

Stellungnahme swimsports zum Kickerschwimmen

Worum geht es?

Kickerschwimmen - der Name ist dem holländischen "Frosch" entnommen – ist eine Schwimmart für Anfänger:innen. Diese lernen dabei zuerst den Kikkerbeinschlag und die Kikkerarmbewegung, was bereits ein Vorankommen im Wasser ermöglicht. Das schwierige Koordinieren der Bewegungen mit der Atmung folgt bewusst später.

(www.kickerschwimmen.ch)

Das Kickerschwimmen ist im Vergleich zu anderen Schwimmmarten einfach zu erlernen und ermöglicht eine schnelle und komfortable Fortbewegung im Wasser. Sie könnte demnach als einfachen Zugang zum Schwimmen dienen.

Wie steht swimsports zu dieser Methode?

Die Ausbildungskommission von swimsports hat die Methode des Kickerschwimmens eingehend geprüft und mehrfach diskutiert. Die Ausbildungskommission steht der Methode des Kickerschwimmens aus folgenden Gründen kritisch gegenüber:

1. **Gefahr der Vernachlässigung der Wassergewöhnung:** Beim Kickerschwimmen verbleibt der Kopf durchgehend über Wasser. Obwohl der Wassergewöhnung auch im Kickerschwimmen Platz eingeräumt wird, zeigt sich in der Praxis, dass Bestandteile, die nicht zwingend für die unmittelbare Fortbewegung benötigt werden – wie das Tauchen oder die Atemkontrolle unter Wasser – vernachlässigt werden. Dies widerspricht etablierten didaktischen Prinzipien der Schwimmausbildung. Eine sorgfältige Wassergewöhnung ist für die Sicherheit der Schwimmenden unabdingbar. Kinder, die sich auf das Kickerschwimmen verlassen, erlernen nicht die notwendigen Fähigkeiten für eine sichere und vielseitige Wasserbewältigung, was im Ernstfall gefährlich sein kann.
2. **Suggestion falscher Sicherheit:** Das Schwimmen mit dem Kopf über Wasser vermittelt eine trügerische Sicherheit, da es die eigentliche Herausforderung des Aufenthalts im Wasser - nämlich den Umgang mit der Atmung und das Untertauchen- nicht ausreichend trainiert. Gerade in Notsituationen zeigt sich, dass ohne einen automatisierten Umgang mit diesen Elementen keine Chance auf Überleben besteht. Angst und Stress blockieren das rationale Denken, und versetzen den Körper in einen instinktiven Modus – Fight, Flight oder Freeze (Walter Cannon, Jeffrey Gray). Daher ist es essenziell, die richtige Atemtechnik und ein sicheres Verhalten unter Wasser zu erlernen, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein.

- Schwierigkeit des Übergangs zur korrekten Brustschwimmtechnik (oder Umlernen ist schwieriger als Neulernen):** Die beim Kickerschwimmen erlernte Arm- und Beintechnik weicht von der regulären Brustschwimmtechnik ab. Ein späteres Umlernen ist meist schwierig und führt häufig zu ineffizienten Bewegungsmustern. Der Lernfortschritt wird dadurch erschwert. Kinder, die sich bereits mit dem Kickerschwimmen fortbewegen können, sehen häufig keinen Anreiz, ihre Schwimmtechnik weiterzuentwickeln. Dies führt langfristig zu Defiziten im Schwimmstil und der Ausdauer.
- Unvorteilhafte Wasserlage und hohe physische Anforderungen:** Schwimmen mit dem Kopf über Wasser bewirkt eine ungünstige Wasserlage. Diese wiederum erzeugt einen hohen Wasserwiderstand, welcher nur mit viel Kraftaufwand überwunden werden kann (Bissig/Gröbli, Schwimmwelt). Während ältere Kinder die Kikkertechnik möglicherweise anwenden können, ist sie für jüngere Kinder (4-5-jährige) ungeeignet. Ihnen fehlt oft die nötige Kraft, um mit dem Kopf über Wasser effizient zu schwimmen. Gerade bei jüngeren Kindern ist der Kopf im Verhältnis zum Körper sehr gross, was die Problematik zusätzlich verstärkt. Es folgt eine Hohlkreuzhaltung und Verspannung der Nackenmuskulatur. Auch ist der Kickerbeinschlag motorisch anspruchsvoll und für diese Altersgruppe nur schwer erlernbar.
- Suboptimale Nutzung des Wasserwiderstands:** Während die ungünstige Wasserlage viel ungewollten Wasserwiderstand erzeugt, nutzen der Kickerbeinschlag und die Armbewegung den Wasserwiderstand für den Vortrieb nicht optimal aus. Es widerspricht dem Technischen Modell des Schwimmens, das für die Nutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers steht (swimsports et al., 2017).
- Mangelnde Anerkennung durch Fachverbände:** Das Kickerschwimmen ist kein von World Aquatics anerkannter Schwimmstil. Er wird sowohl von Swiss Aquatics wie auch Jugend und Sport (J+S) kritisch betrachtet und nicht als sinnvolle Grundlage für das Schwimmenlernen gewertet. Die Differenzierung zum Brustschwimmen wird kaum wahrgenommen. Bei der Integration des Kickerschwimmens in das Angebot, besteht das Risiko, dass Kritik laut werden könnte, dass swimsports eine fehlerhafte Brusttechnik vermittelt.

swim̄sports

Fazit

swim̄sports verzichtet die Methode des Kickerschwimmens als eigenständige Technik in der Schwimm Aus- und Weiterbildung zu implementieren. Diese Entscheidung basiert auf Analyse der methodisch-didaktischen, technischen und sicherheitsrelevanten Aspekte sowie auf Erfahrungen von Schwimmlehrpersonen und Ausbilder:innen von swim̄sports.

Der etablierte methodische Aufbau mit Inhalten aus den Grundlagentests hat sich in der Praxis bewährt und basiert auf sportwissenschaftlich fundierten Prinzipien. Eine Aufnahme dieser Technik könnte die Glaubwürdigkeit von swim̄sports in der Schwimmwelt schwächen, da eine klare Differenzierung gegenüber etablierten Lehrmethoden schwierig wäre.

Allenfalls könnte Kickerschwimmen in Ausnahmefällen als Übergangstechnik oder Alternative für ältere, wasserscheue Kinder in der Schule genutzt werden. Als grundlegende Erstschwimmtechnik rät swim̄sports jedoch aus technischer und sicherheitsrelevanter Sicht ab.

Fachinhalte und Literatur

Die Fachinhalte dieser Stellungnahme basieren auf Erfahrungen von Schwimmlehrpersonen und Ausbilder:innen von swim̄sports sowie folgender Literatur:

Schwimmwelt – Bissig/Gröbli

Schwimmsport fundiert unterrichten – swim̄sports, swiss swimming, SLRG

J+S Lernbaustein Wassereigenschaften – BASPO

Aufbaureihe Kickerschwimmen – Götte/Waldesbühl

www.kickerschwimmen.ch