

Schwimmen: Einmal Schwimmer, immer Schwimmer

Ein guter und regelmässiger Schwimmunterricht ist wesentlich mehr als «Schwimmenlernen». Er ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen, dem Bewegungsdefizit bei Kindern und Jugendlichen zu begegnen.



Wasser: Ein ideales Bewegungselement, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen.

Nur Kinder, die gelernt haben, sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit einen Schwimmsport ausüben.

Das Element Wasser ist laut Elisabeth Herzig, Ausbildungsverantwortliche von swimsports.ch, ein ideales Bewegungselement, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu üben sowie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.

Einige vorteilhafte Punkte:

- Der Auftrieb ermöglicht, gefahrlos Bewegungen auszuführen, die an Land schwierig zu erlernen sind: dreidimensionale Bewegungen, Orientierung, Gleichgewicht, Balance, Rotationen.
- Der Aufenthalt und das Bewegen im «fremden Element» Wasser erlaubt eine neue Körperwahrnehmung und vielfältige Sinneserlebnisse. Gerade auch für Kinder mit Übergewicht ist das Wasser ein ideales Bewegungselement.
- Der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und ermöglicht dadurch ein Kräftigungstraining für Arme und Beine, ohne einseitige Fehlbelastungen und Überlastungsschäden. All dies ist für eine gesunde Entwicklung unabdingbar und hilft Haltungsschäden vorzubeugen.
- Der Wasserdruck übt einen Druck auf den Brustkorb aus und stärkt dadurch die Atemmuskulatur (auch ideal für Asthmakinder).
- Der regelmässige Aufenthalt im Wasser härtet ab und stärkt das Abwehrsystem.
- Die Durchblutung (Haut, Muskeln, Organe, Hirn) wird verbessert.

Lebenslange Freude

Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Spielen, Springen, Tauchen, etc. sind ein ideales Bewegungsfeld. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben, Bewegungserfahrungen zu sammeln. Elisabeth Herzig: «Kinder, die gelernt haben, sich mit Freude und Lust im Wasser zu bewegen, werden dies sicherlich auch im Erwachsenenalter beibehalten.»

Das sich Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung – im Schwimmbad und auch auf dem Weg dahin – mit spezifischen Regeln, die es zu beachten gilt und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar.



Schwimmen kann man ein ganzes Leben lang.

Das Schulschwimmen kann auch positive Auswirkungen in der Klassenstruktur und im Sozialverhalten bewirken, wenn andere und neue Fähigkeiten bei den Kindern zum Zug kommen. Oder anders gesagt: «Bewegung und Sport, an Land und im Wasser, sind das beste Mittel zur Sicherung einer langfristig hohen Lebensqualität», so Herzig.

Bildungsferne, sportfremde Milieus

Die Frage stellt sich nun, ob es an der Schule ist, den Kindern das Schwimmen beizubringen, oder ob dies in den Verantwortungsbereich der Eltern gehört. Die Realität sieht so aus: Laut Schätzungen von swimsports.ch aus dem Jahr 2006 erhielt ein Drittel der Schüler und Schülerinnen in ihrer Primarschulzeit keinen Schulschwimmunterricht. Davon lernte die Hälfte der Kinder entweder bei den Eltern oder in einer (zu bezahlenden) Schwimmschule trotzdem schwimmen.

Private und öffentliche Förderung

Die andere Hälfte jedoch, das heisst also zirka 15 Prozent der Kinder bleiben Nichtschwimmerin beziehungsweise Nichtschwimmer. Daraus folgen Nachteile, wie fehlende gesunderhaltende Bewegungsmöglichkeiten, fehlendes Selbstvertrauen und fehlender Sicherheit. Gemäss Elisabeth Herzig wird bei swimsports.ch die Meinung vertreten, dass alles daran gesetzt werden muss, dass die Kinder in der Primarschule die Möglichkeit bekommen Schwimmen zu lernen. Private (Schwimm-)Förderung und Schulschwimmunterricht sollten sich ergänzen und mithelfen, den Bewegungsmangel, der sich bei vielen Kindern in der Schweiz durchgesetzt hat und längerfristig die Lebensqualität vermindern wird, zu reduzieren.

Bewährte Grundsätze für einen guten Schwimmunterricht

- Lob hilft und motiviert
- Sehen und gesehen werden
- Unter Wasser hört man nichts
- Klare, kurze und präzise Anweisungen
- Fordern, aber nicht überfordern
- Hauptfehler zuerst korrigieren
- Geduldig sein, den Humor nicht verlieren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO