

Kickerschwimmen

Die neu entwickelte Vorform des Brustschwimmens gibt neue Impulse für das Anfängerschwimmen.

Text: Bruno Egloff und Sarah Wacker, **Fotos:** Digital Learning PH Zürich

Kickerschwimmen ist eine Alternative im Bereich des Erst- oder Anfängerschwimmens. Die beiden Zürcher Schwimmlehrpersonen Georges Götte und Sandra Waldesbühl haben diesen eigenständigen Schwimmstil, eine Vorform des Brustschwimmens, entwickelt. Das Kickerschwimmen soll nicht andere Schwimmarten konkurrenzieren, sondern ist eine einfache und erweiterbare «Grundform».

Brustschwimmen ist komplex

Die Vorformen des Brust- und Rückenkraultschwimmens lassen sich bei entsprechender Wasservertrautheit rasch umsetzen. Das Brustschwimmen hingegen findet wegen seiner

hohen Komplexität keinen oder nur wenig Platz im Anfängerschwimmen. Die Lernenden entwickeln in der Folge ihren eigenen «Bruststil». Die Ergebnisse sind oft ein asymmetrischer, eventuell auch scherenähnlicher Beinschlag – häufig mit gestreckten (Spitz-)Füssen – sowie eine zu grosse Armbewegung, die bis zum Bauch oder zu den Oberschenkeln reicht. Das sind schlechte Voraussetzungen um später das Brustschwimmen korrekt zu erlernen. Auch aus diesem Grund ist das Kickerschwimmen als Vorform des Brustschwimmens wertvoll. Es lässt sich später mit den Basiskompetenzen Atmung und Gleiten ergänzen und mühelos zur korrekten Form des Brustschwimmens weiterentwickeln.

Parallel zur Wassergewöhnung

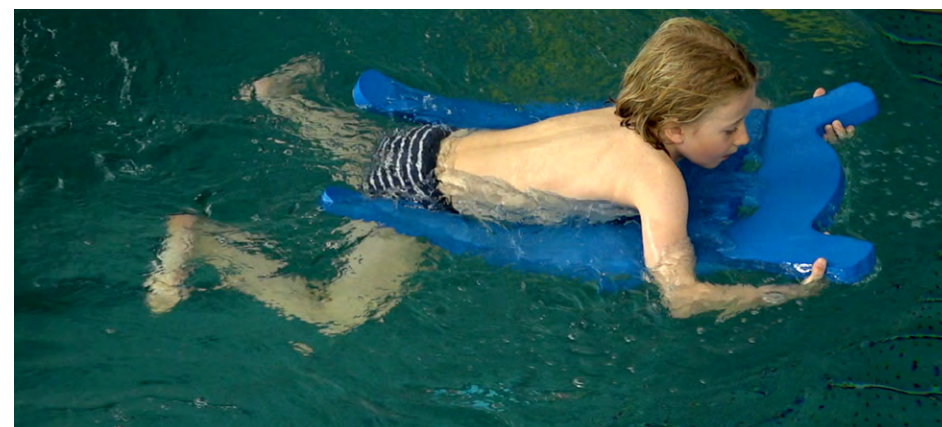
Kickerschwimmen kann parallel zur fundierten Wassergewöhnung eingeführt werden und setzt deshalb im Vergleich zum traditionellen Schwimmunterricht neue Akzente. Bei herkömmlichen Methoden lernen die Kinder nach einer guten und vielseitigen Wassergewöhnung die Arm- und Beintriebsbewegungen des Wechsel- (Kraul) und Gleichschlagschwimmens (Brust) je einzeln und kombinieren diese anschliessend. Diese Übungen führen die Lernenden häufig unter Wasser aus. Beim Kickerschwimmen sind die Wassergewöhnung und das Ausatmen ins Wasser jedoch keine zwingende Voraussetzung. Aus diesem Grund kann Kickerschwimmen schon parallel zur Wassergewöhnung eingeführt werden. Dies ist ein Vorteil, da Lehrpersonen heute oft nicht über ausreichend Lektionen und eine entsprechende Infrastruktur verfügen.

Im Wasser sicher fühlen

Primäres Ziel ist es, dass sich Kinder oder Nichtschwimmerinnen und -schwimmer ohne Atemtechnik und Orientierungsstress im Wasser schnell sicher fühlen. Die koordinativen Anforderungen sind bei dieser Vorform weit geringer als bei anderen Schwimmstilen. Von den bekannten vier Elementen des Brustschwimmens (Beinschlag, Armzug, Atmung und Koordination) sind beim Kickerschwimmen nur deren zwei nötig. Weil der Kopf über Wasser gehalten wird, müssen die Kinder nicht zuerst die Atmung und die komplexe Antriebsbewegungen kombinieren, beziehungsweise sie tun dies auf natürliche Weise automatisch. Weil Kickerschwimmen koordinativ weniger anspruchsvoll ist, können es bereits vier- bis fünfjährige Kinder erlernen. Mit dem speziell entwickelten Kickerbrett können auch wasser-scheue, wasserungewohnte Lernende die Antriebsbewegungen ohne Gefahr des Kippens oder Untertauchens mit dem Kopf über Wasser ausführen.



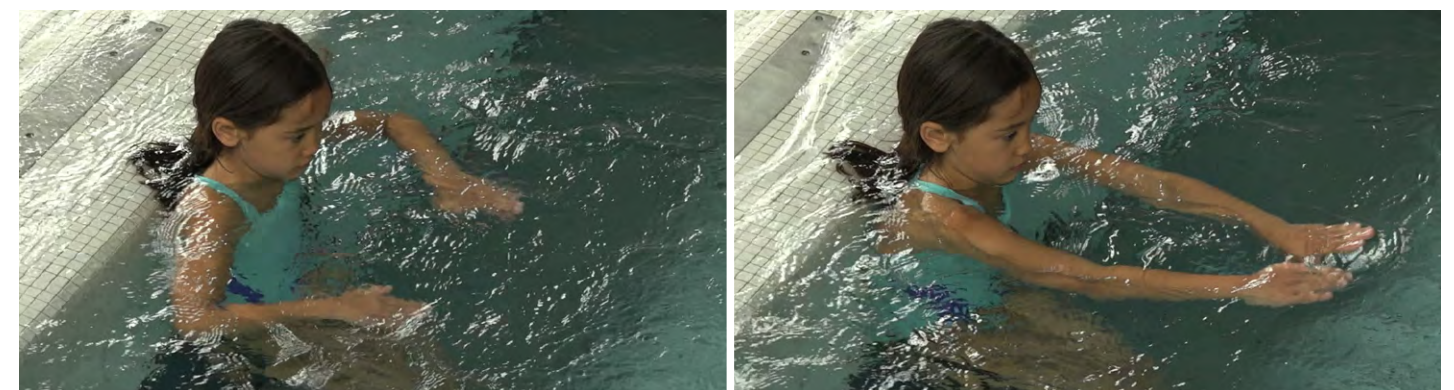
Das Wort «Kikker» ist niederländisch und heisst auf Deutsch «Frosch».



Das speziell entwickelte Kickerbrett ermöglicht angstfreie Bewegungen.



Eine zentrale Teilbewegung ist das Anziehen der Füsse von Point zu Flex.



Armbewegungen.

Technik des Kickerschwimmens

Der Kikker-Beintrieb ergibt zusammen mit der Armbewegung das Kickerschwimmen. Die Kikkerbewegung – die Beinbewegung – ist für den Vortrieb verantwortlich. Ausgangsstellung für die Beinbewegung sind gestreckte Beine und Fussgelenke. Diese werden symmetrisch und gleichzeitig in Froschstellung angezogen und mit einer kräftigen Stossbewegung halbmond-förmig wieder nach hinten zur Ausgangsposition gebracht. Diese Stossgrätsche wird pausenlos aneinandergereiht. Beim Kikker-

schwimmen gibt es keine Gleitphase wie sie von der Brusttechnik bekannt ist. Die Armbe-wegung dient vor allem dem Auftrieb, dem Lageausgleich (Gleichgewicht) sowie der Richtungssteuerung und nicht dem Vortrieb. Die beiden Handflächen zeichnen im Wasser vor dem Körper parallel zur Wasseroberfläche zwei entgegengesetzte Kreise nach aussen. Die Bewegung der Arme hält den Kopf über Wasser und stellt die freie Atmung sicher. Weil sich die Arme und Beine bei der Mehrzahl der Lernenden gleich «schnell» bewegen, ergibt sich so auf natürliche Weise ein rhythmisches Zusammenspiel. Die anfänglich etwas steile Wasserlage geht in eine flachere Lage über, sobald die Kinder die kreisende Armbewegung so weit vorne wie möglich ausführen und darauf vertrauen, dass sie an der Oberfläche bleiben und vorwärtskommen.

Lehrplan 21

Die für das Kickerschwimmen typische Kopfhaltung über Wasser ermöglicht eine gute Orientierung: Wo bin ich? Wohin schwimme ich? Dies steigert das Sicherheitsgefühl der Lernenden und das Vertrauen in ihre Fähigkeiten –

nicht nur in Bädern, sondern auch in offenen Gewässern wie in Seen, Flüssen oder im Meer. Somit verfügen Kickerschwimmende bereits früh über Stufen der Kompetenzen, wie sie der Lehrplan 21 im Schwimmunterricht einfordert. Die Schülerinnen und Schüler – können sicher schwimmen. BS.6.A.1 – können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. BS.6.C.1

Das Kickerschwimmen wird in einem für alle zugänglichen «Lernobjekt» der Pädagogischen Hochschule Zürich (www.kickerschwimmen.ch) ausführlich vor- und dargestellt. Dort finden Sie zudem Überlegungen zur Einbettung in den gängigen Schwimmunterricht und den methodischen Aufbau zum Downloaden und Ausdrucken.

Bruno Egloff und Sarah Wacker

sind Dozierende für «Bewegung und Sport» an der PH Zürich.