

Das neue Trainingskonzept der Schwimmabteilung der SG Sendenhorst

Allgemeine Informationen, Aufgaben und Ziele

Inhalt

Allgemeine Informationen.....	3
Was wollen wir verändern und warum?.....	3
Das Norwegische Schwimmkonzept	3
Wassergewöhnung	3
Wahrnehmungen der Kinder im Wasser	4
Wasserbewältigung	5
Die Anwendung bei uns im Verein	7
Aufbau des neuen Konzeptes.....	8
Gruppe Seestern.....	9
Gruppe Goldfisch	10
Gruppe Otter	11
Gruppe Delfine	12

Allgemeine Informationen

Was wollen wir verändern und warum?

Die letzten Jahre haben uns vor viele verschiedene Herausforderungen gestellt (Corona, keine bzw. zu wenige Schwimmkurse, wenig Nachwuchs etc.). Aufgrund dieser Veränderungen und Herausforderungen haben wir uns dazu entschieden, unser Trainingskonzept zu überdenken und entsprechend neu zu gestalten. Dabei sollen vor allem der Spaß, die Motivation und natürlich auch der Schwimmstil im Vordergrund stehen.

Wir haben uns das Norwegische Konzept zum Schwimmen lernen als Grundlage genommen, da dieses unserer Meinung nach viel Potenzial hat und wir es gut mit unserem aktuellen Trainingskonzept vereinbaren können.

Das Norwegische Schwimmkonzept

Das Norwegische Konzept der Schwimmausbildung fängt schon bei der ersten Begegnung des Kindes bzw. des Menschen mit dem Wasser an. Der gesamte Prozess der Schwimmausbildung wird in drei Teilprozesse aufgegliedert: Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und dem Erlernen der verschiedenen Schwimmarten. Bei der Wassergewöhnung geht es hauptsächlich um die Grundlage „Sicherheit“ und das Erfahren und Gewöhnen an die Eigenschaften des Wassers. Der nächste Teilprozess, die Wasserbewältigung, befasst sich mit dem Erlernen der Kernfunktionen und Kernübungen, welche für das Erlernen der Schwimmarten eine Grundvoraussetzung sind.

Wassergewöhnung

Der DSV beschreibt den Prozess der Wassergewöhnung wie folgt:

„Der Prozess der Wassergewöhnung ist als Anfang eines langfristigen Prozesses zu sehen, der nicht mit dem Erlernen einer ersten Schwimmart abgeschlossen ist, sondern vielmehr im weiteren Verlauf ausdifferenziert und immer wieder aufgegriffen wird, um vielfältige, variable Bewegungsmuster und ein erworbenes Wassergefühl zu erhalten.“

Mit dem Prozess der Wassergewöhnung soll hauptsächlich ein Abbau von Ängsten erreicht werden und es gescheit eine erste Auseinandersetzung mit dem Element Wasser. Zudem bekommen Kinder eine neue oder andere Wahrnehmung von unterschiedlichen Körperachsen, Muskelbewegungen und Bewegungsabläufen (bspw. Klatschen unter Wasser ist deutlich schwieriger als über Wasser). Wichtig bei der Wassergewöhnung ist es, sich selbst einmal in die Lage des Kindes zu versetzen und die neuen oder veränderten Wahrnehmungen nicht zu vergessen.

Entscheidend ist es aber, dass die Kinder nach der Phase der Wassergewöhnung die folgenden „Basics“ sicher beherrschen, um im weiteren Verlauf das sichere Schwimmen zu erlernen:

- Sicher um das Becken herumgehen können
- Sicher im hüfttiefen Becken „spazieren“
- Wasser im Gesicht haben können
- Ihr Gesicht ins Wasser legen können
- Den Kopf unter Wasser nehmen können
- Wasser über den Kopf fließen lassen können, ohne direkt das Gesicht abzutrocknen und Angst zu bekommen

In der Phase der Wassergewöhnung ist es ein großes Thema, die Ängste der Kinder abzubauen und Ihnen Sicherheit im Wasser zu geben. Jedes Kind / jeder Mensch ist anders und muss sich der neuen, völlig konträren „Bewegungswelt Wasser“ anpassen und seine eigenen Erfahrungen sammeln. Jedes Kind hat unterschiedliche Voraussetzungen, sowohl körperlich, sozial, psychisch als auch Ängste durch vergangene Erfahrungen mit dem Wasser.

Doch wie können Ängste abgebaut werden?

Der erste Schritt ist es, die Angst erst einmal zu erkennen und sich bewusst zu machen, woher die Angst gerade stammt. Viele Kinder sagen im ersten Moment erstmal nichts, sodass die Trainer / Betreuer besonders auf die Emotionen und das Verhalten der Kinder achten müssen, um zu erkennen, dass sich dort gerade eine Angstsituation entwickelt. Danach ist es wichtig, gemeinsam mit dem Kind darüber zu sprechen, den Auslöser zu finden und dann auch gemeinsam mit dem Kind nach einem Lösungsweg zu suchen. Dabei kann auf Bekanntes hingewiesen werden und auf Erlerntes aufgebaut werden.

Wahrnehmungen der Kinder im Wasser

1. Lage im Wasser → Verschiedene Kräfte wirken im Wasser (Auftrieb, Schwerkraft)
2. Berühren → Hilfestellungen bei der Ausbildung
3. Schmecken → Chlorgeschmack
4. Riechen → Chlorgeruch
5. Hören → „Stille“ und „Dumpfheit“ unter Wasser
6. Sehen → Eingeschränkte Sicht unter Wasser, Chlor verursacht „Brennen“ in den Augen
7. Fühlen → Temperatur / Kälte, Wasser füllt die Nase

Wasserbewältigung

Im Unterschied zur Wassergewöhnung, die das eher subjektive Verhältnis des einzelnen Nichtschwimmers zum Wasser behandelt, stellt die Wasserbewältigung das objektive Verhältnis zwischen Wasser und Mensch in den Vordergrund.

Objektiv deshalb, weil es die physikalischen Gegebenheiten des Elements betrifft, denen grundsätzlich jeder Mensch im Wasser unterworfen ist und auf die er sein Verhalten und seine Bewegungen ausrichten muss, wenn er das Schwimmen lernen will.

Die Voraussetzung für die Wasserbewältigung ist der angstfreie Umgang mit dem Wasser, welcher in der Wassergewöhnung gelernt wird. Das Ziel der Wasserbewältigung besteht darin, die Wassereigenschaften (Widerstand, Auftrieb etc.) „in den Griff“ zu bekommen, um sie für das eigene Schwimmen zu nutzen.

Bei der Wasserbewältigung geht es einerseits darum, die vier Kernfunktionen / Grundfähigkeiten zu erlernen, die unabdingbar für das Erlernen des Schwimmens und gleichzeitig auch für das schnelle Schwimmen sind:

1. Tauchen: das unter Wasser Sein erfahren
2. Schweben: Auftrieb erfahren und beeinflussen
3. Antrieb: Widerstand erfahren und ausnutzen
4. Gleiten: Widerstand erfahren und beeinflussen

Hier bei den Seepferdchen-Kursen werden die Kinder in eine Gruppe eingeteilt, um das Tauchen, das Schwimmen und das Reinspringen zu erlernen. Anders ist es bei dem norwegischen Schwimmkonzept. Dort werden die Gruppen entsprechend der Grundfähigkeiten eingeteilt. Sobald eine Grundfähigkeit erlernt wurde, geht es für das Kind eine Gruppe weiter.

Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • Luft anhalten – Kopf unter Wasser nehmen – Augen öffnen • Luft anhalten – runtertauchen – Gegenstand vom Boden holen • Luft anhalten – runtertauchen - durch einen Bogen auf dem Boden durchtauchen • Luft anhalten – vom Beckenrand springen – Gegenstand vom Boden holen
Schweben	<ul style="list-style-type: none"> • Luft anhalten – auf dem Bauch schweben – Arme nach oben hinausgestreckt • Luft anhalten – auf dem Rücken schweben – Arme nach oben hinausgestreckt • Luft anhalten – vom Beckenrand springen – auf dem Bauch schweben – Arme nach oben hinausgestreckt • Luft anhalten – auf dem Bauch schweben – Arme nach oben hinausgestreckt – auf den Rücken drehen – Atmen • Luft anhalten – Schweben – Wechsle von Bauch- und Rückenlage mit angepasster Atmung
Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Bauch gleiten – Arme nach oben hinausgestreckt • Auf dem Rücken gleiten – Arme nach oben hinausgestreckt • Auf dem Bauch gleiten – Arme nach oben hinausgestreckt – Drehung von Bauch- auf Rückenlage - Atmen – Zurückdrehen auf den Bauch • Gleiten mit Kraulbeinschlag (mit und ohne Brett) • Gleiten mit Rückenbeinschlag (mit und ohne Brett) • Vom Beckenrand springen – Auftreiben – Gleiten auf dem Bauch – Kraulbeine – Drehung auf den Rücken mit Rückenbeine – angepasste Atmung
Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten mit Kraulbeinen – immer zur Seite atmen • Gleiten mit Rückenbeinen – angepasste Atmung • Kraulbeine inkl. Kraularme für ein paar Meter ohne Atmung • Rückenbeine inkl. Rückenarme • Kraulbeine inkl. Kraularme mit angepasster Atmung • Start vom Beckenrand – Auftrieb – Kraul mit Atmung

Auffällig bei diesem Konzept ist es, im Gegensatz zu den bei uns bekannten Seepferdchen-Kursen, dass die Schwimmart Brust erst einmal gar keinen Einsatz bei der Schwimmausbildung findet.

Das hat den Hintergrund, dass die Bewegungen der Schwimmart Brust keine natürlichen Bewegungen des Menschen sind. Die Schwimmart Brust wird jedoch häufig verwendet, da es den Kindern Sicherheit gibt, da sie dauerhaft am Anfang den Kopf über Wasser haben und auf dem Bauch liegen können.

Die Anwendung bei uns im Verein

Wir haben uns aus mehreren Gründen dazu entschieden, dieses Konzept als Grundlage zu nehmen. Zu uns in den Verein kommen Kinder, die alle bereits einen Seepferdchen-Kurs erfolgreich mitgemacht haben. Uns ist es aber ein großes Anliegen, dass die Kinder nicht nur sicher Bahnen im Hallenbad und Freibad schwimmen können, sondern sich auch sicher im Wasser aufhalten können und das Wasser in seiner Vielfalt nutzen können.

Das bedeutet, dass die Kinder sich auch ohne Probleme auf das Wasser legen können oder auch mal ohne Chlorbrille schwimmen können, ohne direkt Angst oder Panik zu bekommen. Dies zielt bspw. darauf ab, dass die Kinder auch mal im freien Gewässer schwimmen können, wie zum Beispiel im Meer, und sich bei Erschöpfung als Pause auf den Rücken legen können, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

Wir möchten den Kindern das Erlernen der verschiedenen Schwimmmarten ermöglichen und sie gleichzeitig auch auf das Schwimmen außerhalb eines Hallenbades vorbereiten. Daher haben wir uns im gleichen Zuge dazu entschieden, die Gruppengröße zu reduzieren und die Trainingszeit zu verkürzen, um die Zeit effektiver zu nutzen und individueller auf die Kinder einzugehen. Die kleineren Gruppen haben ebenfalls den Vorteil, dass Ängste schneller erkannt werden, die Gruppen entsprechend des Fortschrittes eingeteilt werden können und die Kinder individueller gefördert werden können.

Beim Norwegischen Schwimmkonzept wird das Brustschwimmen erst nach dem Kraul- und Rückenschwimmen erlernt. Da die Kinder, die bei uns anfangen, jedoch alle schon das Brustschwimmen im Seepferdchen-Kurs gelernt haben, werden wir dies dennoch von Anfang an mit aufnehmen und fördern.

Aufbau des neuen Konzeptes

Um das Konzept bei uns anzuwenden, werden wir die aktuellen Trainingszeiten und auch die Trainingsgruppen ändern.

Die aktuellen Trainingszeiten sehen wie folgt aus:

Gruppe 1: 17:45 Uhr – 18:45 Uhr

Gruppe 2: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr

Um die Kinder genauer den einzelnen Gruppen zuordnen zu können, werden die Gruppen Namen bekommen. Zu Corona Zeiten haben wir festgestellt, dass eine halbe Stunde Training mit einer kleinen Gruppengröße viel effektiver ist als eine Stunde Training mit einer größeren Gruppe.

Daher werden die Gruppen dann wie folgt heißen und die folgenden Trainingszeiten haben:

1. Gruppe Seestern: 17:45 Uhr bis 18:15 Uhr
2. Gruppe Goldfisch: 17:45 Uhr bis 18:15 Uhr
3. Gruppe Otter: 18:15 Uhr bis 18:45 Uhr
4. Gruppe Delfin: 18:15 Uhr bis 18:45 Uhr

Gruppe Seestern

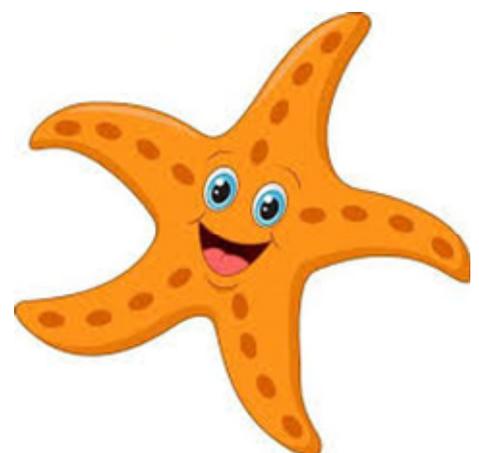
Die Gruppe Seestern hat eine Trainingszeit von 17:45 Uhr bis 18:15 Uhr. Die Gruppe wird von zwei Trainern betreut.

Diese Gruppe ist für die Kinder, die gerade das Seepferdchen gemacht haben und nun bei uns anfangen möchten. In dieser Gruppe möchten wir weiterhin das erlernte Brustschwimmen aus dem Seepferchen-Kurs fördern und zusätzlich die erste Grundfähigkeit „Tauchen“ weiter ausbauen.

Voraussetzung: erfolgreichen Seepferdchen-Kurs

Ziele:

- Gesicht ins Wasser legen (ohne Chlorbrille)
- Kopf unter Wasser nehmen
- Unter Wasser ausatmen
- Augen unter Wasser öffnen
- Gegenstand vom Boden hochholen
- Reinspringen ohne Nase und Augen zuzuhalten
- Eine Bahn Brust schwimmen



Gruppe Goldfisch

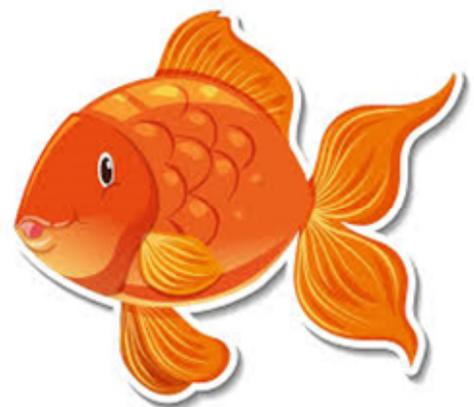
Die Gruppe Goldfisch hat eine Trainingszeit von 17:45 Uhr bis 18:15 Uhr. Die Gruppe wird von zwei Trainern betreut.

Diese Gruppe ist für die Kinder, wo das Seepferdchen ebenfalls noch nicht so lange her ist, aber das Tauchen schon besonders gut funktioniert. Hier wird ebenfalls ein Fokus auf das Schweben im Wasser, sowie auf die genaue Ausführung der Brust-Beine geschaut.

Voraussetzung: Ziele der Gruppe Seestern stellen kein Problem dar

Ziele:

- Schweben auf dem Bauch und auf dem Rücken
- Reinspringen und schweben
- Schweben und drehen von Bauchlage in Rückenlage
- Schweben und drehen inkl. Ausatmung unter Wasser / Einatmung über Wasser
- Brustbeine ohne Brustschere schwimmen
- Eine Bahn Brust ohne Pause schwimmen



Gruppe Otter

Die Gruppe Otter hat eine Trainingszeit von 18:15 Uhr bis 18:45 Uhr. Die Gruppe wird von zwei Trainern betreut.

Diese Gruppe ist für die Kinder, die schon richtig Brust schwimmen können und tauchen und schweben kein Problem mehr darstellt. In dieser Gruppe liegt der Fokus auf dem Gleiten und der Bein-Bewegung für das Kraul- und Rückenschwimmen

Voraussetzung: Ziele der Gruppe Seestern und Goldfisch stellen kein Problem dar

Ziele:

- Abstoßen und gleiten in Bauch- und Rückenlage
- Abstoßen, gleiten und Wechsel von Bauch- in Rückenlage
- Gleiten auf dem Bauch inkl. Kraulbeine
- Gleiten auf dem Rücken inkl. Rückenbeine
- Gleiten auf dem Bauch inkl. Kraulbeine und Wechsel in Rückenlage inkl. Rückenbeine
- Brust schwimmen mit dem Kopf im Wasser
- Grobform des Startsprungs



Gruppe Delfine

Die Gruppe Delfine hat eine Trainingszeit von 18:15 Uhr bis 18:45 Uhr. Die Gruppe wird von zwei Trainern betreut.

Diese Gruppe ist für die Kinder, für die Tauchen, Schweben und Gleiten kein Problem ist und auch die Beinbewegung des Kraul- und Rückenschwimmens klappt ohne Probleme.

Voraussetzung: Ziele der vorherigen Gruppen stellen kein Problem dar

Ziele:

- Gleiten mit Kraulbeinen – immer zur Seite atmen
- Gleiten mit Rückenbeinen – angepasste Atmung
- Kraulbeine inkl. Kraularme für ein paar Meter ohne Atmung
- Rückenbeine inkl. Rückenarme
- Kraulbeine inkl. Kraularme mit angepasster Atmung
- Start vom Beckenrand – Auftrieb – Kraul mit Atmung
- Startsprung

