

Kurt Wilke / Klaus Daniel

Vom **Nichtschwimmer**
zum **Schwimmer**
schnell – erfolgreich – sicher

2. Auflage



Kurt Wilke | Klaus Daniel

Vom **Nichtschwimmer**
zum **Schwimmer**

schnell – erfolgreich – sicher

2., überarbeitete Auflage 2022

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhalt

Was beabsichtigt das Büchlein?	6
Ablaufplan	7
Wassergewöhnung (LTZ 1)	10
Wasserbewältigung (LTZ 2)	24
Fortbewegung im Wasser (LTZ 3)	54
Was kommt danach?	74
Schwimmsportliche Möglichkeiten für die persönliche Entscheidung/Zielsetzung	75
Schwimmsportliche Verbände und ISL-Format zwecks Auskünften	77
Literatur	78
Anhang	79

Was beabsichtigt das Büchlein?

Es möchte dem Lehrenden **praktische Hilfen** geben. Daher merkt es nur dort theoretische Zusammenhänge an, wo sich ohne entsprechendes Hintergrundwissen kaum helfen lässt. Auch die **Anmerkungen** können später gelesen werden, um die Übungen und ihre Begründung besser zu verstehen.

Der Titel „Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer“ stammt von Fritz KORTE (DLRG 1966, 3. Aufl.) und drückt genau ein Anliegen unseres vorliegenden Büchleins aus: **schnell – erfolgreich – sicher**. Es geht von einem sehr unterschiedlichen persönlichen Verhältnis der Lernenden zum Wasser aus, das die Gefühlsskala von der Wasserfreude bis zur Lebensangst umfassen kann. Deshalb steht zunächst der recht unterschiedlich lange Zugang zur Wassergewöhnung im Mittelpunkt: nämlich **schnell** einen Zugang für den Wasserfreudigen zu schaffen und den viel zeitaufwändigeren für den Ängstlichen.

Danach unterscheiden sich die Wege zum eigentlichen Schwimmenlernen sowohl in der Wasserbewältigung als auch in der Fortbewegung im Wasser kaum voneinander, denn:

1. Menschen sind weder physikalisch noch physiologisch ihrem Wesen nach grundverschieden.
2. Die früheren Schwimmlehrer gingen ihre Aufgabe durchaus sinnvoll an (Curt WIEßNER, 1926). **Nicht alles neu Geschriebene ist wirklich neu.**
3. Jeder Lehrer verfügt ohnehin über seine persönliche Lehrererfahrung, sodass ihn das vorliegende Büchlein nur in der einen oder anderen Frage unterstützen, zum Überdenken seiner Reihenfolge anregen oder seine Gegenrede herausfordern kann.

Wichtiger scheinen die Eltern oder sonstigen Begleiter der Schwimmschüler zu sein. Sie achten auf korrekte Erledigung der Vorbereitungen und Vorübungen je Lernschritt. Sie verstärken den Schwimmwunsch neben dem angestrebten Spaß am Wasser: **Die Kinder sollen schließlich gerne ins Wasser gehen!**

Um sicher Schwimmen zu lernen, müssen sich Kinder häufig und lange im Wasser aufhalten. Sie sollen sich vielseitig und lebhaft durch das Wasser bewegen, um dessen Eigenarten und ihre eigenen Reaktionen auf die Wassereigenschaften zu erleben und zu erkennen. Denn ein wichtiges Lernziel besteht darin, die besonderen Eigenschaften des Wassers und die menschliche Anpassung zu verstehen. Los geht das Schwimmenlernen mit einem sehr persönlichen Zugang, der **Wassergewöhnung**. Doch erst die Anerkennung wasserbesonderer Gegebenheiten und der eigenen Reaktionen bereitet **erfolgreich** den Weg zu einer oder mehreren Schwimmsportarten, sei es nur das Aquarunning. Sie eröffnet so Chancen für ein sinnvolles gesellschaftliches Mitwirken.

Geschieht das unbewusst durch Ablenkung, durch gemeinsames Spiel und reizvolle Aufgaben, dann spricht man von **Wassergewöhnung** (1. Lernziel). Wird die Aufmerksamkeit bewusst auf die Wassereigenschaften und die eigenen Reaktionen gelenkt, spricht man von **Wasserbewältigung** (2. Lernziel), oft als Grundfertigkeiten bezeichnet. Beiden Lernzielen muss man gründlich und umfassend nachgehen, denn sie bilden die besten Lernvoraussetzungen für das 3. Lernziel, die **Fortbewegung im Wasser** (LTZ 3), also dem eigentlichen Lernziel, **sicher** zu schwimmen. Nur ihr häufiges Üben festigt die Fertigkeit des Schwimmens.

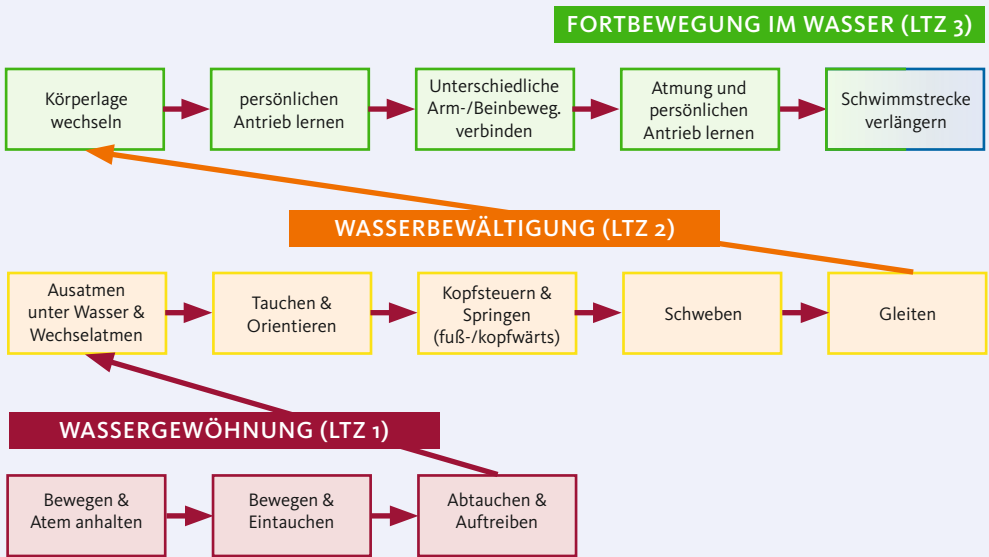


Abb. 1: Ablaufplan: „Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer“ schnell – erfolgreich – sicher

Der obenstehende Ablaufplan zeigt den Aufbau des Unterrichts – und somit des Büchleins „Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer“: dreistufig, d.h. in drei Lernteilzielen (= LTZ) und den zugehörigen 3 bzw. 5 Lernschritten. Er ermöglicht es dem Lehrenden dort einzusteigen, wo das Können seiner Schwimmschüler das erlaubt. Allerdings sollte er ihr jeweiliges Können ergänzen, wenn etwas fehlt.

Nach Überzeugung der Autoren entscheidet das **Tauchen mit Ausatmung** darüber, ob jemand künftig **sicher und erfolgreich schwimmen** lernt oder mit erhobenem Kopf an der Wasseroberfläche bleibt bzw. nach oben aus dem Wasser herausstrebt. Dabei meint Tauchen weder Strecken- noch Tieftauchen, sondern nur mit dem Kopf unter Wasser auszuatmen und die Augen zu öffnen. Ohne Tauchen kommt man zwar **schneller**, aber keinesfalls **sicher** und **erfolgreich** zum Schwimmen.

Schwimmen kann dem Überleben, dem lebenslangen Breitensport oder dem Leistungssport in irgendeiner Disziplin dienen: Springen, Ballspielen, Wettkämpfen, Kunstschwimmen, Tauchen und Flossenschwimmen.

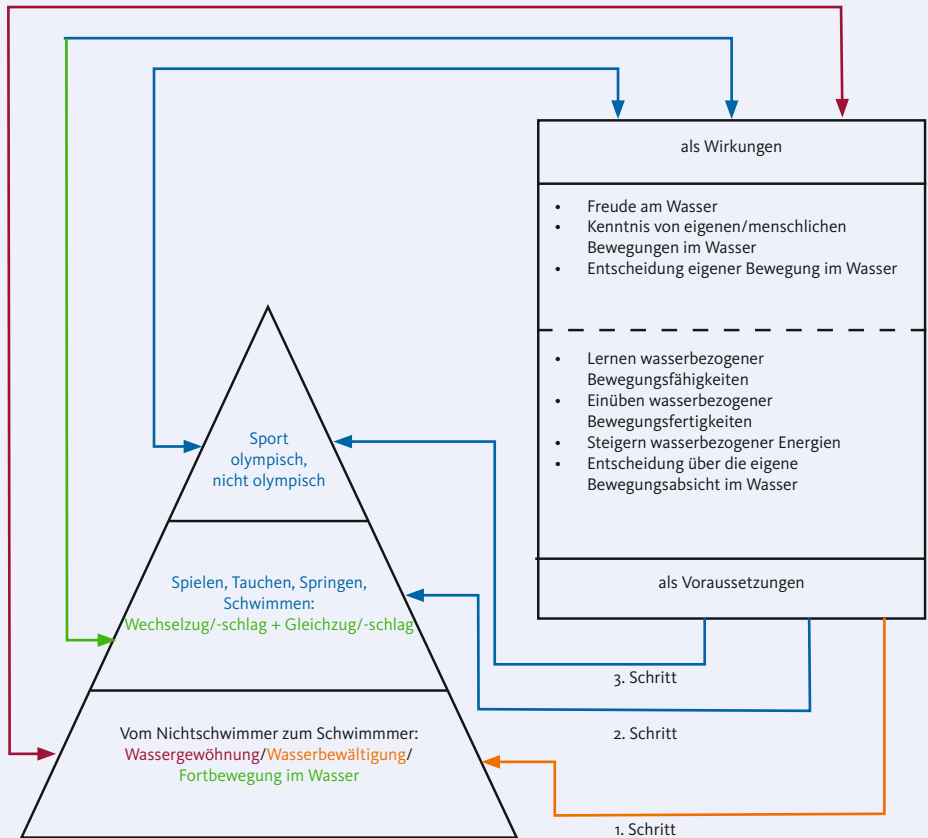


Abb. 2: Wechselwirkung: Freude am Wasser und Beherrschung/Kenntnis von Bewegungen im Wasser

Die „Wechselwirkung“ (Abb. 2) soll den Zusammenhang von Freude am Wasser und Beherrschung verschiedener Schwimmbewegungen aufzeigen. Auch die zunehmende Kenntnis des menschlichen Verhaltens im Wasser kann dazu beitragen, dass jemand weiteren schwimmsportlichen Neigungen nachgeht.

Überblick über verwendete Farben und Symbole

	Idee/Anmerkung		Variationen
	Anleitung		Methodischer Hinweis
	Organisation		Sicherheitshinweis
	Ziel/Lernerfolgskontrolle		
Rot	= in Wassergewöhnung		
Orange	= in Wasserbewältigung		
Grün	= in Fortbewegung im Wasser		
Blau	= Sichere Schwimmer		

Die verschiedenen Farben dienen der zweckmäßigen Einteilung der Kinder/Schüler/Anfänger auf ihrem Weg zum erfolgreichen und sicheren Schwimmer. Sie können durch entsprechend farbige Armbändchen oder Schwimmkappen unterschieden werden. Es empfiehlt sich, die Gruppen getrennt zu unterrichten, vor allem die rote.

Wassergewöhnung (LTZ 1)

Die Wassergewöhnung soll ein Kind so lange in senkrechter Stellung lebhaft im und durchs Wasser bewegen, bis es dessen Flüssigkeit und Druck nicht mehr stören, bis dessen Widerstand gegen das Weglaufen-wollen nicht mehr ängstigt. Das zentrale Nervensystem hat sich an die besonderen Wasserreize gewöhnt. Die hinderliche Angst kann auch durch unheilvolle Begegnungen mit dem Wasser, Erzählungen oder Vorstellungen von Scheußlichkeiten auf dem Beckenboden entstehen. Bekannte Spiele mit anderen Kindern an Land lassen sich ins Wasser übertragen. Gerade sie, aber auch andere reizvolle Aufgaben **lenken** das Kind so lange von den unangenehmen Seiten des Wassers **ab**, bis Gewöhnung eintritt, also diese Wassereigenschaften **nicht mehr bewusst werden oder sogar ängstigen**. Man soll also die Schwimmschüler vorher fragen, welche Spiele und Aufgaben sie an Land so gut beherrschen, dass sich diese leicht verändert aufs Wasser übertragen lassen.

Wassergewöhnung bezeichnet also den Vorgang, sich infolge gezielter Ablenkung unbewusst so lange im und durchs Wasser zu bewegen, dass sich die menschlichen Sinne an die Wassereigenschaften gewöhnen, d.h. keine gesonderte Aufmerksamkeit mehr beanspruchen.



Wenn im Elternhaus keine Erfahrungen mit Wasserkontakt gemacht wurden, lässt sich die Reaktion der Kinder unter der Dusche überprüfen, z.B. mit einer „Schwammschlacht“, Gesicht mit Schwamm abrubbeln oder bei einer „Gießkannen- oder Pappbecherschlacht“. Wassergewöhnung beginnt also bereits unter der Dusche bei entsprechender Unterstützung durch die Eltern.



Vorbereitungen zu Hause auf das Schwimmen lernen



Vertraute Umgebung hilft, sich beim Ein-/Untertauchen des Kopfes an die eingeschränkte Atmung und Dauer des Atemanhaltens zu gewöhnen.



Wasser sollte keine Seifenzusätze o. ä. enthalten.

Vorübung 1:

Gesicht in einem Waschbecken mit beiden Händen kräftig mit Wasser bespülen: „Gesicht waschen“!

Vorübung 2:

Das Gesicht in ein Waschbecken tiefer eintauchen und den Atem möglichst lange anhalten.

Vorübung 3:

Wie Vorübung 2, jedoch nach Atempause kräftig ins Wasser des Waschbeckens hineinprusten! Wasser zum Blubbern bringen!

Vorübung 4:

In Badewanne erst sanft, dann heftiger mit Wasser bespritzen. Sich Wasser selbst ins Gesicht spritzen oder durch ein Elternteil!

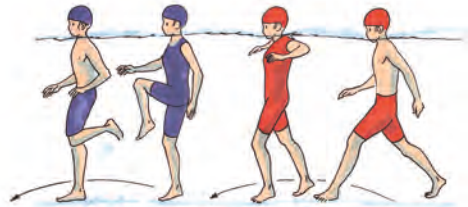
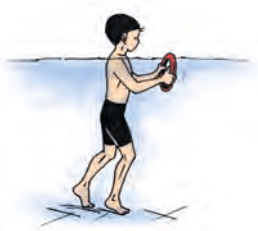


Vorübung 5:

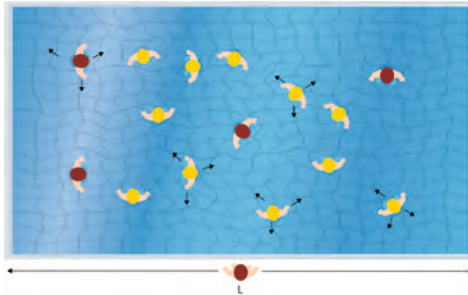
In Badewanne in „Vierfüßlerstellung“ hinknien und Kopf unter längerem Atemanhalten untertauchen. Ins Wasser ausatmen und Kopf zur Einatmung heben. Mehrfach wiederholen!

1. Lernschritt: Bewegungen und Atem anhalten

Übung 1: An Wassertemperatur anpassen, Gleichgewicht erhalten



Freies Bewegen im Lehrschwimmbecken (hüft- bis brusttief): Gehen in kleinen Schritten („tippeln“), wechselnd mit großen (weit ausladenden) Schritten, hüpfen auf einem Bein, hüpfen im Schlusssprung. Jeweils 3 bis 5 Schritte ohne Atmung mit anschließend regelmäßiger Atmung.



- Gleichgewicht trotz strömenden Wassers sichern.
- Atemintensität durch Laufbewegungen erhalten.
- Orientieren an Umgebung und Mitschülern.



- Ins Wasser über Treppenstufen, Einstiegsleiter oder Beckenrand einsteigen oder rutschen.
- Sitz auf Treppenstufen: kräftig strampeln und Wasser spritzen.
- Beckenrand entlanglaufen mit Handfassung an Überlauf-
rinne bei regelmäßigem Schritt- und Richtungswechsel.



- Gleichgewichtsempfinden und Wasserwiderstand ändern sich.

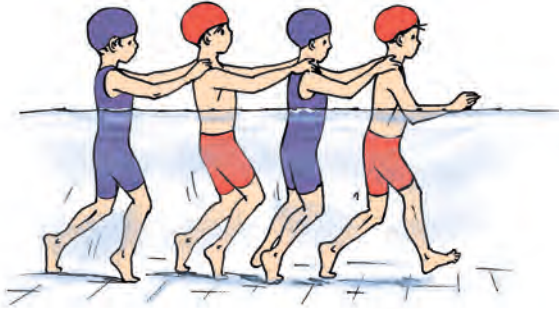


- Ein- und beidbeiniges Hüpfen mit Handfassung am Beckenrand oder mit Partner.
- Bei allen Geh- und Hüpfbewegungen Körper unterschiedlich tief eintauchen.
- Wechselnd vorwärts und seitwärts hüpfen.
- Bewegungsart auf Signal des Lehrers verändern.

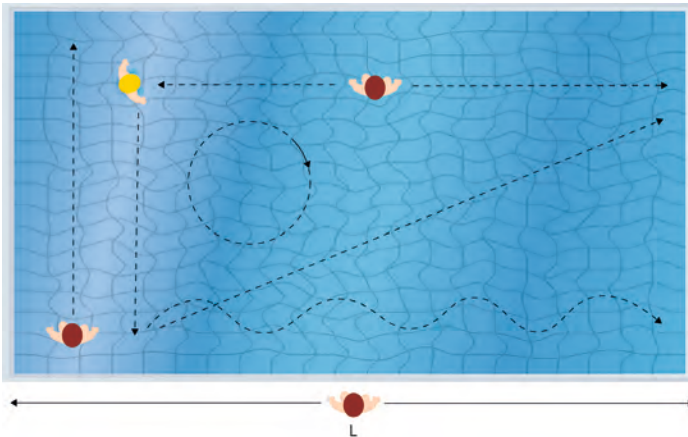
Übung 2: Widerstand und Umgebung des Wassers ertragen



Während der Wassergewöhnung dürfen Kinder ihre Phantasie grenzenlos ausleben, wenn angebotene Spiele und Aufgaben dem Wasser angepasst sind. Anfängliche Lauf- und Fangspiele in hüfttiefem Wasser sind erste Wahl, z.B. gymnastische Übungen mit Schwimmbrett und Aquanudeln, Slomläufe und häufiger Schrittwechsel.



Gehen und Laufen im Wasser unter ständigem Richtungs- und Tempowechsel; anfangs selbstbestimmt, später auf Kommando durch Lehrer, der Laufwege vorgibt: Quer-, Längs- und Diagonalbahnen, im Kreis und in Schlangenlinien.



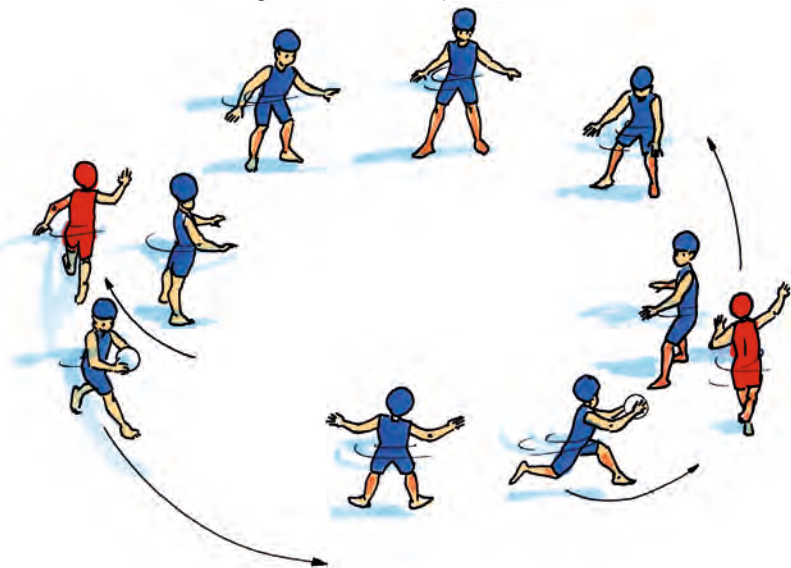
Fließkraft des Wassers durch Strömungsänderung und unterschiedliches Lauf-tempo erfahren.



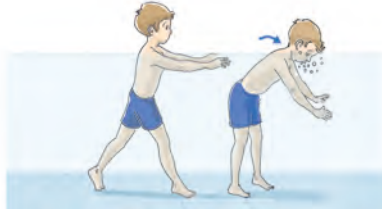
Partnerweise oder in Kleingruppen laufen; Kontakt durch Handfassung sichern, z.B. Spiel „Verkehrsregelung“, bei dem Lehrer Lauftempo und Laufrichtung vorgibt.



Spiel „Komm mit – Lauf weg!“: Kreisförmig stehende Teilgruppe – Blick zur Kreismitte – wird außerhalb des Kreises von einem Fänger mit einem Ball in der Hand umlaufen. Wechselndes Lauftempo! Durch Abschlag auf Rücken wird ein Mitspieler aufgefordert, sich umzudrehen, den Ball zu fangen. Auf Kommando „Komm mit“ versucht der neue Ballbesitzer den bisherigen Fänger zu überholen, um als erster seinen ursprünglichen Platz im Kreis zurück zu erobern. Oder er versucht, dies mit dem Kommando „Lauf weg!“ in entgegengesetzter Richtung zu erreichen. Gelingt dies nicht, bleibt er Fänger und setzt das Spiel fort.



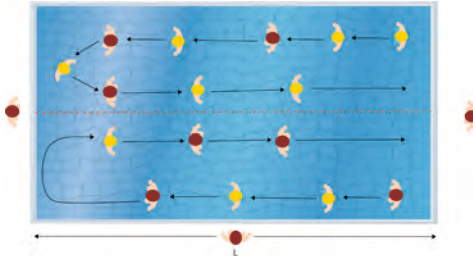
Übung 3: Atemanhalten



Laufen mit geschlossenem Mund (Hand vor Mund): zwischendurch stehen bleiben, vorbeugen und mit dem Mund ins Wasser eintauchen, Luft ausblasen. Danach einatmen und weiterlaufen. Wie lange kann man den Atem anhalten?



Frei gewählter Platz/Ort im Wasser mit beliebiger Laufrichtung oder im laufenden Band, Oberkörper vorbeugen oder in die Hocke gehen.



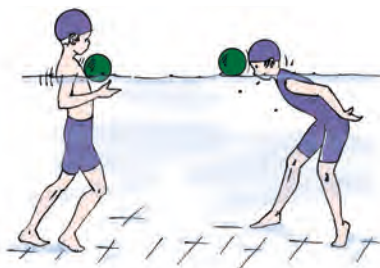
Wechsel von Atempause und anschließendem Ausatmen bzw. Einatmen erfahren.



Einatmung folgt reflektorisch, Bewegung des Kopfes zum Einatmen ist zu erwähnen.

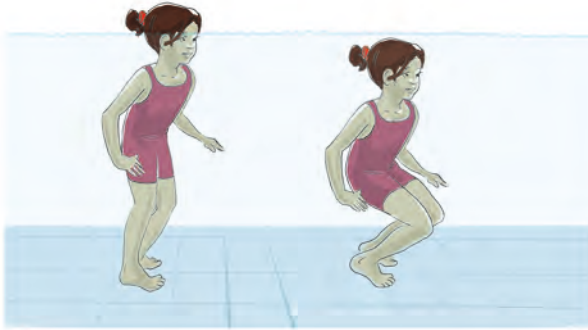


- Atem anhalten: Während des Laufens tief einatmen, stehen bleiben, vorbeugen und Mund ins Wasser eintauchen, dabei z.B. bis 5, 8, 10 zählen.
- Wie Variation 1, jedoch nach gezählten 5 oder 10 Sekunden kräftig ins Wasser ausblasen: Ins Wasser „brüllen“ und Wasser zum „Blubbern“ bringen.
- Vorgebeugt durchs Wasser gehen, Gesicht eingetaucht und Ball mit der Stirn vor sich hertreiben.



2. Lernschritt: Bewegen und Eintauchen

Übung 1: Gesicht und Kopf ins Wasser eintauchen



In der Hocke zunächst das Gesicht „bis an die Ohren“ eintauchen, dann Kopf ganz untertauchen. Was empfindet man dabei?



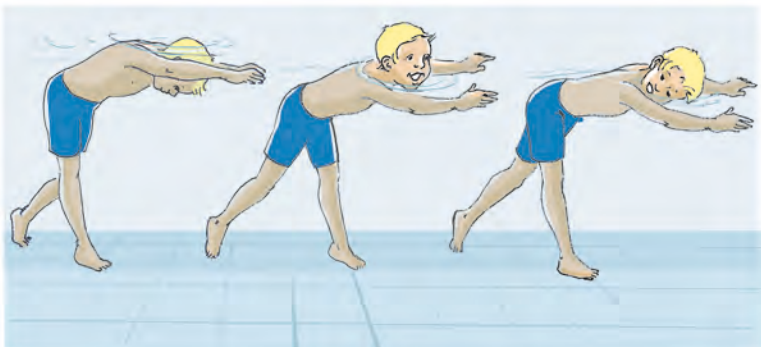
Frei gewählter Standort im Wasser



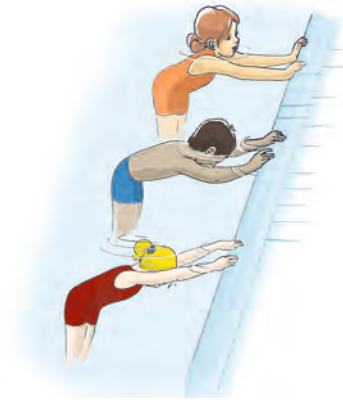
Lebhaftes Bewegen ohne Atemnot



- Wie Übung 1, dabei Atem anhalten verlängern mit anschließendem „Brüllen“ oder „Blubbern“. Zum Einatmen den Kopf heben und drehen.
- Wie Var. 1, aber mit vorgebeugtem Oberkörper durchs Wasser gehen, Gesicht und ganzen Kopf abwechselnd eintauchen.



Übung 2: Gesicht und Kopf tiefer ins Wasser eintauchen



Die Kinder stehen vorgebeugt am Beckenrand und halten sich an der Rinne fest; dabei weit vorbeugen. Gesicht bis zur Stirn ins Wasser eintauchen. Mutige Kinder haben den Kopf ganz eingetaucht.



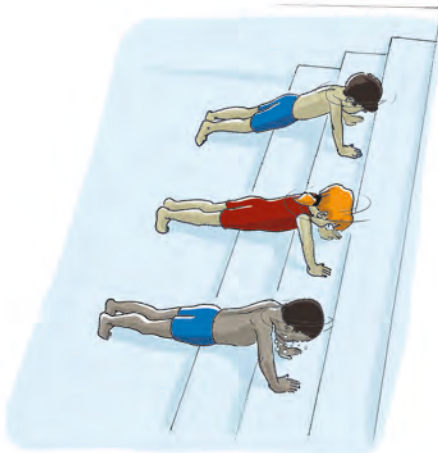
Frei gewählter Standort am Beckenrand, alle Kinder nebeneinander.



Atem möglichst lange ohne Atemnot anhalten.



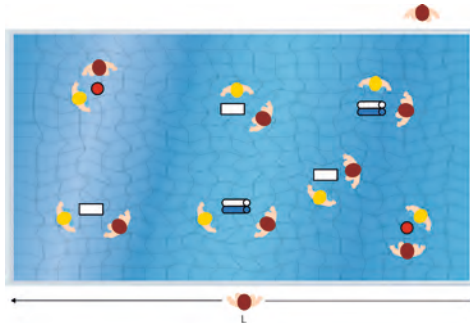
Vorlings mit gestreckten Armen auf breiten Einstiegsstufen stützen. Beine auf dem Beckenboden, Gesicht eintauchen.



Übung 3: Gesicht eintauchen/Kopf untertauchen



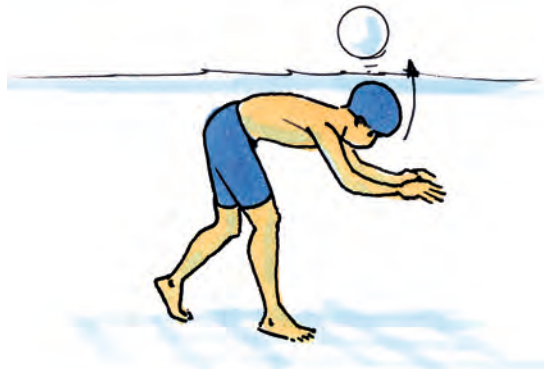
Hindernisse beim Gehen unterschreiten, z. B. quer gespannte Leine, Schwimmbrett, Ball, Pullbuoy oder seitlich ausgestreckte Arme eines Partners, Aufgabe mit dem Partner regelmäßig wechseln.



Deutlich wechseln zwischen Eintauchen und Untertauchen, zwischen Atem anhalten, Ausatmen und anschließendem Einatmen.



Mit dem Kopf unter einen Ball (oder Schwimmbrett oder Pullbuoy) tauchen und diesen mit Hinterkopf hochschleudern.

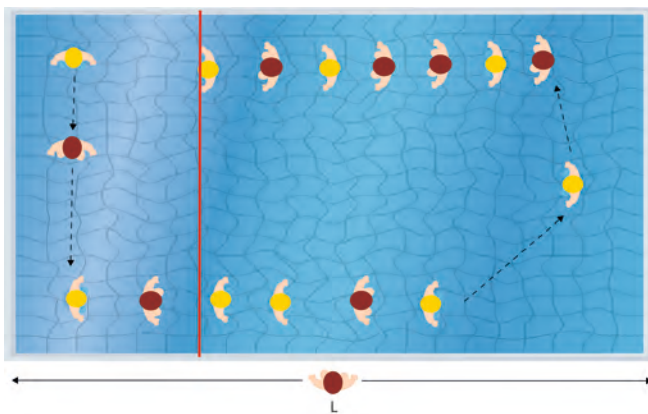


3. Lernschritt: Abtauchen und Auftreiben

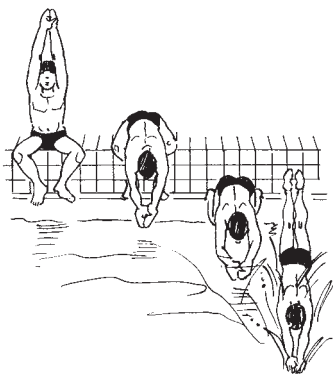
Übung 1: Quergespannte Leine unterschreiten



Die Kinder stehen hintereinander am Beckenrand und gehen nacheinander zur Leine, um sie abtauchend zu unterqueren. Die Leine wird in abnehmendem Abstand über Wasseroberfläche gespannt; zuletzt auf der Wasseroberfläche.



Ohne Anheben, ohne Berührung Leine untertauchen und eigenes Gleichgewicht sichern.



Dieses Buch hat die Aufgabe, Nichtschwimmer, ob Jung oder Alt, schnell zu sicheren Schwimmern zu machen. Hierbei geht es nicht um das Erlernen bestimmter Schwimmtechniken, sondern ausschließlich darum, sich erfolgreich im Wasser aufhalten und fortbewegen zu können.

Die Autoren gehen dabei systematisch in drei Lernteilzielen vor, bei denen die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung im Vordergrund stehen, um Wasser zu einem vertrauten Element zu machen und auf späteres Springen, Tauchen, Ballspielen usw. vorzubereiten. Beim dritten Teil, der Fortbewegung im Wasser, geht es schließlich um das eigentliche Lernziel, nämlich sicher schwimmen zu können. Das Buch richtet sich sowohl an Lehrkräfte und Quereinsteiger der allgemeinbildenden Schulen als auch an Übungsleiter und Begleitpersonen in Schwimmkursen. Viele wichtige Übungen, insbesondere zur Wassergewöhnung, lassen sich aber auch zu Hause, zum Beispiel am Waschbecken oder in der Badewanne, vorbereiten, sodass dieses Buch allen zu empfehlen ist, die in kurzer Zeit vom Nichtschwimmer zum Schwimmer werden wollen.

Kurt Wilke leitete das Institut für Schwimm-, Wasser-, Winter- und Kampfsport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er war Prorektor und Schwimmwart im DSV und Präsident der DLRG.

Klaus Daniel war Diplomsporthlehrer an der Deutschen Sporthochschule in Köln und Leiter der Abteilung Schwimmsport. Er war viele Jahre als Schwimmtrainer und in der DLRG tätig.



ISBN 978-3-7853-2000-6
Best.-Nr.: 343-02000

www.limpert.de

