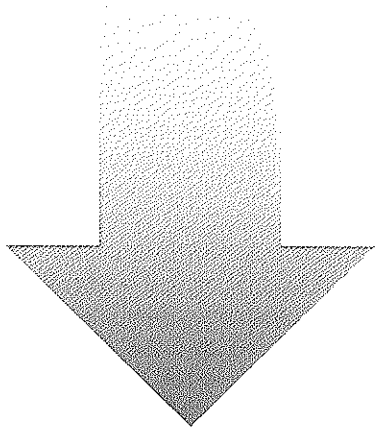
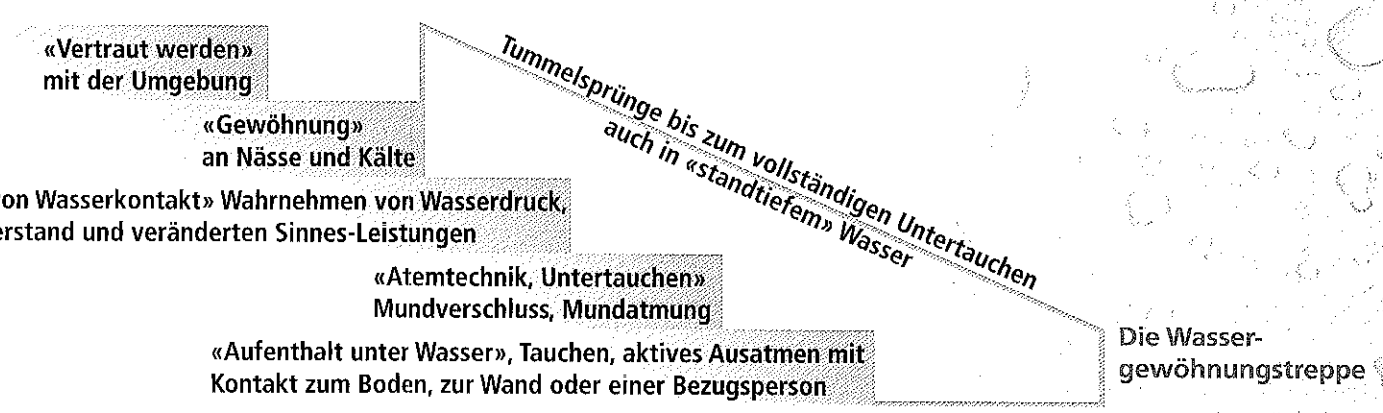
## Wassergewöhnung

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser durch die **Grundanpassung** der Sinnesorgane an das Wasser. Diese Lernphase wird in standtiefem Wasser oder mit Wand- oder Personenkontakt durchgeführt.

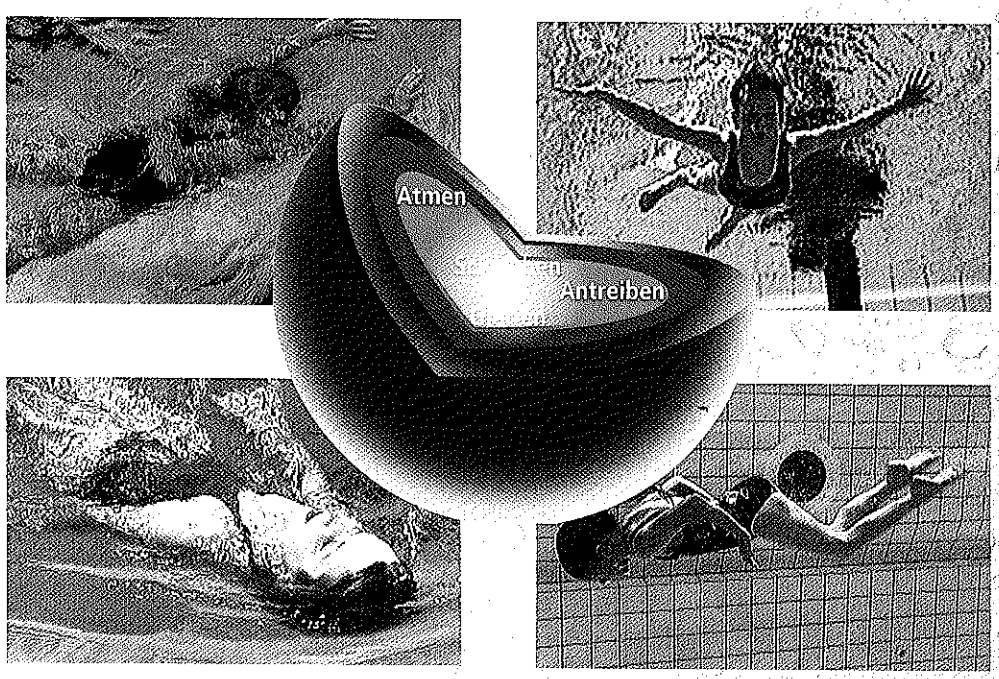





## Wasserbewältigung

### Kernelemente

Mit dem Atmen regulieren wir die Lage des Körpers. Wenn wir Menschen eingeatmet haben, schweben wir an der Wasseroberfläche. Durch das Ausatmen wird die Schwebelage bis zum Absinken verändert. Das Erfassen der Kernelemente **Atmen und Schweben** sind wichtige Lernschritte.




Als weitere Anpassung ans Wasser lernt das Kind Auftrieb und Widerstand für seine Bewegungen auszunützen: Kernelemente **Gleiten und Antreiben.** Einerseits kann jeder Antrieb im Wasser nur dann optimal wirken, wenn der Körper in einer guten Gleitlage ist und der Wasserwiderstand möglichst vermieden wird. Andererseits muss durch die Antriebsbewegungen möglichst grosser Widerstand erzeugt werden. Diese Lernphase nennen wir Wasserbewältigung.

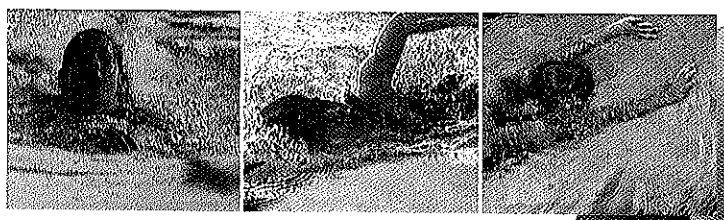
Nach diesem Lernprozess können Kinder mit angepassten Bewegungsabläufen «schwimmen». Kindliche Schwimmtechniken entsprechen aber noch nicht dem Bewegungsbild von geübten Erwachsenen, sondern dem kindlichen Körperbau und der individuellen Leistungsfähigkeit jedes Kindes.

## Schwimmen

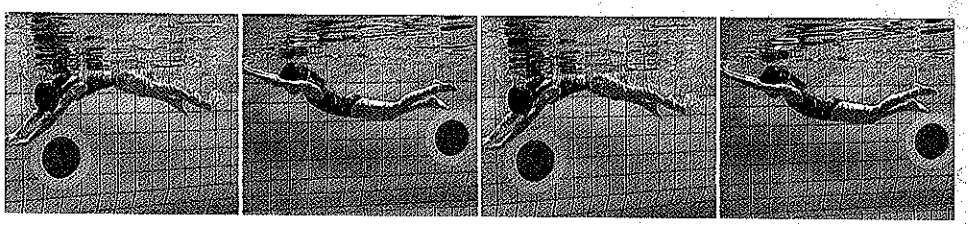
### Kernbewegungen

Nach den ersten Schwimmerfahrungen muss durch regelmässiges und vielfältiges Üben die Anpassung ans Wasser weiter gefördert werden. Bei den vielfältigen Übungsformen muss immer auf die wesentlichen, effizient und oekonomisch gestalteten Antriebsbewegungen – die Kernbewegungen – geachtet werden. Jede Übungs- und Zielform ist auf die richtige Bewegungsstruktur, das heisst auf das Vorhandensein von Kernbewegungen zu überprüfen!

**Leiterinnen und Leiter im Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Unterricht achten also darauf, dass…**

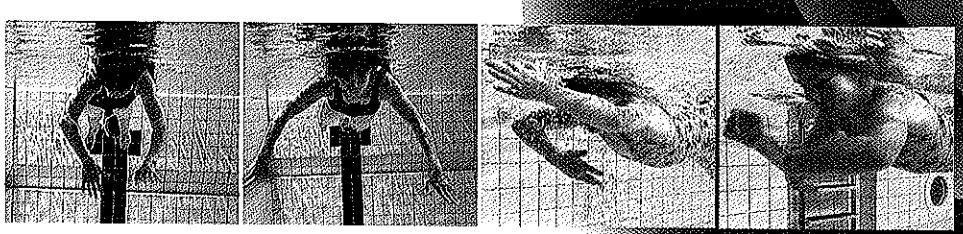


**…die Atembewegungen nach vorn und zu beiden Seiten mit aktivem Ausatmen unter Wasser erfolgen.**

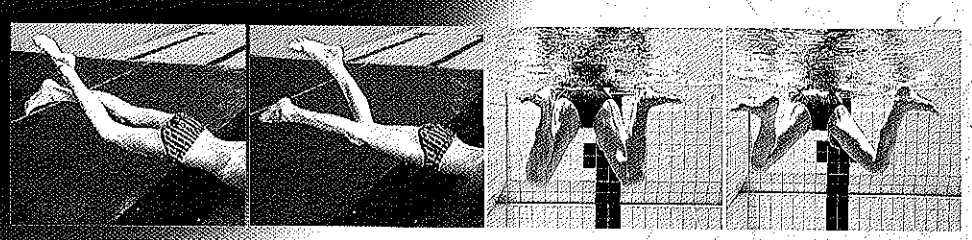


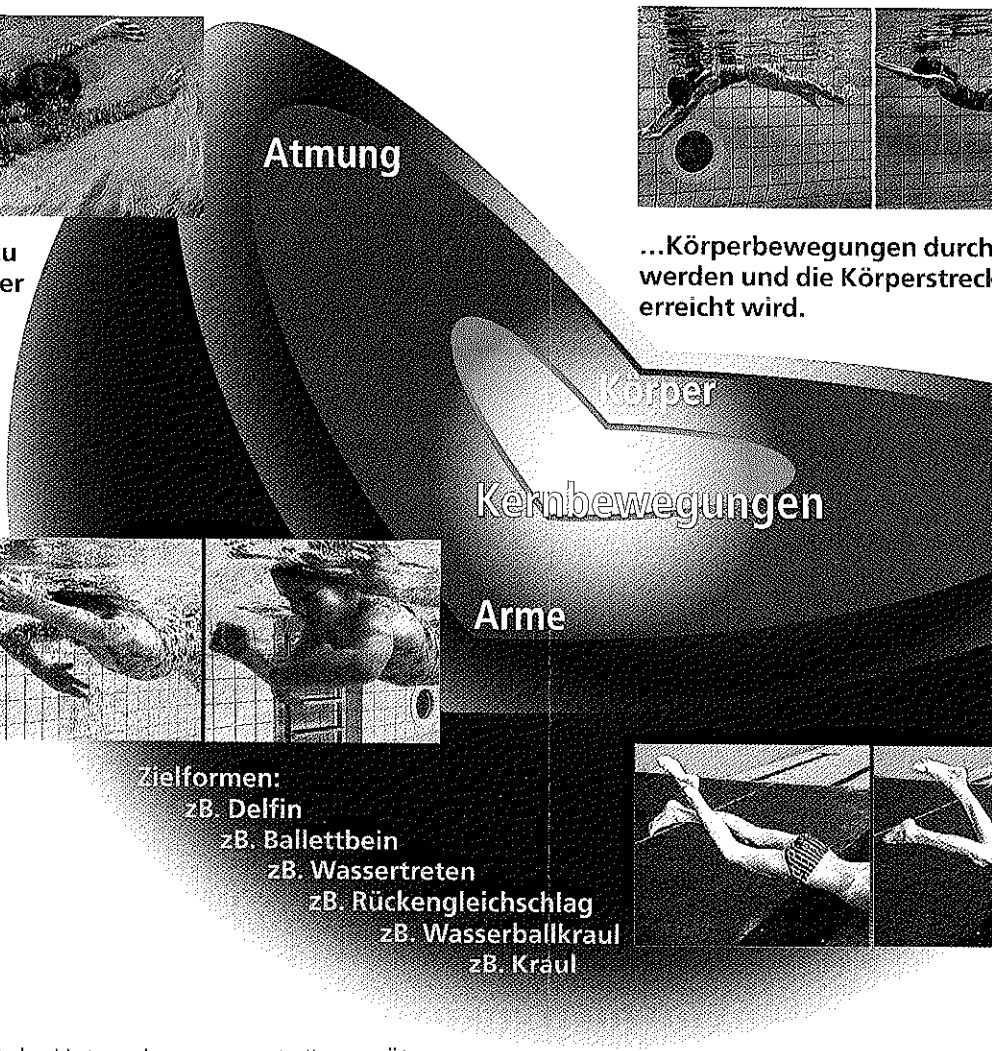
**…Körperbewegungen durch aktive Kopfbewegungen gesteuert werden und die Körperstreckung mit einer ruhigen Kopfhaltung erreicht wird.**

**…durch die Arme ein «Stütz» (Abdruck) durch Ein- und Auswärtsbewegungen von Armen und Händen mit einer Ellbogen-vorn Haltung erzeugt wird.**



**…die Beine einen Abdruck erzeugen: entweder durch eine Schlagbewegung aus den Hüften mit locker einwärts gedrehten Füssen und/oder durch eine Schwung-/Stossbewegung mit auswärts gedrehten Füssen.**






Um die Testübungen sinnvoll zu erarbeiten, ist der Unterricht mit einer Fülle von Übungen zu gestalten, welche immer – auch bei Fokussierung auf **eine** Kernbewegung – eine Mischung von Kernbewegungen darstellen. Korrekt ausgeführte Kernbewegungen sind der Schlüssel zum Fortschritt beim Bewegungslernen. Falsche oder ungenügend angeeignete Kernbewegungen erfordern langwierige Umlernprozesse. Fehler- oder lückenhaftes Ausführen von Kernbewegungen ist sofort zu korrigieren. Das Erarbeiten einer richtigen Bewegungsstruktur ist zentraler Inhalt des Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Unterrichtes in öffentlichen Schulen, Vereinen und Schwimmschulen.