Einmal Schwimmer - immer Schwimmer

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991603

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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*