

# Schwimmen ohne Bäder?

*Was bringt uns Schwimmen heute noch?*

# Agenda

- I. Was gehört grundsätzlich zum SCHWIMMEN?*
- II. Sicher Schwimmen = FÜHRERSCHEIN im Wasser?*
- III. Ist ANFÄNGERSCHWIMMEN (Tauchen) ein guter Weg?*
- IV. BEWEGUNGSRAUM Wasser und seine AKTIVITÄTEN?*
- V. Was bietet Schwimmen seinen NUTZERN und wo?*
- VI. Welchen SINN kann Schwimmen machen?*
- VII. Braucht die Gesellschaft SCHWIMMEN heute noch?*

# I. Realdefinition: Schwimmfähigkeit

*SCHWIMMEN* bezeichnet die Fähigkeit, sich **selbständig und ohne Hilfsmittel...**

- *an der Wasseroberfläche* aufzuhalten und in jeder Richtung beliebig lange **fortzubewegen**,
- sich kurzfristig **unter die Wasseroberfläche** zu begeben und zu orientieren,
- sich willkürlich ins, im und unter Wasser **in allen Richtungen** zu bewegen und aktiv zu sein.

# I. Bedingungen der Schwimmfähigkeit

*Diese Fähigkeit muss bei einem plötzlichen und **unfreiwilligen** Aufenthalt im Tiefwasser erhalten bleiben. Wünschenswert sind zudem*

- *die regelmäßige Einatmung (knapp) über und Ausatmung unter Wasser,*
- *Kenntnis der Gefahren des Schwimmens nach Essen, in kaltem oder bewegtem Wasser.*

# I. Gegebenheiten der Schwimmfähigkeit

## SCHWIMMEN...

- *hängt zusammen mit dem spezifischen Gewicht des menschlichen Körpers, das ihn nach halber Einatmung an der Wasseroberfläche schweben lässt = **statischer Auftrieb**,*
- *und mit Muskelbewegungen, die sowohl eine Ortsveränderung und zum Einatmen zeitweilig das Kopfanheben (über den Wasserspiegel) ermöglichen = **dynamischer Auftrieb**.*

## II. Sicher zu SCHWIMMEN...

entspricht dem **„Führerschein fürs Wasser“**.

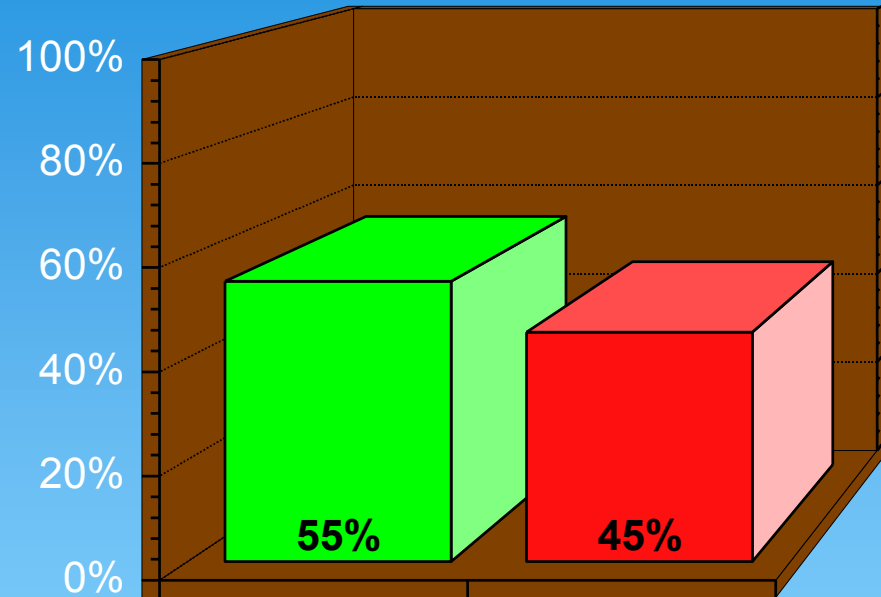
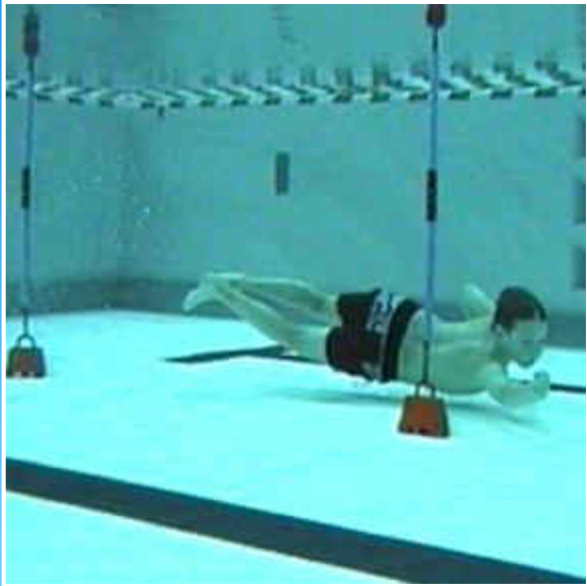
- *Er ist die Voraussetzung für alle Aktivitäten, die auf, über, im und unter Wasser ablaufen, z.B. Baden, Bootsfahren, Paddeln, Rudern, Segeln, Schwimmen, Surfen, Tauchen, Wasserski, Ballspielen, Springen usw.*

**„Sicher“** heißt:

- *Spiele & **Tauchen**...*
- *Springen & **Tauchen**...*
- *Schweben...*
- ***Tauchen** & Gleiten*

**SCHWIMMEN**

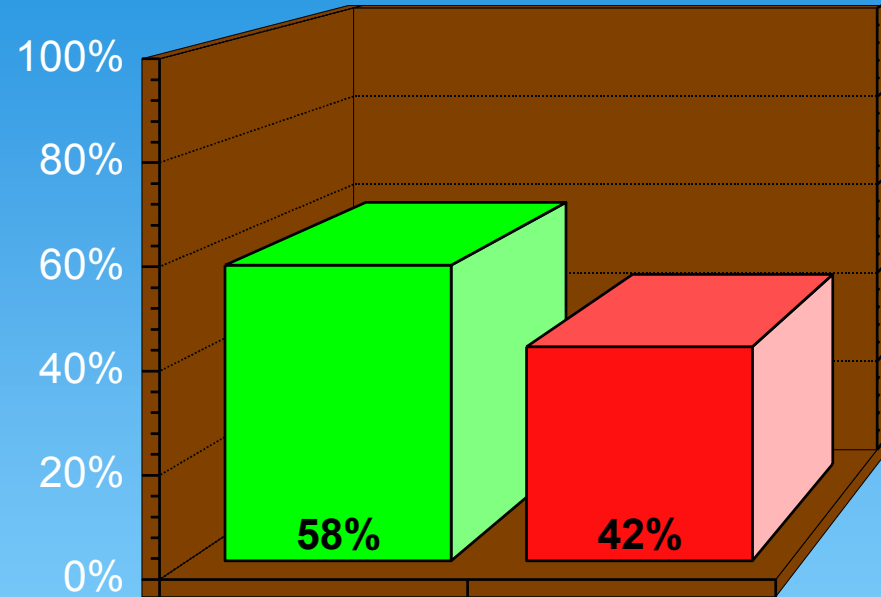
## II. Slalom-Tauchen



bestanden nicht bestanden

N = 1278

## II. Qualle = Auftreiben

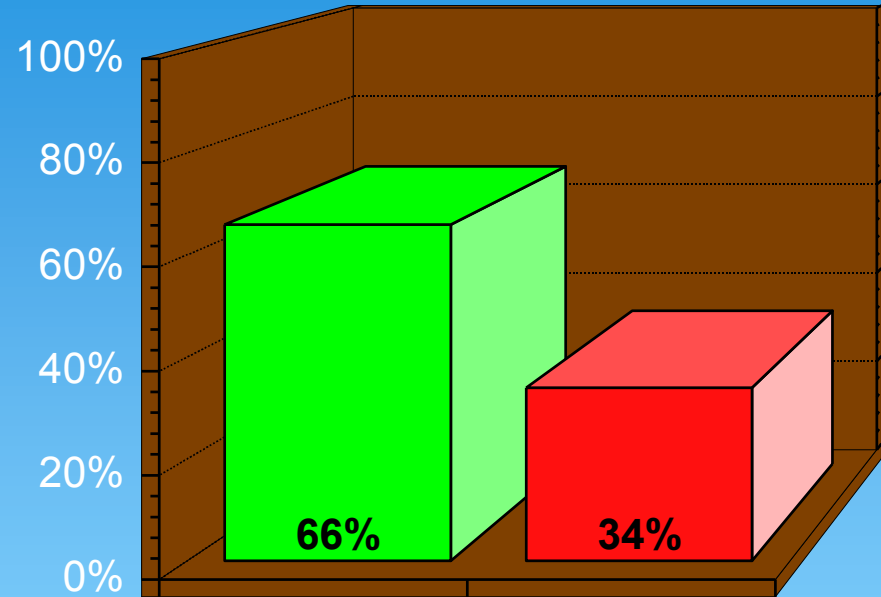


bestanden nicht bestanden

N = 1351



## II. Tauchen + Gleiten



bestanden nicht bestanden

N = 1348

# III. Anfängerschwimmen

***Für alle die gleichen physikalische Bedingungen:***

- *alle müssen lernen: **Atmen, (Tauchen) Auftrieb, Widerstand, Antrieb***

***Für alle psychologisch unterschiedliche Erlebnisse & Erfahrungen (Wasserfreude bis Todesangst):***

- *alle benötigen **verschieden lange/gestufte WASSERGEWÖHNUNG & BEWÄLTIGUNG***

# III. Schwimm-Lernweg (Unterricht)

## **1. Wassergewöhnung:**

*Ablenkung/Spielen/Orientieren*

## **2. Wasserbewältigung:**

*Tauchen/Auftreiben/Gleiten*

## **3. Antreiben im Flachwasser:**

*abwechselnd/simultan mit Armen und Beinen*

## **4. Orientierung/Antrieb im Tiefwasser:**

*Armziehen und Beinschlagen & Abstoßen & Springen*

# III. Idealbecken für Anfängerschwimmen

*Durchgehende Wärme-Sitzbank an Land*

***Flache Längsseite: durchgehende Treppe***

***Quergefälle des Beckenbodens***

***Bodenmarkierungen: quer & längs***

*Ausstiegsleitern an Tiefseite*

## IV. Aktivitäten im Bewegungsraum WASSER

- *Abenteuer-Rutschen*
- *Abschleppen*
- *Aqua-Balancing*
- *Aqua-Dancing*
- *Aqua-Jogging*
- *Ball-über-die-Schnur*
- *Befreien im Wasser*
- *Breitensport-Schwimmen*
- *Risikospringen*
- *Säuglingsschwimmen (Baby)*
- *Sporttauchen*
- *Synchronschwimmen*
- *Synchronspringen*
- *Schwimmtechnik-Üben*
- *Tauchen ohne Gerät*

## IV. Weitere Wasser-Aktivitäten/Angebote

- *Erlebnis-Baden*
- *Flossenschwimmen*
- *Figurenlegen*
- *Fitness-Schwimmen*
- *Gerätetauchen*
- *Gesundheits-Schwimmen*
- *Kunst- & Turmspringen*
- *Wassergymnastik*
- *Unter-Wasser-Hockey*
- *Unter-Wasser-Rugby*
- *Wasserball*
- *Wasser-Korbball*
- *Wettkampf-Schwimmen*
- *Wiederbeleben*
- *Wohlfühl-Auftreiben*

## IV. Physiologische Wirkung von SCHWIMMEN / Wasser-Aktivitäten im positiven Falle

- **Muskeln:** ganzkörperlich/vielseitig = **kräftigend**, stoffwechsel-aktiv  
an-/entspannend im Wechsel = **ausdauernd**, gefäß-aktiv
- **Herz-/Kreislauf:** leistungssteigernd / **ökonomisierend**
- **Lungen:** **Vitalkapazität** & Funktion steigernd
- **Gelenke:** unter Schonung **beweglich machend**
- **Vegetatives NS:** gewöhnend & **beruhigend** & aktivitätsanpassend
- **Sinne/NS:** verfeinernd & **speichernd**
- **Motorik/ZNS:** steuerungsoptimierend / **koordinierend**

# V. Bewegungsraum Wasser: Aktivitäten & Funktionsflächen im Hallenbad

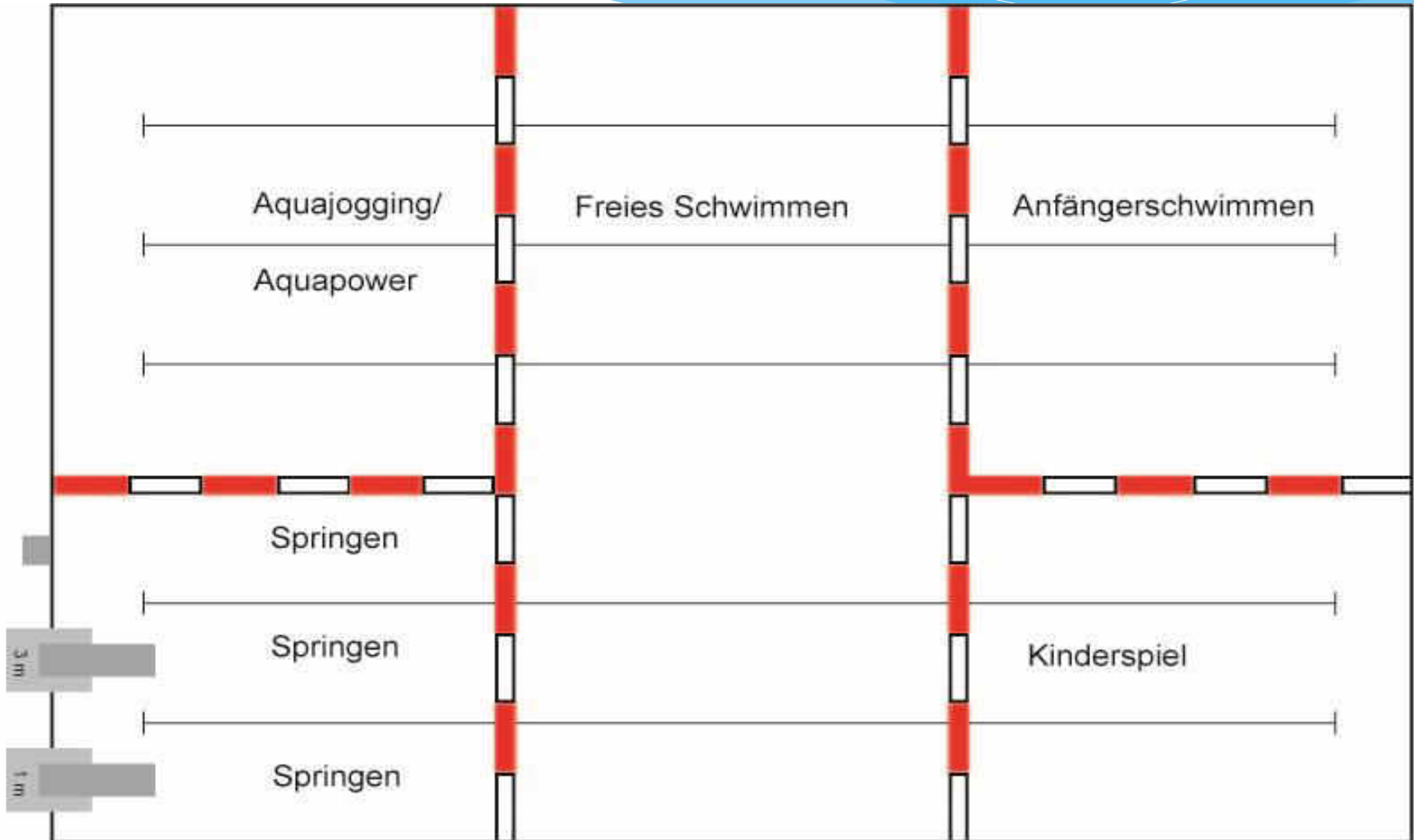
- **Tiefwasser:** *Springen, Tauchen, Retten*
- **Stehiefes Wasser:** *Aquajoggen, Schwimmen, Üben*
- **Flachwasser:** *Spielen, Gymnastik, Fitness, A-Dance*

- 
- **Ruhiger Beckenteil/geschützte Wasserfläche:**  
**Anfängerschwimmen** = *Schwimmenlernen*

- 
- **Schwimmbahn:** *Schwimmtechnik/Kondition/Wettkampf-/  
Gesundheits-/Fitnessschwimmen*
  - **Ruhiger Beckenteil:** *Entspannen/Wohlfühlen/A-Balance*
  - **Bewegtes Wasser:** *Erlebnis/Spannung/Abenteuer*



# V. Funktionsflächen im Hallenbad (ohne eigenes Lehrbecken)



## VI. SCHWIMMEN / Aktivitäten im Wasser

*ermöglichen individuelle Sinngebungen, z.B.*

- **Freude**, Spaß
- *Gemeinsamkeit, Geselligkeit*
- *Erholung, Entspannung*
- *Pflichterfüllung, Konsequenz*
- *Üben, Beherrschung, Fähigkeit*
- *Leistung, Konkurrenz, Überbietung*
- *Unabhängigkeit, Selbstbestimmung*
- *Gesundheit, Wohlbehagen*

*einschließlich der Sinnänderungen im Laufe des Lebens.*

# VI. SCHWIMMEN / Aktivitäten im Wasser

verschiedenste Nutzergruppen und längste Lebensspanne

- *Frauen, Männer, **beide gemeinsam***
- *Alte, Junge, **beide gemeinsam***
- *Deutsche, Einwanderer, **beide gemeinsam***
- *Schicht- und Bildungsverschiedene **gemeinsam***

*Vom Säugling bis Hochbetagtem (Statischer Auftrieb);  
**er fördert Säuglings-Sinne & -bewegungsfreiheit;**  
**er erlaubt Alten-Training (auch bei Gelenkschäden):**  
Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Gleichgewicht*

## VI. FREUDE als Antrieb !

- *Wir möchten tun, was uns **Freude** macht (Emotion).*
- *Ohne Antrieb (Motivation) kein willkürliches Tun (**Aktivität**).*
- *Was Freude macht, ändert sich im Leben (Einsicht/**Bildung**).*
- ***Kinder brauchen anfangs viel Spaß & Spiel !***
- *Später kann die Freude **an eigener Fähigkeit / am Erfolg** zur Aktivität im Wasser antreiben (Schwimmkultur).*

## VI. ÜBEN als wesentlicher Teil motorischen Lernens

*dient dazu, eine neu gelernte Bewegung*

- *ihrer Absicht zuzuordnen = **Funktionalität***
- *auf den Sportler zuzuschneiden = **Individualität***
- *den Bedingungen anzupassen = **Umweltbezug***

*verbessert die Koordination physiologisch*

- *durch Steuerung mehrerer Muskeln = **intermuskulär***
- *durch Nerv-Muskel-Abstimmung = **intramuskulär***

*steigert handlungspsychologisch: **Intentionalität***

*(= **VERGLEICH** von Absicht - Antizipation - Resultat - neue Antizipation usw.)*

# VII. Nominaldefinition: Schwimmen & Wasseraktivität

**SCHWIMMFÄHIGKEIT** bezeichnet die *unaustauschbare Erfahrung/das **individuelle** Erlebnis, sich risikolos für sich und die Gesellschaft ...*

- ...**im** und **unter Wasser** aufzuhalten und dort...
- - sogar nach einem **Sprung** oder **Sturz** ins Wasser hinein -
- ...**beliebig** in jeder Richtung bewegen zu können, dafür...
- ...**keinerlei Hilfen** wie den Halt des Bodens zu benötigen,
- ...mit dem (zunächst) fremdartigen Element **körperlich, emotional und geistig** auseinander zu setzen,
- ...unter Respektierung von **Wassereigenschaften, eigenen Grenzen, gesellschaftlichen Regeln und Bedürfnissen...**
- ...an das Element zu gewöhnen, es zu bewältigen, es sinnvoll & wohltuend **zu nutzen**.

## VII. FAZIT: Flexibilität der Anbieter

*Sie bezieht sich auf die ...*

- **AKTIVITÄTEN** *im Wasser/Schwimmen*
- **GRUPPEN**-Zusammensetzung
- **ORGANISATION:** **zeitlich**  
**räumlich**  
**kommunal**  
**interkommunal**

## VII. Bedeutung des Schwimmens (Aktivität im Wasser) für unsere Gesellschaft

*Nicht mehr diskutiert wird die Bedeutung als...*

**Gesundheitsförderung  
& Überlebensfähigkeit.**

*Im öffentlichen Raum verlangt es von jedem...*

**Regelverhalten.**

*Es schafft allmählich eine gewisse...*

**Seelische Stabilität.**

*Günstigenfalls bewirkt es im Zusammenspiel  
mit Erlebnissen, Erfahrungen, Erkenntnissen...*

**Sportliche Bildung.**



# VII. Was bringt uns Schwimmen heute noch?

**Gesundheitsförderung** (s. Folie 15)

**Überlebensfähigkeit** über, auf, ins, im, unter Wasser

**Regelverhalten:** Sach- & Sozialrespekt, Kommunikation

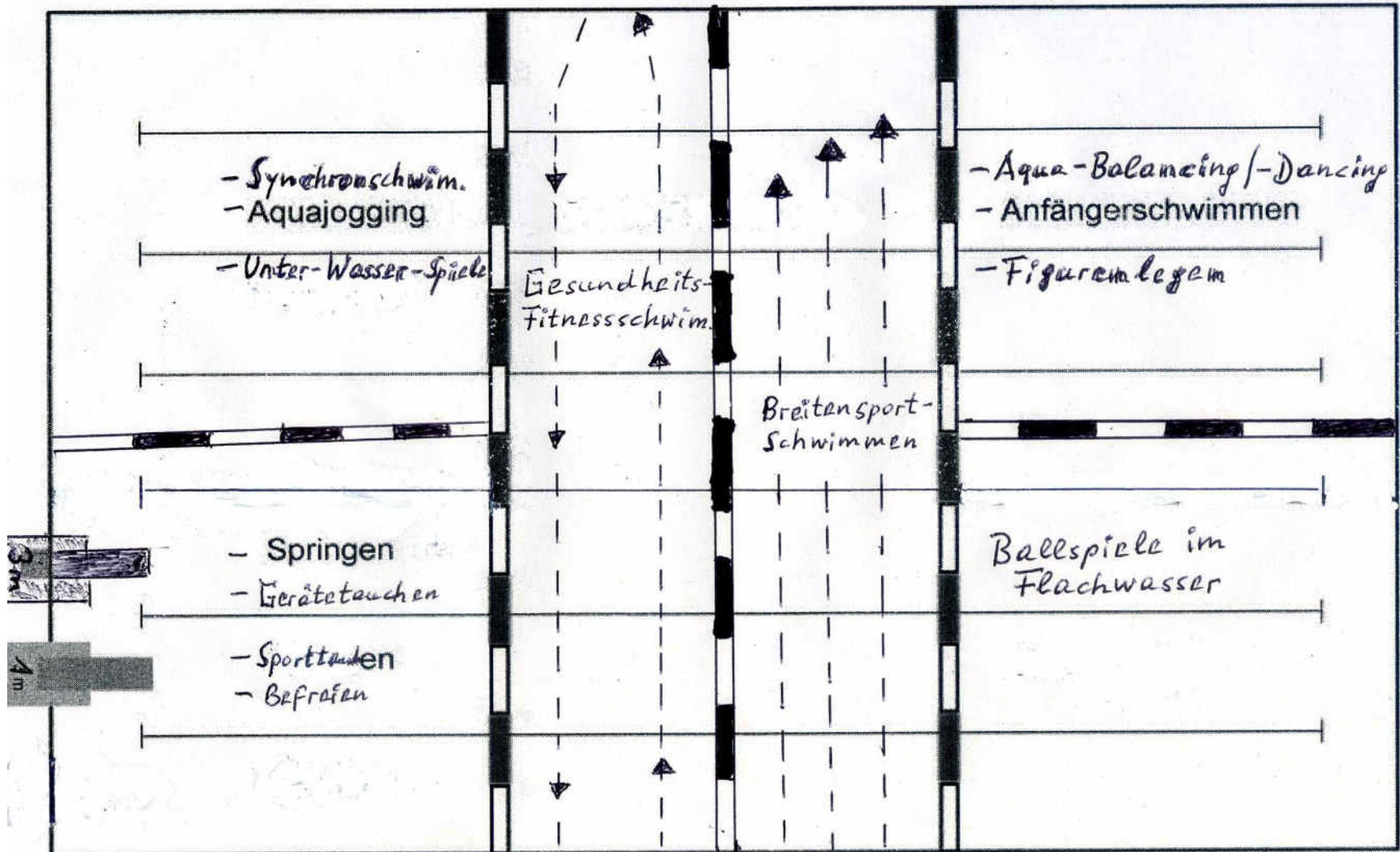
**Seelische Stabilität:** Leistungsfähigkeit, Wechsel von Spannung/Entspannung, Wohlbefinden, Selbstvertrauen

**Sportliche Bildung:** humanbiologische, physikalische, individuelle & soziale Erlebnisse/Erfahrungen/Erkenntnisse; Zielstrebigkeit, Selbststeuerung, Misserfolgstoleranz, Verantwortlichkeit für sich und Mitmenschen

ENDE

- *2 Beispiele für räumliche Organisation*

# Funktionsflächen im Hallenbad (ohne eigenes Lehrbecken)



# Funktionsflächen im Hallenbad (mit eigenem Lehrbecken)

