

Schwimmen als Grundlagen- und Lifetime Sportart sowie als bedeutendes Element der Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Die Arbeit von Lukas Zahner «Aktive Kindheit» zeigt auf, dass viele Kinder koordinative und motorische Defizite, aber auch Kraft- und Ausdauerdefizite aufweisen. Der menschliche Körper braucht Belastung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben und zu werden. Mangelnde koordinative Fähigkeiten sind meistens nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf unzureichende Förderung in frühen Lebensjahren zurückzuführen.

Möglichst vielfältige Lerngelegenheiten und Bewegungserfahrungen ermöglichen es den Kindern, motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu trainieren.

Ein guter und regelmässiger Schwimmunterricht ist wesentlich mehr als «Schwimmenlernen». Er ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen dem Bewegungsdefizit vorzubeugen. Nur Kinder die gelernt haben sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit einen Wassersport bzw. Schwimmsport ausüben.

Wasser ist ein ideales Bewegungs-Element, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu üben und Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren:

- Der Auftrieb ermöglicht gefahrlos Bewegungen, die an Land schwierig zu erlernen sind:
 - Dreidimensionale Bewegungen, Orientierung, Gleichgewicht, Balance, Rotationen
 - Gerade auch für Kinder mit Übergewicht ist das Wasser ein ideales Bewegungselement.
- Der Aufenthalt und das Bewegen im „fremden Element“ Wasser erlaubt eine neue Körperwahrnehmung und vielfältige Sinneserlebnisse.
- Der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und ermöglicht dadurch ein Kräftigungstraining für Arme und Beine, v.a. aber auch für die Rumpfmuskulatur, was für eine gesunde Entwicklung unabdingbar ist und Haltungsschäden vorbeugen hilft.
- Schwimmen kräftigt die Muskulatur ohne einseitige Fehlbelastungen und Überlastungsschäden.
- Der regelmässige Aufenthalt im Wasser härtet ab und stärkt das Abwehrsystem.
- Die Durchblutung (Haut, Muskeln, Organe, Hirn) wird verbessert.
- Der Wasserdruck übt einen Druck auf den Brustkorb aus und stärkt dadurch die Atemmuskulatur (auch ideal für Asthmakinder).

Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Spielen, Springen, Tauchen etc. sind ein ideales Bewegungsfeld. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben, nötige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Kinder, die gelernt haben sich mit Freude und Lust im Wasser zu bewegen, werden dies auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Das sich Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung (Schwimmbad sowie auf dem Weg dahin) mit spezifischen Regeln, die es zu beachten gilt und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar. Der Schwimmunterricht kann auch positive Änderungen in der Klassenstruktur und im Sozialverhalten bewirken, wenn andere und neue Fähigkeiten bei den Kindern zum Zug kommen.

Bewegung und Sport, an Land und im Wasser ist das beste Mittel zur Sicherung einer langfristig hohen Lebensqualität!

Warum Schwimmen in der Schule

Die Frage ist berechtigt, ob es an der Schule ist, den Kindern das Schwimmen beizubringen, oder ob dies in den Verantwortungsbereich der Eltern gehört.

Von swimsports.ch gemachte Schätzungen im Jahr 2006 ergeben folgendes Bild: Vom Drittel der Kinder, die in ihrer Primarschulzeit keinen Schulschwimmunterricht erhalten haben, lernt die

Hälfte entweder bei den Eltern oder in einer (zu bezahlenden) Schwimmschule trotzdem schwimmen. Die andere Hälfte jedoch, d. h. also ca 15% der Kinder (1/2 von 30%) in der Schweiz bleibt Nichtschwimmerin resp. Nichtschwimmer, mit allen Nachteilen betreffend fehlenden gesund erhaltenden Bewegungsmöglichkeiten, fehlendem Selbstvertrauen und fehlender Sicherheit.

swimsports.ch vertritt die Meinung, dass alles daran gesetzt werden muss, dass die Kinder in der Primarschule die Möglichkeit bekommen Schwimmen zu lernen.

Private (Schwimm-)Förderung und Schulschwimmunterricht müssen sich ergänzen und sollen mithelfen, dass sich der Bewegungsmangel der sich bei vielen Kindern in der Schweiz durchgesetzt hat und längerfristig die Lebensqualität vermindern wird, verbessern kann.