

Schwimmen lernen: Die Grundlagen

Mit dem Üben dieser Elemente lernen die Kinder die Grundlagen, damit sie später möglichst rasch selbstständig schwimmen können. Ein Überblick.

Sobald die folgenden Grundlagen mit den Lernenden erarbeitet sind, werden Lerninhalte wichtig, welche Wirksamkeit und Ökonomie von Bewegungen beinhalten. Alle Bewegungen werden jeweils auf das Vorhandensein der Basis überprüft.



Wassergewöhnung, Wasserbewältigung

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser durch die Grundanpassung der Sinnesorgane an das Wasser. Diese Lernphase wird in standtiefem Wasser oder mit Wand oder Personenkontakt durchgeführt.

Atmung

Mit der Atmung regulieren wir den Auftrieb des Körpers im Wasser: das Schweben. Wasserlage und Körperfunktionen sind von der Atmung abhängig. Zentral ist – in Bauchlage – das aktive Ausatmen ins Wasser! Durch Nase und Mund atmen wir aus. Durch den Mund atmen wir ein. Bereits bei der Wassergewöhnung, der Lernphase mit Boden-, Wand- oder Personenkontakt, ist das Ausatmen ins Wasser Lerninhalt und gewinnt immer mehr an Bedeutung, wenn der Körper im Wasser schwebt. Dieses «Spiel mit der Luft», also bewusst Ein- und Ausatmen-Können, sind sehr wichtige Lernschritte.

Schweben

Beim Schweben ist dazu noch die Position des Kopfs, der Arme und Beine von Bedeutung: Ausgestreckte Arme helfen kleineren Kindern das Gleichgewicht in Bauch- und Rückenlage besser zu halten. Bei grösser gewachsenen Kindern, deren Körperschwerpunkt bereits unterhalb der Lunge liegt, sinken in der beschriebenen Position oft die Beine ab. Diese Kinder können Übungen mit über den Kopf gestreckten Armen ausführen. Als weitere Variante in Rückenlage ist es auch möglich, die Übung mit unter den Kopf gelegten Armen auszuführen, die Ellbogen bleiben dabei im Wasser.

Gleiten

Eine strömungsgünstige Position einnehmen zu können, ist eine wesentliche Voraussetzung, um sich im Wasser zu bewegen. Beim Gleiten, in Bauch- und/oder Rückenlage, sei es durch Gezogen werden oder aus Abstossen vom Rand, sind die Arme immer über dem Kopf gestreckt. Die Hände werden knapp unter der Wasseroberfläche geführt. Die Kopfhaltung in Bauchlage ist so, dass der Blick schräg nach vorn unten geht. In Rückenlage sind die Ohren im Wasser, der Blick geht leicht schräg nach fusswärts hoch. Eine korrekte Kopfhaltung in Bauch- und Rückenlage unterstützt das Gleiten und das Schweben: Hals und Kopf bilden die Verlängerung der Wirbelsäule und die Nackenmuskulatur ist entspannt.

Antreiben

In den Gleitpositionen werden erste Schwimm-/Antriebsbewegungen von den Kindern frei gestaltet. Die Bilder

sind sehr unterschiedlich: bekannt ist das «Hundeln», das Auf und Niederpaddeln der Hände in Rückenlage, meist verbunden mit einem Wechselschlag der Beine und auch «kreisförmigen» Bewegungen der Arme in der Horizontalen vor dem Körper oder in der Vertikalen neben dem Körper. Diese Bewegungen erzeugen einen wenig wirksamen Vortrieb.

→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)

Quelle: Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO