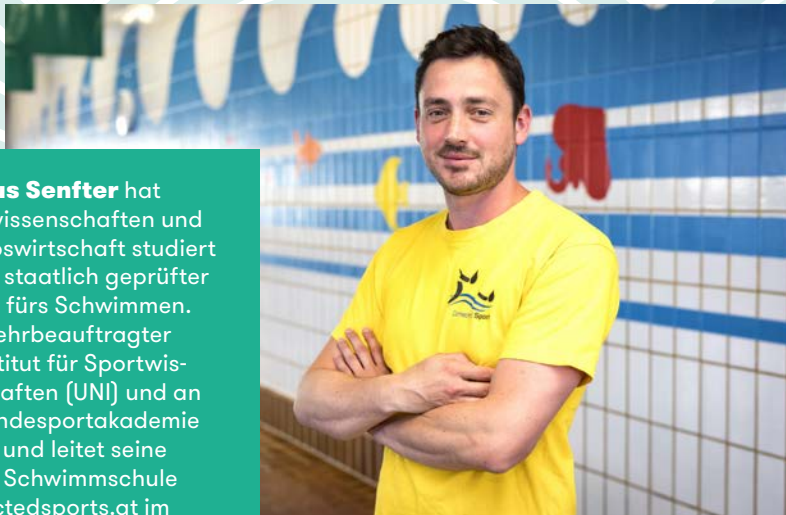


Seepferdchen und Wasserratten

Wie lernt mein Kind schwimmen? Worauf muss ich achten? 6020 Family hat sich Tipps vom Profi geholt: Schwimmtrainer Markus Senfter im Interview.

Interview: Jutta Steinlechner



Markus Senfter hat Sportwissenschaften und Betriebswirtschaft studiert und ist staatlich geprüfter Trainer fürs Schwimmen. Er ist Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften (UNI) und an der Bundesportakademie (BSPA) und leitet seine eigene Schwimmschule connectedsports.at im Großraum Innsbruck.

© AXEL SPRINGER

Wie kann mein Kind schwimmen lernen?

Schwimmen lernen ist reine Definitionssache. Als schwimmerische Grundfertigkeiten werden **Gleiten, Schweben, Atmen** und **Fortbewegen** bezeichnet. Elemente, die schon **Babys** beherrschen. Wenn ein Kind das kann, sprechen wir eigentlich schon vom **Schwimmen**. Eltern wollen aber den **Kopf über Wasser** sehen. Ihnen geht es in erster Linie darum, dass ihr Kind nicht untergeht.



Schon
Babys
können
schwimmen.

Wie lernt mein Kind also, sich über Wasser zu halten?

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder möglichst schnell **Brustschwimmen** können, was aber einen **hohen Grad an motorischer Reife** erfordert. Deshalb lernen wir den Kleinen eine vereinfachte Form, die wir „**kindgerechtes Brustschwimmen**“ nennen. Das bedeutet, dass die Arme die typischen Kreisbewegungen machen, die Beine aber Strampelbewegungen, die man eigentlich vom Kraulen her kennt.

Dieses „kindgerechte Brustschwimmen“ enthält genau jene Sicherheitselemente, die Eltern wollen: Der **Kopf ist über Wasser**. Das Kind kann sich bemerkbar machen, wenn es **Hilfe** braucht. Und es kann sich fortbewegen. Erst später, wenn die motorische Reife erreicht ist, wird die Technik des Brustschwimmens verfeinert. Wobei es eigentlich sinnvoller wäre, den Kindern **zuerst** das **Rückenschwimmen** beizubringen.



Rückenschwimmen?

Ja. Nur im deutschsprachigen Raum wird das Schwimmtraining mit dem Brustschwimmen begonnen. Kinder in **anderen Ländern** gehen gleich in Rückenlage, weil **Rückenschwimmen** vom Bewegungsablauf her **einfacher** zu erlernen ist. Man liegt im Wasser und bewegt vorerst nur die Beine **ohne Armtätigkeit**. Die Atemwege sind automatisch frei und die Kinder müssen ihren Kopf nicht nach oben verrenken. So können sie sich **insgesamt länger über Wasser halten**. Kinder, denen beim Brustschwimmen die Kraft ausgeht, drehen sich übrigens fast schon automatisch in die Rückenlage.

Ab wann sollte ein Kind mit dem Schwimmenlernen beginnen?

Man kann gar nicht früh genug damit anfangen. In Wien, zum Beispiel, gehen sehr viele Eltern mit ihren Kleinen schon zum **Babyschwimmen**. Das hat den Vorteil, dass das Baby zu dem Zeitpunkt noch an das Wasser gewöhnt ist. Zudem kann es dort seinen ganzen Schulterbereich **entspannen**, der sonst den schweren, im Verhältnis noch sehr großen Kopf halten muss. Wenn die Kinder von Anfang an regelmäßig ins Schwimmbad gehen, lernen sie nicht unbedingt schneller, trauen sich aber mehr und haben eine **entspanntere Beziehung** zum Element **Wasser**. Gerade im Bereich Babyschwimmen sollten sich Eltern allerdings genau nach der Ausbildung der Kursleiter erkundigen.

Gibt es Übungen, die beim Schwimmenlernen helfen?

Schwimmflügel? Ja oder nein?

Wenn man im Meer schwimmt oder mehrere Kinder dabei hat, macht es sicher Sinn, **Schwimmflügel** oder **Schwimmscheiben** zu verwenden. Sie geben den Eltern Sicherheit. Vielseitiger sind aber **Schwimmnudeln**. Man kann sich mit der Brust oder dem Rücken abstützen oder sich einfach draufsetzen. Mit ihr lassen sich die **Armbewegungen** beim Schwimmen besonders gut **trainieren**, weil das Kind die Arme frei hat, sie aber trotzdem nicht ganz nach hinten ziehen kann. Durch diese natürliche Sperre finden die Kreisbewegungen nur vorne statt, so wie es sein soll.



Schwimmnudeln sind vielseitiger als Schwimmflügel.

Schwimmbewegungen lassen sich auch hervorragend **im Trockenen trainieren**. Meine Kinder legen sich dazu auf den Bauch und malen mit einer **Kreide** in jeder Hand **große Kreise** auf den Boden. So werden die **Armbewegungen sichtbar** und das Training macht Spaß.

Stichwort: Sommerferien und Wasser? Was sollte man als Eltern beachten?

Im Sommer sind viele von 9 bis 17 Uhr im Freibad. Sind die Kinder **müde**, passieren die **Unfälle**. Bewegung im Wasser kostet viel Kraft und entzieht Wärme. Kinder brauchen regelmäßig **Pausen** und müssen in sicherer Entfernung von Gefahrenquellen wieder Energie tanken können. Ein Platz mit Sicht auf das Becken gibt den Kleinen Freiraum, und trotzdem hat man sie im Blick. Auch Kinder, die schon gut schwimmen können, sollten **nicht unbeaufsichtigt** sein.

Bewegung im Wasser kostet viel Kraft. Kinder brauchen Pausen.

Was sollten Eltern nicht machen?

Ich höre Eltern oft sagen: „Mach **Froschbeine!**“ Das ist **falsch**. Die Knie sollten nie weiter als hüftbreit stehen. Auch das Bild von „Pfeil und Bogen“ für die Armbewegung ist nicht ganz richtig. Die Hände werden **nicht** wie beim Beten **gefaltet**, sondern liegen **flach** auf dem Wasser.

Das Wichtigste ist der Spaß beim Schwimmen. Sag niemals „du musst“ und „du darfst nicht“. Eltern übertragen ihre **eigenen Ängste** auf die Kinder. Sie kommen ins Schwimmbad und warnen: „Du darfst ja nicht in das große Becken!“ Das macht den Kindern Angst. Erwachsene erschrecken auch, wenn ihr Kind kurz untergeht. Taucht es wieder auf, schaut es in die entsetzten Gesichter seiner Eltern. Die Symbolik für das Kind: Es ist gerade etwas Schlimmes passiert. So wird es vielleicht das nächste Mal **unter Wasser Panik** bekommen.

Kinder sind neugierig. „Was passiert, wenn ich tauche?“ Durchs **Spielen** kann man sie **eigene Erfahrungen** machen lassen. Dann leitet man sie ein wenig an und lässt sie danach am besten wieder **selber erleben**.

Jetzt
anmelden!

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.

Mit Erfolg im
WH + Sommerkurs
Lernstoff aufholen!

- **Geld-zurück-Garantie*** bei Nichtbestehen der Wiederholungsprüfung
- **Fit für den Übertritt** in die höhere Schule
- **Auffrischung** für das neue Schuljahr
- **Vorbereitung** auf die **Nachmatura**



*Sondertarif: nur in teilnehmenden Schülerhilfen; alle Tarifbedingungen unter www.schuelerhilfe.at/innsbruck



Lassen Sie sich beraten:
www.schuelerhilfe.at

Innsbruck • Salurner Str. 18 • 0512-570557
Schwaz • Münchner Str. 48 • 05242-61077 • Hall • Stadtgraben 1 • 05223-52737
Wörgl • Speckbacherstr. 8 • 05332-77951 • Telfs • Obermarktstr. 2 • 05262-63376