

## „Einmaleins“ des Schwimmens

In der Phase der Wassergewöhnung setzt sich der Beginner mit dem Medium Wasser auseinander und versucht dieses als „Freund“ für sich zu gewinnen. Das Gewöhnen an die horizontale Körperlage, die Wassertropfen in Augen, Ohren, Nase und Mund, der höhere Druck des Wassers und der damit verbundene Auftrieb stehen dabei im Vordergrund. Der Schwimmer gibt dabei in dieser und den folgenden Phasen das Lerntempo selbst vor!

Abstoßen, Tauchen, Springen, Rutschen und sonstige spielerische Aktivitäten im Wasser charakterisieren die Phase der Wasserbewältigung. Das Element Wasser als Freund bietet viele neue Möglichkeiten an Erfahrungserlebnissen, kreativen Bewegungen, Spiel und Spaß.

Die bis dato erworbenen Fähigkeiten bilden die Basis für die Phase des Schwimmen-Erlernens. Das Aneignen der Grobform der jeweiligen beginnenden Schwimmlage mit Fokus eines willkürlichen längeren Überwasserhaltens (Schwimmen) steht hier im Vordergrund. Aus Gründen der „natürlicheren Bewegung“ – Strampeln der Babys - wird mit dem Kraul oder Rückenschwimmen (Beine) begonnen.

Die Phase des Schwimmen-Verbesserns kann des Weiteren in Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Leistungsgruppen gegliedert werden, wobei die beiden letzten Leistungsklassen bei Bedarf nochmals in Fortgeschrittenen- und Leistungsgruppe I und II unterteilt werden können. Nichts geht über eine richtige Wasserlage und das Beherrschen eines ökonomischen, ausreichend effektiven Beinschlags. Können Wasserlage und Beinschlag in verschiedenen Variationen aufrechterhalten werden, geht es nun verstärkt darum, die Armbewegungen zu erlernen und zu stabilisieren. Ziel ist es, die Armbewegung als Bewegungselement in die Gesamtbewegung einfließen zu lassen und diese mit Beinschlag und Atmung zu koordinieren und zu rhythmisieren.

Bevor an den richtigen, kraftvollen Unterwasserarmzug gedacht und daran gearbeitet werden kann, steht das ökonomische Schwimmen im Vordergrund. Darunter versteht man, sich mit so geringem Energieaufwand wie möglich im Wasser fortzubewegen und diesem ebenso möglichst wenig Angriffsfläche (Widerstandsminimierung) zu bieten. Ziel ist es, mit dem Wasser zu schwimmen und nicht gegen dieses anzukämpfen. Ruhige, präzise ausgeführte, kraftvoll dynamische Bewegungsabläufe sind im Gegensatz zu schlagenden, hektisch reißenden das Rezept.

Erst wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann/soll der Fokus auf die Unterwasserphase des Armzugs gelegt werden. Denn was hilft einem ein kraftvoller Armzug, wenn man von einer Stromlinienform so weit weg ist, wie eine Wüstenmaus von Schneekristallen. Der Widerstand steigt mit der Geschwindigkeit<sup>2</sup>, also um das Vierfache!

Ist man bei der Phase „Optimieren des Schwimmens, im Speziellen der Unterwasserphase des Armzugs“ angelangt, beginnt erst das „richtige“ Schwimmtraining. Eine kontinuierliche, adäquate Steigerung der Trainingshäufigkeit, des –umfangs und der –intensität stehen nun am Programm, um weitere Fortschritte (Schwimmgeschwindigkeit) erzielen zu können. Ab einem gewissen Level können schnelle Leistungssprünge nicht mehr in dem Ausmaß wie zu Beginn verzeichnet werden. Demnach wird die mentale Stärke ein fortan ständig begleitender Trainingspartner, um die anstehenden Aufgaben bewältigen zu können.

Wichtig ist, dass jede/r SchwimmerIn ihr/sein selbstdefiniertes Ziel kennt und er/sie auch weiß, warum er/sie dieses verfolgt. Dies kann von reiner Bewegungstherapie, gesellschaftliches Ereignis, Verbessern ihres/seines Schwimmniveaus bis hin zur Freude und am Spaß im Medium Wasser alles sein! Je höher der Leistungsanspruch an den Schwimmsport ist, desto mehr bekommt man – wie an allen Sportarten – die Komplexität des Schwimmens zu spüren. Eine effektive Technik kann nur geschwommen werden, wenn ausreichende Zubringerleistungen (Komponenten der Leistungsfähigkeit) wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer usw. vorhanden sind. Diese stehen wiederum untereinander in Wechselwirkung. Es liegt auf der Hand, dass mit Nichtstun eine Verbesserung eher schwierig wird.

Hat man es geschafft, sich ein gewisses Niveau aufzubauen, sich mit dem Wasser zu bewegen, sich in diesem Medium über die Atmung vom Inneren zum Äußeren des Körpers zu entspannen und wohlfühlen zu können, ja dann ist man an jenem Punkt, der diesen Sport so einmalig zu machen scheint. Den Zustand der Stille, an nichts mehr zu denken, des eleganten majestätischen - Art schwerelosen - Gleitens zu spüren und sich hinterher nicht nur an der Oberfläche, sondern für den restlichen Tag auch innerlich gereinigt, entspannt und ausgeglichen zu fühlen, dies hinterlässt ein Gefühl, das nicht mehr loslässt und in Werten, Normen und Zeiten nicht zu messen ist!