

## Die Merkmale des Kickerschwimmens

1. Das Kickerschwimmen ist eine eigenständige Schwimmart.
2. Kickerschwimmen ist nicht = Brustschwimmen. Es ist eine Vorform des Brustschwimmens.
3. Das Kickerschwimmen braucht nur zwei Elemente zum Schwimmen – Kicker-Beinschlag und Kickerarmbewegung.
4. Die Atmung und die komplexe Koordination der Antriebsbewegungen mit der Atmung fallen weg.
5. Das Erlernen des Kickerschwimmens setzt schon zu Beginn der Wassergewöhnungsphase neue Akzente.
6. Kicker-Beinschlag und Kicker-Armbewegung zusammen ergeben das Kickerschwimmen.
7. Die Kopfhaltung über Wasser erleichtert das natürliche Atmen und ermöglicht eine gute Übersicht.
8. Die Lernenden sollen schnell über eine möglichst einfache Schwimmart verfügen, die ihnen Sicherheit und dadurch Vertrauen in den Aufenthalt im Wasser gibt.
9. Mit dem Kopf über Wasser bleiben Lernende beim Unterrichten jederzeit akustisch erreichbar.
10. Gegenüber dem technisch (koordinativ) schwierigen optimalen Beinschlag (Schwunggrätsche) des Brustschwimmens ist der «Kicker»-Beinschlag (die Stossgrätsche) einfacher erlernbar.
11. Von den bekannten vier Elementen des Brustschwimmens, Beinschlag (1), Armzug (2), Atmung (3) und Koordination (4), braucht es für das Kickerschwimmen nur deren zwei.
12. Kickerschwimmen erfordert keine Koordination der Atmung mit den Antriebsbewegungen. Es ist dadurch koordinativ weniger anspruchsvoll und kann deshalb schon früher erlernt werden.
13. Das Kickerschwimmen lässt sich zusammen mit den Basiskompetenzen Ausatmung und Gleiten mühelos zur korrekten Form des Brustschwimmens weiterentwickeln und anwenden.

14. Die Lernprozesse der «Wassergewöhnung», der «Basiskompetenzen» und der «Antriebskompetenzen» sollen Bestandteile jeder Schwimmlektion sein, und zwar von der ersten Stunde an
15. Das Zusammenfügen der Bein- und Armbewegung stellt geringe koordinative Anforderungen an die Lernenden, weshalb eher von einer Arm-Bein-Kombination als von einer Arm-Bein-Koordination gesprochen werden kann.

**«Kickerschwimmen»  
eine erfolgreiche Zielform des Anfängerschwimmens!**

Zürich, 20. April 2024/GG