Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 3

Artikel: Einmal Schwimmer - immer Schwimmer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991603

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

Einmal Schwimmer – immer Schwimmer

Ein guter und regelmässiger Schimmunterricht ist wesentlich mehr als «Schwimmenlernen». Er ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen dem Bewegungsdefizit vorzubeugen.

Redaktion: Francesco Di Potenza, Foto: Daniel Käsermann

Nur Kinder, die gelernt haben, sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit einen Wassersport beziehungsweise Schwimmsport ausüben. Denn Wasser ist laut Elisabeth Herzig, Ausbildungsverantwortliche von swimsports.ch, ein ideales Bewegungselement, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu üben und Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Einige Punkte, die hervorzuheben sind:

- Der Auftrieb ermöglicht gefahrlos Bewegungen, die an Land schwierig zu erlernen sind: dreidimensionale Bewegungen, Orientierung, Gleichgewicht, Balance, Rotationen. Gerade auch für Kinder mit Übergewicht ist das Wasser ein ideales Bewegungselement.
- Der Aufenthalt und das Bewegen im «fremden Element» Wasser erlaubt eine neue Körperwahrnehmung und vielfältige Sinneserlebnisse.
- Der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und ermöglicht dadurch ein Kräftigungstraining für Arme und Beine, vor allem aber auch für die Rumpfmuskulatur, was für eine gesunde Entwicklung unabdingbar ist und Haltungsschäden vorbeugen hilft.
- Schwimmen kräftigt die Muskulatur ohne einseitige Fehlbelastungen und Überlastungsschäden.
- Der regelmässige Aufenthalt im Wasser härtet ab und stärkt das Abwehrsystem.
- Die Durchblutung (Haut, Muskeln, Organe, Hirn) wird verbessert.
- Der Wasserdruck übt einen Druck auf den Brustkorb aus und stärkt dadurch die Atemmuskulatur (auch ideal für Asthmakinder).

Lebenslang Freude

Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Spielen, Springen, Tauchen etc. sind ein ideales Bewegungsfeld. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben, Bewegungserfahrungen zu sammeln. Elisabeth Herzig: «Kinder, die gelernt haben, sich mit Freude und Lust im Wasser zu bewegen, werden dies sicherlich auch im Erwachsenenalter beibehalten.»

Das Sichzurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung (Schwimmbad sowie auf dem Weg dahin) mit spezifischen Regeln, die es zu beachten gilt, und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar. Der Schwimmunterricht kann auch positive Auswirkungen in der Klassenstruktur und im Sozialverhalten bewirken, wenn andere und neue Fähigkeiten bei den Kindern zum Zug kommen. Oder anders gesagt: «Bewegung und Sport, an Land und im Wasser, sind das beste Mittel zur Sicherung einer langfristig hohen Lebensqualität», so Herzig.

Bildungsferne, sportfremde Milieus

Die Frage stellt sich nun, ob es an der Schule ist, den Kindern das Schwimmen beizubringen, oder ob dies in den Verantwortungsbereich der Eltern gehört. Die Realität sieht so aus: Laut Schätzungen von swimsports.ch aus dem Jahr 2006 lernt ein Drittel der Kinder, die in ihrer Primarschulzeit keinen Schulschwimmunterricht erhalten haben, die Hälfte entweder bei den Eltern oder in einer (zu bezahlenden) Schwimmschule trotzdem schwimmen.

Die andere Hälfte jedoch, das heisst also zirka 15 Prozent der Kinder (die Hälfte von 30 Prozent) in der Schweiz bleibt Nichtschwimmerin beziehungsweise Nichtschwimmer. Mit allen Nachteilen betreffend fehlenden gesunderhaltenden Bewegungsmöglichkeiten, fehlendem Selbstvertrauen und fehlender Sicherheit. Elisabeth Herzig: «swimsports.ch vertritt die Meinung, dass alles daran gesetzt werden muss, dass die Kinder in der Primarschule die Möglichkeit bekommen Schwimmen zu lernen. Private (Schwimm-)Förderung und Schulschwimmunterricht müssen sich ergänzen und sollen mithelfen, dass sich der Bewegungsmangel, der sich bei vielen Kindern in der Schweiz durchgesetzt hat und längerfristig die Lebensqualität vermindern wird, verbessern kann.» Schwimmenlernen ist ein Weg dazu.

› *Kontakt: e.herzig@swimsports.ch*