

# Wassersport: Vom Tauchen zum Schwimmen

Wer tauchen kann, hat keine Angst vor dem Wasser. Wer keine Angst hat, lässt sich vom Wasser tragen und wer schwebt, wird bald auch schwimmen können. Ein Lernweg, der behutsam und spielerisch erfahren werden will.



Wer sich unter Wasser wohlfühlt ebnet sich den Weg zum Schwimmen.

Im Lehrmittel «Schwimm-Welt» stehen nicht die zu erlernenden Schwimmtechniken sondern ein Kernmodell mit den Elementen «Atmen», «Schweben», «Gleiten» und «Antreiben» im Vordergrund. Das Beherrschen dieser vier Kernelemente ermöglicht die Wasserbewältigung und damit einen sicheren Aufenthalt im Wasser

## Keine Auftriebsmittel

Die erste Etappe des Schwimmen-Lernens ist das Atmen und Untertauchen. Wer diese beiden Elemente beherrscht, hat den Grundstein für ein erfolgreiches Lernen im Schwimmsport gelegt. Mit dem vollständigen Untertauchen verlieren die Füße den Kontakt zum Boden und die Lernenden schweben für kurze Zeit unter Wasser. Das Untertauchen ist deshalb so zentral, da eine günstige Wasserlage fürs Schwimmen nur mit dem Kopf im Wasser erreicht wird. Nahtlos an das Tauchen folgt das Schweben im Wasser. Wenn das Untertauchen ausreichend geübt wurde, wird das Schweben in kürzester Zeit gelernt – und das ohne Einsatz von Auftriebsmitteln und Schwimmhilfen! Die Lernenden müssen jedoch Zeit haben, sich mit diesem neuen Gefühl vertraut zu machen. Somit sollte hier kein allzu frühes Schweben an der Wasseroberfläche angestrebt werden.

## Tauchen, aber sicher!

Bei jeder Tauchlektion sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Nie alleine tauchen! Den Tauchpartner immer beobachten/ im Auge behalten! (Beobachtungsaufgaben stellen).
- Nicht tauchen, wenn aus medizinischer Sicht etwas dagegen spricht (Erkältungen, Risse

im Trommelfell etc.).

## Perfekte Gleiter gesucht

Vor den Kernelementen «Atmen und Untertauchen», «Schweben» und «Gleiten» kann – wenn nötig – der Schritt der Wasserangewöhnung im Lehrschwimmbecken vorangestellt werden. Hier sollte es darum gehen, den Kindern mit geeigneten Spielformen Sicherheit und Vertrauen in ein neues Element zu vermitteln, das sie immer eingehender untersuchen. Am anderen Ende des Weges steht das «Antreiben»: Die Kinder beherrschen eine erste individuelle Schwimmart. Jetzt steht das Tor zum Erlernen der spezifischen Schwimmtechniken weit offen!

### In drei Schritten zum Tauchen

#### 1. Gesicht im Wasser – Ausatmen

Wer gelernt hat, kontrolliert durch Mund und Nase aus- und einzuatmen, wird keine Schwierigkeiten beim Untertauchen und Schwimmen haben. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an die Atemtechnik zu üben, um so zu verhindern, dass sich die Kinder die Nase zuhalten.

#### 2. Kopf unter Wasser – Anhalten der Atmung

Eine kontrollierte und damit sichere Atmung beinhaltet ein bewusstes Anhalten der Atembewegung unter Wasser. In Verbindung mit dem bereits gelernten Ausatmen kann den Lernenden schon in einer frühen Lernphase dieser wichtige Aspekt vermittelt werden. Mit geschickter Aufgabenstellung sollen die Erwerbenden dazu gebracht werden, dass sie das Ausatmen unter Wasser bewusst unterbrechen können.

#### 3. Untertauchen – Vom Ausatmen unter zum Einatmen über Wasser

Sogar bei fortgeschrittenen Schwimmerinnen und Schwimmern können Schwierigkeiten beim Übergang von der Ausatmung in das Wasser zum Einatmen über Wasser festgestellt werden. Umso wichtiger ist das Beherrschen der vorangegangenen Schritte 1 und 2.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**