



Von wasserscheuen Krebsen und todesmutigen Pinguinen

Text und Bilder von Katharina Rutz

«Nein, ich mag mein Gesicht nicht ins kalte Wasser halten. Ich habe Angst», sagt das kleine Mädchen. Kurze Zeit später landet sie als Flugzeug mit weit ausgebreiteten Armen platt im Hallenbad-Wasser oder springt als Hund mit lautem Wauwau vom Beckenrand in die Arme ihrer Kursleiterin. Ihr Gesicht landet dabei mehr als einmal im Wasser. Unter den Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrern heisst dies Wassergewöhnung. Für die Kinder ist es ein lustiges Spiel.

Doch das Spiel hat seine Wichtigkeit. «Wenn die Kinder nicht wagen, ihr Gesicht ins Wasser zu tauchen und sich flach auf das Wasser zu legen, können sie auch nie richtig lernen zu schwimmen», sagt Beatrice Buchs. Die Fachwartin Schwimmen des Schwimmclubs Flös ist für die Intensivkurse verantwortlich, die der Club dreimal im Jahr durchführt. Der letzte fand zwischen Weihnachten und Neujahr statt.

Regelmässig schwimmen gehen

16 Kinder nehmen dieses Mal daran teil. Viele dieser Kinder sind auch sonst in der Schwimmschule des SC Flös oder aber die Schule empfiehlt den Eltern den Intensivkurs. «Das Schulschwimmen findet nur alle zwei Wochen statt. Gerade für ängstlichere Kinder ist es allerdings wichtig, dass sie regelmässig

schwimmen gehen», sagt Beatrice Buchs.

So kostet es an diesem ersten Morgen des Intensivkurses vor allem ein Mädchen und einen Jungen sehr viel Überwindung, das Gesicht ins Wasser zu tauchen. Doch die Kursleiterin und Synchronschwimmerin Claudia Ehrenzeller scheinen die spielerischen Ideen auch nach zwei Stunden noch nicht auszugehen. Immer wieder aufs Neue bringt sie die Kinder dazu ins Wasser zu tauchen und schliesslich ganz unter Wasser zu bleiben, in Bauchlage mit ausgestreckten Armen auf dem Wasser zu schweben oder vom Bassinrand aus Füsse voran ins Wasser zu springen.

Dies alles ist Voraussetzung zum Erreichen des ersten Schwimmabzeichens Krebs. Abzeichen werden allerdings an diesem Kurs keine ausgegeben und deshalb besteht für die Kinder auch kein Druck, die Übungen auszuführen. Will ein Kind nicht, akzeptiert das Claudia Ehrenzeller und wechselt zum nächsten Spiel. Ins tiefe Wasser wagen sich bereits alle Kinder, die Schwimmanfänger noch mit einer Schaumstoffnudel als Schwimmhilfe.

Plötzlich macht untertauchen Spass

Die Kinder merken am Schluss gar nicht, dass sie plötzlich nicht mehr lange zögern, bevor sie untertauchen und wagen sogar den Sprung vom Startblock. Dabei tauchen sie zwangsläufig

völlig unter – Schwamm drüber. Doch auch wenn das Wasser keine Angst mehr macht behält das korrekte Schwimmen seine Tücken.

Schwimmen ja – aber bitte korrekt

«Viele Eltern bringen ihren Kindern von Anfang an das Brustschwimmen bei, dabei ist dies für die Kinder sehr schwierig korrekt auszuführen», weiss Beatrice Buchs. Die Gruppe mit den am weitesten fortgeschrittenen Kindern übt mit Shane Buchs, einem ehemaligen Nationalschwimmer, an diesem Morgen den Beinschlag, und zwar den padelnden Wechselbeinschlag. Offenbar ein sehr wichtiges Element beim Schwimmen. Der Wechselbeinschlag wird geübt in Rücken- und in Bauchlage, mit und ohne Flossen und Schwimmhilfen. Und auch getaucht wird in dieser Gruppe zwischen zwei Ringen hindurch, die mit Gewichten am Boden gehalten werden. Diese Elemente gehören in das Schwimmabzeichen Pinguin. Die Skala geht vom Krebs über das Szepterfisch und den Frosch zum Pinguin und weiter zum Tintenfisch, Krokodil und Eisbären. Zwischendurch darf auch bei den Grösseren ein Spiel nicht fehlen, und da es in dieser Gruppe viele Jungs hat, wird dabei auch ganz schön viel Wasser gespritzt. Das Gehen über grosse schwimmende Schaumstoffteller wird natürlich für waghalsige bis todesmutige Sprungeinlagen genutzt.

Der Wechselbeinschlag ist ebenfalls Thema bei der mittleren Gruppe. Auch an der Körperspannung wird im tiefen Wasser geübt. «Denn ohne genügende Körperspannung funktioniert das Schwimmen nicht», erklärt die Schwimmlehrerin. Auch der Purzelbaum vom Beckenrand ist eine Herausforderung für die Kinder. Doch die Kursleiterin Audrey Kovatsch, ebenfalls eine Synchronschwimmerin des SC Flös, hilft mit einer Matte am Beckenrand, sodass sich die Kinder weniger fürchten.

Heute schlechter als früher

Beatrice Buchs rät Eltern, mit ihren Kindern ab vier Jahren regelmässig ins Hallenbad zu gehen. Jüngere Kinder würden allfällige Ängste vor dem Wasser viel einfacher überwinden können. Mit acht Jahren sei dies dann schon schwieriger. In ihrer langjährigen Tätigkeit als Schwimmlehrerin hat Beatrice Buchs festgestellt, dass die Kinder heute weniger gut schwimmen können als früher. Die Intensiv- und regulären Schwimmkurse des SC Flös sind auf jeden Fall generell gut gebucht. Auch Erwachsene können Kurse besuchen, und neu bietet der SC Flös auch erfolgreich Aqua-Fit an.

Ist die Wasserscheu erstmal überwunden, erfreut sich das Schwimmen also offenbar nach wie vor grosser Beliebtheit.



Beatrice Buchs: Verantwortliche für die Kurse beim SC Flös.



Spass gehört dazu: Neben den Übungen müssen auch einfach nur Spiel und Spass im Schwimmkurs Platz haben.



Wassergewöhnung: Spielerisch verlieren die Kleinsten die Scheu vor dem Wasser und wagen schliesslich auch den Sprung vom Beckenrand.



Überwinden: Manche Kinder bekunden Mühe, das Gesicht ins Wasser zu tauchen. Umso grösser ist der Erfolg auch für Trainerin Claudia Ehrenzeller, wenn es gelingt.



Kopfübers ins Nass: Auch die Rolle vom Beckenrand will mit Leiterin Audrey Kovatsch geübt sein, zuerst mit Matte – dann ohne.



Körperspannung: Für das Schwimmen wichtig ist die Körperspannung. Geübt wird diese zuerst im Trockenen und dann im tiefen Wasser.



Tauchen wie ein Pinguin: Die grösseren Kinder üben sich im Beinschlag mit Flossen und im Tauchen durch Ringe unter kundiger Leitung von Shane Buchs.