

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 8

Artikel: Bunte Bilder auf dem Weg ins Wasser

Autor: Bignasca, Nicola / Walder, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992978>

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: 12.01.2026

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



(Foto: Daniel Käsermann)

*Heinz Walder zeigt
im Gespräch mit Macolin-
Co-Redaktor Nicola Bignasca
eine Methode auf, wie
Wassergewöhnung und
Schwimmen lernen auf
spielerische und phantasievolle
Weise angepackt werden
können. Er erklärt, worauf es
ankommt und welchen
Aspekten besondere Beachtung
geschenkt werden sollen.*

*Gesprächsleitung: Nicola Bignasca
Redaktionelle Bearbeitung: Janina Sakobielski
Zeichnungen: Rolf Schneebeli*

Bignasca: Kleinkinder im Wasser: Was muss besonders beachtet werden?

Walder: Ein guter Aufbau, um einem Kind den Weg zum und ins Wasser zu erleichtern oder überhaupt zu ermöglichen, ist enorm wichtig. Ebenso wichtig ist aber, dass ein Kind im und mit dem Wasser spielen und sich auch spielerisch mit dem nassen Element auseinandersetzen kann. Die Kinder müssen allerdings immer sehr gut beaufsichtigt werden.

Kinderschwimmlehrer Heinz Walder

Bunte Bilder auf dem Weg ins Wasser

Bignasca: Haben Kinder denn Angst vor dem Wasser?

Walder: Grundsätzlich ist zu sagen, dass ein Kind vor dem Wasser keine Angst hat. Angst manifestiert sich erst dann, wenn ein Kind im Wasser schlechte Erfahrungen gemacht hat. Und dies wiederum ist zu einem grossen Teil auf das Fehlverhalten der Lehrpersonen zurückzuführen. In diesem Zusammenhang sind in erster Linie die Eltern angesprochen. Eltern haben oft das Gefühl, dass Kinder, ausgerüstet mit zwei Schwimmballons, vor dem Ertrinken sicher sind und deshalb weitgehend unbeaufsichtigt gelassen werden können. Ich möchte an dieser Stelle ernsthaft darauf hinweisen, stets in greifbarer Nähe des Kindes zu bleiben. Das Kind soll schliesslich die schönen Seiten des Elementes Wasser ken-

nenlernen, nicht die gefährlichen. Es gibt für mich fast nichts Herrlicheres, als ein Kind, das sich mit dem Wasser vergnügt, sich freut und damit spielt.

Bignasca: Wie soll nun in Bezug auf die Wassergewöhnung vorgegangen werden?

Walder: Es gibt verschiedene Methoden, wovon einige sehr umstritten sind oder sogar schon von der Menschenrechtskommission geächtet worden sind. Es handelt sich dabei um Vorgehensweisen, die dem Kleinkind sehr früh den Schliessreflex von Mund und Augen beibringen sollen. Dabei stellt sich allerdings die Frage, ob das nötig ist. Denn sobald das Kind «in Seenot» kommt, funktioniert diese Sache wahrscheinlich nicht mehr. Ich meinerseits lege sehr grossen Wert auf einen natürlichen Kontakt und einen natürlichen Aufbau. Dabei habe ich während meiner mittlerweile 40-jährigen Tätigkeit mit Kindern immer sehr hohe ethische Grundsätze vertreten.

Bignasca: Was bedeutet dies für das Verhältnis zwischen Lehrperson und Kind?

Walder: Die Beschäftigung mit dem Wasser soll in einer Art und Weise erfolgen, die keine Gefahren birgt. Für die

Heinz Walder unterrichtete an der Primarschule Greifensee und ist in der J+S-Ausbildung Schwimmen seit 1973 tätig. Er hat die Schwimminstruktorenausbildung absolviert und erfüllt Lehraufträge an der ETH Zürich. Seine Methode, die Arbeitsweise mit Metaphern, hat er in Graz, Budapest, Tokio und Taiwan vorgestellt.

Lehrperson heisst dies, dass sie dem Kind sehr viel Achtung und Zuneigung entgegenbringen muss. Das sind die Grundsteine für ein unerschütterliches und absolut notwendiges Vertrauensverhältnis. Der menschliche Kontakt bietet die Basis für erfolgreiche Lernfortschritte. Die Lehrperson selber sollte sich im Wasser unbedingt wohl fühlen, sich «im Element» befinden und so die eigene (Selbst-)Sicherheit sowie die positive Haltung gegenüber dem Wasser auf das Kind übertragen. Für beide gilt der Grundsatz: Erfahrungen müssen gemacht werden!

Bignasca: Welches sind die Eckpunkte auf dem Weg ins Wasser?

Walder: An erster Stelle steht natürlich die Wassergewöhnung. Diese beinhaltet die Gewöhnung an Nässe und Kälte, das Erfühlen des Wasserwiderstandes, die Schulung der Atmung, die Gewöhnung an den Aufenthalt unter Wasser, das Erleben des Auftriebes und Übungen zur horizontalen Lage sowie Gleiterfahrungen. Wichtig scheint mir dabei, immer wieder zu beobachten, wie die Kinder mit dem Wasser umgehen, wie weit sie sind, um den nächsten Schritt nicht zu früh anzugehen.

Als erste Schwimmarten nach dieser Wassergewöhnung empfehlen sich Kraul und Rückenkraul.

Bignasca: Wie gestalten Sie diesen beschriebenen Weg?

Walder: Zur Erreichung des Zieles, das Kind dem Wasser näher zu bringen, nehme ich oft Bilder, sogenannte Metaphern zu Hilfe. Dabei kommt mir meine Vorliebe für Märchen sehr zugute. Jedoch darf auch die analytische Seite des Menschen nicht vernachlässigt werden. Die Kunst besteht nun in der Kombination von korrekten, genauen Anweisungen und diesen Märchen oder Metaphern. Die technischen Anweisungen werden sozusagen in Bilder, die den Kindern vertraut sind, die sie kennen und deshalb sinnvoll umsetzen können, verpackt. Das bedeutet eine Herausforderung an die Phantasie und Kreativität der Lehrperson (vgl. Kasten 1).

Bignasca: Erfinden Sie immer wieder neue Metaphern?

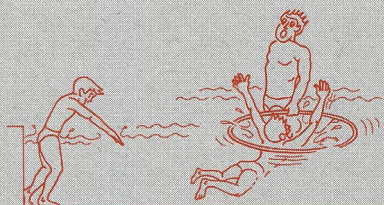
Walder: Kinder lieben Wiederholungen. Man braucht nicht jedes Mal «etwas Neues zu bringen». Das schafft oft nur Verwirrung. Ich verwende die-

selben Geschichten immer und immer wieder und auch die Kinder wünschen sich jedes Mal Geschichten, die Spass gemacht haben und die sie kennen. Auf diese Weise kann das Gelernte geübt und vertieft werden. Natürlich können und müssen von Zeit zu Zeit Variationen eingebracht werden. Sobald über die Hälfte der Klasse die Übung beherrscht, kann ein weiterer Schritt auf dem Weg ins Wasser getan oder eine dieser Variationen eingebracht werden. In diesem Zusammenhang sind auch Rituale von grosser Bedeutung. Sie erlauben einen raschen Übungswechsel und tragen viel zum gegenseitigen Vertrauen, zur Selbstsicherheit und zur erhöhten Leistungsbereitschaft bei.

Bignasca: Was ist das Besondere dieser Art von Unterricht, der Arbeit mit Metaphern, und welcher Effekt wird dabei erzielt?

Walder: Der Unterricht mit diesen Geschichten und Bildern eröffnet eine neue Dimension in der Wassergewöhnung. Wenn wir beispielsweise als Delphinschwarm auf Reisen gehen – ich spiele dabei meist den alten Wal, der auf seine Delphine aufpasst – und die

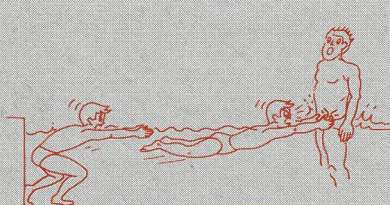
1: Aufenthalt unter Wasser



«Badewannenungeheuer»

Sind die Kinder bereits an Nässe und Kälte gewöhnt, haben den Wasserwiderstand erfühlt und Grundsätzliches zur Atmung im Wasser kennengelernt, erzählt die Lehrperson die Geschichte vom Ungeheuer in der Badewanne. Der Schüler spielt das Ungeheuer, das aus dem Abflussrohr der Badewanne (Schwimring) mit einem schrecklichen Laut auftaucht und die Lehrperson erschreckt. Der Schüler vergisst dadurch die Tücken des Tauchens und überwindet seine Angst. Sollten immer noch Ängste vorhanden sein, wird der Ring etwas angehoben. Da es Kinder gibt, die nach dem Auftauchen den Atem nicht sofort wiederfinden, trägt der Laut dazu bei, dass sich die Atmung beim Schüler automatisch wieder einstellt.

2: Horizontale Lage, Gleiten



«Piranha»

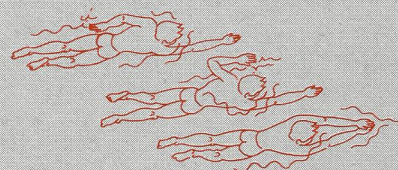
Haben die Kinder Erfahrungen unter Wasser gesammelt und den Auftrieb erfahren, folgen Übungsgelegenheiten zur horizontalen Lage und dem Gleiten: Vor dem Abstossen am Basinrand fletschen die Kinder die Zähne, rollen die Augen (als Hilfe zur Überwindung der Angst) und führen dann das Hechtschiessen (in flacher, ausgestreckter Lage auf dem Wasser gleiten) in Richtung der Lehrperson aus. Dort angekommen, darf die Lehrperson gekniffen werden. Eine Variation davon nennt sich gemäss der Erfindung eines Schülers «Spitzlifisch»: Die Lehrperson darf nur sanft berührt oder gekitzelt werden. Lohnenswert ist die Organisation in zwei Gruppen, wobei die eine Gruppe beobachtet.

3: Kraul und Rückenkraul



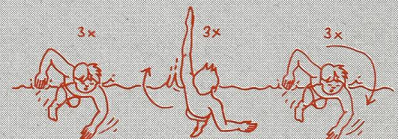
«Hai»

Der Schüler befindet sich in Seitenlage, ein Arm in Vorhalte, ein Arm in Hochhalte. Das Ziel ist ein wirksamer Kraulbeinschlag.



«Ketchup»

Der Begriff kommt von «to catch up» und bedeutet Abschlagsschwimmen. Ziel dabei ist die gestreckte Wasserlage.



«Spiralnudeln»

Abwechselnd dreimal Kraul und dreimal Rückenkraul durchführen. Ziel ist die Verbesserung der Gewandtheit.



(Foto: Daniel Käsermann)

Kinder die Geräusche der Delphine nachahmen, oder wenn wir im Wasser Lieder singen und mit dem Wasser musizieren, so ist das nicht nur für die Kinder ein ganz tolles Erlebnis! Das Schwimmen wird dabei auf eine sehr spielerische Art und auf verschiedensten Ebenen, sei dies durch Sehen, Hören oder Spüren, erlernt. Die Angst, die vielleicht in einigen Kinderaugen noch erkennbar gewesen ist, wird durch spannende und lustige Geschichten vergessen (vgl. Kasten 2).

Bignasca: Nehmen wir an, das Kind habe die ersten Schritte ins Wasser

getan, ist ans Wasser gewöhnt. Ist die Methode mit den Metaphern nun auch weiterhin anwendbar?

Walder: Natürlich können die Kinder mit Hilfe dieser Metaphern auch nach der Wassergewöhnung weitere Fertigkeiten erlernen. Die Palette der Bilder und Geschichten in Bezug auf Kraul und Rückenraul ist sehr gross. Oft geschieht es sogar, dass die Kinder diese Formen, verpackt in Metaphern, auf Anhieb können und auf diese Weise das Schwimmen schon beinahe beherrschen. Methodisch gesehen wird in dieser Phase der entscheidende Schritt vom Schwimmen lernen zum

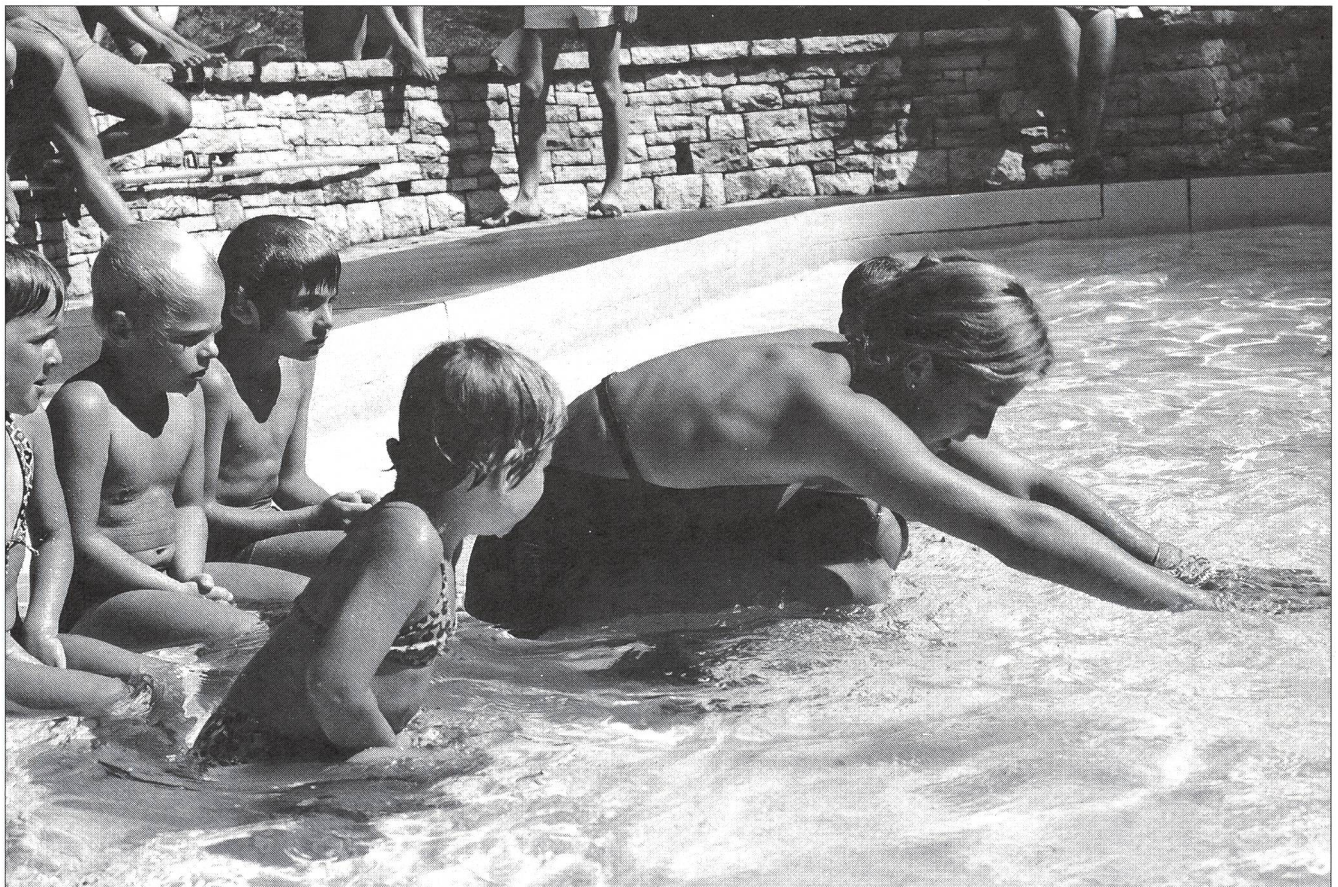
Schwimmen können getan (vgl. Kasten 3).

Bignasca: Halten Sie Schwimmmittel für die Wassergewöhnung geeignet?

Walder: Die besten Schwimmmittel sind meines Erachtens das Wasser, die Lehrperson und die Mitschülerinnen bzw. -schüler. Das genügt vollends, um Schwimmen zu lernen. Ansonsten stehe ich Schwimmmitteln eher kritisch gegenüber. Vor allem Auftriebshilfen täuschen eine Sicherheit vor, die zu Fehleinschätzungen des eigenen Könnens führen und damit sogar (lebens-) gefährlich werden können.

Bignasca: Sie haben jetzt in erster Linie über die Wassergewöhnung und das Schwimmen mit Kindern gesprochen. Wie würden Sie bei Jugendlichen oder Erwachsenen vorgehen?

Walder: Ich habe mit Erfolg die genau gleichen Methoden angewandt. Auch Erwachsene brauchen Zuneigung und Vertrauen, auch Erwachsene singen unter Wasser oder musizieren mit Blechtellern. Wir haben dabei viel Spass gehabt. Wichtig ist auf allen Stufen die Transparenz und Zielorientiertheit im Unterricht. Die Lernenden müssen wissen, warum sie etwas tun oder nicht tun sollen. ■



(Foto: Hugo Lörtscher)

Der Spezialist beim Ausrüsten von:

Turnhallen – Sportplätzen Tennisanlagen – Schwimmbäder

Gerne beraten wir Sie über Neuheiten wie
Disc-Golf – Aqua Jogging – Intercrosse
Sportarten, welche auch Sie begeistern werden!

Selbstverständlich sind wir immer top-aktuell in
sämtlichen Ballsportarten, Freizeit- und
Trainingsspielen, Unihockey, usw.

Rufen Sie uns an und verlangen Sie unsere
entsprechenden Kataloge. Es würde uns freuen, Sie
unverbindlich beraten zu dürfen.

Have a nice day
huspo
SPORT FREIZEIT

HUSPO Peter E. Huber AG

Bahnhofstrasse 10, 8304 Wallisellen, Tel. 01/830 01 24, Fax 01/830 15 67

Jim Bob • 8460 Marthalen



T-Shirts
inkl. Druck ab
Fr. 9.90

➤ TEL 052/319'43'88
➤ FAX 052/319'43'89

Und Vieles mehr! Katalog anfordern!



Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee
erwartet Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen

- 4 Tennisinnenplätze
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Fussball, usw.)
- 1 Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountain-Bike mit Ausflugsvorschlägen
- Theoriesaal

Unterkunftsmöglichkeiten (28 Pers.)

- 7 Kabinen (direkt neben dem Zentrum)
- Camping (am See)
- Hotel (Distanz 2 km)

Verpflegung

In unserem Restaurant

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

Denis Kuster
CIS Tennis+Squash Marin AG
La Tène
2074 Marin
Tel. 032 755 71 71
Fax 032 755 71 72

«J+S ist heute
für viele Jugendliche
der Anfang
zu sportlichen
Spitzenleistungen
von morgen.»

