Folge einer durchlebten Nacht weg. Schwitzend liegt er auf sanftem Ruhebett, geknetet von Sklavenhänden, in Tücher gewickelt, um gleich nachher die seinen kultivierten Fettwanst entstellenden Härchen Stück um Stück ausreissen zu lassen. Das Ideal des kultivierten Römerkörpers zeichnete sich ja aus durch völlige Haarlosigkeit.

Noch ein Bild. Ort: ein Tingeltangel in Bonn. Auf der Bühne steht ein Monstrum, Etwas, das muss man gesehen haben. „Die Erfolge zähester Körperkultur haben den Gipfelpunkt erreicht“, heisst es auf den Werbeplakaten an den Litfasssäulen. Das Monstrum auf der Bühne verkörpert diese Erfolge. Ein Weib ist's, Ringerin, Athletin mit einem Wort. Ein unheimliches Wesen, unheimlich in ihrer Kraftentfaltung; unheimlich aber auch in ihrer abstossenden Hässlichkeit. Auf dicken Elefantensäulenbeinen ruht ein tonnenförmiges Etwas, über dem als Krönung ein Stiernacken, ein hochrot gefärbter Kopf mit reichlich Kinn- und Lippenbehaarung. Verkörperte Hässlichkeit — Hässlich, dank hoch getriebener Körperkultur! Welch ein Widersinn!

Lassen wir es genug sein mit den angeführten Beispielen und erwähnen wir nur noch, der Vollständigkeit halber, in wenigen Worten der herzkranken Radler und Ruderer, den übernervösen Sprössling des geistesgewaltigen Stuben-

gelehrten und das Migräne-Gesicht der wandernden Hausapotheke, der sonst so wohl konservierten alten Jungfrau. Ueberall, auf Schritt und Tritt die Spuren von Körperpflege, Körperkultur.

Was will ich ihnen mit alledem vorführen? Nichts anderes, als dass es auch in der Körperpflege gewisse von der Natur vorgezeichnete Richtlinien gibt, deren Missachtung zu Lächerlichkeit, Fehler und Krankheit führt.

Auch bei den angeführten Beispielen finden wir Spuren von Körperpflege, Körperkultur, Spuren, die man durch alle Schattierungen von der blossen Lächerlichkeit über die Hässlichkeit bis zur Krankheit verfolgen könnte. Mit solcher Körperpflege ist nicht dem Einzelmenschen, geschweige denn der Gesamtheit gedient.

Die sich aufdrängende Frage ist nun: Wie finden wir in der Pflege unsers Körpers den richtigen Weg? Ich will mit Rousseau antworten: Zurück zur Natur, zurück zur naturgemässen Lebensweise. Allerdings ist mit dieser Antwort in der Praxis auch nicht viel zu erreichen; denn der heutige Mensch ist überkultiviert und dann existiert bei uns diese Natur nicht mehr. Sie ist verkultiviert, verschandelt und verdorben, unser Kulturmensch würde auch einer Lebensweise, wie sie der Urmensch führte, in kurzer Zeit erliegen.

Mit dem „Zurück zur Natur“ ist's somit nichts, zum mindesten nichts für die Gesamtheit. Einzelnen möchte es ja vielleicht gelingen. Und doch liegt in Rousseau's Wort Wahrheit, wenn wir das Problem so fassen, dass wir nicht in die Natur, in den Naturzustand zurückkehren wollen, sondern indem wir die Natur befragen, was sie von uns verlangt, sie also als Lehrmeisterin anerkennen. Mit dieser Erkenntnis komme ich nun auf die Methoden der Körperpflege. Alle Methoden sind recht und zu billigen, sofern sie nur **sämtlichen Körperorganen eine harmonische Entwicklung** sichern. Wir können unterscheiden: 1. Natürliche Methoden, 2. künstliche Methoden. Die letztern, die künstlichen Methoden haben alle einen gewissen Beigeschmack; sie benötigen alle ein Instrument, ein Gerät. Es sind die zahlreichen Turnmethoden, dann Reiten, Rudern, Segeln, Rodeln, Ski etc. Welcher Methode gebührt der Vorzug? Ich denke in erster Linie der natürlichen. Ich verweise hierfür auf die wundervollen Wanderwirkungen; allein zum Wandern braucht's Zeit und Geld, und mit beiden sind wir heute recht knapp.

Anders das Schwimmen. Wohl kaum ein Muskel, der beim Schwimmen nicht fest mithalten müsste, daneben eine wunderbare Herz- und Lungengymnastik, Tiefatmen, Bauch- und Brustatmung, vor allem gerade die Mitwirkung der sonst so wenig mitbenützten und daher leicht erkrankenden Lungenspitzen. Ausserdem aber eine geradezu einzig dastehende Beeinflussung des ganzen Kreislaufes, verbunden mit wunderwirkender Hautpflege. Treten zum Schwimmen noch die alles belebende Sonne und reine Luft, also Schwimmen, Sonnenbäder und Luftbad, dann haben wir eine geradezu ideale Leibesübung und Körperpflege, die unserer Lehrmeisterin, der Natur, am meisten entspricht. Und damit bin ich an meinem letzten Bilde, Schwimmbahn Hangelar, angekommen, die nur einem Bruchteil unserer Mitglieder anscheinend bekannt ist. Eine 105 m lange Bahn in sauberem Wasser, umrahmt von grünen Sträuchern und Wiesen, fernab dem nervösen Getriebe der Stadt. Eine Stätte, wo der Salamander, die Salamanderin in Gemeinschaft von Gesinnungskameraden dem Sport obliegen kann, wo Luft und Sonne zum Geniessen einladen, wo zum Spiel und Scherz, zum Lauf, Sprung und Stoss Gelegenheit ist oder noch geboten werden kann. Eine ganze Revolution bewirkt ein regelmässiger und rechter Aufenthalt dort in unserem Körper. An den Augen der Schwimmer kann man die ihnen widerfahrende Wohltat ablesen.

Leider fehlen — auch das will ich nicht verschweigen — noch die elementarsten Dinge in Hangelar. Ein Umkleideraum, der auch als Schutzhütte dienen könnte bei Regen, ein Sprungbrett, eine anständige Treppe. Sprunggrube, Moosgeräte (Kugel, Stein) und Laufgelegenheit wären auch am Platze und wünschenswert.

Ich komme zum Schluss. Jung und Alt! Wer noch ein Herz im Leibe hat, wer noch heisse Lust und Lebensdrang in den Adern verspürt, der geniesse die Heilkraft von Sonne und Wasser. Hinaus ihr Knaben und Mädchen, ihr Jünglinge und Jungfrauen aus den engen Stuben in die Natur zum Quickborn frischer Kraft, benützt die Gelegenheit, die der „Salamander“ euch bietet, hier ist der Ort, wo eure überschäumende Jugendkraft sich austoben kann, nicht in Kneipen, Kinos und auf Tanzböden, bei Bacchus und Venus, sondern draussen in der freien Natur, **in der Schwimmbahn in Hangelar.** Spoden.

Mögen diese Worten in allen Salamanderherzen den nötigen Widerhall finden. Wir weisen darauf hin, dass sich die **Trainingsmannschaft** jeden **Dienstag-** und **Samstagnachm.** nach getaner Arbeit draussen in Hangelar tummelt. Wie wäre es, wenn z. B. der **Samstag Nachmittag** als **ausgesprochener Vereinsbadetag in Hangelar** angesetzt würde. Licht, Luft, Sonne und aussergewöhnlich erfrischendes Wasser warten auf Euch. Abfahrzeit ab Beethovenhalle; 3⁰⁰, 3⁴⁰, 4²⁰, 5⁰⁰, 5⁴⁰, 6²⁰, 7⁰⁰ u. s. w. Die Schriftltg.

Maschinelle Methoden zur künstlichen Beatmung.

Im Anschluss an das in Nr. 6 über Wiederbelebung gesagte möchte ich heute mit kurzen Worten die zwei hierzu gebräuchlichsten Apparate erwähnen, den **Inhabad-Wiederbeleber**, der mit und ohne Sauerstoffbombe betrieben werden kann und den unter die Gattung der Ueberdruck-Apparate zählenden **Pulmotor**, durch den durch eine sinnreiche Selbststeuerung Sauerstoff in die Lungen hineingepresst und nach Anfüllung der Lungen die verbrauchte Atemluft wieder abgesaugt wird. Da die Handhabung des letztgenannten Apparates erhebliche Gefahren für den zu Rettenden in sich birgt — man denke nur an die notwendige, genaue Regulierung des Druckes, unter dem das Gas in die zart gebauten Lungenbläschen hineingepumpt wird — so ist man mehr und mehr davon abgekomen, zumal die wissenschaftliche Prüfung die offensichtlichen Mängel einwandfrei bestätigt hat.

Die Nachteile, die allen diesen Apparaten, anhaften, sind ja vor allem die ungünstige Transportmöglichkeit, die hohen Anschaffungskosten und die Tatsache, dass nur verschwindend wenige Menschen damit umzugehen wissen. Es vergeht stets kostbare Zeit, bis der Unkundige weiss, wie er den Apparat handhaben muss. Das zeigte sich wieder einmal so recht auf dem Kongress der D. L. R. G. wo der Inhabad-Wiederbeleber von — Fachleuten vorgeführt wurde! Der Inhabad-Wiederbeleber ist wohl der am einfachsten konstruierte, zur Zeit gebräuchliche Apparat. Bei der Vorführung dauerte es ziemlich lange, bis die Ketten, die die Spannung des Bauchgurtes regulieren, richtig eingehakt waren. Trotzdem ist der Apparat, dessen Bau sich an die Sylvester'sche Methode anlehnt, durchaus brauchbar. Aber wo ist er zur Stelle, wenn er einmal gebraucht wird! Eine Abbildung findet sich in der „Anleitung zur Rettung Ertrinkender“, daher nur kurz eine Beschreibung. Schräggestehendes Liegebrett (Rückenpolster unnötig), in der Mitte seitlich zwei Rollen, über die zwei Ketten laufen, welche an dem einen Ende beliebig hoch am querverlaufenden Bauchgurt angehakt werden können, an ihrem anderen Ende an ein viereckiges Rahmengestell angekoppelt werden. Das Gestell ist über zwei kleinen Standfüssen kopfwärts und fusswärts zum Rettungsobjekt drehbar, bestehend aus zwei senkrechten und eine wagerecht dazu stehenden hohlen Messingröhre. Die Kettenenden sind unten an den zwei freien Enden der Messingstangen unterhalb des Drehpunktes befestigt. Bewegt man nun das Gestell, das an der Querstange angefasst wird, vor und rückwärts, so werden die Ketten und damit der Bauchgurt angespannt bzw. entspannt. Unterhalb der beiden rechten Winkel, welche die drei Messingstangen miteinander bilden, befinden sich zwei Handschellen, in denen die Handgelenke des Wiederzubelebenden festgeschnallt werden, sodass die Arme fast gestreckt sind.

Nachdem das Objekt auf das Brett in Rückenlage aufgelagert — Atemwege müssen vorher vom Schlamm, Wasser etc. befreit sein — die Zunge vorgezogen und befestigt, der Kopf seitlich gedreht ist, wird, und das ist das Schwierigste, der Bauchgurt über dem Rumpf in der Mitte zwischen Nabel und Brustwarzen durch Anhaken der Ketten so befestigt, dass er eben glatt aufliegt. Meist wird der Gurt zu stramm befestigt. Nachdem die Hände in die Handschellen festgeschnallt sind bei schräg rückwärts geführtem Rahmen, beginnt man die Beatmung. Führt man die Arme im Rahmen kopfwärts, so erweitert sich der Brustkorb, der Bauchgurt lockert sich durch Nachlassen der Kettenspannung — **Einatmung**. Beim Fusswärtsführen des Rahmens presst der straff werdende Bauchgurt den Brustkorb und die Magengegend zusammen, das Zwerchfell wird nach oben gedrückt, es erfolgt **Ausatmung**. Tempo: in der Minute 16—20 Mal, zwei—drei Sekunden Pause nach jeder Bewegung. Verletzte Arme schnallt man nicht ein, es arbeitet dann der Bauchgurt alleine.

Dr. W.

Training.

Das leider schwer ersetzbare Wort „Training“ wird meistens noch missverstanden. Sein Sinn wird auch in manchem Sportverein nicht erfasst. Auch hier bedeutet er leider noch bei vielen Abschiednehmen vom Leben. Man begegnet immer einmal wieder der Ansicht, dass Training so etwas Aehnliches sei, wie mönchische Zurückgezogenheit mit Fasten und Beten. Ein grosser Teil der heutigen Menschheit stellt sich noch immer einen trainierenden Sportsmann als Einsiedler vor, der bleich und blass, unter Abtötung des Geistes nur noch Muskel und Sehne ist, sich vom Rennpferd lediglich mehr anatomisch unterscheidet und von der übrigen vernünftigen Mitwelt bemitleidet werden muss, weil er einen Sparren hat. Wir wissen das besser! Es gilt zu beweisen, dass der Sportsmann das Urbild freudiger Lebensbejahung ist. Frei von allem, was den Durchschnittsmenschen fesselt, soll er stolz darauf sein, sich durch eigenen Willen herausgehoben zu haben aus der grossen Masse. Er soll durch seine Art zu leben ein Verkünder sein für die grossen Segnungen solcher Willenstat. Entgegen der noch immer vielfach herrschenden Ansicht, dass es unfein sei, Sport zu treiben, soll er sich freimütig zu seinem Ideal bekennen, wo auch immer es sei. An seinem Beispiel soll die Welt erkennen, wie gut es ist, wenn ein junger Mensch sich losreisst vom Kneipenleben und seine Erholung und Kräftigung zum Kampf ums Dasein sucht im freudigen Wettstreit mit den Besten der Nationen.

So erwächst uns aus den sportlichen Grundsätzen eine Sittenlehre, welche, denke ich, vornehmlich zu der Jugend spricht und sie bei ihren natürlichen Regungen erfasst und im Fluge der Begeisterung zur Höhe mit emporreisst. Die Freude am Besserkönnen, dass jedem Menschen angeborene Streben, schneller laufen, höher springen zu können als der Kamerad, das ist unser Ausgangspunkt. Man schaue nur den kleinen Knirpsen auf der Strasse und in den Kindergärten zu, wie die Augen leuchten, wenn ein Wettlauf veranstaltet wird, und zum ersten Male, dem Kinde noch unbewusst aber doch schon charakterbildend der Begriff des Sieges im kindlichen Gemüte wirksam wird. Da haben wir eben jenen Sportbegriff, der zur Grundlage einer Erziehungslehre gemacht wurde in England und den auch wir heute mit Nachdruck als Ausgangspunkt neudeutscher Charakterbildung aufstellen müssen. Der Junge soll es lernen, es soll ihm zur Gewohnheit werden, dass er der Ueberwinder des anderen sein kann, wenn er ernstes Streben darauf richtet. Ich will der deutschen Jugend das anerziehen, was nun einmal im Weltenlaufe dem Manne nottut, das Siegen. Darin liegt alles begründet, was wir Jünger des Sportes fühlen, aber selten sagen und was uns deshalb so oft als Verschrobenheit ausgelegt wird.

Aus Dr. Stühmers „Sportliche Charakterbildung“.

Wandern.

Die in der letzten „Salamander“-Nummer angekündigte Wanderung durch das herrliche Waldgebiet der Honnefer Berge (**Honnef—Linz** oder **Honnef—Erpelerley—Erpel**) werde ich Sonntag, 30. Juli, ausführen.

Abfahrt Reichsbahnhof Beuel 8²⁵ h vorm.

Zur Erlangung der Fahrpreismässigung ist Eintragung in eine auf der Geschäftsstelle (Klutinius, Bonngasse 4) aufliegende Liste unter gleichzeitiger Vorauszahlung von **12 Mk.** erforderlich. Späterkommende zahlen das volle Fahrgehalt. **Schluss der Liste am Dienstag, 25. VII. mittags.** Wer sich eingetragen hat und ohne sich bis **Donnerstag, 27. VII. mittags,** abgemeldet zu haben ausbleibt, dessen Fahrgeld verfällt der Wanderkasse.

Anknüpfend an das von mir in der letzten ao. Hauptversammlung Gesagte wiederhole ich nochmals: Raucht auf Wanderungen wennmöglich garnicht, wenigstens nur während der Mittagsrast und am Abend! Insbesondere meidet das Zigarettenrauchen! Noch bestehen die polizeilichen Bestimmungen zur Recht, wonach **1. Jugendlichen unter 16 Jahren das Rauchen verboten ist, 2. das Rauchen von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen ohne Deckel im Walde streng verboten ist.** Mit Rücksicht auf Eure Gesundheit und zur Vermeidung

der in den letzten Jahren so erschreckend häufigen Waldbrände, die meist durch Wegwerfen von Streichhölzern oder Zigarettenresten entstanden, lässt die Zigaretten zuhause! L.

Sportliche Erfolge.

Das Meisterschaftsspiel: S. V. „Rhenus“ Cöln — S. C. „Salamander“ Bonn, endete mit dem Siege des „Rhenus“ 3:2 (Halbzeit 2:0 für „Salamander“). Das Spiel zeigte deutlich taktische und technische Ueberlegenheit unserer Leute, die aber der weitaus grösseren Schwimmfähigkeit der sieggewohnten „Rhenanen“ zum Opfer fallen mussten. In der zweiten Spielhälfte war unsere Mannschaft gänzlich abgeschwommen und musste 3× hintereinander den Ball das Tor passieren lassen.

Auf dem Gaufest in Siegburg siegte Fr. Lisb. Hermes knapp im Damenspringen. Werner Hertel siegte im Juniorschwimmen 100 m in 1:25 Minuten. F. Hausmann belegte im gleichen Rennen den dritten Platz.

Rückenkriechstoß.

(Vgl. den Aufsatz des Herrn Spoden in Nr. 6, 1922.)

Körper liegt flach auf dem Wasser, Kreuz nicht hohl! Kopf ebenfalls in mittlerer Stellung; Kinn leicht angezogen. Die Arme gehen im Wechselschlag durchs Wasser ohne Pause, leicht abgebogen im Ellenbogen und im Handgelenk; sie tauchen von der Ausgangsstelle des Zuges schräg aussen neben dem Kopf nicht senkrecht, sondern schräg seitwärts in das Wasser ein, um dann neben der Hüfte liegen zu bleiben, derweilen der andere Arm sein Tempo vollendet. Vor der Hüfte macht die Hand zweckmässig eine Tellerbewegung, um dem Körper Auftrieb zu geben.

Die Beine werden unterhalb der Kniee möglichst stark auf- und abwärts bewegt mit leichter Schraubendrehung der Füße und peitschen so das Wasser und zwar entweder unabhängig vom Armtempo oder taktmässig im Vierer- oder Sechterschlag wie beim Kriechstoss des freien Stils. Geringes Anheben der leicht gebeugten Knie mit folgender stossweiser Streckung als Ausgleich des durch die Eigenart der Armbewegung bedingten Schlingerns. Lage sehr anstrengend! Hauptkraft liegt im Armzug, doch trägt starkes Beintempo viel zum flotten Fortgang bei. Alle Bewegungen müssen fließend in einander übergehen. Atmung: Einatmen beim Ueberwerfen des rechten Armes tief und schnell, Ausatmen beim Durchziehen desselben langsam und allmählich, Atempause. Z.

Außerordentliche Generalversammlung.

Beschlüsse: **Beiträge ab 1. Jul 1922.**

Ueber 17 Jahre: 10.— monatlich

14—17 Jahre: 5.— monatlich

unter 14 Jahre: 3.— monatlich

Eintrittsgebühr: über 17 Jahre: 50.—

über 14 Jahre: 30.—

unter 14 Jahre: frei.

Aufnahme: Es müssen die Unterschriften dreier Vorstandsmitglieder beigebracht werden, um die Aufnahme zu ermöglichen.

Versammlungs-Kalender.

Donnerstag, den 27. Juli 1922, abends 8 $\frac{1}{2}$ Uhr: Vorstandssitzung im „Vater Arndt“.

Donnerstag, den 3. August 1922, abends 8 $\frac{1}{2}$ Uhr: Monatsversammlung der Herrenabteilung anschliessend **Siegesfeier der Vaterländischen Festspiele.**

Mittwoch, den 9. August 1922, abends 7 Uhr: Versammlung der Damenabteilung im „Vater Arndt“.

der in den letzten Jahren so erschreckend häufigen Waldbrände, die meist durch Wegwerfen von Streichhölzern oder Zigarettenresten entstanden, lässt die Zigaretten zuhause! L.

Sportliche Erfolge.

Das Meisterschaftsspiel: S. V. „Rhenus“ Cöln — S. C. „Salamander“ Bonn endete mit dem Siege des „Rhenus“ 3:2 (Halbzeit 2:0 für „Salamander“). Das Spiel zeigte deutlich taktische und technische Ueberlegenheit unserer Leute, die aber der weitaus grösseren Schwimmfähigkeit der sieggewohnten „Rhenanen“ zum Opfer fallen mussten. In der zweiten Spielhälfte war unsere Mannschaft gänzlich abgeschwommen und musste 3× hintereinander den Ball das Tor passieren lassen.

Auf dem Gaufest in Siegburg siegte Frl. Lisb. Hermes knapp im Damenspringen. Werner Hertel siegte im Juniorschwimmen 100 m in 1:25 Minuten. F. Hausmann belegte im gleichen Rennen den dritten Platz.

Rückenkriechstoß.

(Vgl. den Aufsatz des Herrn Spoden in Nr. 6, 1922.)

Körper liegt flach auf dem Wasser, Kreuz nicht hohl! Kopf ebenfalls in mittlerer Stellung; Kinn leicht angehoben. Die Arme gehen im Wechselschlag durchs Wasser ohne Pause, leicht abgebogen im Ellenbogen und im Handgelenk; sie tauchen von der Ausgangsstelle des Zuges schräg aussen neben dem Kopf nicht senkrecht, sondern schräg seitwärts in das Wasser ein, um dann neben der Hüfte liegen zu bleiben, derweilen der andere Arm sein Tempo vollendet. Vor der Hüfte macht die Hand zweckmässig eine Tellerbewegung, um dem Körper Auftrieb zu geben.

Die Beine werden unterhalb der Kniee möglichst stark auf- und abwärts bewegt mit leichter Schraubendrehung der Füße und peitschen so das Wasser und zwar entweder unabhängig vom Armtempo oder taktmässig im Vier- oder Sechschlag wie beim Kriechstoss des freien Stils. Geringes Anheben der leicht gebeugten Knie mit folgender stossweiser Streckung als Ausgleich des durch die Eigenart der Armbewegung bedingten Schlingens. Lage sehr anstrengend! Hauptkraft liegt im Armzug, doch trägt starkes Beintempo viel zum flotten Fortgang bei. Alle Bewegungen müssen fließend in einander übergehen. Atmung: Einatmen beim Ueberwerfen des rechten Armes tief und schnell, Ausatmen beim Durchziehen desselben langsam und allmählich, Atempause. Z.

Außerordentliche Generalversammlung.

Beschlüsse: **Beiträge ab 1. Jul 1922.**

Ueber 17 Jahre: 10.— monatlich

14—17 Jahre: 5.— monatlich

unter 14 Jahre: 3.— monatlich

Eintrittsgebühr: über 17 Jahre: 50.—

über 14 Jahre: 30.—

unter 14 Jahre: frei.

Aufnahme: Es müssen die Unterschriften dreier Vorstandsmitglieder beigebracht werden, um die Aufnahme zu ermöglichen.

Versammlungs-Kalender.

Donnerstag, den 27. Juli 1922, abends 8½ Uhr: Vorstandssitzung im „Vater Arndt“.

Donnerstag, den 3. August 1922, abends 8½ Uhr: Monatsversammlung der Herrenabteilung anschliessend **Siegesfeier der Vaterländischen Festspiele.**

Mittwoch, den 9. August 1922, abends 7 Uhr: Versammlung der Damenabteilung im „Vater Arndt“.

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

Mitglied des Deutschen
Schwimmverbandes

Mitglied der Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft

Aufnahme-Gesuch.

Unterzeichneter ersucht um Aufnahme

als aktives Mitglied	} nicht zutreffendes ist zu durchstreichen.
als passives Mitglied	
als Jugend-Mitglied	

Name:

Stand:

Wohnort:

Strasse und Hausnummer

Tag und Jahr der Geburt:

Waren Sie schon Mitglied eines Schwimmvereins und von welchem?

.....

Bonn, den 192.....

Eigenhändige Unterschrift:

(Bei Jugend- und Knaben-Mitgliedern Unterschrift der Eltern oder deren Stellvertreter.)

.....

Eingeführt durch:

Aufgenommen am: Aufnahme-Nr:

G e s e h e n :

I. Vorsitzender

I. Kassierer

I. Schriftführer

I. Schwimmwart
