



Die erste Schwimmart - Rücken oder Brust

In Vereinen und Schwimmschulen in Deutschland ist man sich nicht einig, was die erste Schwimmart sein soll. Viele beginnen mit Brustschwimmen aber immer mehr mit Rücken- und Kraulschwimmen.

Um zu verstehen, warum wir lange Zeit mit Brustschwimmen angefangen haben, hilft ein Blick in die Schwimmgeschichte. Im 19. Jahrhundert wurde Soldaten das Brustschwimmen beigebracht. Mit dem Kopf über Wasser, erleichterte es die Kommunikation, die Sicht auf die Umgebung und den Transport der eigenen Waffe. Seitdem wurde die Schwimmbildung in Deutschland so weitergeführt. Immer nach dem Motto "Das haben wir schon immer so gemacht".

Als Abteilung Schwimmen des TSV Trudering e.V. machen wir es uns zur Aufgabe, dass Kinder schwimmen lernen. Unser Ziel ist es, den Kindern solide Technik für sicheres, gesundes und ausdauerndes Schwimmen zu vermitteln.

Um verstehen zu können, warum Sportwissenschaftler empfehlen, nach der Wassergewöhnung und -bewältigung mit Rückenschwimmen zu beginnen, möchten wir euch Vor- und Nachteile von Rücken- und Brustschwimmen aufzählen.

Rückenschwimmen

Vorteile:

- größter Auftrieb im Vergleich zu den anderen Schwimmarten
- gelenkschonende und damit gesunde Körperhaltung
- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Atmung jederzeit möglich
- Sicht auf den ÜbungsleiterIn vorhanden
- abwechselnde Arm- und Beinbewegung nah am natürlichen Bewegungsablauf (krabbeln und laufen) geringer koordinativer Aufwand - Kinder müssen nicht umdenken
- viele Gemeinsamkeiten mit dem Kraulschwimmen, dadurch schnelle Lernerfolge in beiden Schwimmarten
- die schwimmerische Grundlage des Schwebens und Gleitens wird in Vortrieb umgewandelt

Nachteile:

- Orientierung im Raum ist erschwert
- Armbewegung erschwert die Wasserlage (herausgehobener Arm drückt den Körper leicht nach unten)
- Kopfstellreflex führt bei Ungeübten dazu, sich ins Wasser zu setzen
- das Hören wird erschwert, da die Ohren im Wasser liegen

Brustschwimmen

Vorteile:

- gute Orientierung im Raum
- das Hören wird bei angehobenem Kopf vereinfacht und damit verbunden die Kommunikation verbessert
- erleichterte Atmung bei angehobenem Kopf

Nachteile:

- unnatürliche und damit gelenkbelastende Wasserlage (speziell Hals- und Lendenwirbelsäule), besonders bei der Atmung
- Arm- und Beinbewegung unnatürlich und fern von gewohnten Abläufen
- folglich schwer zu erlernender Bewegungsablauf
- koordinativ anspruchsvolle Verbindung von Arm- und Beinbewegung, die zusätzlich durch die Atmung erschwert wird
- Nähe zur Wasserbewältigung (gleiten und schweben) fehlt größtenteils
- unnatürlicher Bewegungsablauf im Kniegelenk, folglich sehr hohe Belastung

Zusammengefasst können wir sagen, dass Brustschwimmen eine sehr komplexer Bewegungsablauf ist, sehr weit entfernt ist vom natürlichen Bewegungsrahmen eines Kindes ist und somit viele Fehler beim Erlernen mit sich bringt. Hinzu kommt, dass die ÜbungsleiterInnen oft die Erfahrung gemacht, dass Lernfortschritte nur relativ langsam erreicht werden, was zu einem Absinken der Motivation der Kinder und zu Frustration bei den Eltern führt.

Wir folgen den Empfehlungen der Sportwissenschaftler und führen Rücken- und Kraulschwimmen als erste Schwimmart ein. Frei nach unserem Motto „Schwimmen mit Freude“.