

Erscheinungsformen

Die übergeordneten und beobachtbaren Bewegungs- und Verhaltensmuster im Schwimmen lassen sich in acht Erscheinungsformen zusammenfassen. Diese sind in allen Phasen von FTEM Swiss Aquatics zu finden. Jedoch unterscheiden sie sich in der Ausprägung: Sie hängen davon ab, wie die Kinder und Jugendlichen entwickelt sind und was sie leisten können. Eine geübte Schmetterlingsschwimmerin schwimmt beispielsweise rhythmischer und flacher an der Wasseroberfläche sowie mit einer fließenderen Wellenbewegung als ein Jugendlicher, der diesen Schwimmstil erst selten trainiert

hat. Dennoch bleibt die beobachtbare Bewegungsform dieselbe. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Leiterin oder Leiter Schwimmen wegweisend und zielführend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deinen Unterricht zu planen und durchzuführen.

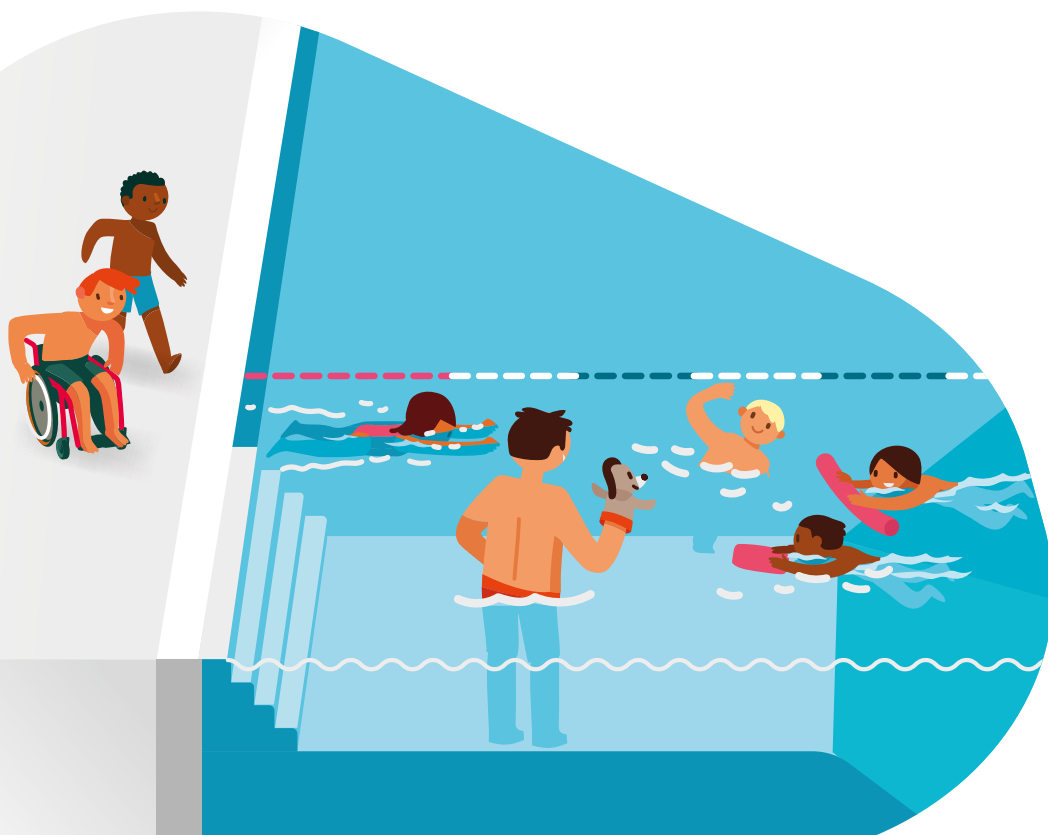
Im Kapitel «Good Practice» (S. 73) findest du passende Trainingsformen für alle Erscheinungsformen. Richtig eingesetzt, förderst du in deinen Trainings die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Sich freudvoll und sicher im und am Wasser bewegen

Beim Schwimmen ist der freudvolle und sichere Umgang mit dem Element Wasser zentral. Lass die Kinder die Freude an der Bewegung im Wasser erleben, das Element Wasser in einer sicheren Umgebung entdecken und auf diese Weise schwimmen lernen. Dann begeistern sie sich für das Schwimmen und bleiben der Sportart treu.



«Bei meinen ersten Schwimmlektionen war ich sehr nervös. Ich hatte etwas Angst vor dem Wasser. Die Schwimmlehrerin war aber immer gut gelaunt und aufmunternd. Sie hat mit uns tolle Spiele gemacht und ich konnte mit anderen Kindern zusammen schwimmen lernen. Jetzt habe ich keine Angst mehr und weiss, wie ich mich unter und über Wasser halten kann.»

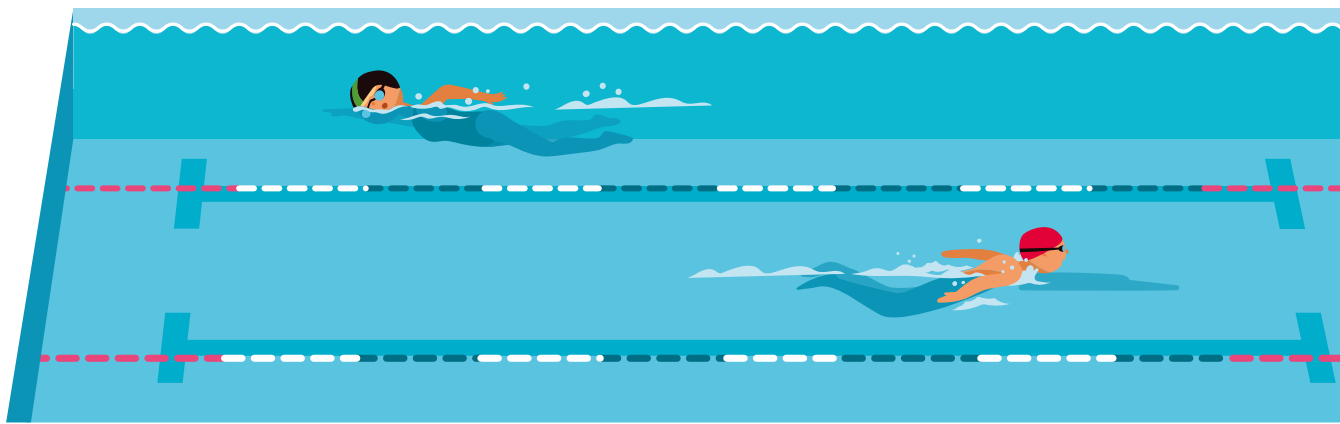


Sich fair und respektvoll verhalten sowie Emotionen gezielt steuern

Beim Schwimmen(lernen) ist das gemeinsame, faire und respektvolle Miteinander wichtig. Schwimmerinnen und Schwimmer respektieren und wertschätzen sich gegenseitig. Sie spornen sich zu guten Leistungen an und freuen sich mit- und füreinander. So fördern sie den Teamgeist und steigern ihren Selbstwert.



«Ich trainiere sehr gerne in meiner Gruppe. Schwimmen ohne meine Teamkolleginnen und -kollegen macht mir keinen Spass. Denn ich brauche sie, um mich auch im Training herauszufordern und natürlich, um gemeinsam zu lachen. Wir teilen dieselbe Leidenschaft und verbringen viel Zeit miteinander im Becken, in Lagern und an Wettkämpfen – das schweisst zusammen und vielleicht bleiben wir so Freunde fürs Leben.»



Die Körperposition in der Vorwärtsbewegung widerstandsarm halten

Schwimmerinnen und Schwimmer bewegen den Körper möglichst effizient vorwärts und erzeugen so wenig Widerstand wie möglich im Wasser – das ist die Maxime im Schwimmsport. Sie nehmen eine widerstandsarme Wasserlage ein. Mit dem der Schwimmart entsprechenden Antrieb bewegen sie sich effizient, mit geringem Kraftaufwand und bei gleicher Geschwindigkeit vorwärts.



«Nutze im Schlüsselbereich ›Foundation‹ möglichst viele Gegen-satzübungen zum Wasserwiderstand. So erfahren die Kinder und Jugendlichen, wie er sich anfühlt.»

Der Bewegung angepasst atmen

Das Atmen ist ein zentrales Element beim Schwimmen und steht bei der Wassergewöhnung im Mittelpunkt. Die Schwimmerinnen und Schwimmer atmen über Wasser ein und unter Wasser durch die Nase sowie den leicht geöffneten Mund aus. Sie passen die Atmung dem Bewegungsablauf des Schwimmstils an.



«Wenn ich richtig ein- und ausatme, kann ich einen Schwimmstil über einen längeren Zeitraum ausführen. Atme ich nicht oder nicht genügend aus, gelingt mir das weniger gut.»

Der Schwimmart entsprechend effizient antreiben

Im Wasser nutzen Schwimmerinnen und Schwimmer die Widerstandskraft, um sich mit den Armen, den Beinen und dem Körper vorwärtszubewegen. Mit geeigneten Trainingsformen bei der Wassergewöhnung und beim Erlernen der Schwimmarten förderst du einen effizienten Antrieb in allen Schwimmarten.



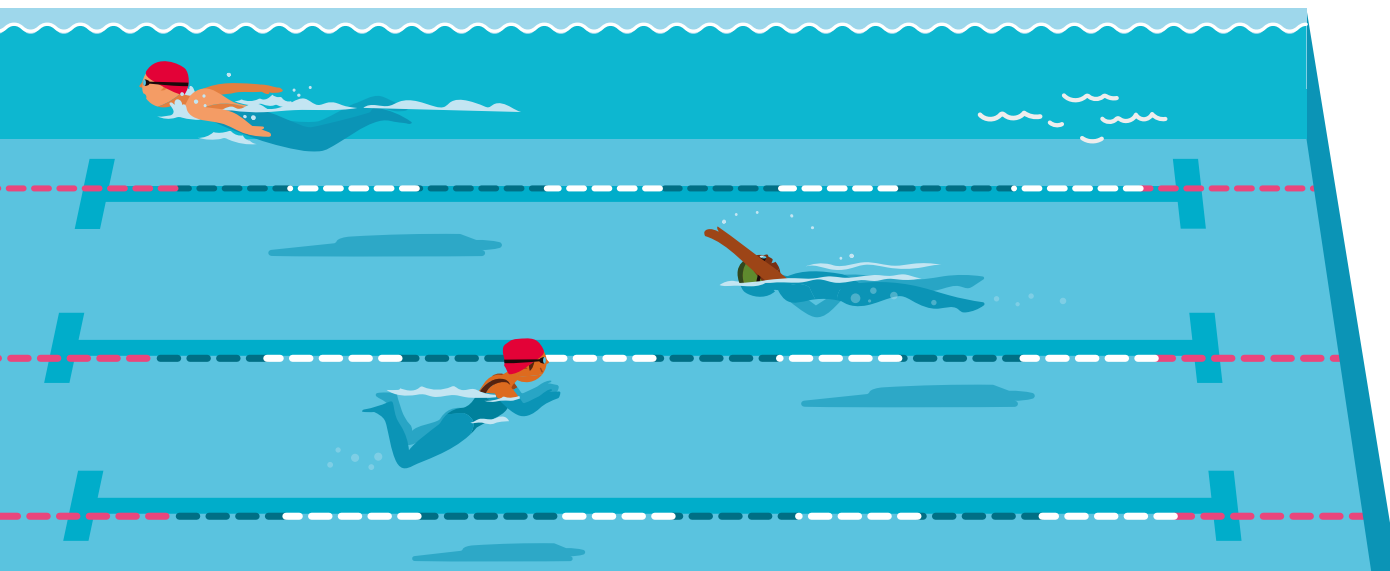
«Paddelübungen sind die Basis für einen effizienten Armzug und verbessern das Wassergefühl. Auch Beinschlagübungen und Körperwellenbewegungen baue ich regelmässig ins Training ein.»

Die Antriebsbewegungen einschliesslich der Atmung koordinieren

Im Wasser koordinieren die Schwimmerinnen und Schwimmer die Antriebsbewegungen (Arm-, Bein- und Körperbewegungen) mit ihrer Atmung. So schwimmen sie in jeder Lage möglichst effizient.



«Koordinations- und Kombinationsübungen sind super, um die Schwimmstile zu trainieren. Ich fördere alle individuell, indem ich die Übungen vereinfache oder erschwere.»



Variantenreich schnell starten

Im Schwimmen gibt es verschiedene Startformen: Schrittstart, Parallelstart, Rückenstart, Staffelstart oder Open Water Start. Durch Reaktionsspiele und viele explosive Sprünge starten deine Schwimmerinnen und Schwimmer noch schneller.



«Wir üben im Training ab und zu auch den Parallel- und den Schrittstart oder starten in spielerischen Varianten. Besonders Reaktionsspiele finde ich toll.»



Verschiedene Wenden sicher beherrschen

Mit unterschiedlichen Wendetechniken wechseln Schwimmerinnen und Schwimmer die Schwimmrichtung auch im Wettkampf schnell und regelkonform. Trainiere die Rollwende beispielsweise mit Rollen an Land und im Wasser. Bau zudem die Kippwende und den Richtungswechsel im offenen Gewässer in deine Trainings ein.



«Ich finde die Wendenstafetten besonders toll, denn hier kann ich wetteifern und gleichzeitig meine Wenden verbessern.»

