



Wann lernt mein Kind schwimmen?

Das ist die meist gestellte Frage. Die Antwort ist individuell und ist abhängig von den Voraussetzungen, die ein Kind mitbringt.

Dabei sind diese Fragen wichtig:

Angst

Wie geht es allgemein mit der Angst um?

Ist es eher ängstlich oder eher mutig?

Hat es vorgängig gute oder schlechte Erfahrungen mit dem Wasser gemacht?

Vertraut das Kind der Leiterin oder dem Leiter schnell oder braucht es etwas mehr Zeit bis die Vertrauensbasis stimmt?

Alter

Hat das Kind das Babybaden und Elki-Schwimmen (Mami-/Papi-Kind-Schwimmen) bereits besucht?

Kinder, die älter sind, können in der Regel bereits ein wenig schwimmen „leider“ meistens nur Brustschwimmen. „Leider“ deshalb: Brustschwimmen wird heute bei Kindern und Erwachsenen nicht mehr als „erste“ Schwimmart gelehrt.

Mit der Kraultechnik kommen ein Kind und Erwachsene einfacher, sicherer und vor allem viel schneller vorwärts, weil diese Schwimmart „strömungsgünstiger“ ist.

Die Wasserlage beim Kraul ist horizontal, bei der Brusttechnik eher vertikal. Wenn sich ein Kind vorgängig die Brusttechnik angeeignet hat, ist es vielfach äusserst schwierig und langwierig, ihm die Kraultechnik beizubringen! Das bedeutet, das Kind benötigt vorweg mehrere Lektionen bis sein Körper und seine Beine sich den alten Bewegungsablauf des Brustschwimmens abgewöhnt haben.

Wachstum

Wachstumsschübe bedeuten „Rückschläge“. Arme und Beine werden länger, die Proportionen verändern sich für eine gewisse Zeit. Die Kinder müssen sich wieder neu orientieren und die Extremitäten neu koordinieren. Die Muskeln sind während dem Wachstum schlaff. Das Beherrschen der Kraultechnik hängt sehr mit der Körper- und Muskelentwicklung zusammen. Normalerweise sind die Kinder etwa 10 bis 12 Jahre alt, bis sie die richtige Technik wirklich beherrschen. Bei regelmässigem Training manchmal früher.

Es ist wichtig, dass die Kinder zuerst die natürlichen Bewegungen im Wasser machen: „Zappeln“ mit den Beinen (Kraulbeinschlag) und „baggern“ mit den Unterarmen. Das heisst, den Arm, die Hand aus dem Wasser gerade und gestreckt über Wasser nach vorne in die Schwimmrichtung ziehen und nicht nur mit der Hand, sondern mit dem ganzen Unterarm nach dem Wasser greifen (den Unterarm, die Hand in der Verlängerung vom Unterarm, nach unten anwinkeln) und zuerst Richtung Bauchnabel und dann nur **noch mit der flachen Hand am Körper entlang „schaufeln“ wie eine Furche in den Sand ziehen (und nicht mit der Hand oder Arm das Wasser streicheln)** und zur selben Zeit der zweite Arm, Hand über Wasser gestreckt nach vorne in die Schwimmrichtung ziehen.

Sehr interessant ist, dass die Kinder diese Bewegung „völlig natürlich“ ohne Anleitung von sich aus machen.

Absolute Voraussetzung ist eine optimale Wassergewöhnung, denn bei dieser Schwimmart ist es wichtig, dass die Kinder das ganze Gesicht, den Kopf unters Wasser halten und ihn entspannt hängen lassen. Der „hängende“ Kopf im Wasser gewährleistet die horizontale Wasserlage. Diese Schwimmart nennen wir Hundeschwimmen.

Bereits vier bis sechs Jahre alte Kinder sind in der Lage, so zu schwimmen.

Die Kinder stellen bald fest, dass es besser ist, mit dem Kopf unter Wasser zu schwimmen, denn in dieser Lage sind sie „schwerelos“.

Sobald der Kopf zu lange angehoben wird, sinkt der Unterkörper und die Kinder stehen vertikal im Wasser. Kleine Kinder haben in einer senkrechten Haltung kaum eine Chance sich über Wasser zu halten, geschweige denn längere Strecken zu schwimmen. Der Kraftaufwand ist um ein vielfaches höher; die Kinder müssen in einer senkrechten Haltung ihr Gewicht tragen. Interessant ist es zu beobachten, dass Kinder, die mit dem Wasser wirklich gut vertraut sind, beim Tauchen automatisch die Brustschwimmtechnik anwenden, ohne diese jemals erklärt bekommen zu haben.

16.03.2015