

## Die Konzeption des „Schwimmunterrichts“

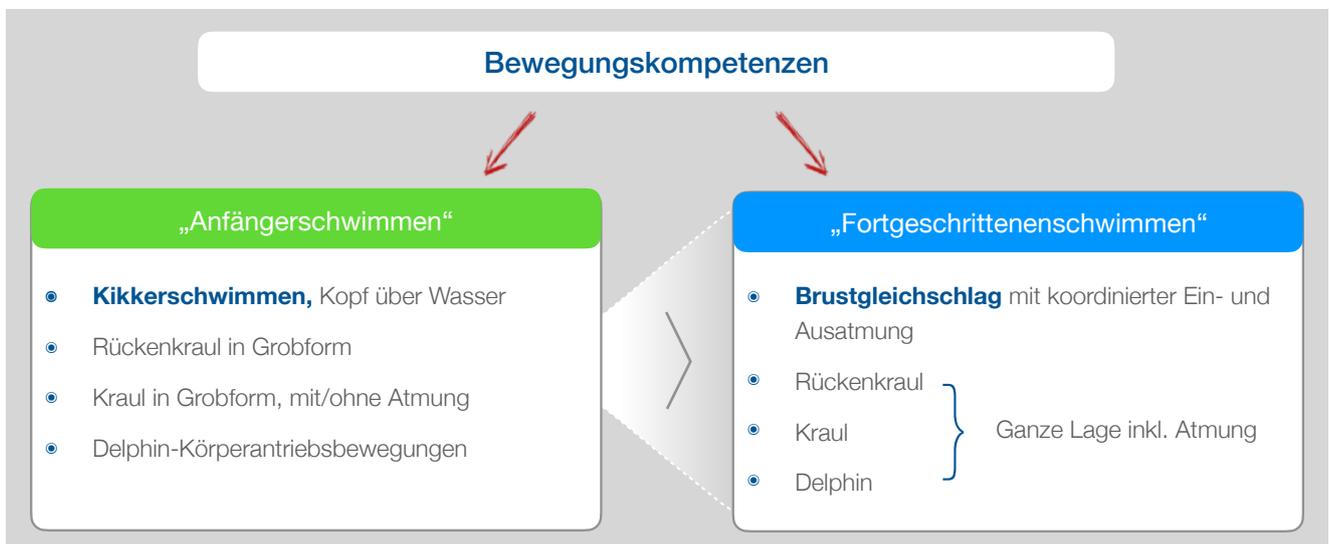


### Bemerkungen zu dieser Unterrichtskonzeption des „Anfängerschwimmens“

Die Lernprozesse „Wassergewöhnung“, „Basiskompetenzen“ und „Antriebskompetenzen“ sollen **Bestandteile** jeder Schwimmlektion sein und zwar **von der ersten Stunde an**.

Die nötigen Bewegungserfahrungen für den Erwerb der Basis- und Antriebskompetenzen können zuerst an Land, mit Hilfsmitteln, später ohne, erworben, gefestigt und angewendet/variiert werden. Die Bewegungen der Beine und Arme lassen sich mit geeigneten Hilfsmitteln mit dem Kopf über Wasser ausführen. Dies ermöglicht auch den wasserscheuen, wasserungewohnten Lernenden, die Antriebsbewegungen ohne Gefahr des Kippens oder Untertauchens auszuführen.

Das Gleichschlag- und Wechselschlagschwimmen werden gleichwertig erlernt und geübt.





## „Kickerschwimmen“ eine erfolgreiche Zielform des Anfängerschwimmens

Das „Anfängerschwimmen“ ist die erste und wichtigste Zielstufe im Schwimmunterricht. Sie steht für Kinder ab dem Vorschulalter und für Schwimmanfängerinnen und -anfänger jeder Altersstufe im Mittelpunkt. Sie umfasst die Grobformen der verschiedenen Schwimmarten und beinhaltet Bewegungsabläufe, die zu guten und effizienten Feinformen ausgebildet werden können.

Die Grobformen des Kraul- und Rückenkraultschwimmens lassen sich bei entsprechender Wasservertrautheit rasch umsetzen. Das Brustschwimmen hingegen findet wegen der zu hohen Komplexität keinen oder nur wenig Platz im Anfängerschwimmen. Die Kinder und SchülerInnen entwickeln in der Folge ihren eigenen „Bruststil“. Die Gefahr dabei ist ein asymmetrischer evtl. auch scherenähnlicher Beinschlag, häufig mit gestreckten (Spitz-)Füssen und eine zu grosse Armbewegung die bis zum Bauch oder zu den Oberschenkeln reicht. Eine schlechte Voraussetzung für das spätere Erlernen des korrekten Brustschwimmens.

Mit dem **Kickerschwimmen** – „Kikker“ ist holländisch und bedeutet Frosch - einer Vorform des Brustschwimmens, erwerben sie eine vereinfachte Schwimmart, die ihnen Sicherheit und dadurch Vertrauen in den Aufenthalt im Wasser gibt.

Kickerschwimmen setzt sich zusammen aus **Beinantrieb** und **Armbewegung**. Von den bekannten vier Elementen des Brustschwimmens: Beinschlag (1), Armzug (2), Atmung (3) und Koordination (4), braucht es für das Kickerschwimmen nur zwei. Da der Kopf über Wasser gehalten wird, fallen die Atmung (3) und die komplexe Koordination der Antriebsbewegungen mit der Atmung (4) weg, bzw. erfolgen natürlich und automatisch. **Kickerschwimmen ist dadurch koordinativ weniger anspruchsvoll** und kann deshalb schon früh(er) erlernt werden.

Die wichtige **Wassergewöhnung** und das **Ausatmen ins Wasser** sind beim Kickerschwimmen **keine Voraussetzung**. Kickerschwimmen kann also parallel zur Wassergewöhnung erlernt werden. Ein Vorteil, da wir heute oft nicht über ausreichend Lektionen verfügen, insbesondere bei Lernenden mit Immigrationshintergrund. Die Antriebskompetenzen (Beinantrieb) können an Land und zuerst mit Hilfsmitteln (später ohne) im Wasser erfahren, erworben, gefestigt und angewendet / variiert werden. Die Bewegungen lassen sich mit geeigneten Hilfsmitteln mit dem Kopf über Wasser ausführen. Dies ermöglicht auch den wasserscheuen, wasserungewohnten Lernenden, die Antriebsbewegungen ohne Gefahr des Kippens oder Untertauchens auszuführen. Die **Armbewegung** ist auf dieser Anfängerstufe noch kein eigentlicher Zug, sondern dient vor allem der Unterstützung, um den Kopf über Wasser zu halten. Eine leicht schräge Wasserlage ist die Folge davon. Sie wird mühelos ausgeglichen durch einen wirkungsvollen Beinantrieb. Durch das pausenlose Aneinanderreihen von Armbewegungen und Beinantrieb (ohne Gleitphase) bewegen sich die Lernenden stetig und sicher vorwärts. Da der **Kopf** beim Schwimmen durch den wirkungsvollen Beinantrieb **über Wasser** bleibt, können sie natürlich atmen und verfügen schnell über eine Schwimmart, die ihnen eine **Übersicht** über Wasser ermöglicht. Sie können die Umgebungssituationen im und ums Wasser wahrnehmen und einschätzen. Das subjektive Sicherheitsgefühl und die objektive **Sicherheit steigen**.

**Das Kickerschwimmen lässt sich zusammen mit den Basiskompetenzen Ausatmung und Gleiten später mühelos zur korrekten Form des Brustschwimmens weiter entwickeln.**