Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Ich tauche, also schwimm ich!
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992235

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

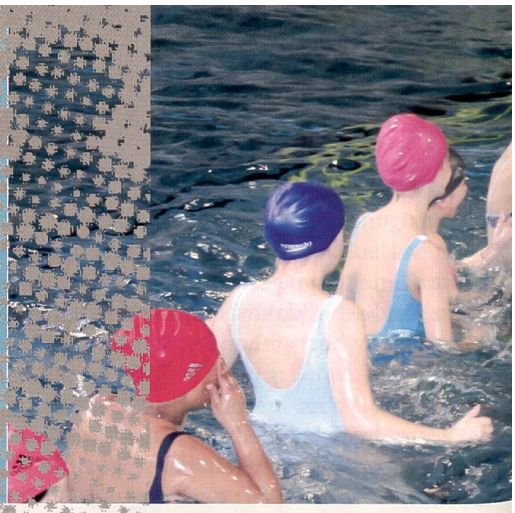


Foto: Roland Gautschi

Lernwege

Ich tauche, also schw

Der Schwimmsport hat eine lange Geschichte. Sowohl die Brust-, Kraul-, Rücken- und Delfintechniken als auch die Methodik, wie diese zu erwerben sind, wurden und werden laufend verändert. Ein weiterer Meilenstein ist das neue Lehrmittel «SchwimmWelt», das ganz auf das Modell der Kernelemente setzt.

Roland Gautschi

«Wer Schwimmen gelernt hat, sollte mehr können, als sich über Wasser halten», sagt Michael Bissig, Co-Autor des im letzten Jahr erschienenen Lehrmittels «SchwimmWelt». Eine Aussage, die weder provozieren noch vor den Kopf stossen, sondern dazu anregen soll, einen neuen Weg im Schwimmunterricht konsequent zu verfolgen. Einen, auf dem nicht nur von «Techniken», sondern vermehrt von «Kernelementen» gesprochen wird. Ein Begriff, der auf das von Arturo Hotz geprägte und bereits für viele Sportarten adaptierte «Kernmodell» zurückgeht. Beim Schwimmen heissen die vier Kernelemente «Atmen», «Schweben», «Gleiten» und «Antreiben». War früher die meistgestellte Frage beim Schwimmen jene nach der Technik, die zuerst gelernt werden soll, so stellt sich im Lernprozess heute die Frage: Mit welchem Element soll begonnen werden?

Motivationsfaktor Erfolg

Die Antwort ist mit einem Blick in das Lehrmittel schnell gegeben. Nach der Wasserangewöhnung wird mit Atmen und Untertauchen begonnen, dann folgt das Schweben, dann das Gleiten. Am Schluss dieses Lernweges steht das Antreiben. Die Idee hinter diesem Modell ist so einfach wie überzeugend: Zuerst müssen sich die Kinder gerne und ohne Angst unter Wasser aufhalten und kontrolliert ins Wasser ausatmen können. Nur so können sie das Schweben unter und an der Wasseroberfläche geniessen – die Atemkontrolle ist dabei wesentlich für die Wasserlage – und nach und nach Antriebsformen ausprobieren, die in die spezifischen Schwimmtechniken münden. Die Herausforderung für die Schwimmunterrichtenden besteht darin, Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern und nicht darin, die Kinder in ein Fertigkeitsmodell zu zwängen, das eine Idealtechnik zum Mass aller Dinge macht. Im Vordergrund steht nicht die Frage «Was musst du können?», son-

Besuch im Schulschwimmbad

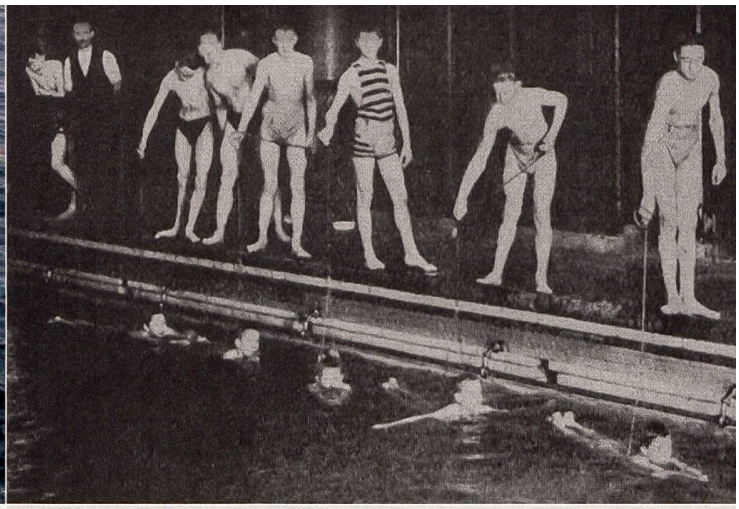
Die Viertklässler aus der Gemeinde Affoltern bei Zürich bilden im brusttiefen Wasser eine Gasse und ziehen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, die sich flach aufs Wasser legen, durch diese Gasse. Am anderen Ende angekommen, stehen sie auf und bilden sofort wieder einen Teil der Gasse. Manfred Germann, 56-jährig und seit 30 Jahren Schwimmlehrer, ist mittendrin (siehe Foto oben). Als die Reihe an ihn kommt, wird auch er durch die Gasse befördert. Die Kinder jauchzen, als sie den grossen Lehrer – durch die Auftriebskraft wunderbar leicht geworden – durch die Gasse ziehen, als wäre er ein gefällter Baum. In der Unterrichtspräparation von Manfred Germann ist das Ziel der Übung trocken festgehalten: «Gleiten in einer stabilen Wasserlage».

«Wo sitzt ihr im Auto?»

Schon nach wenigen Minuten merkt der Zuschauer. Manfred Germann ist mit Leib und Seele Schwimmlehrer. Die Schulschwimmanlage «Im Isengrind» der Gemeinde Af-

Literatur

Bissig, M.; Gröbli, C.; u.a.: SchwimmWelt. Bern, Schulverlag blmv, 2004.
Bestellung siehe Seite 50.



imm ich!

dern «Was kannst du schon und wie geht es weiter?». Diesen fähigkeitsorientierten Weg begründet Michael Bissig auch aus lernpsychologischer Sicht: «Die entscheidende Motivation, etwas zu lernen, ist der Erfolg». Mit ein Grund, weshalb Spielformen für die Erwerber im Lehrmittel «SchwimmWelt» so viel Platz einnehmen. Diese zeitliche Investition lohnt sich jedoch für Lehrpersonen (und Eltern!): «Es ist erstaunlich, wie schnell die Lernenden die Elemente Schweben, Gleiten und Antreiben lernen werden, wenn sie das Untertauchen einmal beherrschen!».

Als der Schwimmlehrer nass wurde

«Anfangs war ich vorwiegend auf der Suche nach der perfekten Übung», sagt Michael Bissig. Heute, mit dem Modell der Kernelemente im Hintergrund, sei für ihn der Unterricht einfacher, aber vor allem spannender geworden. Es gilt, eine möglichst freie Organisationsform zu schaffen und eine Übung auszuwählen, die problemlos erschwert und erleichtert werden kann. Das dabei angewendete Variationsprinzip ist der Schlüssel zu einem beinahe unerschöpflichen Übungsrepertoire. Wie ein solcher Unterricht aussehen könnte, hatte er bei der Begegnung mit Heinz Walder. Dessen Art, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen und sie mit dem Element vertraut zu machen, hat nicht nur Michael Bissig beeindruckt, sondern auch viele andere Schwimmunterrichtende und Sportstudierende geprägt. Heinz Walder war einer der ersten, der nicht mehr am Beckenrand stand und von oben kontrollierte. Stattdessen ging er, wie er selber sagt «konsequent auf gleiche Höhe mit den Kindern». Dort unterrichtete er sie auf höchst lebendige Art und Weise, Geschichten erzählend oder ganz ohne Worte und nur anhand von Zeichen. Wenn er von seinen ersten Schwimmerfahrungen erzählt, werden die Leistungen des heute 72-jährigen noch deutlicher. Die Schwimm-

Tempi passati!

«Am besten wird dem Schüler diese ganz begreifliche Angst ausgetrieben, wenn man ihn erst eine Zeitlang ordentlich die richtige Schwimmlage einnehmen lässt und bei den ersten Zügen mit nach vorne reisst.»

Mark Morstein: *Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig und Berlin, 1911, S. 50.*

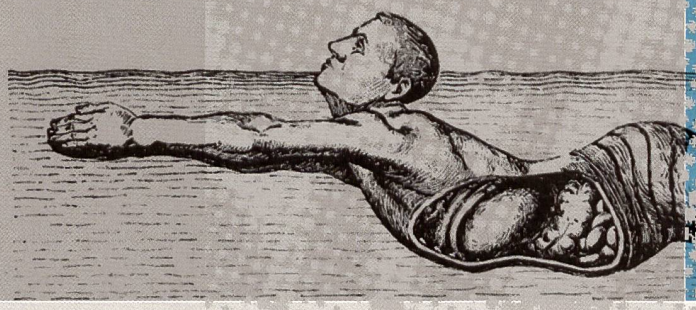
«Wir waren der geringen, uns zur Verfügung stehenden Zeit wegen dazu gekommen, die Schwimmbewegungen auf dem Lande, und zwar in der Turnhalle, einzuüben.»

Mark Morstein: *Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig und Berlin, 1911, S. 14.*

foltern ist, wie er selber sagt, sein «kleines Königreich». Dies heisst jedoch nicht, dass er dort tun und lassen kann, was er will. Ein Blick in seinen Unterricht genügt: Der Mann ist auf dem neuesten Stand, was Schwimmdidaktik und -methodik anbelangt. Er weiss über die Schwimmtechniken genau Bescheid, doch er langweilt seine Schülerinnen und Schüler nicht mit technischen Details. «Wo sitzt ihr im Auto?», fragt er stattdessen die Kinderschar, worauf alle Hände nach oben schnellen. Die Kinder rufen «hinten» oder «vorne neben Papi». «Und was macht der Papi, wenn es regnet?», fragt er weiter. «Dann stellt er den Scheibenwischer an!», kommt es sofort zurück. Dann lässt Manfred Germann nicht mehr locker und hält die Kinder beim Scheibenwischerbild. Er lässt sie in Bauchlage hin- und herschwimmen und Scheibenwischer imitieren. Zuerst mit beiden Armen gleichzeitig, doch dann ist der Scheibenwischer falsch eingestellt und der rechte Arm muss schneller wischen als der linke. Der Schwimmlehrer hält sich strikte ans neue Lehrmittel «SchwimmWelt». Dort ist der «Scheibenwischer II» auf Seite 64 als Kernübung zum Thema «Antrieb mit Armen und Beinen» aufgeführt. Mit der Absicht, ein Strukturmerkmal spielerisch zu erwerben, dem bei der Technik des Brustsschwimmens grosse Bedeutung zukommt: die Ellbogen-vorn-Haltung.

Bilder statt Technikbeschreibungen

Die Absicht ist klar: Die Kinder müssen mit Bildern, Metaphern und Geschichten im Wasser behalten werden. Technikbeschreibungen – und seien sie noch so präzise – zielen an der Erlebniswelt der Kinder vorbei und



Tempi passati!

«Durch die Füllung des Magens und der Eingeweide wird die Brusthöhle beengt und die Ausdehnung des Zwerchfells und der Lunge beim Atmen erschwert. Zahlreiche Unglücksfälle sind auf das Schwimmen direkt nach dem Essen zurückzuführen.»

Mark Morstein: *Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig und Berlin, 1911, S. 34.*

«Nun werden die Schüler bald einige Meter in ihrer Art schwimmen können. Vorläufig noch eckig, ungelenk und mit viel Kraftverschwendung. Deine Arbeit (gemeint ist der Schwimmlehrer) ist es nun, die Fehler durch Einzelkorrektur auszumerzen. Nun beweise dein Geschick im Erkennen und Beheben der Fehler.»

Hellmuth Hamme und Richard Neubert: *Neue Richtlinien für den Schwimmunterricht, Leipzig, 1924.*

lehrer in den vierziger Jahren, so Walder, waren im Winter Kondukteure und hatten weder pädagogische noch fachliche Kenntnisse. Geschwommen wurde in einem Holzviereck im See von etwa 20 Metern Länge und 80 Zentimetern Tiefe, ausschliesslich in der Brustschwimmtechnik. Die einzige Variation bestand darin, dass sich die zwölfjährigen Schüler an den Holzlatten unter Wasser nach vorne ziehen mussten. Heinz Walder durfte manchmal in den offenen See hinausschwimmen. «Ansonsten», so Walder nüchtern, «herrschte blanker Zwang.» Wie sich der Schwimmunterricht verändert hat, sind auch den Auszügen alter Lehrmittel zu entnehmen (siehe Zitate auf den Seiten 15 bis 17).

Unterentwickelter Spitzensport

Der spielerische und ganzheitliche Zugang zum Wasser ist aber nicht nur für Erwerberinnen und Erwerber der beste Weg, sondern auch im Sinne des Spitzensports. Die früheren Aufbaureihen hätten die individuellen Ausprägungen und Strukturen viel zu wenig berücksichtigt, so Pierre-André Weber, Chef Leistungssport Swiss Swimming beim Schweizerischen Schwimmverband. Gerade im Spitzenbereich ist jedoch das Erkennen individueller Unterschiede entscheidend, damit sich jeder Schwimmer und jede Schwimmerin seine und ihre Technik aneignen kann. Als Beispiel fügt Weber die oft diskutierte Rückholbewegung der Arme beim Brustkraul an. Diese kann je nach Körperbau und Lage des Körperschwerpunktes gestreckt oder angewinkelt erfolgen. Zudem spielt auch die Distanz (Sprint oder Lang) eine wesentliche Rolle. So würden die gestreckten Arme ein höheres Drehmoment erzeugen, was bei gewissen Athletinnen und Athleten für die Wasserlage von Vorteil sein kann. Weber spricht, bezogen auf den Leistungssport in der Schweiz, sogar von einer «unterentwi-

werden nicht gehört. Die Arbeit mit Bildern macht nicht nur den Kindern, sondern auch ihrem Schwimmlehrer sichtlichen Spass: «Früher habe ich weniger kreativ unterrichtet und bin viel schneller auf die Technik losgegangen. Heute arbeite ich mehr mit Bewegungsbildern.» Nicht auf Kosten der Schwimmtechnik, denn Manfred Germann ist überzeugt, dass die Kinder mit der neuen Methode nicht nur besser und schneller, sondern auch «gesünder» schwimmen. Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und auch die Disziplin lässt jedoch zu wünschen übrig, so dass die Kinder nicht wesentlich früher schwimmen könnten als noch vor zwanzig Jahren.

Zürich, die Schwimmstadt

Schwimmen hat im Kanton und vor allem in der Stadt Zürich einen hohen Stellenwert. Die vollamtlich tätigen Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer der Stadt Zürich müssen sich in ihrer Freizeit jährlich mindestens 40 Stunden weiterbilden, ihre Arbeit wird kontrolliert, gearbeitet wird nach den neuesten Methoden, so auch mit dem Lehrmittel Schwimmwelt. Jede Schülerin und jeder Schüler erhält ein «Schwimmheft der Stadt Zürich», worin die Jahresziele der ersten bis vierten Klasse, Schwimmanlässe und die Adressen von Schwimmanlagen und Wassersportvereinen, sowie die 10 Baderegeln, festgehalten sind. Damit können die Unterrichtenden zeigen, was sie machen, die Schülerinnen und Schüler sind noch motivierter, die angestrebten Jahresziele zu erreichen, und die Eltern haben den Wert und die Leistungen des Schwimmunterrichts schwarz auf weiss

Foto: Roland Gautschi

Tempi passati!

«Zuweilen kann der Lehrer die Feststellung machen, dass sich des Brustschwimmens unkundige Schüler in einer Bewegungsform über Wasser halten, die man auch ‹Hundeln› nennt. Sie ähnelt in groben Zügen dem Kraulen. An diese Bewegungsform kann der Lehrer bei der Schwimmausbildung anknüpfen.»

Franz Tegethoff: *Vom Nichtschwimmer zum Freischwimmer, 1953, Ostberlin, S. 25.*

«Er (der Lehrer) stellt die Schüler in Reihen auf, und zwar so, dass in eine Reihe nicht mehr als 5 bis 6 Kinder kommen. Der Abstand zwischen den Reihen soll zwei Schritte betragen, und die Schüler sollen eine Armlänge voneinander entfernt sein. Die nun folgenden Trockenübungen sollen etwa 15 bis 20 Minuten in Anspruch nehmen.»

Istvan Barany: *Schwimmunterricht für Kinder, Budapest, 1961, S. 19.*

ckelten Schwimmkultur», welche zu wenig die zielorientierte, kompromisslose Arbeit und dann auch zu wenig den Erfolg auf internationalem Parkett würdigt. Viel Potenzial für bessere Zeiten wird nicht – oder nur von wenigen – genutzt. So werden bei Aspekten wie der rhythmischen Gestaltung, der Körperbewegung oder der Unterwasserphase laufend neue Erkenntnisse gewonnen. Dies sei mit ein Grund, weshalb im Schwimmsport das technische Entwicklungspotenzial noch längsten nicht so ausgeschöpft ist wie in Sportarten, wo die technischen Möglichkeiten der Leistungssteigerung begrenzt (Radsport) oder schon nahezu ausgereizt (Leichtathletik) sind. Es wird deshalb im Schwimmsport auch in Zukunft zahlreiche Weltrekorde geben, auch ohne Doping!

vor sich. Zudem scheint diese vorbildliche Betreuung und Begleitung des Lehrpersonals in den Schwimmbädern den Effekt zu haben, dass jene, die den Kindern das Schwimmen beibringen, auch einige Jahre vor der Pensionierung enorm motiviert sind, ihre Arbeit gut zu machen. Wie anders lässt sich erklären, dass ein Schüler, darauf angesprochen, wie er seinem jüngeren Bruder das Schwimmen beibringen würde, sagte: «Ich würde es machen wie Herr Germann. Halt lustige Geschichten erzählen. Dann hat man keine Angst und lernt schnell!»

Mehr Trockenübungen?

Obwohl auch Pierre-André Weber überzeugt ist, dass das Schwimmen primär unter Wasser gelernt wird, sollten im Unterricht und Training auch die Übungsformen an Land wieder mehr Bedeutung erlangen. Der moderne Schwimmsport und auch die relativ junge Wettkampfdisziplin auf der Kurzbahn verlangen vermehrt nach athletischen, beweglichen Schwimmerinnen und Schwimmern, welche die Möglichkeiten des Starts und der Wenden optimal nutzen können. Das Bild des schlaksigen Zweimeterriesen auf dem Startblock, der sich, steigt er aus dem Wasser, in anderen Sportarten eher schwerfällig und unbeholfen bewegt, dient im heutigen Schwimmsport nicht mehr als Vorbild. Zu wichtig ist das Training an Land, gerade im Sprintbereich.

Die Kinder schwimmen besser

Fragt man langjährige Schwimmlehrer, aber auch Trainer im Spitzenbereich nach den Fertigkeiten der Kinder im Vergleich zu früher, so erhält man immer die gleiche Antwort: «Heute schwimmen die Kinder besser.» Dies kann einerseits mit der höheren Schwimmbaddichte, zum anderen auch mit besseren Unterrichtsmethoden erklärt werden. Die Situation ist aber längst nicht so, wie sie sein sollte und höchst uneinheitlich. Auch in Kantonen, die reich an Seen und Flüssen sind, wie beispielsweise im Kanton Obwalden, gibt es keinen obligatorischen Schwimmunterricht. In anderen Kantonen ist der Schwimmunterricht beispielhaft aufgebaut und hat, was die Kontrolle und die Forderung nach stetiger Weiterbildung der Unterrichtenden anbelangt, Vorbildfunktion. So in der Stadt Zürich. **m**