

Grundgedanken zum Anfängerschwimmen

Von Frank Bender, Bad Soden am Taunus

Wasser ist das Element, aus dem alles Leben kommt und ohne das es Leben in der uns bekannten Form nicht gibt. Sich bewegen im Wasser ist Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Element Wasser. Sich auf das Element Wasser einzulassen, ist immer eine Rückkehr in ein verlassenes Medium - eine Art Wiederbegegnung. Hier liegt zunächst das Grundsätzliche, die Einzigartigkeit und die Besonderheit des Wassers. Und diese Wiederbegegnung mit dem Element Wasser steht in der Wassergewöhnung im Vordergrund. Es bedeutet das Vertrautwerden mit dem Medium des Flüssigen - mit seinen Vorteilen und auch seinen Risiken.

Der Mensch tritt beim Spielen, Tauchen und Springen in einen Dialog mit dem Wasser ein. Wasser, welches den Körper umschließt, vermittelt Entspannung und Geborgenheit, kann aber auch Enge und Bedrohung bedeuten, es vermittelt angenehme Kühle aber auch Frösteln. Unter Wasser zu sein kann das Gefühl erzeugen, im Flüssigen eins zu werden, aber auch die Angst, nicht mehr atmen zu können. Und weil das Landwesen Mensch für den Aufenthalt im Wasser nicht ausgestattet ist, muß es die elementaren Formen des Umgangs mit dem Wasser erst wieder lernen und entwickeln, denn die Bewegungen im Wasser sind grundlegend anders als an Land. Dies verlangt ein besonderes Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung, welches sich in einer **mehrfährigen Entwicklung** herausbildet. Beispiele hierfür sind:

- Erleben und Erfahren, wie das Wasser den Körper umschließt;
- Erleben und Erfahren, wie das Wasser die Bewegungen bremst und wie man damit umgeht;
- Erleben und Erfahren, wie sich im Wasser das Gefühl für das Gleichgewicht ändert und wie man sich anders orientieren muß;
- Erleben und Erfahren, daß man beim Springen hart und weich ins Wasser kommen kann;
- Erleben und Erfahren, daß man vom Wasser getragen werden kann, daß man schweben, absinken und aufsteigen kann;
- Erleben und Erfahren des Gleitens an und unter der Wasseroberfläche;
- Erleben und Erfahren, daß man sich vom Wasser abdrücken und sich durch das Wasser ziehen kann.

Gunter Volck, 1999

All diese Erfahrungen stehen neben dem eigentlichen Schwimmen lernen im Vordergrund einer elementaren und intensiven Wassergewöhnung und Schwimmausbildung. Hier stellt sich auch die Frage nach der geeignetsten Schwimmart. Während man im deutschsprachigen Raum in der Regel mit dem Brustschwimmen beginnt, lernen die Kinder in englisch sprechenden Ländern zuerst Kraul- oder Rückenschwimmen. Das in Deutschland um die Jahrhundertwende entwickelte Brustschwimmen ist zweifellos die verbreitetste Bewegungstechnik in Deutschland unter den Fortbewegungsarten im Wasser. Man sollte allerdings nicht außer Acht lassen, daß Brustschwimmen -abgesehen von der Atmung- die schwerste und anspruchsvollste Schwimmart überhaupt ist. Sich im Brustschwimmstil irgendwie **nur über Wasser zu halten**, hat weder mit dem Beherrschen des Wassers und einer Wassersicherheit zu tun noch mit richtigem Schwimmen. Kraul- oder Rückenschwimmen kommen durch ihr alternierendes Bewegungsmerkmal der Fortbewegung an Land gleich und sind somit leichter zu erlernen. Während allerdings beim Kraulschwimmen die Atmung erschwert ist, kann beim Rückenschwimmen jederzeit geatmet werden.

Unter Beachtung der genannten Punkte ist das beste Anfangsalter - unter Berücksichtigung der individuellen motorischen Entwicklung - auf ca. 4 bis 5 Jahren festzulegen. Zu Beginn steht nicht zwangsweise das Lernen einer technisierten Schwimmart, sondern die Unterweisung im perfekten Umgang mit dem Medium Wasser, also der Vermittlung von Mensch und Wasserwelt. Man sollte dies auch mit dem Hintergedanken einer ausgereiften und optimalen Förderung der motorischen Entwicklung des Kindes betrachten.

Ziel eines Anfängerschwimmunterrichts und seiner Wassergewöhnung ist es, über elementare Bewegungserfahrungen hinaus zu einer Basis zu erlangen, in der die Schüler ein befreites Verhältnis zum Wasser und erste Bewegungsformen entwickelt. Dieses Ziel lässt sich demnach nicht in einem einmaligen 10-Stunden-Kurs erreichen.