

Gleichgewicht: Zur Anpassung an die relative Schwerelosigkeit im und auf dem Wasser.

- Wir hüpfen auf einem Bein
- Wir balancieren über ein Seil
- Über Matten, Flöße krabbeln, rollen, laufen

Tab. 2-14: Übungsvariationen Gleichgewicht

- Kleine Eimer, Förmchen, Gießkannen, Schwämme
- Luftballons, Schwimmflöße, Isomatten, Bälle, Strohhalme, Tischtennisbälle, Flip-eggs, Seile, Muscheln, Autos
- Alltagsgegenstände aus dem Haushalt (Eimer, Joghurtbecher, Bettlaken)
- Phantasie des Ausbilders für Rollenspiele

Tab. 2-15: Materialien für die Wassergewöhnung

**Checkliste zur Überprüfung des Ausbildungsstandes Wassergewöhnung.
Der Schwimmanfänger ...**

- 🕒 kann angstfrei ins Wasser laufen
- 🕒 kann im Wasser laufen und Richtungen beliebig wechseln
- 🕒 hüpfert allein in bauchtiefem Wasser
- 🕒 kann mit Spaß und Freude die Bewegung verschiedener Tiere im Wasser imitieren
- 🕒 ist fröhlich und angstfrei, Wasserspritzer werden nicht als störend empfunden

Tab. 2-16: Checkliste zur Überprüfung des Ausbildungsstandes Wassergewöhnung

2.5 Die Wasserbewältigung

Unter diesem Begriff werden die nachfolgenden schwimmerischen Grundfertigkeiten verstanden:

Tauchen	Eintauchen, Untertauchen, Abtauchen, Auftauchen (Augen sind geöffnet)
Atmen	über Wasser ein-, und unter Wasser bewusst ausatmen
Springen	im Wasser und ins Wasser
Auftreiben/Schweben	in Bauch- und Rückenlage
Gleiten/ Fortbewegen	in Bauch- und Rückenlage

In der Wasserbewältigungsphase sind die Hand- und Fußflächen bereits so sensibilisiert, dass der Wasserwiderstand zum positiven Abdruck genutzt werden kann. Ziel der Wasserbewältigung ist es, vor der Technikschiung die Lernvoraussetzungen

zu schaffen, die notwendig sind, um mit der Technikschiung erfolgreich beginnen zu können:

1. Erfahren der Anpassung des Körpers an die physikalischen Eigenschaften des Wassers,
2. Anpassen der Bewegungen an das Element Wasser,
3. Abbauen der Angst durch den Umgang mit dem neuen Element.

Wenn wir die schwimmerischen Grundfertigkeiten in der Darstellung auch einzeln und isoliert betrachten, so werden wir in der Schwimmausbildung und in den Lernfortschritten unserer Schwimmanfänger immer wieder feststellen, dass alle diese schwimmerischen Grundfertigkeiten ineinander verzahnt sind.

Letztlich werden wir die Wasserbewältigung und damit das Erlernen der schwimmerischen Grundfertigkeiten als Puzzle begreifen. Alle fünf Puzzleteile sind miteinander verwoben. In jeder Ausbildungsstunde werden Teilaspekte aus jedem der fünf Teile angesprochen und mit unseren Schwimmanfängern bearbeitet. Als Resultat hieraus entsteht dann ein vollständiges Bild bzw. ein Schwimmanfänger, dessen Wasserbewältigung als Fundament für das Erlernen einer Schwimmtechnik abgeschlossen ist.

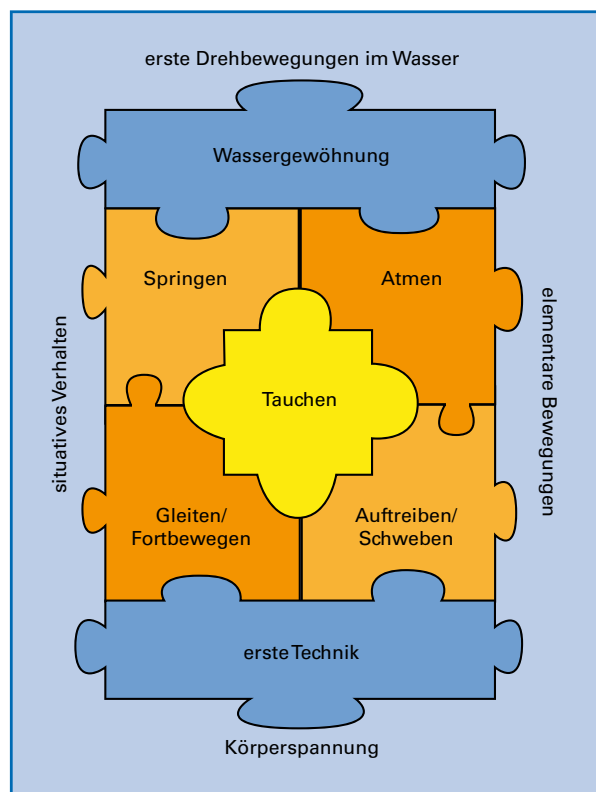


Abb. 2-1: Schwimmerische Grundfertigkeiten als Teillernziele der Wasserbewältigung