

**AXEL DIETRICH**

Übungsleiter im Anfängerschwimmen und Vizepräsident des Hessischen Schwimm-Verbandes

## Schwimmenlernen für Erwachsene – Teil II

Im ersten Teil in der Ausgabe 3+4/15 zum „Schwimmenlernen für Erwachsene“ ging es um *Erwachsene als neue Zielgruppe, Veränderungen im Alter sowie Wasservertrauen und Wassergewöhnung schaffen*. Im zweiten Teil folgen nun Erläuterungen zu Ängsten von Schwimmanfängern, weitere Übungen zum Wasservertrauen und zur Wassergewöhnung sowie die erste Schwimmtechnik.

### 1. Ängste von erwachsenen Schwimmanfängern

Eine wichtige Aufgabe der Kursleiter ist es, die Ängste der Teilnehmer zu erkennen, sie ernst zu nehmen und den Schwimmanfängern zu helfen, diese zu überwinden. Ängste entwickeln die Teilnehmer vor der Tiefe und der Weite des Wassers oder davor, sich gegenüber anderen zu blamieren. Auch wenn nicht alle Merkmale bei jedem Teilnehmer auftreten werden, hilft es dem Kursleiter, wenn er beobachtet, ob eines oder mehrere der folgenden Angstanzeichen auftreten: eine verstärkte Muskelanspannung bis hin zur Verkrampfung, steife, gehemmt wirkende Bewegungen, eine verminderte Muskelanspannung („weiche Knie“), Koordinationsstörungen, eine starre Mimik, ein ängstlicher Gesichtsausdruck mit einem Verlegenheitslächeln, ständiger Harndrang, motorische Unruhe, Zittern, ein gewisses „Fluchtverhalten“ z.B. durch das Anbieten als Helfer, ein sich Zurückziehen bzw. andere beim Üben vorlassen, eine beschleunigte Atmung, eine erhöhte Schweißabsonderung und ein aggressives Verhalten.

Schwimmausbildungen für Erwachsene sollen deshalb in einem geschützten Rahmen durchgeführt werden. Kleine Übungsgruppen (4 - 6 Personen) in einer vertrauensvollen Lernsituation reduzieren die Versagensängste und schaffen so die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Lernen. Zu vermeiden ist eine Überforderung des Schwimmanfängers ebenso wie ein dominantes Auftreten des Kursleiters. Trotzdem kann es vorkommen, dass Schwimmneulinge eine derart große Angst aufbauen, dass nur eine Einzelbetreuung in Betracht kommt.

### 2. Wasservertrauen und Wassergewöhnung

#### Übungen zum Schweben und Auftreiben

**Fließbandarbeiter:** Die Teilnehmer bilden Mannschaften und stellen sich in Reihen hintereinander auf. Vor dem ersten Teilnehmer jeder Mannschaft liegen verschiedene Gegenstände (Korken, Pull Buoy, Luftballon...). Auf ein Zeichen des Kursleiters versuchen alle Mannschaften die Gegenstände durch die Beine bis zum letzten Mitglied weiterzugeben. Welche Mannschaft ist am schnellsten?

**Variante:** Flutscht ein Gegenstand an die Wasseroberfläche, muss die Gruppe erneut starten.

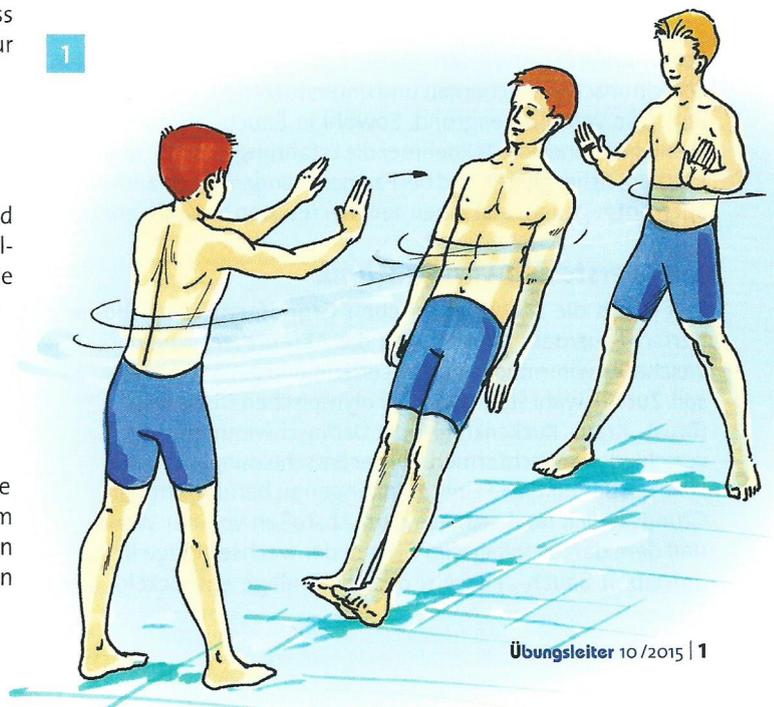
**Turnstunde:** Die Teilnehmer „turnen“ an der Poolnudel. Diese kann quer vor der Brust, unter den Achseln oder hinter dem Rücken gehalten werden – mögliche Aufgaben: Beine anziehen und schweben, Knie zur Wasseroberfläche anziehen, Zehen winkeln über Wasser...

**Rodeo-Reiten:** Die Teilnehmer sitzen in der Reiterposition auf der Poolnudel; dann legen sie ihren Oberkörper auf der Poolnudel ab.

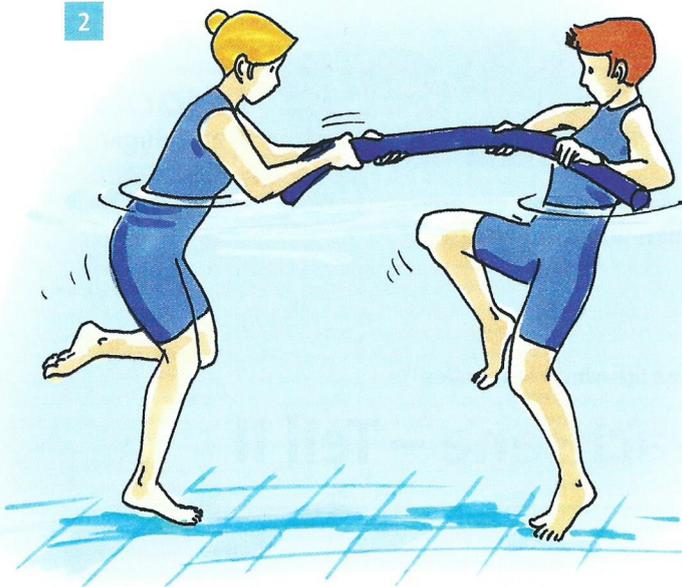
**Abschleppwagen:** Die Teilnehmer bilden Zweiertteams, jedes Team erhält eine Poolnudel. Je ein Partner legt sich auf den Rücken und wird von dem anderen gezogen. Die Poolnudel als Hilfsmittel verhindert den direkten Körperkontakt. Um an die physikalischen Merkmale des Wassers zu erinnern, kann der Gezogene die Haltung der Beine variieren (öffnen, anziehen, beugen...). Wenn ausreichend Vertrauen aufgebaut ist, kann die Übung ohne Hilfsmittel ausgeführt werden. Einer der Partner hält den anderen am Hinterkopf und lässt ihn an der Wasseroberfläche schweben.

**Karussell:** Die Teilnehmer bilden einen Kreis mit Handfassung, Nun zählen sie auf „2“ (1-2-1-2...) ab. Der Kreis beginnt, sich zu drehen. Auf ein Zeichen des Kursleiters legt sich eine Hälfte der Teilnehmer auf den Rücken oder den Bauch. Anschließend übt die andere Gruppe das Schweben. Am Ende kann die Variante „alle Teilnehmer schweben“ ausprobiert werden.

**Pendel:** (3-4 Personen) – Ein Teilnehmer stellt sich aufrecht und steif auf den Beckenrand (Statue). Eine zweite Person gibt ihm einen leichten Stoß, sodass er nach vorn/hinten (Abb. 1) kippt. Dort wird er von einer dritten Person aufgefangen, die ihn in die Gegenrichtung bewegt. Bei mehr als drei Personen pro Gruppe kann ein Kreis um die Statue gebildet werden.



2



### Übungen zum Gleiten und Antreiben

**Transporter:** Alle Teilnehmer stehen am Beckenrand und halten sich mit der rechten Hand daran fest. Die linke Hand legen sie mit gestrecktem Arm auf die Schulter des Vordermannes. Auf ein Zeichen des Kursleiters tritt die erste Person einen Schritt nach links, legt sich auf den Rücken, spannt seine Muskulatur an und streckt den rechten Arm nach oben. Nun wird sie von den übrigen Teilnehmern durch das Wasser gezogen, bis sie die gesamte Reihe passiert hat. Dort stellt sie sich wieder an. Anschließend ist der nächste Teilnehmer an der Reihe.

**Hahnenkampf:** Die Teilnehmer bilden Zweiertteams. Jedes Team erhält eine Poolnudel. Die Teilnehmer stellen sich gegenüber auf und halten sich an der Poolnudel fest. Beide Partner stehen jeweils nur auf einem Bein. Auf ein Zeichen beginnen die Partner sich gemeinsam fortzubewegen oder sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (Abb. 2).

**Rakete:** Die Teilnehmer stehen aufrecht und steif auf dem Beckengrund. Auf ein Kommando des Kursleiters kippt die Rakete in die Flugrichtung. Mit den Füßen stoßen die Teilnehmer sich am Beckenrand ab und gleiten durch das Wasser. Die Füße können in unterschiedlichen Höhen an den Beckenrand angesetzt werden. Die Arm- und Beinhaltung kann variiert werden: Arme wie Flügel ausbreiten, Handflächen dabei parallel oder senkrecht zur Wasseroberfläche, die Arme am Körper angelegt; Beine grätschen, Beine anhocken, die Füße im 90°-Winkel anstellen; schließlich Variationen der gesamten Körperlage und für die Übung die Rücken- oder Seitenlage wählen.

Als ideale Hilfsmittel haben sich die Poolnudel oder das Schwimmbrett erwiesen. Diese Auftriebshilfen geben dem Schwimmerschüler Sicherheit und unterstützen ein erstes Ablösen der Füße vom Beckengrund. Sowohl in Bauch- als auch in Rückenlage können die Teilnehmer die Erfahrungen des Schwebens machen, sicher gleiten und bei Partnerübungen miteinander oder auch entgegengesetzt einen selbsterzeugten Vortrieb erleben.

### 3. Die erste Schwimmtechnik

Erst wenn die schwimmerischen Grundfertigkeiten beherrscht werden, müssen sich die Akteure entscheiden, welche Schwimmtechnik zuerst erlernt und geübt werden soll. Zur Auswahl stehen die vier olympischen Disziplinen (Brust-, Kraul-, Rücken- oder Delfinschwimmen) oder verschiedene Mischformen. Bei der Entscheidung sind mögliche gesundheitliche Einschränkungen zu berücksichtigen. Grundsätzlich lässt sich aus dem Abstoßen von der Wand und dem daraus folgenden Gleiten der wechselseitige Beintrieb in Bauch-, Rücken- oder Seitenlage entwickeln. Der

Unterricht folgt hier gleich mehreren didaktischen Grundsätzen: Das wechselseitige Bewegen der Beine ist vom Landgang her bekannt, die Übungen fallen den meisten Teilnehmern leicht und sind einfach auszuführen. Die Übungen können vielseitig variiert werden. So kann die Bewegung entweder allein oder mit einem Partner ausgeführt werden. Die Partner können dabei nebeneinander schwimmen oder auch einander gegenüberliegen, sie können die gleiche Körperlage einnehmen oder auch in verschiedenen Körperlagen üben.

Weitere Übungsvarianten sind möglich:

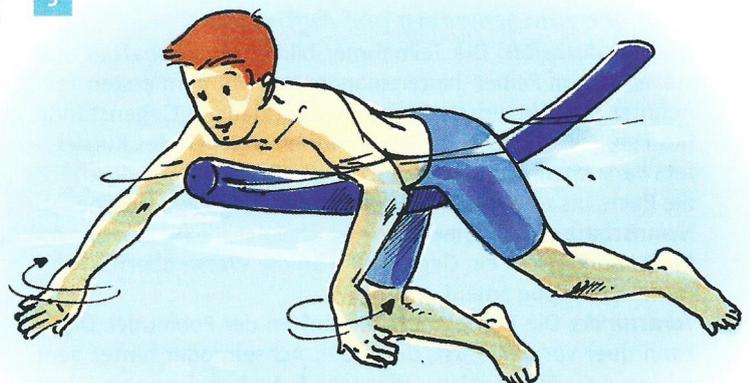
- » sehr große/sehr kleine Beinamplituden üben;
  - » die Füße sind im 90°-Winkel angestellt;
  - » die Knie bleiben beim Auf- und Ab-Bewegen der Beine steif.
- Für den weiteren Lernprozess müssen Kursleiter und Teilnehmer nun die Entscheidung treffen, in welcher Körperlage der Armantrieb geübt werden soll. Für die Rückenlage spricht die zunächst nur wenig beeinträchtigte Atmung; dagegen das eingeschränkte Blickfeld, das zu zusätzlichen Unsicherheiten beim Schwimmanfänger führt.

Entscheiden sich die Akteure für die Bauchlage, besteht die Möglichkeit, beide Arme gleichförmig (Brust- oder Delfinarmbewegungen) oder im Wechsel (Kraularmbewegungen) zu bewegen. Aus Tradition, aber auch aus vielfältigen anderen Gründen, werden sich die meisten für eine Brustarmbewegung entscheiden. Zum Lernen werden folgende Übungsformen empfohlen:

- » Auf einer Poolnudel im Reitersitz die Hände vor dem Körper kreisen, als ob man eine Schüssel auskratzen würde (Abb. 3); dabei die Größe der Schüssel variieren.
- » Eine Poolnudel vor die Brust legen, deren beide Enden zum Rücken aus dem Wasser ragen und dann die Schüssel auskratzen.
- » Auf dem Wasser liegend mit den Händen nach außen und innen ziehen.
- » Auf dem Wasser liegend, die Arme im Ellenbogengelenk anwinkeln und die Unterarme nach vorn und hinten führen.

Zum besseren Erspüren des Wasserwiderstandes können die Handstellung und die Haltung der Finger variiert werden (spreizen, fausten...). Mit der Kombination der beiden Antriebsformen (Brustarm- und Kraulbeinbewegung) ist bereits eine Strecke zu bewältigen, die den Erwerb des Schwimmzeugnisses für Erwachsene (Schwimmanfänger) ermöglicht. Auch wenn damit noch kein sicherer Schwimmer ausgebildet ist, so motiviert das Zeugnis viele Teilnehmer zum Weiterüben. Denn zum Ausdauernden, die Gesundheit unterstützenden Schwimmen müssen die Teilnehmer nun noch die passende Atemtechnik erlernen. Sportlich ambitionierte Teilnehmer benötigen Anweisungen, wie aus der ersten Fortbewegungsform in horizontaler Form die verschiedenen Schwimmtechniken entwickelt werden.

3



Grafiken: Scott Krausen