

Schwimmen lernen mit der Wasserwacht



Beim Schwimmunterricht für Anfänger sind drei Hauptaufgaben zu lösen:

1. Der Anfänger muss sich an das Wasser gewöhnen.
2. Der Anfänger muss die Auftriebskraft des Körpers im Wasser kennen lernen.
3. Der Anfänger muss die zweckmäßigen Arm- und Beinbewegungen erlernen, durch die er sich nicht nur über Wasser halten kann, sondern sich gleichzeitig auch fortbewegen kann.

1. Wassergewöhnung



Um den Kindern die Scheu vor dem Wasser zu nehmen, beginnt ein Schwimmkurs mit den Wassergewöhnungsübungen. Dabei sollen sich die Kinder spielerisch mit dem Wasser vertraut machen. Wir treffen uns meist mit den Kindern im Kreis um dort beispielsweise



zu hüpfen, uns zu drehen, Tiere zu imitieren. Dabei werden Teile des Gesichts untergetaucht und durch Nase und Mund unter Wasser oder spritzend ausgeatmet. Ein Kind, welches das Schwimmen erlernt, sollte sich trauen den Kopf unter Wasser zu tauchen.

2. Auftriebsübungen

Im allgemeinen ist der Mensch schwerer als das Wasser und sinkt daher ab. Nach dem Einatmen ist das spezifische Gewicht des Menschen jedoch oft gleich dem spezifischen Gewicht des Wassers, d.h. der menschliche Körper schwebt nach dem Einatmen im Wasser. Die Auftriebsübungen sollen das Gefühl des Schwebens im Wasser vermitteln und aufzeigen, dass man prinzipiell nicht untergehen kann.

3. Gleitübungen

Das Gleiten des gestreckt im Wasser liegenden Körpers bildet den Ausgangspunkt für die ersten Schwimmversuche. Am Treppentrieb drücken sich die Kinder vom Beckenrand ab und lassen sich in gestreckter Lage, bestenfalls mit dem Kopf zwischen den Armen, im Wasser ausgleiten.



4. Erlernen des Brustschwimmens

Die Brustschwimmbewegung ist eine komplexe Bewegung, die nicht ganzheitlich erlernt werden kann, sondern in Teilabschnitten erarbeitet werden muss. Dabei wird mit der Beinbewegung begonnen, die den größten Vortrieb gewährleistet. Schwimmen lernt man zwar nur im Wasser, aber Trockenübungen helfen, eine Bewegungsvorstellung zu schaffen und grobe Fehler zu verhüten. Im Wasser werden die meisten Übungen mit Hilfe eines Schwimmbrettes oder der Schwimmnudel durchgeführt.



4.1 Beinbewegung

Für die Beinbewegung eignet sich als Trockenübung das Sitzen am Beckenrand. Dabei wird der Oberkörper nach hinten gelehnt und von den Armen abgestützt. Die Unterschenkel befinden sich im Wasser.

Beim Brustschwimmen wird grundsätzlich die sog. Schwunggrätsche gelehrt. Dabei werden die Unterschenkel langsam zum Gesäß angebeugt und die Füße auswärts gedreht, wobei die Zehen unbedingt zum Schienbein hin angezogen werden müssen. Dann werden die Beine halbkreisförmig und mit Schwung gegrätscht und anschließend geschlossen wobei die Zehen wieder gestreckt werden. Nach dem Beinschwung bleiben die Beine locker gestreckt.



4.2 Armbewegung

Bei der Trockenübung liegt das Kind auf dem Bauch am Beckenrand auf einem Schwimmbrett und streckt die Arme in Richtung Wasser.

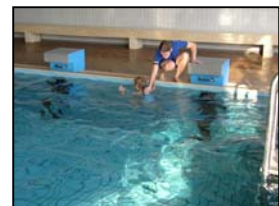
Die Arme liegen gestreckt in Schwimmlage nur gering unter dem Wasserspiegel. Die Hände sind aneinander gelegt, die Finger gestreckt und geschlossen und die Daumen zeigen nach unten. Beim Zug werden die Arme schräg nach außen - unten gedreht. Dabei ziehen die Arme zunächst gestreckt nach außen. Dann erfolgt ein Beugen im Ellenbogengelenk.

Die Hände werden zur Brust gedreht und in einer kreisförmigen Bewegung zueinander geführt. Aus dieser Bewegung werden ohne Verzögerung die Arme zügig nach vorn in die Strecklage geführt.



4.3 Gesamtbewegung

Wenn mit Hilfe der Beinbewegung ein sicherer Vorwärtstrieb gewährleistet ist und die Arm-



bewegung in der Grundform ohne grobe Fehler erlernt wurde, erfolgt die Kombination von Arm- und Beinbewegung zur Gesamtbewegung. Ein Armzug und eine Beinbewegung bilden dabei eine Bewegungseinheit. Die ersten Versuche erfolgen zweckmäßig aus dem Gleiten heraus und enden i.d.R. im freien Schwimmen im tiefen Bereich des Beckens.

Schwimmen lernen mit der Wasserwacht



5. Ablauf einer Schwimmkurs- Einheit von 45 Minuten

Der Ablauf einer Schwimmkurs- Einheit verläuft im Prinzip immer gleich. Die Kinder werden ungeduscht mittels eines imaginären Zuges in der Dusche abgeholt um im Hallenbad mit einem Aufwärmprogramm zu beginnen. Dazu zählt neben Hüpfen, dem Kreisen von Armen und Beinen auch das „Pflückspiel“.



Nach dem Aufwärmen werden die oben beschriebenen Trockenübungen gemacht um danach gemeinsam duschen zu gehen. Nach der warmen Dusche müssen sich die Kinder immer kalt abduschen, um im Hallenbad keine negativen Erfahrungen mit dem relativ kalten Wasser des Schwimmbeckens zu machen.



Die verschiedenen Übungen zur Wassergewöhnung, Arm- und Beinbewegung, Tauchen oder freies Schwimmen werden nach dem Duschen durchgeführt. Dabei werden die Kinder nach ihrem individuellen Fortschritt in verschiedene Gruppen eingeteilt. Zum einen kann man sie dadurch besser fördern und zum anderen können wir nur so unserer Aufsichtspflicht nachkommen. Zum Abschluss des Schwimmkurses gibt es einige Minuten spielerische Angebote, wie z.B. Tauchen, Reinspringen, Rutschen oder Mattenrennen.



Im Hallenbad- Vorraum, der während des Kurses durch wartende Eltern belagert wird, beginnt und endet jeder Schwimmkurs. Die Kinder melden sich dort zu Beginn an und bekommen nach dem Kurs eine kleine Belohnung für ihre Leistungen.



Text und Fotos unterliegen dem Copyright des Fotografen/Verfassers. Die Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist nur nach Absprache mit der Wasserwacht Ortsgruppe Bäumenheim gestattet.