

Inhaltsverzeichnis

„Ich kann schwimmen!“ – was heißt das eigentlich?	1
Definition „Schwimmen können“	3
Kinder - Entwicklung von Körper und Verhalten	4
Einflussfaktoren	5
Das Kindergartenalter	6
Das Grundschulalter	10
Wasser – Phänomene, Erklärungen und Experimente	13
Die Wahl der ersten Schwimmtechnik	36
Womit fange ich an?	36
Persönlichkeits- und Teamentwicklung	39
WOHIN: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Schwimmen lernen	40
WIE: Methoden der Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Schwimmen lernen	41
Bewegen im Element Wasser	45
Tauchen	45
Atmen	45
Schweben und Auftreiben	46
Gleiten	46
Springen	46
Fortbewegen	46
Antreiben	46
Bewegungen koordinieren	94
Üben und Entwickeln der koordinativen Fähigkeiten	96
Spielen	98
Wasser fühlen	98
Gegensätze erfahren	98
Kombinieren	98
Koordinieren	99

Schwimmtechnik lernen	100
Schwimmen lernen	100
Schwimmtechnik lernen	102
Kraultechnik lernen	103
Rückentechnik lernen	114
Brustschwimmtechnik lernen	125
Delfinbewegung lernen	136
Wenden lernen	147
Startsprung lernen	156
Lernen und Lehren von Bewegungen im Wasser	165
Lernen	165
Wie Kinder lernen - psychologische Lernmodelle	168
Lehren	176
Mit Kindern kommunizieren	180
Lernprozess begleiten	182
Kinder motivieren sich	187
Hilfsmittel und Materialien einsetzen	211
Geländehilfe	212
Auftriebshilfen	213
Bewegungshilfen	214
Materialien	214
Medien	222
Für Aufsicht und Sicherheit sorgen	224
Wie wird die Aufsichtspflicht übertragen	224
Wann bin ich zur Aufsicht verpflichtet?	225
Wie erfülle ich die Aufsichtspflicht?	226
Was passiert, wenn etwas passiert ist?	235
Vorlage Gesundheitsfragebogen	240
Schwimmlernkurse organisieren	241
Sich vorbereiten	241
Materialpool bilden	245
Wasserflächen nutzen	246
Finanzierungsmodelle klären	247
Werben und Informieren	252
Kurse nachbereiten	254
Nachwort	256

„Ich kann schwimmen!“ – was heißt das eigentlich?

Durch Bewegung erweitern Kinder ihren Lebensraum. Sie setzen sich durch Bewegung aktiv mit ihrer Umwelt auseinander und sie erfahren in der Bewegung ganz intensiv ihren eigenen Körper. Das Begreifen von Gegenständen ist nicht nur Bewegung sondern die Voraussetzung für kognitive Lernfortschritte. Die spielerisch ausgeübte Bewegung ermöglicht Kindern die Kontaktaufnahme mit anderen und ist Basis für soziales Lernen.

Spielen und Bewegen im Wasser verändern und erweitern die an Land gemachten Erfahrungen. Kinder müssen sich in diesem Bewegungsraum zunächst neu orientieren. Die Wassertemperatur, der Wasserdruck und der Wasserwiderstand sind für die meisten Erlebnisse und Erfahrungen, die sie neu verarbeiten müssen. Die Begriffe schnell und langsam bekommen im Wasser eine andere Bedeutung als an Land. Leichtes ist im Wasser plötzlich schwer, Schweres wird leicht.

„Schwimmen“, das heißt die vielseitige Bewegung im Wasser, gehört zu den beliebtesten Bewegungsarten. „Richtig Schwimmen“ zu können ist die Voraussetzung dafür, dass die Begeisterung der Jüngsten für ein lebenslanges Sporttreiben im Wasser erhalten bleibt.

„Richtig Schwimmen“ zu können lässt sich deshalb nicht auf die reine Schwimmfähigkeit reduzieren. Der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) vereint mit Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen Synchronschwimmen und Aquafitness Sportarten, für die das zielgerichtete Zurücklegen einer bestimmten Strecke an der Wasseroberfläche ohne Auftriebshilfen allein keine ausreichende Qualifikation darstellen. Zusätzliche Anforderungen der anderen wassersporttreibenden Verbände (Kanu, Segeln, Rudern, Tauchen,...) für die das „Schwimmen können“ eine Basis darstellt, erweitern den Kanon der notwendigen Fertigkeiten. Schließlich ermöglichen die frühzeitigen, psychomotorischen Lernschritte im Bewegungsraum Wasser auch vielseitigere Bewegungsmöglichkeiten im alltäglichen Leben.

Dabei ist das „Schwimmen lernen“ ein langfristiger Prozess, der nicht in einem kurzzeitigen Kurs endgültig abgeschlossen werden kann. So wie Kinder an Land über die verschiedenen Entwicklungsschritte wie Robben und Krabbeln das Laufen erlernen müssen, so müssen sie auch ihre Fähigkeiten für die im Bewegungsraum Wasser erforderlichen, spezifischen Fortbewegungs-

möglichkeiten (Tauchen und Atmen, Schweben und Auftreiben, Springen und Gleiten, Antreiben und Fortbewegen) nach und nach entwickeln. Auf dieser Basis werden sie ihre Bewegungen auf Dauer vielfältig variieren, kombinieren und zu den im sportlichen Wettbewerb geforderten Fertigkeiten verfeinern können. Fehlen einzelne Bausteine bleibt die Ausbildung des Kindes unvollständig und der Aufenthalt im Bewegungsraum Wasser wird möglicherweise sogar zu einer Gefahr. Ein Kind, das nicht in der Lage ist zu tauchen oder den Wasserauftrieb zu nutzen, wird auch nicht befähigt sein, in Notfällen sich selbst zu retten.

So gehört zum „Schwimmen lernen“ auch der Kursleiter*, der mit dem Kind nicht nur all diese Fähigkeiten entwickelt, sondern auch mit einem methodisch-didaktisch abgestuften System positive Rückmeldungen vermittelt, der Kursleiter, der dem Kind hilft, seine eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und sich im Bewegungsraum Wasser angstfrei und sicher zu fühlen.

Nur Kinder, die über ein umfangreiches Repertoire von motorischen Fähigkeiten im Wasser verfügen, werden auf Dauer von sich behaupten dürfen, dass sie schwimmen können. Dieses „Schwimmen können“ ist die Basis für ein motiviertes, lebenslanges Spielen und Bewegen im Wasser. Eltern, die ihrem Kind eine so umfangreiche, qualifizierte Lernphase ermöglichen, legen auch die Grundlage, für eine optimale Förderung der Gesundheit ihrer Kinder. Vereine, die auf diese Weise ausbilden, werden dauerhaft zufriedene neue Mitglieder an sich binden.

* Mit dem Begriff Kursleiter sind selbstverständlich auch alle Kursleiterinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit des Textes wird im Folgenden die männliche Form verwendet.

Definition „Schwimmen können“

Grundlage für das „Schwimmen Können“ sind sowohl eine **Wasservertrautheit** als auch die sichere **Beherrschung wasserspezifischer Fortbewegungsmöglichkeiten** wie Tauchen, Atmen, Schweben und Auftreiben, Gleiten und Springen, die in spielerischer Form erlernt werden. Dadurch hat der Schwimmer gelernt, seine **Fähigkeiten richtig einzuschätzen**. Wer sich schließlich **zielgerichtet im Wasser** ohne Hilfsmittel an der Wasseroberfläche über eine längere Distanz (i.d.R. gilt der „Maßstab“ von mindestens 25m ohne Pausen) **fortbewegen** kann, gilt als „schwimmfähig“. Werden alle vier Voraussetzungen erfüllt und können diese situationsgerecht angewandt werden, kann von „**Schwimmen Können**“ gesprochen werden.

Schwimmfähigkeit

- bestimmte Strecke
- zielgerichtet
- fortbewegen
- ohne Hilfsmittel
- an der Wasseroberfläche

mit dem Wasser vertraut sein

- Phänomen Wasser
- Physikalische Erklärungen
- Sich dem Wasser anpassen

Schwimmen können

Eigene Fähigkeiten einschätzen können

mit Menschen

Bewegungen variieren

Fortbewegen im Wasser

- Tauchen
- Gleiten
- Springen
- Atmen
- Schweben/Auftreiben
- Spielen