

Beispiel Schwimmkurs Marco

Grobe Darstellung.

Methode: Teillernmethode (zirka ab der 9. Stunde auch Ganzlernmethode). Spielmethode.

Teillernmethode: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/teillernmethode/15374>

Ganzlernmethode: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/ganzheitsmethode/5501>

Didaktik: Vom Leichten und Bekannten zum Neuen und dem Unbekannten. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Wiederholung aus der vorangegangenen Stunde. Sog-Prinzip anstatt Druck-Prinzip. Subsidiäre Führung/Anleitung der Kinder durch den Übungsleiter (ÜL).

Der erste Tag:



Bevor es richtig losgeht, erfolgt die Begrüßung aller Kinder und Eltern im vorderen Bereich des Hallenbades (Kasse/Stiefelgang). Einige wichtige organisatorische Dinge werden vorab bekanntgegeben. Die Kinder werden natürlich auch danach gefragt, ob die Eltern in der Schwimmhalle zusehen dürfen, 😊 was von mir natürlich ausdrücklich erwünscht ist – von den Kindern natürlich auch.

Erst dann geht es in die Umkleiden.

1. Stunde:

Spaziergang durch die Schwimmhalle. Die Kinder erkunden die Örtlichkeit. Wo ist das Wasser tief, wo ist es flach. Wo sind die Toiletten, wie findet man die usw.

Im flachen Wasser folgen Wasserspiele, wie „Hände und Gesicht waschen“, im Schwimmbad „Regen machen“ oder mit den Füßen und Beinen „große Wellen machen“.

Mit Hilfestellung des Übungsleiters, kurz ÜL (*meine Wenigkeit, der Marco*) in das flache Wasser (90cm) springen, mit den Füßen voran. Dann im zweiten Durchgang vielleicht auch schon alleine, ohne Hilfe.



Tauchspiel „Mausefalle“. Die Jungs (*Mäuse*) stehen eng zusammen, während die Mädchen (*Falle*) sich an den Händen anfassen und einen geschlossenen Kreis um die Mäuse bilden. Die Mäuse müssen fliehen, indem sie unter den Armen der Mädchen hindurch tauchen. Dann erfolgt der Rollentausch: die Mädchen sind jetzt die Mäuse, die Jungs machen die Falle zu.

Hier zeigt sich dann schon sehr deutlich, inwiefern die so grundlegend wichtige „Wassergewöhnung“ abgeschlossen/vorhanden ist. Insbesondere beim Springen in das flache Wasser und bei dem Tauchspiel „Mausefalle“. Mehr dazu am Ende dieser PDF.

2. Stunde:

Die vielleicht wichtigste Stunde!

Tina, Tanja oder Tom (*Puppen*) verraten ein Geheimnis: „Lege dich lang auf das Wasser, schon kannst du schwimmen.“

Vorher werden die Schwimmhilfen (*Gürtel mit fünf Auftriebshilfen*) angelegt. Im flachen Wasser (90 cm) üben die Kinder, sich mit Hilfe von einem Schwimmbrett auf das Wasser zu legen, so wie Tina, Tanja oder Tom es vorgemacht haben. Der ÜL gibt Schwung, die Kinder gleiten auf dem Wasser.

Dann legen sich alle flach auf den Bauch, auf den Beckenumgang. Ein Ohr wird ins Wasser getaucht. Derweil fährt der Fußboden in die Tiefe (125 cm). Die Kinder lauschen den spannenden Geräuschen, die man jetzt „unter Wasser“ hören kann.

Dann auf dem Beckenrand sitzend, mit dem „tiefen Wasser“ die Hände, das Gesicht waschen. Regen/und oder Wellen machen. Dann die tatsächliche Tiefe, die Bedeutung 125 cm, erkunden. Dazu klettern die Kinder am Beckenrand in das Wasser, halten sich am Rand fest und versuchen jetzt, mit den Zehenspitzen den Boden zu erreichen.

Tina, Tanja oder Tom probieren jetzt, ob das „Geheimnis“ auch im tiefen Wasser funktioniert. Es klappt!

Die Kinder versuchen es auch. Erst hinsetzen auf den Beckenrand, dabei liegt das Brett auf dem Wasser, was die Kinder mit den Händen festhalten. Die Arme lang; die Beine lang. So gleiten die Kinder ein kurzes Stück „über die Ecke“ im tiefen Wasser. [Das 1. Ziel ist erreicht.](#)

Sofern alle Kinder weitestgehend wassergewöhnt und angstfrei sind, kommt jetzt schon das Springen (*mit den Füßen voran*) in das 125 cm tiefe Wasser. Dabei erfassen die Kinder die Hand des ÜL, springen in das Wasser - den Auftrieb des Wasser nutzend - und legen sich lang ausgestreckt auf das Wasser. Der ÜL gibt dabei natürlich jederzeit Hilfestellung und hält die Kinder an den Händen/Handgelenken fest.

3. Stunde:

4. Stunde:

Zuerst eine kurze Wiederholung aus der vorangegangenen Schwimmstunde.

Abhängig davon, wie wassergewöhnt und daher angstfrei die Kinder sind:

- Gleiten auf dem Rücken. Tina, Tanja oder Tom zeigen, dass es noch ein zweites Geheimnis gibt. Man schwimmt nicht nur auf dem Wasser, wenn man längs mit dem Bauch auf dem Wasser liegt, nein, man schwimmt auch wenn man sich lang auf den Rücken, auf das Wasser legt. Dazu nehmen die Kinder ein Schwimmbrett zur Hilfe, das wie ein „Kopfkissen“ am Hinterkopf platziert und mit den Händen festgehalten wird.



- Oder das Erlernen der Beinbewegung (*Schwunggrätsche*). Die Kinder sitzen auf dem Beckenrand. Die Beine lang gestreckt. Los geht es: „ran“ die Füße, „auseinander“ die Füße, „zusammen“ die Füße. Dann mit dem Schwimmbrett, lang (*auf dem Bauch*) auf dem Wasser hinlegen, gleiten, dann selber Schwung geben... „ran“, „auseinander“, „zusammen“. Das 2. Ziel ist fast erreicht.



Am Ende der Stunde folgt das Tauch-Spiel „Schatzsuche“. Im flachen Wasser (90 cm) sind viele farbige Ringe verteilt. Oder auch bunte Fische, Seesterne oder Seepferdchen. Die Kinder sammeln mit den Händen die Schätze ein. Dabei taucht der Kopf kurz unter Wasser und mit der freien Hand wird der Schatz eingesammelt.

5. Stunde:

6. Stunde:

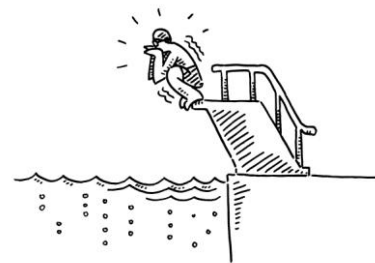
Erlernen der Armbewegung. Umsetzung der Armbewegung „lang“ die Arme, „weg“ das Wasser, „zusammen“ die Hände, mit Hilfe einer Schwimm-Nudel. Zuerst im flachen Wasser (90 cm), dann im tiefen Wasser (125 cm). Das 2. Ziel ist nun auch geschafft.



Dann zum ersten Mal - am anderen Ende des Schwimmbeckens - das ganz tiefe Wasser (180 cm). Die Kinder sitzen auf dem Beckenrand, Händewaschen mit dem ganz tiefen Wasser, dann das Gesicht, dann große Wellen machen. Im Anschluss hineinklettern, am Rand festhalten und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fußboden zu erreichen.

Springen vom Beckenrand in das ganz tiefe Wasser. Die Kinder erfassen die Hand des ÜL und springen mit den Füßen voran ins Wasser. Dann am Rand entlang zur Leiter und das Becken wieder verlassen.

Wenn die Motivation es zulässt (*Freiheit von Angst*), der erste Sprung vom Startblock, mit den Füßen voran, in das tiefe Wasser. Natürlich auch hier mit der Hilfe des ÜL.



7. Stunde:

8. Stunde:

Kombinieren von Arm- und Beinbewegung (*Ganzlernmethode*).

Schwimmen über die Ecke (*zirka 3 - 4 m*).

Die Kinder entscheiden selbst, ob sie nur über die Ecke oder schon zur Leiter schwimmen (10 m).

Springen vom Startblock.

Die Kinder entscheiden ob sie alleine springen oder die Hand des ÜL möchten. Dann zum Ziel schwimmen, mit der kombinierten Bewegung. Spätestens jetzt, ist das 3. Ziel erreicht.

Die ersten Kinder können bereits jetzt schon den ersten Schwimm-Koffer ablegen! Als Auftriebshilfe tragen die Kinder Schwimmhilfen, Gürtel mit jeweils fünf Einzelelementen. Sobald ich (ÜL) sehe: Keine Unsicherheit und richtige, ruhige kombinierte Schwimmbewegung, dann frage ich ob ich ein Koffer vom Gürtel entfernen darf. Das Kind entscheidet hier! Entscheidet es positiv, verschwindet der erste Koffer und das 4. Ziel rückt in greifbare Nähe.

9. Stunde:

10. Stunde:

Die Spannung steigt!

„Wackelpudding“ - Die Kinder balancieren über Wackelpudding (Schwimmmatte), unter den Füßen wird es wackelig, Gleichgewicht muss gehalten/ausbalanciert werden. Am Ende kommt der Sprung in das 125 cm tiefe Wasser. Dann wird geschwommen, kurz über die Ecke oder die lange Strecke zur nächsten Leiter.



„Durch den strömenden Regen“ - Die Kinder schwimmen die lange Bahn, 10 m bis zur Leiter. Plötzlich setzt der Regen (Rasensprenger) ein. Da geht es jetzt durch. Augen auf, um das Ziel, die Leiter nicht aus den Augen zu verlieren.

„Wildes Durcheinander“ - Die Kinder wählen ihre Startposition selbst. Entweder die Rutsche oder der Beckenrand/breite Treppe (125 cm). Der ÜL erteilt jedem einzelnen Kind das Startsignal.

Oder im ganz tiefen Wasser, Startblock 2, 3 und vielleicht auch 4 stehen zur Verfügung. Auf Kommando des ÜL springt jedes Kind ins Wasser und schwimmt in meine Richtung zum Ziel, zur Leiter.

Durch das „wilde Durcheinander“ kommt richtig Bewegung ins Wasser. Es entstehen Wellen, Wasser spritzt umher. Die Kinder verlieren immer mehr die noch verbliebenen Unsicherheiten.

11. Stunde:

12. Stunde:

Die ersten Kinder verlieren jetzt den letzten Schwimm-Koffer. Stilsicher Brustschwimmen ohne Auftriebshilfe. Das 4. Ziel ist jetzt erreicht. 😊



13. Stunde:

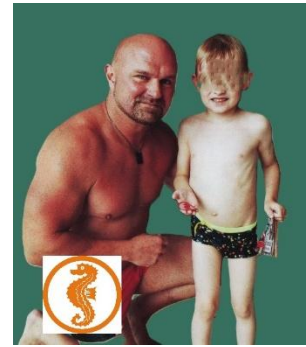
Viele Kinder schwimmen ab jetzt problemlos und ohne Schwimmhilfen im 180 cm tiefen Wasser, eine 10 m lange Strecke. Oder wir starten von der breiten Treppe (125 cm) und schwimmen, entweder zur Leiter (10 m) oder bewusst in den ganz tiefen Teil, zum zweiten Ziel (15 m). Auch hier entscheiden die Kinder wieder selbst.

Und hier kommt jetzt mein Instinkt, mein Bauchgefühl, ins Spiel.

Wie wirkt das Kind auf mich?... Hat es heute einen guten Tag?... Lacht es viel oder ist die Mimik eher angespannt?...

Wenn ich das Gefühl habe, jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, dann frage ich: „Wollen wir heute ein Seepferdchen machen“? Auch hier entscheidet jedes Kind selbst, ob es die 25 m lange Strecke schwimmen möchte. Wenn nicht, ist in der nächsten und übernächsten Stunde auch noch genug Zeit.

Möchte es die 25 m meistern und schafft es, dann ist das große Ziel endlich geschafft.



14. Stunde:

15. Stunde:

16. Stunde:

17. Stunde:

Immer mehr Kinder machen jetzt in den folgenden Stunden das Seepferdchen.

Weitere spannende Herausforderungen kommen hinzu, wie beispielsweise:

„Tiefsee-Schatzsuche“ - Die Kinder knien auf einer weichen Unterlage am Beckenrand. Das Wasser ist 125 cm tief. Auf dem Boden im Wasser ist die Schatzkiste, gefüllt mit farbigen Ringen. Ziel ist es, sich nach vorne fallen zu lassen und die Kiste zu erreichen, sich einen Ring mit der Hand herauszunehmen. Mit der Beute dann über die Ecke oder zur Leiter schwimmen. Kinder die das nicht möchten, sich das (*noch*) nicht zutrauen, schwimmen ohne zu tauchen zum Ziel ihrer Wahl.

„Krokodil-Bezwinger“ - Das große luftgefüllte Krokodil (*heißt eigentlich Theofiel*) ist fest verzurrt im Becken. Die Kinder klettern (60 cm Wassertiefe) von hinten über den Rücken, dann weiter über den Kopf und rutschen (*oder springen*) über die Krokodils-Nase in das tiefe (180 cm) Wasser und schwimmen zum Ziel ihrer Wahl.



18. Stunde:

Der letzte Schwimmkurs-Tag, die letzte Stunde. Schwimmen mit Schlafanzug oder auch Pyjama-Party im Hallenbad.

Die Kinder erproben eine ernste Situation: Was muss ich machen, wenn ich draußen beim Spielen ins Wasser falle.

- ✓ Lang auf dem Wasser ausstrecken.
- ✓ Ruhe bewahren (*die Kinder sind in der Regel hellauf begeistert 😊*).
- ✓ Auf dem kürzesten Weg raus aus dem Wasser; langsame Arm- und Beinbewegung.

Im Anschluss springen die Kinder dann bekleidet vom Startblock und schwimmen über die Ecke zur Leiter.



Noch etwas in eigener Sache

Ein ungewöhnlicher Trend hielt vor zehn Jahren schleichend Einzug. Dieser Trend hält nicht nur bis heute an, nein, er nimmt auch weiter stetig zu: **das eigene Kind viel zu früh in einem Schwimmkurs unterbringen zu wollen, entwickelt sich seit Jahren immer weiter zu einem Problem.**

Warum das ein Problem ist, möchte ich hier gerne erläutern.

Noch vor 15 Jahren waren Eltern eher skeptisch, ob ihr fünfjähriges Kind schon für ein Schwimmkursus geeignet ist.

Mittlerweile möchten nicht wenige Eltern schon am liebsten ihre dreijährigen Kinder in einem Seepferdchen-Kursus unterbringen, was schlicht und ergreifend unvernünftiger nicht sein kann.

Sicherlich gibt es Schwimmschulen (oft private/gewerbliche), die sogar dafür werben drei- oder vierjährigen das Schwimmen beizubringen. Das möchte ich an dieser Stelle auch gar nicht weiter vertiefen.

Nach wie vor gilt, biologisch und insbesondere neurobiologisch: Frühstens mit fünf Jahren ist ein Kind im richtigen Alter dafür. Die fünfte Geburtstagskerze sollte allerdings schon einige Monate her sein; also nicht das Kind ist gerade fünf geworden oder wird es, während der Schwimmkurs stattfindet. Warum das so ist, kann auf <https://badespass.net/Schwimmen-lernen/index.php> nachgelesen werden.

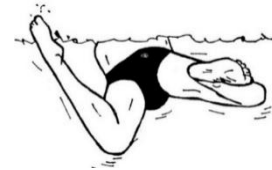
Überlegen Sie daher bitte selbst, welche rationalen Gründe sprechen für den Frühstart Ihres Kindes?

Was sicherlich dagegen spricht:

- Nach dem Schwimmkurs Ihres Kindes, ist es wie bei Ihnen seinerzeit nach der Fahrschule. Erinnern Sie sich an Ihre Fahrprüfung? Zu jeder sich ergebenden Gelegenheit selber fahren, war der gute und richtige Rat

unseres Fahrlehrers oder Fahrlehrerin. Hätten Sie sich jetzt ein Jahr nicht hinter das Lenkrad gesetzt, wäre sehr wahrscheinlich alles hinfällig gewesen und verlernt. Erst wenn „Schulterblick, Kupplung treten und Gang einlegen“ in Fleisch und Blut übergegangen ist, kann nichts mehr verlernt oder vergessen werden. Für Kinder bedeutet das, dass nach dem Schwimmkurs regelmäßige Schwimmbad-Besuche selbstverständlich sein sollten oder aber mindestens ein Folgekursus, ein Freischwimmer-Kursus (nur m. d. Seepferdchen machbar) zeitnah realisiert werden sollte. In der Grundschule beginnt erst ab der 3. Klasse das regelmäßige Schulschwimmen!

- Kann es für ein Kind im Schwimmkurs sehr entmutigend gar demoralisierend sein, wenn es ein Plateau erreicht und dort feststeckt (*Armbewegung alleine klappt, Beinbewegung auch, nur beides zu kombinieren erweist sich als schier unmöglich*), während die anderen Kinder ihre Schwimmkoffer verlieren und nach und nach das Seepferdchen schaffen. Die Entwicklung des Kleinhirnes kann man nicht erzwingen!
- Das Risiko, das sich ein fehlerhafter Bewegungsablauf einschleicht - sich dauerhaft verfestigt - sollte von seiner Bedeutsamkeit nicht unterschätzt werden. So sieht man häufig in Schwimmbädern Menschen mit einer sog. Schere*. In der Regel ist das immer auf einen verfrühten Schwimmkurs und/oder Angst und Unsicherheit aufgrund der fehlenden Wassergewöhnung zurückzuführen.



*Schere: Eine antrainierte Schiefstellung der Hüfte.

Kaum bis gar nicht wassergewöhnt:

Es klingt wirklich paradox: Fast jedes Kind kommt ausnahmslos wassergewöhnt zur Welt.



Wenn Sie sich Unterwasser-Videos oder Fotos von „Babyschwimmkursen“ anschauen, werden Sie sicherlich feststellen, dass alle diese Babys unter Wasser reflexartig den Atem anhalten und dabei vergnügt die Augen öffnen.

Fünf Jahre später reichen dann ein paar Wassertropfen im Gesicht des Kindes, damit es vor Angst erstarrt und zu weinen beginnt.

Wie ist das möglich?

Vielleicht hat das Kind direkt selbst eine (*oder mehr*) prägende negative Erfahrung mit dem nassen Element machen müssen oder indirekt durch seine Bezugspersonen erlernt und verinnerlicht.

Ein mögliches Beispiel habe ich mit der Kurzgeschichte „Der falsche Weg - Marita & Zoe im Schwimmbad“ beschrieben: <https://badespass.net/Schwimmen-lernen/Wasser-ent-woehnung-Marita-und-Zoe-im-Schwimmbad/index.php/>

Vielleicht hat das Kind auch noch nie ein Hallenbad von innen kennengelernt, nur das heimische Badezimmer und eventuell noch das Planschbecken im Garten.

Tipp: Besuchen Sie im Vorfeld des Kurses ein paar Mal das Hallenbad! Wenn das Kind unsere Örtlichkeit bereits kennt, ist die erste Stunde wesentlich angenehmer und die Vertrauensbildung um ein Vielfaches leichter.

Welche rationalen Gründe sprechen für den Angst-Start Ihres Kindes?

Was klar dagegen spricht:

- Angst und Lernen stehen im direkten Widerspruch zueinander! Wer Angst empfindet, kann nicht Lernen, Erkennen, Beobachten oder gar Zuhören. Jeder Schritt bereitet großen Stress. Die „Hirnzwiebel“ rührt sich einfach nicht, so wie es im Kinderbuch „Gehirnforschung für Kinder – Felix und Feline entdecken das Gehirn“ trefflich beschrieben wird. Schauen Sie gerne hier: <https://badespass.net/Schwimmen-lernen/Felix-Feline/index.php/>

- Solche Kinder leiden! Haben Bauchweh und sind muskulär meistens verspannt/verkrampft. Sie würden am liebsten weglaufen. Eltern können das oftmals nicht richtig erkennen oder deuten, da sie das Ganze aus der eigenen Erwachsenen-Perspektive betrachten.
- Auf dem Wasser gleiten oder liegen ist unmöglich, ebenso das Springen ins Wasser. Eine Bewegung erlernen oder gar zwei Bewegungsabläufe zu koordinieren, ist unmöglich solange auch nur ein Körnchen Angst existiert.

Sie sind anderer Meinung, haben vielleicht noch Fragen? Dann schreiben Sie mir gerne eine E-Mail:
marco.bremert@badespass.net

Mit den allerbesten Wünschen!

Marco Bremert