

Wir beschäftigen uns seit 2013 intensiv damit, Menschen von Kindesbeinen an, Schwimmen richtig zu lehren. Bei Erwachsene liegt der Fokus darauf, erlerntes Schwimmen technisch zu optimieren. „Gut Schwimmen können“ zählt für uns zur körperlichen Grundbildung eines Menschen.

Es ist ein Zusammenspiel von Gefühl und Verständnis, bei dem gleichzeitig Körper und Gehirn angesprochen werden. Schwimmen ist eine gesunde und anspruchsvolle Sportart.

Unser Ziel liegt darin, dass die Schwimmer\*innen auf ihrem Weg lernen und verstehen können, wie beim Schwimmen der größte Vortrieb mit dem geringsten Einsatz erzeugt werden kann. Interessant, begeisternd und motivierend am Schwimmen ist die Vielfalt der Ansprüche und Möglichkeiten, die jedes Individuum für sich selbst stellen oder finden kann.

Einen allumfassenden gültigen Katalog können wir nicht bieten, jedoch gibt es verschiedene Zugänge und Tipps, die Schwimmen zum freudvollen Genuss im Wasser machen und zu mehr Freude am Schwimmen führen. Regelmäßiges Schwimmen ist gesund und wirkt sich positiv auf Ausdauer, Kondition, Gelenke und Muskeln aus. Schwimmen kann das Herz-Kreislauf-System präventiv unterstützen, da der Wasserdruck den venösen Rückfluss entlastet. Zudem kann sich Schwimmen auf Erkrankungen der Atemweg, oder Rückenbeschwerden lindernd und positiv auswirken. Dank Hallenbäder kann Schwimmen ganzjährig betrieben werden.

### **Grundlegendes zum Schwimmen**

Schwimmen umfasst vier Schwimmarten – Brust -,Delfin-, Kraul- und Rückenschwimmen. Voraussetzungen dafür sind Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten und die Basisstufe. Beim Schwimmen und für jeden Schwimmstil, sind Gleichgewicht, Rhythmus, Kraft und Haltung notwendig. Richtig schwimmen bedeutet nicht gegen das Wasser zu kämpfen, sondern das Wasser zu fühlen und es zu nutzen oder den bestmöglichen Vortrieb mit geringstem Einsatz zu erlangen. Gutes Schwimmen ist vom Gefühl und Verständnis abhängig. Das Schwimmtraining spricht Körper und Geist gleichzeitig an.

Die Grundlage der Schwimmentwicklung bildet das unzertrennliche Paar „Effizienz und Ökonomie“. Effizienz bezieht sich auf Qualität und Quantität, die durch das Schwimmen erzeugt wird. Sie bedeutet, die Bewegungen fühlen und spezifische Voraussetzungen verstehen zu können. Ökonomie bezieht sich darauf, die Qualität sowie Quantität aller Faktoren auf höchstes Niveau zu bringen und die nötigen Energiequellen für das Schwimmen richtig einzusetzen. Regelmäßiges Training und konstante Überwachung der Schwimmmechanik tragen zum ökonomischen Schwimmen bei und machen so effizientes Schwimmen möglich. Strukturierte Übungsmethoden dienen dazu, sich bestimmte Fertigkeiten und Techniken anzueignen und einen guten Schwimmstil zu entwickeln. Im Fokus stehen Gleiten, Beinschlag, Armzug, Atmung, Überwasserphase, Koordination und die Hebelwirkung.

## **10 Tipps- Schwimmen zum freudvollen Hobby oder zur geeigneten Sportart**

### Tipp 1 Schwimmen hilft bei der Gewichtsreduktion

Durch die hohe Dichte des Wassers kommt beim Schwimmen nur ein Bruchteil des Gewichtes zum Tragen. Somit fällt vielen übergewichtigen Personen die Bewegung im Wasser wesentlich leichter als die Bewegung in anderen Sportarten an Land. Schwimmen verbraucht eine Menge an Kalorien. Die aufbauende Muskelmasse in den Armen und Beinen erhöht im Laufe der Zeit den Grundumsatz des Körpers und den Kalorienverbrauch im Ruhezustand. Schwimmen und Bewegungen im Wasser, machen müde, durstig und hungrig, deshalb sind eine gesunde Jause (Obst, Gemüse, Wasser) sowie eine Ruhephase danach empfehlenswert.

### Tipp 2 Schwimmen verbirgt ein sehr geringes Verletzungsrisiko.

Beim Schwimmen werden Muskeln und Gelenke nicht übermäßig strapaziert, dadurch bleiben Verletzungen in Form von Zerrungen oder Risse in diesen Bereichen meist aus.

Zu den wenigen Gefahren des Schwimmens zählen Wadenkrämpfe, die sich nach kurzer Pause meist von selbst wieder geben. Treten Wadenkrämpfe während des Schwimmens auf, ist es ratsam, Ruhe zu bewahren, sich in Rückenlage zu drehen und mit den Armen langsam und locker ans Ufer oder an den Beckenrand zu paddeln. „Achtung“ – treten Wadenkrämpfe wiederkehrend bei einem bestimmten Schwimmstil auf, sollte dieser vorerst bestmöglich vermieden werden.

### Tipp 3 Schwimmbekleidung – Schwimmbrille – Schwimmhilfen.

Bikinis zählen bei Frauen und Mädchen zur bevorzugten Schwimmbekleidung, die jedoch für ein Schwimmtraining nicht geeignet sind. Wiederkehrendes verrutschen oder zurechtzupfen des Zweiteilers beeinträchtigen das Weiterkommen und hemmen das Training. Ein einteiliger Schwimmanzug bietet mehr Komfort und die Schwimmerinnen gleiten damit besser durchs Wasser. Bei Männern und Jungs fühlen sich lockere und weite Badehosen oft besser an, aber sie sind für ein Schwimmtraining auch nicht geeignet, da das Flattern der Wäsche in der Wasserströmung irritierende Wirbel erzeugen, die den Vortrieb hemmen können. Daher ist eine enganliegende Badehose (auch knielang) empfehlenswert. Wichtig beim Schwimmen und Tauchens sind offene Augen. Die Schwimmbecken der öffentlich, städtischen Bädern, weisen aus hygienischen Gründen einen hohen Chlorgehalt auf, der unter Wasser, die offene Augen unangenehm reizen kann. Eine angepasste Schwimmbrille kann die Augen vor Reizungen schützen. Um Bewegungsabläufe richtig zu lernen, sind Schwimmutensilien wie kurze Schwimmflossen-, Bretter oder Schwimmrollen als Unterstützung sehr beliebt.



#### Tipp 4 Schwimmen und die hygienische Gesundheit

Mangelnde Hygiene schadet der Wasserqualität. Duschen vor dem Schwimmen reduziert das Einbringen von Harnstoffen, Schmutz, Körperpflegeprodukte und Bakterien, die über den menschlichen Körper ins Wasser gelangen. Eine kühle Dusche reguliert die Körpertemperatur, sodass danach beim Sprung ins kühle Nass, der Kreislauf nicht zu stark geschockt wird. Barfuß in der Schwimmhalle unterwegs zu sein ist bequem, allerdings erhöht es die Gefahr, über feucht-aufgeweichte Fußsohlen Pilzinfektionen aufzunehmen. Daher sind Badeschlapfen empfehlenswert. Die vorsorgliche Chemie im Schwimmbecken schützt nicht gänzlich vor Krankheitserregern, deshalb ist es wichtig, sich nach dem Schwimmen umgehend erneut abzduschen und sich umzuziehen.

#### Tipp 5 – Schwimmen formt den Körper.

Geübte Schwimmer\*innen verfügen meist über eine sehr gut trainierte Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Der Körper wird gelenkschonend gefordert. Zeitgleich werden Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt. Durch abwechselndes Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen wird der ganze Körper trainiert und formt sich mit der Zeit zu einer sportlich, fein definierten Silhouette.

#### Tipp 6 Wissenswertes zum Kraulschwimmen

Kraulen ist ein Gleichzugstil, bei dem sich Arme und Beine nicht abwechselnd, sondern gleichzeitig bewegen. Der Bewegungsablauf muss verinnerlicht sein und die Umsetzung ist beim Kraulen essentiell. Um kräftesparend durchs Wasser gleiten zu können und damit die Hüfte an der Wasseroberfläche bleibt, ist eine gestreckte Haltung nötig. Das Kraulschwimmen umfasst Zug-Körperhaltung und Druckphase unter Wasser, sowie die Rückholphase über Wasser. Die Kombination Wasserlage und Vortrieb machen Kraulschwimmen zur schnellsten Schwimmart und sie ist die am häufigsten geschwommene Schwimmlage. Kraulen wird auch im Wettkampfbetrieb bei den Freistil-Disziplinen bevorzugt. Kraulschwimmen findet in Bauchlage statt und das Gesicht liegt dabei größtenteils im Wasser. Kraulen ist im Anfänger- oder Kinderbereich nicht unbedingt die erste Wahl, wenn es darum geht, welcher Schwimmstil als erstes gelernt werden soll, da Lernende oft über die Wassergewöhnung hinaus, ein Problem damit haben, ihr Gesicht dauerhaft unter Wasser halten zu können.

#### Tipp 7 Wissenswertes zum Rückenschwimmen

Rückenschwimmen, oder auch Rückenkraulschwimmen genannt, gehört wie das Kraulen zu den Wechselzugarten und eignet sich sehr gut dazu, sie als erste Schwimmart zu lernen und zu lehren. Rückenschwimmen ist gut für die Wirbelsäule und Gelenke. Es ist aber wichtig, nicht nur locker auf dem Rücken liegend herumzutreiben, sondern darauf zu achten, dass der Kopf gerade im Wasser gehalten und zu einer Verlängerung der Wirbelsäule wird. Die Schwimmart erfolgt gleitend in Rückenlage, mit dem Kopf und Gesicht größtenteils über Wasser, wodurch die

Atmung begünstigt ist. Die Armzüge erfolgen wechselseitig. Die Orientierung nicht zu verlieren ist beim Rückenschwimmen eine Herausforderung, da es in Schwimmrichtung keine Einsicht gibt. Die Körperhaltung ist entscheidend für ein stromlinienförmiges Gleiten, wobei der Rücken gerade zu halten und die Hüfte nach oben zu bringen ist. Es muss auf die Bauchspannung geachtet werden und der Kopf wird, leicht nach hinten in den Nacken, auf die Decke schauend gelegt. Sobald sich das Kinn in Richtung Brust bewegt, senkt sich das Gesäß automatisch und die Wasserlage verschlechtert sich. Ein Nachteil des Rückenschwimmens ist, dass durch den Rückenarmzug viel Spritzwasser im Gesicht landet. Es braucht deshalb viel Übung, um diesen Umstand erfolgreich überwinden zu können. Die Bewegungskoordination ist nicht leicht und es ist wichtig darauf zu achten, dass es zu keinen Fußüberstreckungen kommt.

#### Tipp 8 Wissenswertes zum Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist die älteste und langsamste Schwimmart. Im Breitensport ist sie die beliebteste und technisch gesehen, die anspruchsvollste Schwimmart. Sie wird in koordinativer Abstimmung Armzug, Beinschlag und Atmung durchgeführt. Brustschwimmen gehört zu den Gleichzugstilen. Die Abfolge der Bewegungen ist wiederkehrend. Sie unterscheidet sich von den anderen drei Lagen bereits in der Unterwasserphase, da im Vergleich deutlich geringere Vortriebswerte erreicht werden. Die Tauchphase nach Start oder Wende erlaubt nur ein Delfinkick, während die Delfinkicks in anderen Lagen bis zur 15 Metermarkierung erlaubt sind. Die Arm- und Beinbewegungen sind zu gleichen Teilen am Vortrieb beteiligt, wobei mit dem Beinschlag eine größere Geschwindigkeit erreicht wird. Im Anfängerbereich wird der flache Bruststil bevorzugt. Brustschwimmen als erste Schwimmart zu lehren, ist eine 50/50 Entscheidung und Ansichtssache. Dafür spricht die sehr gute Orientierungsmöglichkeit, da bei jedem Atemzug in die Schwimmrichtung gesehen werden kann. Die Schwimmzüge können der Atmung optimal angepasst und etwaige Probleme beim Wenden verhindert werden. Auch die Körperhaltung spricht dafür, weil der Kopf über Wasser die Atmung nicht behindert. Durch die günstigen Atmungsbedingungen ermüden Lernende langsamer und können ihre Konzentration länger halten. Dagegen sprechen die schwierigen Beinbewegungen, eine hohe Belastung der Knie, die ungewöhnliche Fußstellung und die meist anfängliche Spannung von Hals- und Rückenmuskulatur.

#### Tipp 9 Wissenswertes zum Delfinschwimmen

Delfinschwimmen (Schmetterling) hat sich aus dem Brustschwimmen entwickelt und gilt als eleganteste und zweitschnellste Schwimmart. Im Vergleich zu allen anderen Schwimmarten, ist Delfin koordinativ am anstrengendsten und benötigt den höchsten Energieverbrauch. Als Grundlage dient die Wellenbewegung (Undulation), die sich durch den gesamten Körper vom ins Wasser eintauchen der Hände, über Kopf und Brustkorb, bis zu den geschlossenen Füßen



zieht. Delfinschwimmen ist die einzige Schwimmart, bei der beide Arme gleichzeitig über der Wasseroberfläche nach vorne schwingen (Gleichzugstil). Zudem müssen der Delfinbeinschlag sowie die Ganzkörper-Koordination mit den Armen abgestimmt sein. Um Delfinschwimmen zu lernen, braucht es Ausdauer, Energie, Kraft, Übung und Geduld. Die Herausforderung bei Delfin liegt darin, dass die einzelnen Bewegungen zum perfekten Zeitpunkt ausgeführt werden müssen. Es ist wichtig, dass die Schwimmtechnik von Beginn an richtig gelernt wird, damit sich keine andauernden Fehler einprägen. Der Körper hält sich so nah als möglich an der Wasseroberfläche und orientiert sich an der Kopfhaltung, während sich die Schultern und Hüften in horizontaler Position befinden. Wichtig ist, dass wenn die Arme nach vorne ziehen und über Wasser liegen, unbedingt darauf zu achten ist, dass die Hüfte so wenig als möglich nach unten absinkt.

#### Tipp 10 Alternativen zum Schwimmen im Wasser

Wer Schwimmen in seinen Grundzügen gelernt hat verlernt dies nie mehr. Für viele Menschen wird es zum Hobby für manche zum Leistungssport und für wenige zur sportlichen Karriere.

Ein\*e klassische\*r Schwimmer\*in bevorzugt die gleichmäßige Bewegung und den Wechsel von Gleiten, Bewegen und Vorwärtsschreiten, ohne wirklich irgendwo anzukommen.

Doch nicht jeder Mensch ist für das Hin- und Herschwimmen in einem Schwimmbecken [Fliesen zählen während des Bahnen Ziehens] auf Dauer geschaffen oder zu begeistern.

Als Alternativen bieten sich daher auch andere gesunde Bewegungstrends im Wasser an.

Aquajogging, Aquagymnastik oder Aquacycling fördern beispielsweise den Spaß im Wasser und sind ebenso gesund. Zudem erfreut sich das Freiwasserschwimmen immer mehr Beliebtheit und weckt neben dem Genuss im Wasser und der gesundheitlichen Vorteile, den Wettkampfehrgeiz.