

Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung

Schwimmen

Lernen und Optimieren

Band 22

2004

ISBN 3 – 934706 – 21 – 5

Hrsg.: DSTV/W. Freitag

Journal of Applied Gerontology

Journal of Applied Gerontology

Journal of Applied Gerontology

Redaktionsadresse

Dr. Werner Freitag
Tannenstr. 46
65428 Rüsselsheim
Freitag@uni-mainz.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Dörrbecker, Manfred Wettkampfbestimmungen – allgemeiner Teil / Schwimmen	7
Sell, Göran Zivilrechtliche Aspekte der Unfallverhütung beim Säuglingsschwimmen	27
Legahn, Uwe Benötigen wir eine Reform des Anfangsschwimmen? - Beispiel einer anderen Schwimmausbildung	45
Ahrendt, Lilli Bewegung fördern und spielerisch vermitteln	55
Ungerechts Bodo Neue Lehrwege zum Erlernen der synchronen Schwimmarten Brust- und Schmetterlingsschwimmen, sowie der alternierenden Schwimmarten Rücken- und Kraulschwimmen	64
Graumnitz, J.; J. KÜchler Zur Bedeutung grundlegender Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining	76
Rudolph, Klaus Körperbau und Schwimmen	86
Küchler, J.; J. Graumnitz Biomechanische Aspekte bei der Erhöhung der Wirksamkeit des Grundlagenausdauertrainings im Schwimmen	92
Böller, Roland Hannah Stockbauer – Entwicklung, aktueller Stand und Ansatzpunkte	99

Dörrbecker, Manfred - Fuldata

Wettkampfbestimmungen

Allgemeiner Teil

Schwimmen

Oostende/Belgien 2.5.2004

Auszug aus dem Leitbild des
DSV (2003)

Ohne Regeln geht es nicht

>Kampfgerichte sind nicht
Selbstzweck, aber notwendig.<

Wettkampfbestimmungen

Allgemeiner Teil

Der DSV-Hauptausschuss hat am 05. April 2003 in Leipzig eine Neufassung der Wettkampfbestimmungen (allgemeiner Teil und Rechtsordnung) einstimmig nach einer fast 2jährigen Vorarbeit beschlossen.

30.04.2004

Manfred Dörrbecker (DSV)

Fortsetzung

Nach unserer Beurteilung wurde ein modernes, in sich geschlossenes Werk vorgelegt. Es nimmt notwendige zeitgemässe Regeln zur Gewährleistung eines sachgerechten, fairen Wettkampfsverkehrs auf, verzichtet aber auf eine Überreglementierung. Nach Auffassung der damit beauftragten Arbeitsgruppe ist das neue Regelwerk inhaltlich und auch sprachlich verständlich, frei von Widersprüchen und damit praktikabel.

Zur Struktur

- Thematisch zusammengehörende Bestimmungen sind zu **Abschnitten** zusammengefasst.
- Innerhalb der Abschnitte sind die **Begriffe** besonders erläutert.
- Innerhalb der einzelnen Paragraphen sind zunächst der **Grundsatz** beschrieben und dann die **Besonderheiten**.
- Die den Vorschriften vorangestellte Übersicht gehört zur Struktur
- Jeder Leser sollte immer den ganzen Paragraphen lesen und diesen im Zusammenhang mit dem ganzen Abschnitts sehen, bevor er ihn anwendet. Nicht alle Bestimmungen sind neu. Sie stehen aus Strukturgründen aber zum Teil an anderer Stelle.

Abschnitte / Gliederung

- I - GELTUNGSBEREICH
- II - WETTKAMPFVERANSTALTUNGEN
- III - TEILNAHMEBERECHTIGUNG
- IV - STARTRECHT
- V - INTERNATIONALE BEZIEHUNGEN
- VI - AHNDUNG VON
VERSTÖßEN UND
RECHTSBEHELF
- VII - IN-KRAFT-TRETEN

In-Kraft-Treten am 01.01.2004

- Die Wettkampfbestimmungen (allgemeiner Teil), Wettkampfordnung, Rechtsordnung und Fachteil Schwimmen (mit Masters und Freiwasserschwimmen) sind am **01.01.2004** in Kraft getreten

Was hat sich wesentlich geändert?

➤ § 6 Anzeige von Wettkampfeveranstaltungen

- (1) Nichtamtliche
Wettkampfeveranstaltungen, an denen
Schwimmer und Mannschaften von mehr als
einem Verein teilnehmen, sind vom
Veranstalter dem zuständigen Fachwart des
LSV oder Bezirks im SV NRW anzuzeigen.
- (2) [...]

§ 7 Sportgesundheit

- **§ 7 Sportgesundheit**
- (1) Jeder Schwimmer, bei Minderjährigen dessen gesetzlicher Vertreter ist für seine Trainings- und Wettkampffähigkeit (Sportgesundheit) verantwortlich.
 - (2) Bei Wettkampfanstellungen haben die meldenden Vereine mit der Meldung zu versichern, das die von ihnen gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können. Die Untersuchung darf im Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht älter als ein Jahr zurückliegen. Ohne diese Versicherung ist die Meldung vom Veranstalter zurückzuweisen.
 - (3) [...]
 - (4) Gegen einen meldenden Verein, der eine falsche Versicherung über das Vorhandensein von gültigen Nachweisen der Sportgesundheit der gemeldeten Schwimmer abgibt, und gegen einen Veranstalter/Ausrichter, der Meldungen ohne die Versicherung des meldenden Vereins über das Vorhandensein von gültigen Nachweisen der Sportgesundheit der gemeldeten Schwimmer zulässt, ist wegen unsportlichen Verhaltens eine Disziplinarmaßnahme zu verhängen.

Erklärung des meldenden Vereins

Mit Abgabe dieser Meldung wird versichert, dass die von uns gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit entsprechend WB AT § 7 durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können. Die Untersuchung/en liegt/liegen zum Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurück.

➤ Diese Erklärung gilt gleichfalls für alle Mannschafts-/Staffelteilnehmer sofern diese in der Meldung noch nicht namentlich benannt wurden.

➤
➤

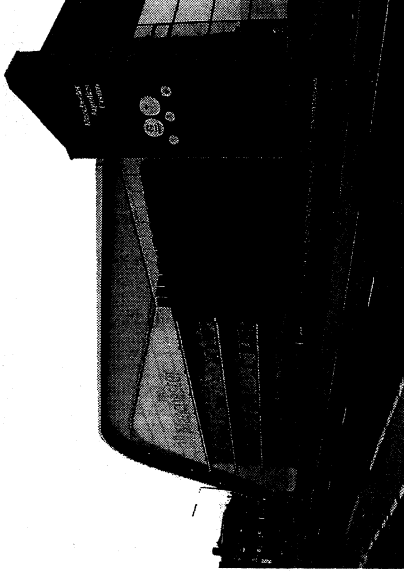
➤ (Ort, Datum) (Stempel / Unterschrift des Vereinsvertreters)

➤ DSV-Form 101 (2004-01)

§§ 23 und 26

- **§ 23 Erlöschen des Startrechts**
 - Das Startrecht für einen Verein erlischt mit dem Zeitpunkt
 - a) [...]
 - e) des Ablaufs von drei Jahren seit dem letzten Start für den Verein.
- **§ 26 Start im Ausland außerhalb der EU**
 - (1) Jeder Start im Ausland außerhalb der Europäischen Union ist genehmigungspflichtig.
 - (2) [...]

Änderungen im Fachteil Schwimmen



30.04.2004

Manfred Dörrbecker (DSV)

§ 127 Rückenschwimmen

- **§ 127 Rückenschwimmen**
- (1) [...]
 - (3) Bei der Wendenausführung muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Während der Wende dürfen die Schultern über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden. Sobald der Schwimmer die Rückenlage zur Ausführung der Wende verlässt, muss unverzüglich die kontinuierliche Wendenausführung erfolgen. Der Schwimmer muss in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.
 - (4) [...]

§ 138 Einsprüche

➤ § 138 Einsprüche

- (1) [...]
- (3) Ein Einspruch gegen die Tatsachenentscheidung innerhalb eines Wettkampfes ist nicht zulässig und muss vom Schiedsrichter zurückgewiesen werden. Tatsachenentscheidungen betreffen alle Vorkommnisse zwischen dem Start und dem Zielanschlag.

Wichtige Hinweise:

- (fast) alle Formulare sind auf der Homepage des DSV unter:
<http://www.dsv.de>
Sowohl als Word- wie auch als PDF-Dokument herunterzuladen

Internet Explorer 6.0.2600.5512
 http://www.dsv.de/home/foema.html
 Web-Suche, Suche in Deutschland, News, Web-Site zu, Konvertiert die aktuelle Web-Seite in eine Adobe PDF-Datei

- Home
- Schwimmen
- Kurs- & Terminpläne
- Synchronschwimmen
- Wasserball
- Meisters
- IBG
- Schwimmverband
- Landesschwimmverbände
- Geschäftsstelle
- Gremien
- swim & more
- Links
- Formulare
- Downloads

Die Formulare werden grundsätzlich im .pdf - Format bereitgestellt. Zum Darstellen der Dateien benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollten Sie diesen nicht haben, können Sie ihn hier downloaden (Dateigröße ist ca. 15 MB).

In einigen Fällen ist sind die Dateien auch im .doc - Format vorhanden. Alle Dateien sind darüber hinaus - in Gruppen zusammengefasst - auch als .zip - Dateien downloadbar.

Die Regelwerke und Richtlinien des Deutschen Schwimm-Verband e.V. gibt es hier.

Allgemein

Zip Archive:

- [Alle allgemeinen PDF-Dateien](#)
- [Alle allgemeinen DOC-Dateien](#)

DSV-Form 001 - Wettkampfgenehmigung

DSV-Form 002 - Auslandstarengenehmigung

DSV-Form 003 - Startrechtwechsel

DSV-Form 004 - Erwerb-Wechsel Zweitstartrecht

DSV-Form 005 - Antrag Wettkampfpass

DSV-Form 006

DSV-Form 007

DSV-Form 008

DSV-Form 009

DSV-Form 010

DSV-Form 011 - Einzugsermächtigung

WKP Bestellungen

Abg Bestellungen Swin & more

WB Bestellungen

100 m Lagen

Synchronschwimmen Formblatt 400

Formblatt 401

Zip Archive:

DSV-Form 001 - Wettkampfgenehmigung

DSV-Form 002 - Auslandstarengenehmigung

DSV-Form 003 - Startrechtwechsel

DSV-Form 004 - Erwerb-Wechsel Zweitstartrecht

DSV-Form 005 - Antrag Wettkampfpass

DSV-Form 006

DSV-Form 007

DSV-Form 008

DSV-Form 009

DSV-Form 010

DSV-Form 011 - Einzugsermächtigung

WKP Bestellungen

Formblatt 400

Formblatt 401

Weitere Hinweise:

- Die meisten Regelwerke des DSV sind ebenfalls auf der Homepage des DSV unter:
➤ <http://www.dsv.de> herunterzuladen:

Deutscher Schwimm-Verband e.V. - Microsoft Internet Explorer bereitgestellt vom dem Rainer Kreuz

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Zurück Home Suchen Favoriten Medien News Feeds Back Prozess werden blockiert Blog/Feed 101 Nation App/Map

Adresse <http://www.dsv.de/forms/Ordnungen/ordnungen.htm> Web-Suche

Deutscher Schwimm - Verband e.V.

DSV

- Home
- Schwimmen
- Kunst & Turmspringen
- Synchronschwimmen
- Wasserball
- Meisters
- III G
- Schwimmjugend
- Landesschwimmverbände
- Geschäftsstelle
- Gremien
- Links
- Terminz
- Formulare

Regelwerke und Richtlinien des Deutschen Schwimm-Verband e.V.

- [DSV-Satzung](#)
- [Rechtsordnung - Ausgabe 2004](#)
- [Jugendordnung der Deutschen Schwimmjugend](#)
- [DSV-Anfängerbestimmungen](#)
weitere Informationen sind über das Forum
- [Weltkampfbestimmung - Ausgabe 2004](#)
- [Weltkampfbestimmungen - Allgemeiner Teil \(AT\) \(05.04.05\) - Nachdruck verboten -](#)
- [Kampfrichterordnung - Schwimmen \(17.10.2005\)](#)

Die Dokumente werden grundsätzlich im .pdf - Format bereitgestellt. Zum Darstellen der Dateien benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollten Sie diesen nicht haben, können Sie

Internet

30.04.2004

Manfred Dörrbecker (DSV)

Weitere Hinweise

- Aktuelle Änderungen im Fachteil Schwimmen
- Kommentierungen (Schwimmen und allgemein)
- Erläuterungen
sind zu finden unter: Swim Info

<http://www.swiminfo.de/Modules/Rules/Defaultde.aspx>

Swaminato - Microsoft Internet Explorer hergestellt von dem Hohen Kreuz
 Datei Protection Ansicht Favoriten Extras ?
 Zurück → Home Stop Suchen Favoriten Medien Erweitern
 Adressleiste: http://www.enhardt.de/Module/Rules/Datafile.aspx
 Google Web-Suche Web-Bookmarks Optionen
 Wechselt zu

! Schluss mit dem Chlorgeruch !

WB + Recht Deutscher Schwimm-Verband (DSV)

Titelname	erstellt	aktualisiert
Datenschutz in Internet	datenschutz.pdf	11.02.2004
Erläuterung zur Sportgesundheits (§ 7 WB-AT)	sportgesundh.pdf	29.03.2004
Erläuterungen zur WB-AT / FT Schwimmen	wb-fragen.pdf	29.03.2004
Leitsätze (DSV-Schiedsgerichts-Entscheidungen)	leitsetze.pdf	01.02.2002 01.11.2003

INTERNET
 Sportschau-Deutschland
 und Deutschland

SWIMMUNGS
 1. April
 2. April
 3. April
 4. April
 5. April
 6. April
 7. April
 8. April
 9. April
 10. April
 11. April
 12. April
 13. April
 14. April
 15. April
 16. April
 17. April
 18. April
 19. April
 20. April
 21. April
 22. April
 23. April
 24. April
 25. April
 26. April
 27. April
 28. April
 29. April
 30. April

LEBENSSTIL
 1. April
 2. April
 3. April
 4. April
 5. April
 6. April
 7. April
 8. April
 9. April
 10. April
 11. April
 12. April
 13. April
 14. April
 15. April
 16. April
 17. April
 18. April
 19. April
 20. April
 21. April
 22. April
 23. April
 24. April
 25. April
 26. April
 27. April
 28. April
 29. April
 30. April

RECORDE
 1. April
 2. April
 3. April
 4. April
 5. April
 6. April
 7. April
 8. April
 9. April
 10. April
 11. April
 12. April
 13. April
 14. April
 15. April
 16. April
 17. April
 18. April
 19. April
 20. April
 21. April
 22. April
 23. April
 24. April
 25. April
 26. April
 27. April
 28. April
 29. April
 30. April

INTERNATIONAL
 1. April
 2. April
 3. April
 4. April
 5. April
 6. April
 7. April
 8. April
 9. April
 10. April
 11. April
 12. April
 13. April
 14. April
 15. April
 16. April
 17. April
 18. April
 19. April
 20. April
 21. April
 22. April
 23. April
 24. April
 25. April
 26. April
 27. April
 28. April
 29. April
 30. April

© enhardt.net | Rechtsklärung | Datenschutz

Manfred Dörbecker (DSV)

30.04.2004

Auf den richtigen Atemzeitpunkt kommt es an!!



Fotos: W. Freitag

Es wird schon noch werden mit dem Delphinschwimmen!



Foto: W. Freitag

SELL, GÖRAN – Leipzig

Zivilrechtliche Aspekte der Unfallverhütung beim Säuglingsschwimmen

Einleitung

Das Kleinkinder- und Säuglingsschwimmen umfasst sowohl körperliche Betätigung als auch soziale Interaktion; beide Faktoren tragen dazu bei, dass es zu Unfällen kommen kann¹.

Unter „Unfall“ versteht man dabei jedes Ereignis, das einen Schaden auslöst und bei dem ein äußerer und innerer Zusammenhang mit der entsprechenden Betätigung besteht². Dabei hängt hier – anders als z. B. beim Verkehrs- oder Arbeitsunfall – eine Haftung nicht davon ab, ob die Begriffsmerkmale des „Unfalls“ erfüllt sind³. Grundaufgabe der Haftung ist es, „die Verbindung zu einer Person herzustellen, die für Schaden und Verletzung einzustehen hat“⁴.

Nach dem *Charakter* der durch einen solchen Unfall ausgelösten Schäden unterscheiden wir Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden. Nach dem *Verursacher* lassen sich beim Kleinkinder- und Säuglingsschwimmen Schäden unterscheiden, die ausgelöst werden durch den Kursveranstalter, den Kursleiter, den Schwimmhallenbetreiber, die Elternteile, andere Dritte und – wenn auch in geringerem Maß – die Säuglinge bzw. Kleinkinder selbst. Als *Objekt* der Beeinträchtigung kommen die gleichen Personen in Betracht, hier allerdings die Säuglinge und Kleinkinder besonders, sowie die Umwelt schlechthin⁵.

Die Zahl der möglichen Verflechtungen ist somit vielfältig und können aus Zeit- und Platzgründen nicht alle in diesem Rahmen erörtert werden. Die folgenden Ausführungen sollen sich daher auf die Problematik der Unfälle mit Personenschäden beschränken, deren Verursacher der Veranstalter bzw. Kursleiter des Kleinkinder- und Säuglingsschwimmens ist, und bei denen der Säugling bzw. das Kleinkind als Geschädigter in Betracht kommen.

Für die rechtliche Beurteilung der Sachverhalte bietet die Orientierung an den einschlägigen Rechtsnormen einen „roten Faden“, was für das Verständnis der Problematik hilfreich sein sollte. Deshalb liegen den folgenden Ausführungen auch die relevanten Paragraphen zugrunde legen.

Allerdings trifft man beim Lesen der Paragraphen regelmäßig auf eine repressive Diktion des Gesetzgebers: Die Formulierung in ihnen zielt auf Sachverhalte ab, bei denen ein Schaden bereits entstanden ist. M. E. sollten wir uns im Rahmen unserer Thematik jedoch nicht so sehr auf die Suche nach dem Schuldigen eines Unfalls machen, sondern vielmehr – einem allgemeinen Trend in der juristischen Diskussion

¹ Vgl. für den Sport allgemein PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 1

² Fritzweiler, S. 7

³ vgl. Börner, S. 26

⁴ Deusch, S. 3

⁵ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 1

folgend⁶ – den präventiven Gedanken in den Vordergrund stellen, nämlich was getan werden muss, um künftige Unfälle zu verhüten und inwieweit entsprechende Maßnahmen vom Veranstalter bzw. von ihnen als Kursleiter getroffen werden müssen. Deshalb möchte ich im Laufe des Vortrages mehr und mehr zu jener präventiven Sichtweise übergehen.

Nach der in unserer Rechtsordnung vorgesehenen *gesetzlichen Regelung* über *Schadensausgleich* bei Unfällen unterscheiden wir

- Normen der Haftung, als einem individuellen Schadensausgleich zwischen Schädiger und Geschädigtem und
- Normen des Versicherungsschutzes, als einem sozialen Schadensausgleichssystem von gesetzlich vorgesehenen staatlichen Versicherungen und privaten Versicherungen⁷.

Beim *Schadensausgleich durch Haftung* ist nach Schadenszurechnungsgründen zu suchen, d. h. nach Normen, die die Verantwortung und die Ersatzpflicht für einen Schaden regeln. Die Rechtsordnung geht davon aus, dass grundsätzlich jeder Schädigen ein Anspruch auf Schadensausgleich nur dann zusteht, wenn ein besonderer Grund besteht⁸. Dieser kann beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen – wie auch sonst – auf *vertraglicher Verpflichtung* beruhen oder auf *rechtswidriger und schuldhafter Verursachung* des Schadens, der sog. *deliktsrechtlichen Haftung* nach §§ 823 ff. BGB.

Der *Schadensausgleich durch Versicherungsschutz* tritt an die Stelle der rechtswidrigen Verschuldenshaftung, unabhängig davon, ob sie auf vertraglicher oder deliktsrechtlicher Grundlage beruht. Dieser Schadensausgleich findet also nur statt, wenn zuvor jemand aufgrund persönlicher Haftung zum Schadensausgleich verpflichtet ist. Diese Person kann dann letztlich die eigene Ausgleichsverpflichtung auf die Versicherung abwälzen⁹. Anders formuliert: Die Versicherung nimmt ihm die Ausgleichsverpflichtung ab¹⁰.

Vor dem Hintergrund des Schadensausgleichs durch Versicherungsschutz befinden sie sich als Kursleiter heute in einer recht guten Position. Soweit sie ihrer Kursleitertätigkeit im Rahmen des Vereinssportbetriebes nachgehen, kommen sie in den Genuss des Versicherungsschutzes, der aufgrund von Verträgen, die die Landessportbünde mit den Versicherungsgesellschaften geschlossen haben, besteht. Kraft der Mitgliedschaft des jeweiligen Vereins im Landessportbund sind sie obligatorisch in den Gruppenversicherungsvertrag eingebunden und haben dadurch den Status einer mitversicherten Person¹¹. Dadurch haben sie die Möglichkeit, gegen sie gerichtete, haftungsbedingte Schadensausgleichsansprüche auf die Versicherung abzuwälzen, wenn die Verpflichtung aus einem lediglich leicht fahrlässigen Verhalten resultiert.

⁶ vgl. nur Hummel, S. 71

⁷ PHBSportR / Fritzsche 5 / Rn 1

⁸ Creifelds, S. 1016

⁹ Ebelbauer, S. 240

¹⁰ Fuchs, 133

¹¹ Schimmel, S. 86

Was dabei „leicht fahrlässig“ bedeutet, ergibt sich aus der Abgrenzung zu Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Vorsatz bedeutet in unserem Zusammenhang, dass man um die Möglichkeit des Eintritts eines Unfallschadens weiß und dies auch will¹².

Grobe Fahrlässigkeit liegt vor, wenn die verkehrserforderliche Sorgfalt in besonders schwerem Maß verletzt wird, schon einfachste, ganz naheliegende Überlegungen nicht angestellt werden und das nicht beachtet wird, was im gegebenen Fall jedem einleuchten musste¹³.

Leichte Fahrlässigkeit ist gegeben, wenn die besonderen Merkmale grober Fahrlässigkeit nicht erfüllt sind¹⁴.

M. a. W.: Wenn ihnen im Rahmen der Ausübung ihrer Kursleitertätigkeit ein Fehler unterläuft, bei dem man sagen muss: „Das kann schon mal passieren.“, so greift der Versicherungsschutz mit der Wirkung, dass die wirtschaftlichen Folgen eines Schadens sie als Kursleiter nicht treffen.

Unabhängig davon, bei welchem Träger sie ihrer Kursleitertätigkeit nachgehen, z. B. auch als Angestellter einer privaten Schwimmschule oder als Volkshochschullehrer, haben sie eine Abwälzungsmöglichkeit der finanziellen Folgen unter ähnlichen Voraussetzungen aufgrund eines Ersatz- oder Freistellungsanspruchs in entsprechender Anwendung von § 670 BGB (insbesondere auch nach dem Gedanken der Risikozurechnung an den, der in Verfolgung eigener Ziele einen anderen mit einer schadensgeneigten Aufgabe betraut)¹⁵.

Lediglich derjenige von ihnen, der die Kurse auf eigene Rechnung betreibt, also selbst Träger ist, ist gehalten, noch selbst eine Haftpflichtversicherung abzuschließen.

Ich gehe davon aus, dass sie vor dem Hintergrund, alle bereits zertifizierte „Kursleiter Säuglings- und Kleinkinderschwimmen“ des DSV zu sein, mit solchen Verhaltensmustern ausgestattet sind, dass vorsätzliche und grob fahrlässige Verhaltensweisen im Folgenden nicht weiter thematisiert werden müssen.

Wir können daher zunächst festhalten, dass sie die wirtschaftlichen Folgen von Unfallschäden i. d. R. nicht treffen dürften.

Den gesetzlichen Regelungen über die haftungsbedingte Ersatzverpflichtung von Unfallschäden korrespondiert jedoch immer eine Verpflichtung zur Abwehr von Unfällen, jene eingangs erwähnte Verpflichtung zur Prävention.

Ist also bereits die Situation entstanden, dass überhaupt über die Abwälzung einer haftungsbedingten Ersatzverpflichtung auf den Versicherer bzw. den Arbeitgeber nachgedacht werden muss, so ist dem schon die Verletzung einer Pflicht zur Abwehr von Unfällen vorausgegangen.

¹² Palandt-Heinrichs, § 276 Rn 11

¹³ BGHZ 10, 16; 89, 161; NJW 92, 3236; NJW-RR 94, 1471; Palandt-Heinrichs, § 277 Rn 2

¹⁴ Palandt-Heinrichs, § 276 Rn 14

¹⁵ Stöber, Rn 402 m. w. N.

Wollen wir Verletzungen vermeiden, müssen wir *vorher* ansetzen, nämlich bei der Frage,

- aus welcher Rechtsgrundlage sich
- für Veranstalter und Kursleiter
- welche Pflichten zur Unfallverhütung ergeben.

Mit der Beantwortung dieser Frage lassen sich zwar auch nicht alle Unfälle vermeiden. Jedoch wird damit zumindest der Rahmen abgesteckt, der für den Veranstalter und für sie maßgeblich ist.

Kommen wir zunächst zu **vertraglichen Unfallverhütungspflichten**.

Auch wenn diese unmittelbar nur den Veranstalter und sie als Kursleiter i. d. R. lediglich mittelbar treffen, möchte ich sie dennoch voranstellen. Denn im Fall der Verletzung einer Unfallverhütungspflicht ist es aus der Sicht des Geschädigten günstig, wenn die verletzte Pflicht vertraglicher Natur ist. Anders als bei der Verletzung einer deliktsrechtlichen Unfallverhütungspflicht muss der Geschädigte hier nämlich ein Verschulden des Schädigers *nicht* beweisen. Dies wird vielmehr gemäß § 280 Abs. 1 Satz 2 BGB vermutet.

Grundlage der Teilnahme des Eltern-Kind-Paares am Säuglings- bzw. Kleinkinderschwimmkurs ist stets ein Vertrag.

Vertragspartner ist auf der einen Seite der *Veranstalter* des Kurses, also beispielsweise die private Schwimmschule, die Volkshochschule oder der Verein.

Auf der anderen Seite ist Vertragspartner

- entweder nur das Kind, nämlich dann, wenn Mutter oder Vater das Kind vertreten und den Vertrag in dessen Namen abschließen (§ 164 Abs. 1 i. V. m. §§ 1626, 1631 BGB),
- oder nur das Elternteil, wenn es den Vertrag im eigenen Namen abschließt,
- oder beide, wenn das Elternteil sowohl für sich selbst als auch für das Kind auftritt.

Ein Vertrag liegt auch dann vor, wenn das Eltern-Kind-Paar im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft an einem Schwimmkurs teilnimmt. Es ist heute anerkannt, dass die Rechtsbeziehung zwischen Verein und Mitglied (auch) vertraglicher Natur ist¹⁶.

Ziel des Kurses und damit des Vertrages ist mit Cherek das Ansprechen der Wahrnehmung des Kindes im Wasser in spielerischer, liebevoller Hinwendung zu ihm, wodurch Bewegungen geweckt und gefördert werden sollen¹⁷, sowie die Verbesserung von Kontakt und Vertrauen zu anderen Babys bzw. Kleinkindern und den eigenen Eltern.

Dabei begeben sich Eltern und Kinder praktisch beide als *Lernende* in das Vertragsverhältnis. Der Veranstalter muss daher davon ausgehen, dass sich ihm die Eltern mit ihren Kindern bedingungslos anvertrauen, weil sie aufgrund fehlender Kenntnisse im Säuglings- und Kleinkinderschwimmen auf seine Fachkenntnis und Kompetenz

¹⁶ Linnenbrink / Hofmeister, S. 128

¹⁷ Cherek¹, S. 2

angewiesen sind¹⁸. Deshalb ist es nicht nur dessen vertragliche Hauptpflicht (der i. d. R. eine Zahlungsverpflichtung des Teilnehmers korrespondiert¹⁹), das Eltern-Kind-Paar in den entsprechenden Übungen zu unterweisen²⁰. Vielmehr treffen ihn darüber hinaus auch Fürsorge- und Schutzpflichten dahingehend, die besonderen Gefahren des Kurses für das Eltern-Kind-Paar zu steuern und abzuwenden²¹. Das schließt Unfallverhütungspflichten mit ein.

Soweit nur einer, also Elternteil *oder* Kind, Vertragspartner geworden ist, kann die Erfüllung der *Hauptleistungspflicht* des Kursveranstalters nur durch diesen einen Vertragspartner bzw. im Rahmen der elterlichen Vertretung nur an diesen einen Vertragspartner verlangt werden.

Neben der Verpflichtung, die vertraglich geschuldete Hauptleistung zu erbringen, ist der Kursveranstalter gemäß § 241 Abs. 2 BGB jedoch auch sonst verpflichtet, auf die Rechte, Rechtsgüter und Interessen des anderen Vertragsteils Rücksicht zu nehmen. Dies schließt insbesondere die Verpflichtung ein, die körperliche Integrität des Vertragspartners zu schützen²².

Auch wenn *nur* das Kind oder *nur* das Elternteil Partner des Vertrages geworden ist, mithin also nicht beide, hat der Veranstalter diese dennoch gegenüber beiden zu erfüllen. Vor dem Hintergrund, dass – für den Veranstalter des Kurses erkennbar – der Teil des Eltern-Kind-Paares, der *nicht* Vertragspartner geworden ist, genauso schutzbedürftig ist und mit der Hauptleistung auch genauso in Berührung kommt wie der Teil, der Vertragspartner *ist*, verpflichtet die Rechtsprechung den Veranstalter nach den Grundsätzen des Vertrages mit Schutzwirkung zugunsten Dritter²³ zur Besorgung der vertraglichen Nebenpflichten *gegenüber beiden*.

Am Beispiel des Vereins als Kursveranstalter wird dabei aber besonders deutlich, dass dieser nunmehr Träger vertraglicher Haupt- und Nebenleistungspflichten ist, die er selbst *in persona* gar nicht erfüllen kann. Denn als juristische Person ist er lediglich ein gedankliches Konstrukt der Menschen und als solches nicht handlungsfähig. Dies geschieht jedoch durch seine Organe, namentlich den Vorstand. Dieser wiederum überträgt die Wahrnehmung der Pflichten aus dem Vertrag auf sie als Kursleiter, namentlich durch einen Übungsleitervertrag o. ä.. Rechtlich gesehen sind sie damit Erfüllungsgehilfe des Veranstalters, weshalb dem Veranstalter dann auch ein von ihnen begangene schuldhafte Fehlverhalten wie eigenes Verschulden gemäß § 278 BGB zugerechnet wird.

Zugleich wird daran auch deutlich, dass sie als Kursleiter keine unmittelbaren vertraglichen Verpflichtungen gegenüber den Kursteilnehmern treffen.

¹⁸ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 86

¹⁹ Dies gilt nicht, wenn der Säuglings- bzw. Kleinkinderschwimmkurs i. R. d. Vereinssports durchgeführt wird. Die Teilnahme ist in diesem Fall unentgeltlich. Die Zahlungen von Aufnahmegebühren, Umlagen, Nachschüssen oder Monatsbeiträgen ist weder unmittelbares noch mittelbares Entgelt für die Sportstättennutzung und Kursteilnahme, sondern vielmehr auf das personenrechtliche Verhältnis zwischen Verein und Mitgliedern zurückzuführen. Vgl. Börner, S. 125 m. w. N.

²⁰ Eine Verpflichtung des Veranstalters, dass das Ziel tatsächlich erreicht wird, besteht allerdings nicht, weil dies nicht nur vom Veranstalter abhängt, sondern auch von den Fähigkeiten des Eltern-Kind-Paares auf der anderen Seite des Vertrages. Vgl. PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 86

²¹ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 86

²² Scheffens / Pardey, Rn 461

²³ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 5

Da sie aber mit deren Wahrnehmung und damit auch mit der Wahrnehmung der Verpflichtung zur Unfallverhütung durch den Veranstalter betraut werden, ist im Folgenden nunmehr auf das eigentliche Problem²⁴, nämlich deren Inhalt und Umfang einzugehen.

Inhalt und Umfang der Unfallverhütungspflichten

Um das Problem des Inhalts und Umfangs der Unfallverhütungspflichten des Veranstalters richtig zu erfassen, sollten wir die Frage des Grundes, warum den Veranstalter überhaupt eine solche Pflicht trifft, noch etwas vertiefen.

Lassen sie mich dazu noch einmal zwei Gedanken vom Anfang aufgreifen.

Erstens:

Die Rechtsordnung geht davon aus, dass *grundsätzlich* jeder Unfallschaden von demjenigen, der ihn erlitten hat, selbst zu tragen ist. Die Pflicht, den Unfallschaden *eines anderen* zu tragen, ist die Ausnahme. Dies muss insbesondere für den Veranstalter im Verhältnis zum Säugling bzw. Kleinkind gelten, wenn der letzte zum Schaden führende Verursachungsbeitrag gar nicht von seinem Kursleiter, also ihnen, sondern vom Elternteil oder vom geschädigten Kind selbst gesetzt wurde²⁵. Und genau um diese Fälle muss es uns besonders gehen.

Zweitens:

Den gesetzlichen Regelungen über die haftungsbedingte Ersatzverpflichtung von Unfallschäden korrespondiert immer eine Verpflichtung zur Unfallverhütung.

Das bedeutet:

Wenn dem Grunde nach jeder selbst dafür verantwortlich ist, einen eigens erlittenen Unfallschaden zu tragen, dann ist grundsätzlich auch nur er selbst für die Verhütung eines eigenen Unfalls verantwortlich. Es gibt mithin keine allgemeine Rechtspflicht, andere vor Schäden zu bewahren²⁶.

Die Pflicht, Unfälle von anderen abzuwenden, ist somit die Ausnahme und sie entsteht nur dann, wenn besondere Umstände eine solche Verpflichtung erforderlich machen.

Das grundsätzliche Bestehen einer Unfallverhütungspflicht des Veranstalters eines Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses setzt demnach das Vorliegen besonderer Umstände voraus. Je nachdem, wie diese besonderen Umstände gelagert sind, würde sich danach auch der Inhalt und Umfang der Unfallverhütungspflichten bestimmen.

Worin sollen nun diese besonderen Umstände liegen?

In der Terminologie der Rechtsprechung und juristischen Literatur stellt die Veranstaltung eines Säuglings- bzw. Kleinkinderschwimmkurses die „Eröffnung eines Ver-

²⁴ Hummel, S.72

²⁵ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 4

²⁶ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 25

kehrts“ dar, wodurch – neben all den positiven Effekten²⁷ – auch Gefahrenlagen *geschaffen* werden²⁸. Nach ständiger Rechtsprechung²⁹ hat dann derjenige, der eine Gefahrenquelle schafft, z. B. eben durch Verkehrseröffnung, alle erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen zum Schutze anderer Personen zu treffen. Ihn treffen sog. *Verkehrspflichten* bzw. *Verkehrssicherungspflichten*³⁰. Ihnen sind die Unfallverhütungspflichten zuzuordnen.

Das hilft uns für die Einordnung schon ein wenig, aber noch nicht endgültig.

Denn wer als Elternteil mit seinem Kind eine Schwimmhalle zum Besuch eines Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses betritt, setzt sich willentlich den kurs- bzw. sportstättentypischen Gefahren aus. Soweit diese Gefahren von den Eltern überblickt werden können, rechnen sie mit ihnen; sie stellen ihr Verhalten darauf ein.

Für diese Gefahren ist dann auch weder der Veranstalter noch der Kursleiter, mithin sie, als dessen Erfüllungsgehilfe unfallverhütungs- oder sonst verkehrssicherungspflichtig, denn diese Gefahren lassen sich dem *allgemeinen Lebensrisiko* zuordnen, dass von jedem selbst zu tragen ist³¹.

Durch eine Verkehrseröffnung wird aber gegenüber dem Veranstalter und ihnen ein *berechtigtes Vertrauen* auf die Abwesenheit *sonstiger Gefahren* begründet, von denen die Kursteilnehmer *unerwarteter Weise* bedroht werden³².

Ob die Veranstalter bzw. sie einerseits oder die Kursteilnehmer andererseits die abstrakten Gefahren des Kurses unter Kontrolle halten müssen bzw. eine Konkretisierung jener abstrakter Gefahren zu verhindern haben, ist also in erster Linie unter *Vertrauensschutzgesichtspunkten* zu entscheiden³³, wobei vorrangig der „*Erwartungshorizont*“³⁴, also die Frage, „welche Erwartungen im Verhältnis zwischen Veranstalter und Kursteilnehmer hinsichtlich der Rollenverteilung in der Vermeidung der Gefahren bestehen“, zu berücksichtigen ist³⁵.

Der Jurist von *Bar*³⁶ stellte hierzu treffend fest:

„Die Enttäuschung schutzwürdiger Erwartungshaltungen ist eines der zentralen Kriterien

- für die Entstehung von Verkehrspflichten,
- für die Ermittlung des Pflichtenträgers
und
- für die Art und das Ausmaß der Pflicht.

²⁷ *Dominik*, S. 1 ff.

²⁸ *Börner*, S. 49

²⁹ BGHZ 5, 378 (380); 14, 83 (85), 16, 95 (98); 60, 54 (55)

³⁰ Inhaltlich besteht zwischen den Begriffen „Verkehrssicherungspflicht“ und „Verkehrspflicht“ kein Unterschied; zunächst sprach man von Verkehrssicherungspflicht, heute ist weitgehend von Verkehrspflichten die Rede. Vgl. *Staudinger-Hager*, § 823 Rn E 11

³¹ *PHBSportR / Fritzweiler* 5 / Rn 104

³² *Börner*, S. 171

³³ *Börner*, S. 50

³⁴ zum Begriff *Mertens*, S. 402; *MünchKomm-Mertens*, § 823 Rn 190

³⁵ *Mertens*, a. a. O.

³⁶ v. *Bar*, S. 117

Die Schaffung eines Vertrauenstatbestandes führt zu einer ‚sozialethischen Gebundenheit‘ desjenigen, der

- die wie auch immer entstandene eigentliche Gefahrenquelle beherrschen kann
oder
- die Herabsetzung der Bereitschaft des Publikums zur Selbstverantwortung verursacht hat.“

Verkehrs- und damit Unfallverhütungspflichten entstehen für den Veranstalter also dort, wo die Kursteilnehmer auf die Abwesenheit einer *besonderen Gefahr* vertrauen oder vertrauen dürfen bzw. – anders formuliert – die Abwesenheit besonderer Gefahren erwarten oder erwarten dürfen.

Das heißt zugleich, dass es nicht darauf ankommt, ob der Veranstalter mit ihnen als Kursleiter willens ist,

- die Kursteilnehmer den mit der Durchführung des Kurses verbundenen Gefahren auszusetzen,
- diesen Willen in geeigneter oder ausreichender Form kenntlich zu machen und damit zu verdeutlichen, dass er Unfallverhütungspflichten übernimmt.

Maßgeblich ist allein die *objektivierte Sicht des Eltern-Kind-Paares*. Wenn die Eltern mit ihren Säuglingen bzw. Kleinkindern unter Berücksichtigung aller erkennbaren Umstände darauf vertrauen dürfen, dass die abstrakten und konkreten Gefahren durch den Veranstalter kontrolliert werden, stellen sie sich auf *Gefahrlosigkeit* ein³⁷. Sie vertrauen darauf, dass der Kursveranstalter mit ihnen alle erforderlichen Maßnahmen zur Vermeidung von Gefahren für sie getroffen hat (bzw. treffen wird)³⁸.

Schließlich ergibt sich daraus, dass sich nicht nur die Begründung einer Unfallverhütungspflicht, sondern auch deren Inhalt und Umfang nach den Erwartungen des Eltern-Kind-Paares bemisst.

Unfallgefahren für die Kursteilnehmer, die Unfallverhütungspflichten für den Veranstalter nach sich ziehen, können dabei sowohl aus den äußeren Gegebenheiten als auch aus der eigentlichen Aktivität selbst resultieren³⁹.

Gefahrenpotentiale für den Säugling bzw. das Kleinkind sind nach *Dominik* insbesondere dann gegeben⁴⁰,

- wenn das Wasser zu kalt ist und das Kind auskühlt,
- wenn zu früh mit dem Säuglings- und Kleinkinderschwimmen begonnen wird,
- wenn der Unterricht zu lange dauert,
- wenn Oberarmschwimmhilfen bereits eingesetzt werden, bevor sich der Schultergürtel des Kindes am Ende des ersten Lebensjahres genügend gekräftigt hat,
- wenn falsche Grifftechniken angewandt werden,
- wenn die nötigen Ruhe- und Entspannungsphasen nicht eingehalten werden,

³⁷ Vgl. hierzu *Deutsch*, S. 180: „Notwendig ist ..., dass aus der gegenwärtigen Lage der relativen Harmlosigkeit durch Eingreifen (oder zurechenbares Nicht-Eingreifen) ein neuer Zustand entsteht, der den Eintritt der Verletzung oder des Schadens erwarten lässt.“

³⁸ *Börner*, S. 51

³⁹ *Scheffens / Pardey*, Rn 461

⁴⁰ *Dominik*, S. 9 f.

- wenn entstehende Ängste nicht abgebaut werden,
- wenn keine ausreichenden hygienischen Verhältnisse gewährleistet werden,
- wenn angeborene Schäden und Fehlentwicklungen nicht beachtet werden,
- wenn notwendige Sicherheitsmaßnahmen nicht greifen,
- wenn das Kind überfordert wird,
- wenn das Kind von den Bezugspersonen getaucht wird, ohne dass diese vorher den Atemschutzreflex genau beobachtet haben.

Welche inhaltlichen Möglichkeiten stehen nun dem Veranstalter mit ihnen als Kursleiter überhaupt zur Verfügung, um diese Unfallgefahren zu vermeiden?

Einfach ist diese Frage zu beantworten, wenn eine Unfallgefahr erst durch eine falsche Anweisung von ihnen „heraufbeschworen“ wird; eine solche Anweisung ist zu unterlassen⁴¹.

Ansonsten können sie Gefahren für ihre Kursteilnehmer grundsätzlich auf zwei Wegen begegnen⁴²:

1. Sie können auf die Gefahr hinweisen.
2. Sie beseitigen die Gefahr bzw. lassen sie gar nicht erst entstehen.

Die Pflicht, auf die Gefahr hinzuweisen, will dem Eltern-Kind-Paar den Selbstschutz ermöglichen; sie zielt also auf das potentielle Opfer. Im Einzelnen lassen sich dabei unterscheiden:

- Warnpflichten
- Verbotspflichten
und
- Instruktionspflichten

Die Pflicht, die Gefahr zu beseitigen, wirkt dagegen auf den Gefahrenherd ein; man kann sie unterscheiden in

- Gefahrenkontrollpflichten
- Auswahl- und Aufsichtspflichten
- Organisationspflichten
- Erkundungs- und Benachrichtigungspflichten
- Obhuts- und Fürsorgepflichten

Welche Lösung sie zu wählen haben, lässt sich nicht abstrakt beantworten. Dies hängt von der konkreten Situation ab und ist damit von Fall zu Fall unterschiedlich. Bestimmungsgrundsätze für die Entscheidung sind

- die legitimen Erwartungen des Verkehrs
- die Erkennbarkeit der Gefahr
- die Zumutbarkeit einer eigenverantwortlichen Vorsorge des Geschädigten und
- die Möglichkeit und Zumutbarkeit der Gefahrbeseitigung für den Verkehrspflichtigen⁴³.

⁴¹ BGH LM Nr. 28 zu LuftVG unter II 2 c

⁴² Staudinger-Hager, § 823 Rn E 26

⁴³ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 27 ff.

Auf den spezifischen Zuschnitt des Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses können wir danach einige konkretisierende Aussagen treffen.

Soweit Gefahren aus den *äußeren Gegebenheiten* in der Schwimmhalle resultieren, dürfte für sie das Beseitigen bzw. die Verhinderung der Entstehung der Gefahr vorrangig sein. Dazu gehört insbesondere die Beseitigung von gefährlichen Gegenständen und solchen, die durch Herumliegen auf den Verkehrswegen gefährlich werden können (z. B. Schwimmbretter, Flossen u. ä., auf denen man ausrutschen und stürzen kann).

Die Pflicht zur Beseitigung solcher Gefahrenquellen hat nicht nur der Schwimmmeister. Vielmehr sind neben dem Betreiber der Schwimmhalle auch die die Anlage nutzende Veranstalter und damit sie verantwortlich⁴⁴, unabhängig davon, ob die Gefahrenquelle von einem ihrer eigenen Kursteilnehmer geschaffen wurde oder von einem beliebigen Dritten.

Soweit sich die Gefahren aus der *eigentlichen Aktivität* ergeben, sind die Unfallverhütungspflichten des Veranstalters des Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses im wesentlichen Informations- und Instruktionspflichten sowie Warn- und Fürsorgepflichten und verlangen von ihnen, dass sie die Kursteilnehmer auf das jeweilige Risiko der einzelnen Übungen hinweisen und entsprechende Verhaltensweise lehren⁴⁵.

Dass diese Verpflichtung bei einem Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurs für sie im Vergleich zu anderen Übungsgruppen relativ weitgehend ist, wird deutlich, wenn wir uns die beiden zuerst genannten Kriterien zur Bestimmung des Umfangs der Unfallverhütungspflicht (legitime Erwartungshaltung der Kursteilnehmer, Erkennbarkeit der Gefahr) vergegenwärtigen:

Zunächst die legitime Erwartungshaltung der Kursteilnehmer:

Anders als beispielsweise bei einem Freizeitschwimmkurs für Erwachsene, wo es regelmäßig lediglich um die allgemeine Aufsicht geht, liegt dem Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurs eine Ausbildungssituation zugrunde. Damit erwarten die Kursteilnehmer von ihnen als Beauftragten des Veranstalters zu Recht:

- gründliche Kenntnisse
 - o der Führungstechnik und
 - o der Gefahrenquellen
- sowie
- eine konkrete Stundenvorbereitung,
- die Aufklärung über die Risiken des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens und
- Aufklärung über die persönlichen Anforderungen an das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen⁴⁶

Diese legitime Erwartungshaltung der Kursteilnehmer erweist sich im Vergleich zu anderen Ausbildungsverhältnissen als umso größer, wenn man sich die Situation des Eltern-Kind-Paares vor Augen hält.

⁴⁴ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 320

⁴⁵ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 88

⁴⁶ Beulke, S. 21 ff.

Trotzdem die Eltern die Kursanmeldung in der Regel selbst vorangetrieben haben, sind sie häufig – so *Cherek* – aufgeregt und ängstlich⁴⁷. Der Grund dafür liegt darin, dass die Eltern hinsichtlich des Umgangs mit ihrem Kind unter den spezifischen Bedingungen des Kurses in der Regel keine Erfahrungen besitzen; sie sind daher auf ihre Hilfe – auch zur Unfallverhütung – angewiesen⁴⁸. Darüber hinaus reagiert jemand, der ängstlich und aufgeregt ist, auch in sonst für ihn einfach beherrschbaren Situationen nicht mehr so souverän.

Dem müssen sie Rechnung tragen. Wie das auszusehen hat, lässt sich wegen der Situationsabhängigkeit in diesem Rahmen ebenfalls nicht allumfassend beantworten. Dennoch lassen sich – zumindest beispielhaft – wieder einige Verhaltensweisen herausarbeiten:

Vor dem Hintergrund der bereits erwähnten Ängstlichkeit, Aufregung und Unerfahrenheit der Eltern bringen ihnen diese mit ihrem Kind ein schutzwürdiges Vertrauen entgegen⁴⁹. Sie erwarten, dass sie von ihnen in ihrem Verhalten umfassend geführt werden.

Das führt dazu, dass die Eltern mit ihrem Kind hochgradig sensibilisiert sind für die Sicherheit in ihrem Auftreten⁵⁰, und dass sie den Anweisungen, die sie von ihnen erwarten, Folge leisten werden. Demnach ist eine wichtige Maßnahme zur Unfallverhütung, dass sie die Eltern von Beginn an auf diese Thematik einstellen⁵¹ und ihre Anweisungen so geben, dass Gefahren vermieden werden⁵²: also nicht nur richtig, sondern so klar, deutlich und bestimmt, dass sie vom Eltern-Kind-Paar problemlos umgesetzt werden können.

Für wiederkehrende Situationen bietet es sich hierfür an, sich bereits im Vorfeld „griffige“ Formulierungen zu überlegen, die dann in den Situationen auch immer wieder verwendet werden.

Des Weiteren sollten sie die für sie, aber noch nicht für ihre Kursteilnehmer vorhersehbaren kritischen Situationen nicht erst in der Übungsstunde an sich, sondern schon vorab mit den Eltern durchsprechen, da zu diesem vorgezogenen Zeitpunkt weniger Einflüsse zeitgleich auf die Eltern einströmen und diese so in die Lage versetzt werden, adäquate Verhaltensweisen schon einmal in Ruhe theoretisch durchzuspielen. In jedem Fall müssen sie die Rechtzeitigkeit notwendiger Warnungen und Belehrungen gewährleisten⁵³.

Schließlich gebietet es der Ausbildungscharakter des Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses, dass vom Veranstalter der Kurs schon so geplant wird, dass die Teilnehmer nicht überfordert werden⁵⁴, und sie – soweit dies notwendig ist –

- die Übungen nicht nur erklären, sondern auch korrekt vorführen,
- die ordnungsgemäße Durchführung der Übungen überwachen,
- entsprechende Hilfestellungen geben⁵⁵ und

⁴⁷ *Cherek*², S. 1

⁴⁸ vgl. *Soergel-Zeuner*, § 823 Rn 220

⁴⁹ *Börner*, S. 138

⁵⁰ *Cherek*², S. 1

⁵¹ vgl. *Ahrendt*, S. 1

⁵² *Hummel*, S.77

⁵³ vgl. *Hummel*, S.75

⁵⁴ PHBSportR / *Fritzweiler* 5 / Rn 88

- die Teilnehmer von Übungen abhalten, die deren Fähigkeiten nicht entsprechen⁵⁶.

Vor dem Hintergrund der allgemein bestehenden Unsicherheit der Kursteilnehmer hat dabei insbesondere die Überwachung eher engmaschig auszufallen⁵⁷. Es wird von ihnen erwartet, dass sie ihren Standort so wählen und des Öfteren wechseln, dass sie jeweils die gesamte Übungsgruppe aus verschiedenen Perspektiven überblicken können⁵⁸.

Dennoch wird in ihren Kursen sicher regelmäßig ein Leistungsgefälle bestehen, weshalb auch bei aller Engmaschigkeit die Notwendigkeit von Vorführung, Überwachung, Hilfestellung und Abhalten bzgl. der einzelnen Kursteilnehmer unterschiedlich groß ist. Hier müssen sie aber stets im Auge behalten, dass alle avisierten Lockerungen nicht zum Nachteil der Schwächeren und Ungewandteren Kursteilnehmer werden dürfen; vielmehr haben sie auf diese stets besondere Rücksicht zu nehmen⁵⁹.

Das bedeutet, dass sie schon in der Planungsphase ihres Kurses ihr Verhalten an der schutzwürdigsten – weil unsichersten – Personengruppe auszurichten haben⁶⁰, wobei sie auch generell in gewissem Umfang damit rechnen und einplanen müssen, dass sich ihre Kursteilnehmer vorschriftswidrig bzw. unaufmerksam verhalten⁶¹. Sie sind allerdings nicht dazu verpflichtet, Vorsorge für Schäden zu treffen, die aus einem völlig unvernünftigen Verhalten der Eltern resultieren⁶².

Dies soll zum Kriterium der legitimen Erwartungshaltung der Kursteilnehmer genügen.

Wie bereits angedeutet, führt auch die **Erkennbarkeit der Gefahren** als Kriterium zur Bestimmung des Umfangs der Unfallverhütungspflicht des Veranstalters eines Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses zu einer relativ weitreichenden Verpflichtung des Veranstalters und damit von ihnen.

Auf themenspezifische gerichtliche Entscheidungen kann insoweit zwar genauso wenig zurückgegriffen werden wie bei den anderen Kriterien⁶³. Allerdings hat hierzu das OLG Frankfurt⁶⁴ in einer bereits etwas zurückliegenden Entscheidung aus dem Jahr 1983 ausgeführt, dass ein Lehrer für den Schwimmunterricht erst nach erfolgreicher Methodik-Ausbildung der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) eingesetzt werden darf.

Berücksichtigt man weiter, dass in der sportrechtlichen Literatur zwischen Sportlehrer, Trainer und anderweitigen Kursleitern nicht differenziert wird⁶⁵, so sollte die Grundlinie dieser Entscheidung auf die Durchführung eines Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses übertragen werden können. Tut man dies, so kommt man dazu,

⁵⁵ PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 103

⁵⁶ Weisemann / Spieker, Rn 64

⁵⁷ OLG Köln VersR 1992, 1517

⁵⁸ vgl. für den Schwimmmeister BGH NJW 1980, 392 (393); OLG Hamm VersR 1996, 727 (728)

⁵⁹ Hummel, S.77

⁶⁰ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 27

⁶¹ BGH VersR 1969, 399 (400); OLG Karlsruhe VersR 1985, 297 m. w. N.

⁶² BGH VersR 1969, 399 (400)

⁶³ zu einigen Entscheidungen s. PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 88

⁶⁴ OLG Frankfurt, VersR 1983, 881

⁶⁵ Scheffens / Pardey, Rn 463, PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 85

dass eine vorherige Zertifizierung des Kursleiters spätestens dann Voraussetzung für die Kursdurchführung ist, wenn das Zertifikat über die Strukturen des Deutschen Schwimm-Verbandes e. V. als zertifizierende Institution hinaus grundsätzliche Anerkennung findet.

Dies ist deshalb von Bedeutung, weil sie als Kursleiter dann in den Augen der Rechtsprechung und natürlich auch in denen der Kursteilnehmer eine *berufliche Rolle* einnehmen, welcher bei der Bestimmung des Umfangs der Unfallverhütungspflicht zumindest ein pflichtverstärkendes, wenn nicht sogar ein pflichtbegründendes Element zukommt. Dabei ist es unerheblich, ob sie der Kursleitertätigkeit im Hauptberuf, im Nebenberuf oder im Ehrenamt nachgehen⁶⁶. Denn die Intensität einer Unfallverhütungspflicht hängt davon ab, ob jemand Fachmann ist oder Laie⁶⁷ - und als zertifizierter Kursleiter gelten sie als Fachmann bzw. Fachfrau.

Auch vor diesem Hintergrund können wir wieder hinterfragen, wie weitreichend sie ihr Repertoire zur Vermeidung von Unfällen einzusetzen haben. Dabei spielen natürlich größtenteils Überlegungen eine Rolle, die wir schon unter dem Punkt *legitime Erwartungshaltungen der Kursteilnehmer* angestellt haben, da die einzelnen Kriterien nicht losgelöst voneinander existieren.

In ihrer Rolle als Fachmann weist man ihnen aber noch ganz speziell durch diesen Punkt *objektiv* eine besondere Erfahrung und Kenntnis der objektiven Gefahren des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens zu, aufgrund dessen sie verpflichtet sind, die Teilnehmer zu warnen und Gefahren von ihnen abzuwenden⁶⁸.

Soweit sich diese Kenntnisse und Erfahrungen auf Gefahren beziehen, die aus dem *Kursinhalt* resultieren, haben sie diese durch den Erwerb des Zertifikats nachgewiesen. Insoweit ist dies unproblematisch, wenn sie sich entsprechend dieser Erkenntnisse verhalten⁶⁹.

In der Rolle als Fachmann weist man ihnen aber auch spezielle Erfahrungen und Kenntnisse der Gefahren zu, die von der *Kursstätte als solcher* ausgehen. Daraus folgt für sie die Verpflichtung, dass sie dann, wenn ihnen die Sportstätte nicht bekannt ist, sie diese vorher auf mögliche Gefahrenquellen zu untersuchen haben⁷⁰.

Uferlos ist diese Verpflichtung jedoch nicht. Solange für sie eine Gefahr als solche auch bei einer Untersuchung der Sportstätte nicht erkennbar ist – was wegen des objektiven Maßstabs nicht gleichbedeutend damit ist, dass sie die Gefahr nicht erkannt haben -, brauchen sie ihr nicht vorzubeugen⁷¹.

⁶⁶ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 22

⁶⁷ BGH NJW 1984, 233 (234); 1995, 1150

⁶⁸ Domcke, S.135

⁶⁹ Neben den allgemeinen Abwägungskriterien bei der Bestimmung des Umfangs der Verkehrspflichten werden auch die speziellen Berufspflichten herangezogen; insbesondere die speziellen Ausbildungs- und Prüfungsordnungen. In ihnen ist ähnlich wie bei anderen Berufen stets das Mindestmaß der zu erbringenden Pflichten festgelegt. Insofern wird die Unfallverhütungspflicht des Kursleiters durch den Inhalt der Zertifizierung begrenzt. Vgl. PHBSportR / Fritzweiler 5 / Rn 88

⁷⁰ vgl. zu dieser Pflichtenbestimmung die Entscheidung Bayerisches Oberstes Landesgericht, 3 b St 56 / 69 bzgl. eines Skilehrers

⁷¹ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 30

Zusammenfassend können wir festhalten, dass mit der *legitimen Erwartungshaltung der Kursteilnehmer* hinsichtlich der Gefahrenabwehr durch den Veranstalter des Säuglings- und Kleinkinderschwimmkurses sowie der Frage der *Erkennbarkeit von Gefahren für die Kursteilnehmer* zwei übergeordnete Kriterien existieren, von denen sie sich in ihrer Arbeit leiten lassen sollten und die von ihnen mit Leben zu füllen sind.

Deliktsrechtliche Unfallverhütungspflichten

Eingangs haben wir bereits erwähnt, dass die vertraglichen Unfallverhütungspflichten lediglich den Veranstalter unmittelbar treffen. Sie als Kursleiter haben sich nur deshalb mit diesen Pflichten auseinander zu setzen, weil sie als Erfüllungsgehilfe des Veranstalters von diesem zur Wahrnehmung seiner Unfallverhütungspflichten beauftragt werden. Eine vertragliche Unfallverhütungspflicht trifft sie damit gegenüber den Kursteilnehmern nicht.

Durch die Übernahme der Kursleitung erwecken sie aber faktisch, also unabhängig von einer bestehenden vertraglichen Beziehung, bei den Kursteilnehmern das Vertrauen auf Einhaltung bzw. Wahrung des Sportstätten-Sicherheitsstandards⁷². Sie übernehmen die Verantwortung für die Sicherheit und den Schutz der Erwartungen ihrer Kursteilnehmer zwar nicht aufgrund einer vertraglichen Beziehung, aber doch tatsächlich⁷³. Aus diesem Grund haften sie auch persönlich und sind dementsprechend persönlich nach den §§ 823 ff. BGB unfallverhütungspflichtig⁷⁴.

Dabei unterscheidet sich der Inhalt ihrer Unfallverhütungspflicht grundsätzlich nicht vom Inhalt der vertraglichen Unfallverhütungspflicht des Veranstalters, da das, was in die vertragliche Sonderbeziehung einfließt, die allgemeinen und damit deliktsrechtlichen Verkehrssicherungspflichten sind⁷⁵.

Insofern kann hier auf das bereits Gesagte verwiesen werden.

Schlussbemerkungen

Ich hoffe, dass ich sie natürlich zum einen für die Thematik sensibilisieren, zum anderen aber auch von einer vielleicht bestehenden eigenen Unsicherheit befreien konnte. Das Recht verlangt nichts Unmögliches von ihnen.

Mit dem, wofür der Veranstalter und sie als Kursleiter regulär haften, sollten sie gut und ohne größere Probleme umgehen können. Über die grundsätzlich bestehende Möglichkeit nachzudenken, die eigene Haftung und damit auch seine Unfallverhütungspflichtigkeit zu reduzieren, lohnt somit kaum⁷⁶.

Sie sind nur zur Ergreifung solcher Maßnahmen verpflichtet, die ein vernünftiger Kursteilnehmer erwarten darf⁷⁷.

⁷² Börner, S. 137

⁷³ Staudinger-Hager, § 823 Rn E 19

⁷⁴ Börner, S. 137

⁷⁵ Die Vertragsbeziehung ist diesbezüglich – neben der anderslautenden Beweislastverteilung – „nur“ wegen einer möglichen Haftungsreduzierung oder Haftungsbefreiung bedeutsam. Vgl. Scheffens, / Pardey, Rn 461

⁷⁶ Zumal diese aufgrund der Tatsache, dass die Risiken für Leben und Gesundheit der Kursteilnehmer nach der Vertragsnatur von den wesentlichen Pflichten erfasst werden, im konkreten Fall ausgeschlossen sein dürfte. Vgl. Scheffens / Pardey, Rn 463

⁷⁷ BGH NJW 1986, 52 (53) m. w. N.; VersR 1975, 812

Als ebenfalls vernünftige Kursleiter fällt Ihnen das mit Sicherheit nicht zu schwer.

In diesem Sinne wünsche ich ihnen für ihre weitere Arbeit ein gutes Gelingen und bedanke mich für ihre Aufmerksamkeit.

Literaturverzeichnis

Ahrendt, Lilli: Empfehlungen zur Unfall- und Krankheitsverhütung beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. In: Deutsche Schwimmjugend (Hrsg.): Lehrbriefsammlung DSV-Zertifikat Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. 1. Auflage. Kassel: Eigenverlag, 2000. Kapitel 2-5-1.

Bar, Christian von: Verkehrspflichten: Richterliche Gefahrsteuerungsgebote im deutschen Deliktsrecht. 1. Auflage. Köln, Berlin, Bonn, München: Heymanns, 1980.

Bassenge, Peter et al.: Palandt Bürgerliches Gesetzbuch: mit Einführungsgesetz (Auszug) und Nebengesetzen. 61., neubearbeitete Auflage. München: Beck, 2002.

Beulke, Stefan: Die Haftung des Bergführers bei beruflicher und privater Ausübung des Bergsports. 1. Auflage. München: VVF, 1994.

Cherek, Reiner¹: Ganzheitliche Lehrarbeit im Wasser – Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Fortbewegung. In: Deutsche Schwimmjugend (Hrsg.): Lehrbriefsammlung DSV-Zertifikat Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. 1. Auflage. Kassel: Eigenverlag, 2000. Kapitel 2-1-3.

Cherek, Reiner²: Pädagogische und psychologische Beratung und Betreuung von Eltern. In: Deutsche Schwimmjugend (Hrsg.): Lehrbriefsammlung DSV-Zertifikat Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. 1. Auflage. Kassel: Eigenverlag, 2000. Kapitel 2-5-2.

Meyer-Gossner, Lutz (Hrsg.): Creifelds: Rechtswörterbuch, 10. Auflage. München: Beck, 1990.

Beitzke, Günther: J. von Staudingers Kommentar zum Bürgerlichen Gesetzbuch: mit Einführungsgesetz und Nebengesetzen. Buch 2. Recht der Schuldverhältnisse, §§ 823 – 825. 13. Auflage. Berlin: de Gruyter, 1999.

Börner, Joachim: Sportstätten-Haftungsrecht, 1. Auflage. Berlin: Duncker und Humblot, 1985.

Deutsch, Erwin: Haftungsrecht. Erster Band: Allgemeine Lehren. 1. Auflage. Köln; Berlin; Bonn; München: Heymann, 1976.

Domcke, Hans: Rechtsfragen aus der Arbeit des Deutschen Alpenvereins. In: Schroeder, Friedrich-Christian; Kaufmann, Hans (Hrsg.): Sport und Recht. 1. Auflage. Berlin; New York: de Gruyter, 1972. S.129 – 141

Dominik, Alexandra: Gesundheitliche Wirkungen des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens (Vor- und Nachteile). In: Deutsche Schwimmjugend (Hrsg.): Lehrbriefsammlung DSV-Zertifikat Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. 1. Auflage. Kassel: Eigenverlag, 2000. Kapitel 2-4-1.

Evelbauer, Doris: Gabler kleines Lexikon Recht: 2000 Rechtsbegriffe nachschlagen – verstehen – anwenden. 1. Auflage. Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag, 1985.

Fritzweiler, Jochen: Haftung bei Sportunfällen. 1. Auflage. München: Beck, 1978.

Fritzweiler, Jochen; Pfister, Bernhard; Summerer, Thomas: Praxishandbuch Sportrecht. 1. Auflage. München: Beck, 1998.

Hummel, Dieter: Haftung bei Skiunfällen. In: Schroeder, Friedrich-Christian; Kaufmann, Hans (Hrsg.): Sport und Recht. 1. Auflage. Berlin; New York: de Gruyter, 1972. S. 71 – 82.

Rebmann, Kurt; Säcker, Franz Jürgen; Rixecker, Roland (Hrsg.): Münchener Kommentar zum Bürgerlichen Gesetzbuch. Band 5. Schuldrecht, Besonderer Teil III (§§ 705 – 853), Partnerschaftsgesellschaftsgesetz, Produkthaftungsgesetz. 3. Auflage. München: Beck, 1997.

Scheffens, Erika; Pardey, Frank: Schadensersatz bei Unfällen mit Kindern und Jugendlichen. 1. Auflage. München: Beck, 1995.

Schimmel, Bernd: Die Versicherung der Landessportverbände. In: Himmelseher, Volker (Hrsg.): Privat- und versicherungsrechtliche Probleme im organisierten Sportbetrieb. 1. Auflage. Stuttgart; München; Hannover; Berlin; Weimar; Dresden: Boorberg, 1999. S. 67 – 82.

Soergel, Thomas: Bürgerliches Gesetzbuch: mit Einführungsgesetz und Nebengesetzen. Band 5. 12., neubearbeitete Auflage. Stuttgart; Berlin; Köln: Kohlhammer, 1998.

Stöber, Kurt: Handbuch zum Vereinsrecht. 8. Auflage. Köln: Schmidt, 2000.

Weisemann, Ulrich; Spieker, Ulrich: Sport, Spiel, Recht, 2. Auflage. München: Beck, 1997.

Zeitschriften

Fuchs, Maximilian: Wer muss Schäden aus Sportverletzungen ausgleichen? In: Sport und Recht. München: Beck, 1999 (6. Jahrgang). S. 133 – 138.

Linnenbrink, Sebastian; Hofmeister, Holger: Schadensersatzansprüche aus Vereinsmitgliedschaft? In: Sport und Recht. München: Beck, 1996 (3. Jahrgang). S. 127 - 131.

Mertens, Hans-Joachim: Verkehrspflichten und Deliktsrecht – Gedanken zu einer Dogmatik der Verkehrspflichtverletzung. In: Versicherungsrecht. Karlsruhe: Versicherungswirtschaft, 1980 (31. Jahrgang). S. 397 – 408.

Uwe Legahn - Hamburg

Benötigen wir eine Reform des Anfangsschwimmens? - Beispiel einer anderen Schwimmbildung -

Um die Antwort auf die Frage in der Überschrift des Referates vorweg zu nehmen, sage ich: „Ja, wir brauchen die Reform des Anfangsschwimmens“.

Nach langjähriger Erfahrung als Aktiver und Trainer im Leistungssport Schwimmen und Wasserball, nach mehreren Sommern als Rettungsschwimmer auf Sylt, nach über 30 Jahren Sportlehrerdasein im öffentlichen Schuldienst mit der Leitung zahlreicher Lehrerfortbildungen, nach beinahe ebenso langer Erfahrung als Eigner einer privaten Schwimmschule, nach diversen selbst veranstalteten Ausbildungsseminaren im In- und Ausland zum Thema Anfangsschwimmen und nach unzähligen diesbezüglichen bundesweiten Anfragen und Hilferufen besorgter Eltern bin ich heute mehr denn je überzeugt, dass eine Reform sogar dringend notwendig ist.

Weil ich kein Theoretiker, sondern viel mehr mit Leib und Seele überzeugter Praktiker bin, werde ich hier selbstverständlich nicht nur die Hintergründe meiner Forderung offen legen, sondern gleichzeitig auch erprobte, bewährte Lösungsvorschläge aufzeigen können.

Unsere drei Schwimmschulen im Bereich Hamburg werden regelmäßig wöchentlich von mindestens 900 Kindern zwischen 3 bis ca. 8 Jahren und mehr als 300 Null- bis Dreijährigen in den Vorprogrammen besucht. Allein diese Zahlen erlauben mir, jederzeit aus einem breit gefächerten, fundierten und immer aktuellem Erfahrungsschatz schöpfen zu können.

Ich bin übrigens überzeugt, dass die Umsetzung zumindest in den rund 70% aller neueren Bäder, die über ein separates Lehrschwimmbecken verfügen, möglich wäre und nicht an den räumlichen Gegebenheiten scheitern muß.

In der Vorschau waren ein paar fiktive Beiträge aus der Zeitschrift „Auto, Motor und Sport“ zu sehen, die mir bereits bei der Eröffnung der DSTV-Tagung 2002 in Leipzig in den Sinn kamen. Ich fragte mich damals wie heute, ob ein Verband, der im Wesentlichen vom Engagement seiner ehrenamtlichen Vereinsübungsleiter lebt, gut beraten ist, für sich die bekannt hohe Porsche-Messlatte anzulegen. Sicherlich ist das ok, soweit es den Umfang des Ehrgeizes betrifft. Sicherlich auch im Hinblick auf die Zielsetzung, die ein Platz in der ersten Reihe des Weltschwimmsports heißt. Wenn ich aber die Basis beleuchte, die bei Porsche **Weissach** und beim DSV **Anfangsschwimmen** heißt (oder heißen sollte), dann kommen mir Zweifel. Diese Zweifel wären nahezu beseitigt, wenn nicht Ralf Beckmann bei der gleichen Veranstaltung in seiner langfristigen DSV-Perspektive das Anfangsschwimmen weiterhin in die Alterklasse der 5 bis 7 Jährigen eingeordnet hätte. Bedeutet das nicht, auf die Firma Porsche übertragen, dass Wendolin Wiedekind dort weiterhin nur das Erfolgsmodell 911 und vielleicht noch den Boxter verbessern ließe; für einen Cayenne und für weitere Neuentwicklungen in Weissach aber keine Gedanken zu verschwenden wären ?!

Der weitere Vergleich Anfangsschwimmen und Weissach erübrigt sich mit dem Hinweis auf die personelle Qualifikationen, auf Ausstattung, Wertschätzung sowie die technische und finanzielle Ausrüstung am jeweiligen Arbeitsplatz.

Zurück zum Schwimmen.

Die Kaiserzeit ist vorbei, da sind wir uns sicher alle einig. Aber wie ist es mit dem „weißen Riesen“ oben am Beckenrand, der die Kinder mit der Rettungstange dirigiert und sich nicht selten in der ersten Stunde die „wasserscheuen Versager“ durch entsprechende „Mutproben“ vom Hals schafft?! Und ist es wirklich nur böse Karikatur, wenn hier kurzerhand ein Trainingsplan der Leistungsgruppe zum Lehrplan für die kleinen Anfänger umgestrickt wird?! Ich sage nein, es ist noch viel zu oft an der Tagesordnung bis hinein in Hochschulen, deren heutige Studenten später als Lehrer weitere 30 Jahre diese Schiene fahren werden.

Auf Grund der oben erwähnten Elternhilferufe, nach Berichten unserer Seminarteilnehmer und Verbands-Mitglieder und aus eigener Anschauung lautet meine Meinung zum deutschen Anfangsschwimmen allgemein: Wir brauchen eine Reform, weil all zu häufig

- der Schwimmunterricht erst mit rund 6 Jahren begonnen wird,
- weil die Ausbildung zu einseitig auf das Brustschwimmen fixiert ist,
- weil zu wenig kindgerecht, bzw. entwicklungsgerecht unterrichtet wird
- weil man zu sehr „abzeichenorientiert“ arbeitet,
- weil kaum Folgeangebote im Programm sind.

Keine Frage, natürlich kümmert man sich in den Vereinen weiterhin um die talentierten Kinder. Das ist gut so, aber was wird aus den langsam lernenden und den Spätentwicklern? Lebt nicht vor allem der Breitensport von den Typen, die sich dort ohne früh erkennbares, besonderes Talent vorwärts gearbeitet und -gekämpft haben, die für sich bereits frühzeitig verinnerlicht haben, dass Einsatz, Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit weit über den Sport hinaus lebenslange Wirkung zeigen kann?! Sollte man den (Tunnel-) Blick wirklich vorwiegend auf die Talente richten, von denen wir doch eigentlich wissen, dass viele von ihnen bei der kleinsten Problematik auch deshalb vorschnell das Gewehr ins Getreide werfen, weil sie sich ihres großen Talents all zu bewusst sind und daher morgen erneut in vielen anderen Sportarten genau so erfolgreich beginnen können? Also: Wohl dem, der Talente in seinen Reihen hat! Aber vergessen wir darüber nicht die unzähligen jungen „Normalsportler“, deren Fähigkeiten und kleine Talente heute noch im Verborgenen schlummern.

Den frühzeitig entdeckten Talenten wäre hingegen oftmals ein behutsameres Heranführen an intensives Training und an zeitaufwendige Wettkämpfe sowie die Entwicklung kindgerechter Wettkampfformen zu wünschen. Zu viele echte Talente bleiben da noch auf der Strecke.

Wir müssen endlich begreifen: Wer jungen, motivierten Kindern – hinter denen immer ebenso motivierte Eltern stehen – die Lust an „ihrem“ Sport nimmt, verliert nicht nur dieses eine Kind für diesen speziellen Sport, sondern zumeist gleichzeitig mit ihm die ganze Familie für jeden organisierten (Vereins-) Sport. Diese Familie wird ferner ab sofort auf der Seite der nachhaltigen Negativwerbung gegen den Vereinssport stehen.

Generell kommen jedoch viel zu viele Kinder als unfertige, unsichere Kandidaten aus der Schwimmausbildung heraus. Ihnen wird mit Ausgabe der ersten Abzeichen suggeriert, das Schwimmen zu beherrschen. Dabei gelten derartige

Abzeichen doch schon lange weltweit unter den Experten des Anfangsschwimmens als die Lizenz zum Ertrinken. Es ist unbestritten, sie verführen einige Kinder zur massiven Überschätzung ihrer Fähigkeiten und verleiten andererseits nicht selten die dazugehörigen Erwachsenen zu fatalen Fehleinschätzungen ihrer Aufsichtspflicht.

An diesem Punkt ist der Pädagoge gefragt, der im Zweifel den sich überschätzenden Minirambos frühzeitig bereits in der gewohnten Umgebung durch entsprechende Aufgabenstellung die Grenzen ihres bisherigen Könnens aufzeigen muß, um schlimmeres an anderer Stelle zu verhindern. Ein Pädagoge wird auch leichtsinnige Eltern rechtzeitig erkennen und sie daran erinnern, dass sie ihr Kleinkind bei der Überquerung von Straßen ja auch solange an der Hand behalten haben, bis sie sich nahezu 100%ig sicher waren. Besonders uneinsichtige Eltern begreifen spätestens den Vergleich mit dem Führerschein, der den stolzen Inhaber nach glücklich bestandener Prüfung nur berechtigt, ein Auto fahren zu dürfen! Aber kann er es auch? Jedes Auto? Zu jeder Zeit und an jedem Ort? Kommt die Routine nicht erst im Laufe der Zeit nach unzähligen Trainingskilometern?

Weil heute sowohl viele modern geführte Bäderbetriebe als auch Schwimmvereine und andere Organisationen das „Trendy-Babyschwimmen“ auf unterschiedlichste Art im Angebot führen, möchte ich die Gelegenheit nutzen und auf einen weiteren unverantwortlichen Minuspunkt in diesem Vorfeld des Anfangsschwimmens aufmerksam machen:

Die Lücke zwischen Babyschwimmen und Anfangsschwimmen.

Wo man auch hinhört, das Babyschwimmen wird zumeist im zweiten Lebensjahr beendet. Warum?: weil das Schwimmen mit den Kleinen für die Eltern bzw. die Kursleiter in diesem Zeitraum aus vielerlei Gründen zu beschwerlich und damit vermeintlich ineffektiv wird. Daher werden dann keine Folgekurse angeboten und Anfangsschwimmen mit dem Ziel der sicheren Wasserbewältigung steht ja zumeist frühestens für 5-jährige Kinder auf dem Plan.

Das heißt: Hier klafft für die 2- bis 5- Jährigen eine große Lücke, genau in einer Entwicklungsphase, wo Entdeckerdrang, Neugier und Übermut für die Kleinen ohnehin besondere Gefahren schaffen.

Mit anderen Worten: Nach oftmals ein bis zwei Jahren vertrauensvollem, freudigem Umgang mit dem Wasser – bislang als Highlight der Woche in der Obhut ihrer Eltern - haben die Kinder keinen Grund, das Wasser als Gefahr zu sehen. Die Großen haben ja auch bisher alles getan, dass die Kleinen nun meinen, das nasse Element zu beherrschen. Sie fühlen sich dort sicher und bewegen sich oft mit faszinierender Selbstverständlichkeit. Fakt ist jedoch: Von seltenen Ausnahmen abgesehen, können Zweijährige noch nicht sicher schwimmen und können vor allem die Risiken fremder Gewässer weder selbstständig einschätzen noch meistern! Die oftmals tragischen Folgen sollten überall bekannt sein. Für mich gilt daher seit vielen Jahren:

- **Babyschwimmen ohne Folgeangebote birgt erhebliche Gefahren und ist daher kaum zu verantworten! Noch riskanter wird es, wenn die Eltern nicht von Anfang an auf diese Gefahren aufmerksam gemacht werden!**

Wenn ich meine eigenen Erfahrungen und die Aussagen unserer oft „langgedienten“, berufserfahrenen Seminarteilnehmer - Schwimmmeister, Sportlehrer, Übungsleiter, Erzieher, Therapeuten und Hebammen - zugrunde

lege, dann spielen im Umfeld des herkömmlichen Anfangsschwimmens auch heute noch überwiegend folgende Aspekte die wesentlichen Rollen:

- Wer wird unterrichtet?: Alter der Schüler, Gruppenstärke, **Beginn frühestens mit 5 Jahren, ein Übungsleiter für 6 bis 8 Kinder,**
- Wer unterrichtet?: es zählen eigenes Interesse und schwimmerische Fähigkeiten, also **wer zu diesem Job Lust hat und selbst sicher schwimmen kann**
- Wo wird unterrichtet?: im Lehrschwimmbecken oder auf einer Außenbahn, **wo denn sonst!**
- Wie wird unterrichtet?: wie der Übungsleiter den eigenen Unterricht in Erinnerung hat, **was schon immer gut war, wird auch weiterhin richtig sein**
- Wann wird unterrichtet: Wenn Personal, Zeit und Platz vorhanden, **man muß sich schließlich nach der Decke strecken**
- Unterrichtsorganisation?: Gruppeneinteilung, **das macht das Büro!**

Ziele des herkömmlichen Anfangsschwimmens:

Erreichen der ersten Abzeichen (Seepferdchen und evtl. Bronzeabzeichen) und frühes Erkennen von Talenten, **viele Abzeichen dokumentieren gute Arbeit und können mehr Übungsstunden, mehr Geld, mehr Prestige, größere Chancen bei der Talentsuche und gute Plätze in der Statistik bewirken.**

Vor allem dann, wenn man - wie wir in Hamburg - Kinder bereits im Kindergartenalter ab 3 Jahren erfolgreich unterrichten will, muß man nach meinem Verständnis beim modernen Anfangsschwimmen zusätzlich berücksichtigen:

Wer wird unterrichtet: Alter der Schüler, Gruppenstärke, Entwicklungsstand der Kinder, Vorerfahrung, Gruppenzusammensetzung

Wer unterrichtet: eigenes Interesse und schwimmerische Fähigkeiten, Ausbildung mit pädagogisch – psychologischen Kompetenzen, pers. Einsatz, Sprache, Standort

Wo wird unterrichtet: im Lehrschwimmbecken oder auf einer Außenbahn, große/kleine Halle, Beckengröße, Atmosphäre, Wasser/Lufttemperaturen

Wie wird unterrichtet: wie der Übungsleiter den eigenen Unterricht in Erinnerung hat, Methoden, Inhalte, Ziele, Anzahl der Übungsstunden, Hilfsmittel

Wann wird unterrichtet: Wenn Personal, Zeit und Platz vorhanden, Jahreszeit, Tageszeit, Stabilität der häuslichen Umgebung

Unterrichtsorganisation: Gruppeneinteilung, organisierter oder freier Unterricht, wechselnde Lehrer (z.B. durch Schichtbetrieb) oder feste Bezugsperson, separate Kurse oder kontinuierliche Angebote vom Baby- bis zum Sportschwimmen

Vorbereitung und Information: Telefonische Beratung, Schriftliche Information, Testangebote

Erwartungen: der Kinder, der Eltern, der Großfamilie, der Lehrer

Sportpädagogische Grundsätze: vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, von Bewegungsteilen zur Gesamtbewegung,

Kooperation Eltern – Lehrer im Kurs: Kompetenzübergabe mit Akzeptanz der „Spielregeln“, häusliche Hilfsmaßnahmen, gläserner Unterricht

Allgemeine übergeordnete Ziele: Sportliche Grunderziehung, einordnen und Regeln anerkennen, Rücksicht, Fairness und Teamgeist entwickeln,

Individuelle übergeordnete Ziele: Grundlegende Sicherheit im nächsten Urlaub oder im Familiensport, Gefahrenabwehr am Wohnort

Ergebnis / Auswirkungen des modernen Anfangsschwimmens

- Erreichen der ersten Abzeichen (Seepferdchen und evtl. Bronzeabzeichen)
- Frühes Erkennen von Talenten
- Frühzeitiges sicheres Schwimmen
- Motorische und situative Vielseitigkeit
- Weiterführende Angebote bis an die Schwelle zum Sportschwimmen
- Bewältigen kleiner, alltäglicher „Notfälle“
- Basis für alle Wassersportarten
- Übertragung erworbener Sozialkompetenz auf andere Lebensbereiche mit Akzeptanz notwendiger Regeln auch in anderen Bereichen
- Basis für gesundes, körperbewußtes Leben = sportliche Grunderziehung

Schwimmen lernen ist also nur zum Teil ein motorischer Lernprozess, mit ihm sollte immer auch eine bewußte, gezielte „Aufbauarbeit“ in Sachen psychologischer Stärkung, Selbstwertgefühl / Selbstbewußtsein einher gehen. Oftmals bin ich mir dabei gar nicht sicher, welcher Teil für die Kinder auf lange Sicht wertvoller ist.

Mit den Schwachstellen des herkömmlichen Unterrichts hatten wir uns schon jahrelang beschäftigt und die Alternativen ebenso lange entwickelt, getestet und verfeinert. Bei der kompletten Übernahme eines in jeder Hinsicht idealen Hamburger Hotelpools hatten wir daher 1992 ein lückenloses Angebot vom Babyschwimmen bis in den Bereich des Sportschwimmens zur Verfügung.

Aber noch 1999 beim 5. WABC –Congress in Toulouse mußten wir erkennen, mit unserem nunmehr bereits seit Jahren erfolgreich praktizierten Kursprogramm offenbar immer noch zu den Exoten zu gehören.

Unsere Kinder erlangen mindestens 2 Jahre früher als ihre Altersgenossen die nötige Sicherheit im Wasser, die sie im Notfall kleine Katastrophen unbeschadet überstehen lässt. Sie haben vielfältigste Bewegungserfahrungen gesammelt und kennen und befolgen die nötigen Spielregeln im und am Wasser. Und spätere Rückmeldungen aus Kindergarten und Schule bestätigen uns immer wieder : diese Kinder sind zumeist in der Lage, sowohl ihre motorischen Fähigkeiten in neue Bewegungsfelder zu integrieren, als auch die beim Schwimmen erworbenen sozialen Handlungskompetenzen in andere Lebensbereiche zu übertragen. Von vielen Kinderärzten erfahren wir ebenso häufig positive Reaktionen, mehr noch, sie „schicken“ die Kinder gezielt zu uns.

Nebenher können hier im Hinblick auf das Sportschwimmen sicherlich kleine Talente sehr viel früher entdeckt werden. Ich hoffe nur, dass man diese Kinder

deswegen nicht entsprechend früher im Leistungssport „verheizt“, sondern ihnen eine längere, kindgerechte und solidere Grundausbildung ohne zu hohe Trainings- und Wettkampfbelastung vermittelt.

In unserer Schwimmschule hat dieses kontinuierliche Baby- u. Kinderprogrammangebot zur Folge, dass hier die meisten Kinder als langjährige Schüler eine über das Schwimmen weit hinausgehende frühe sportliche Basiserziehung erfahren. Nebenher entdeckten zahlreiche Eltern die Vorzüge der Aquafitness für sich und ließen die SSD so zu einer großen Familieninstitution wachsen. Und wir wissen seit vielen Jahren die phantastische, kostenlose Mund-zu-Mund-Werbung zu schätzen, die sehr effektiv den guten Ruf unseres gesamten „Delphin-Aqua-Family-Systems“ verbreitet.

Dennoch muß ich an dieser Stelle gestehen, dass mir die gravierenden Unterschiede zwischen herkömmlichem Schwimmunterricht und meinem pädagogischen Ansatz erst deutlich wurden, als ich 1998 auf Drängen einiger Kollegen, Kunden und Freunde begann, mein Buch „Im Wasser zu Hause“ zu schreiben und mich damit auch besonders intensiv mit den Hintergründen der Materie beschäftigte.

Bei der Suche nach einer treffenden Bezeichnung für meinen Weg kreierte ich dann beinahe zwangsläufig den Begriff der Aquapädagogik, den ich anschließend erstmalig im Buch definierte.

Die Schwerpunkte der AquaPädagogik sind für mich:

- **Frühzeitiger Beginn:** Dreijährige zum Schwimmen zu bringen, war für uns bereits in den 70er Jahren etwas alltägliches. Andererseits war uns klar, dass sich die Kinder zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr zumeist in einem Entwicklungsstadium befinden, welches generell als Problemzeit gilt und sicherlich im Wasser besonderen Einsatz der Kursleiter erfordert. Als wir aber seit 1992 die Dreijährigen im großen Stil zum Schwimmen bringen wollten, wurden wir mit einem großen Problembereich konfrontiert. Wir mußten feststellen, dass der Übergang vom gemeinsamen Mutter- u. Kind- Kurs in eine reine Kindergruppe ohne die Mutter als emotionalen Rettungsanker im Wasser oftmals selbst für die bisherigen Draufgänger zu krass war. „Mama geh weg, ich will allein!“ zur Mutter zu sagen und Mama nur im Nachbarraum hinter der Scheibe zu sehen sind eben doch zwei sehr verschiedene Schuhe. Wir scheiterten also nicht an mangelnder Wassersicherheit der Kinder, sondern an der noch nicht bewältigten zweiten Abnabelung zwischen Mutter und Kind und umgekehrt. (Erziehung läuft eben gegenseitig!)
- So wurden unsere Pinguin – Kurse kreiert, die wie das gesamte bisherige Programm 1x wöchtl. besucht werden:
- Nach Absprache zwischen Eltern und Kursleiter ziehen sich die Eltern nun über einen Zeitraum von 4 bis 6 Monaten gemeinsam zeitlich und räumlich immer mehr zurück. Was zu Beginn noch beinahe als „normales Babyschwimmen“ erscheint, fördert im Kursverlauf Schritt für Schritt die bewußte Erweiterung der Distanz zwischen Kind und Mutter. Am Ende dieses Kurses befinden sich die Eltern während der gesamten Übungsstunde in normaler Bekleidung im Gymnastikraum hinter der Scheibe, während die nun „Großen Kinder“ bereits allein mit dem Kursleiter schwimmen „dürfen“. Übrigens kommen in unseren „Pingu-Kursen“ nur unsere besten, erfahrensten und in jeder Hinsicht sichersten Kräfte zum Einsatz, die sowohl mit den

Kindern als auch mit den oftmals sehr sensiblen jungen Eltern „umgehen“ können, die ja nun erstmalig ihre Kinder in „fremde Hände“ übergeben.

- Abschließend „dürfen“ die Kleinen zu einer anderen Tageszeit, zusammen mit anderen, neuen Kindern und mit einem neuen, fremden Kursleiter an einem „Testschwimmen für große Kinder“ teilnehmen. Ist auch das geschafft, „dürfen“ diese Kinder in einen Delphinkinderkurs im Nachmittagsbereich überwechseln und werden dort 3x wöchentlich über 7 Wochen in festen, überschaubaren Gruppen im schwimmtiefen Wasser unterrichtet. Kursziel ist das Erreichen einer hohen altersgemäßen „Wassersicherheit“, die durch viel springen, tauchen, gleiten sowie schwimmen in Rücken- und Bauchlage von den meisten Kindern erreicht wird. Als sichtbares Zeichen ihres Könnens erschwimmen sich bereits hier viele Kinder ihr Seepferdchenabzeichen.
- Rund 90 % der Kinder wechseln anschließend in eine unserer zahlreichen „Aufbaugruppen“, um dort die nötige Sicherheit und Routine auf vielfältigste Art weiter zu festigen und auszubauen sowie neue Elemente aus allen Bereichen des Schwimmens zu erlernen. Diese Kurse laufen dann wieder 1x wöchentlich. So sind zahlreiche Kinder bereits vor Vollendung ihres 5. Lebensjahres „Im Wasser zu Hause“, also zu einem Zeitpunkt, wo üblicherweise noch nicht einmal über den Beginn des Schwimmunterrichtes nachgedacht wird.
- **Kontinuität** Machen wir uns nichts vor, ein großer Teil der heutigen jungen Eltern ist bereits unbewußt in die „Zappermentalität“ hinein gewachsen. In vielen Familien hat das „Lust- und Laune- Prinzip“ in der Konkurrenz zu Zielstrebigkeit, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen eindeutig den Vorzug erhalten. Aber nicht wenige der Eltern erkennen darin ihre Erziehungsprobleme und sind deshalb dankbar, wenn ihnen als Nebeneffekt des Schwimmens mit ihren Kindern Wege in eine einsehbare, praktikable und kindgemäße Kontinuität aufgezeigt werden. Kontinuität heißt hier andererseits aber auch zeitliche Regelmäßigkeit und vor allem auch personelle Kontinuität, denn die Kinder brauchen „ihre“ Bezugsperson.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Nach mehreren Jahrzehnten durchaus erfolgreicher Arbeit in unterschiedlichen pädagogischen Bereichen räume ich dem unverzichtbaren „ganzheitlichen Ansatz“ in jeder seriösen Pädagogik größte Priorität ein. Der AquaPädagoge muß in diesem sensiblen Gebiet der Sportpädagogik mehr als nur Anleiter motorischer Lernprozesse und mehr als nur Animateur der gelangweilten Wohlstandsjugend sein, muß im Bereich der Aquafitness mehr als nur „Selbst-Präsentier“ sein. Er sollte an sich selbst den Anspruch stellen, in seinen Schülern, Klienten, Teilnehmern immer den ganzen Menschen zu sehen, den er mittels der Aquapädagogik in seiner Gesamtheit fördern möchte.
- **Schwimmen lernen heißt Vertrauen entwickeln**, wobei hier die praktizierte Psychologie zu Recht als das zentrale Werkzeug erscheint. Die Kinder vertrauen zunächst ihrer Bezugsperson, d.h. Eltern und später Lehrer, übertragen dieses Vertrauen anschließend auf das Wasser, um daraus letztlich das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln, welches es ihnen erlaubt, bereits im Kindergartenalter im Wasser zu Hause zu sein. Das bedeutet andererseits, dass hier weder der uniformierte Schwimmmeister, der die Schüler mit Pfeife und Rettungstange vom Beckenrand dirigiert, noch der Nachwuchstrainer, der den Kindern abgespeckte Trainingspläne überstülpt, am rechten Platz sind.
- **Natürliches Schwimmen und Sicherheitstraining vor dem technisierten Schwimmen.** D.h., spielerisch mit Spaß und Freude vielfältige Bewegungs- u. Wassererfahrungen sammeln, sicheres hinein- und hinauskommen in allen

möglichen und auch „unmöglichen“ Situationen und „entwicklungsgerechtes, sicheres Schwimmen“ über kurze Strecken mit vielen Wiederholungen an Stelle von modifizierten Trainingsprogrammen des Sportschwimmens. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Selbstverständlich befürworte ich nach wie vor das Schwimmen auch als Leistungssport und freue mich über jedes Kind, welches über unsere Schwimmschule den Weg dorthin findet.

- **Entwicklungsorientierte Angebote**, also nicht nach Geburtsurkunde arbeiten. Aber selbst der durchaus sinnvolle „Idealplan für diese spezielle Gruppe“ ist ständig der aktuellen Tagesform und der oftmals wechselnden Konzentrationsfähigkeit der Kinder anzupassen. Und: 3-Jährige sind weder Gymnasiasten noch Studenten ! Daher muß auch die Sprache angepasst werden. Man muß also vielsprachig sein: Den Eltern gegenüber die Sprache der Sicherheit und Kompetenz einschließlich eines weiten Backgrounds beherrschen, für die Kinder die bildhafte, kindgemäße aber nicht kindische Sprache parat haben, die jederzeit spontan in „passendes“ Geschichtenerzählen mündet, ferner die Sprache für Ansprachen an die ganze Gruppe und andererseits die vertrauliche, kumpelhafte bis intime, leise Flüstersprache für die besonders empfindlichen Naturen. Letztlich ist da noch die Zeichensprache, die sich oftmals in den unterschiedlichsten Situationen am wirkungsvollsten herausstellt.
- **Ohne Spielregeln geht es nicht.** Von Anfang an für Eltern, Kinder und Lehrer. Sie müssen allerdings situationsbezogen und anschaulich vermittelt werden. Und: Ein guter Lehrer ist gleichzeitig immer Vorbild, aber auch Schiedsrichter und Boss.
- **Probeschwimmen vor Kursbeginn und vor jedem Wechsel.** Die beste Chance, wichtige Erkenntnisse rechtzeitig zu haben, schon vor Kursbeginn allseits (Kind, Eltern und Lehrer) von der Richtigkeit des Vorhabens überzeugt zu sein und damit den Vertrauensprozess in Gang zu setzen sowie anschließend mit homogenen Gruppen arbeiten zu können. Nach dem Probeschwimmen dem Kursbeginn ungeduldig entgegen zu fiebern ist allemal besser, als heute von Mama zu erfahren : „Ich hab dich für Ende nächsten Monats zum Schwimmkurs angemeldet!“ und dann bis zum Start kleine Bedenken zu einem großen Problem wachsen zulassen mit dem Risiko, direkt vor Beginn zu blockieren.
- **Gläserner Unterricht** läßt die Eltern einerseits in der nötigen Distanz den Unterricht unmittelbar verfolgen und reduziert damit den Zeitaufwand für langwierige Erklärungen drastisch. Ferner wird viel mehr das Unterrichten selbst beurteilt und der Kurserfolg weniger nach den erreichten Abzeichen bewertet.
- **Fazit:** Wer diese Aspekte in seinem Unterricht sicher und situationsbezogen als vielseitige Werkzeuge beherrscht, wer dabei im Gruppenunterricht jedes Kind entsprechend seiner Fähigkeiten ohne Überforderung an seine Grenzen führt, wer nebenher positive Entwicklungen der Gruppendynamik verstärkt und auf negative Erscheinungen angemessen reagiert, wie z.B. Ängste bei Kindern und Eltern sicher erkennen und abbauen sowie andererseits Übermut, Leichtsinn oder auch überzogene Forderungen (der Eltern) auffängt, der hat seinen Schülern nicht nur die nötige Sicherheit in einem neuen Element vermittelt, hat ihnen alle Möglichkeiten für ein Leben in Gesundheit und Körperbewußtsein eröffnet sowie die Grundlagen

für vielfältige Wassersport- u. Freizeitaktivitäten gelegt, sondern hat damit auch seinen symbolischen Meisterbrief erworben, kann sich zu Recht und voller Stolz AquaPädagoge nennen.

- Der AquaPädagoge ist damit im motorischen Entwicklungsprozess „Lernen – Üben – Trainieren“ der Experte für den Basisbereich und kann sich selbstbewußt neben jeden Schwimmmeister und Übungsleiter sowie den „Erfolgstrainer“ stellen, der nach wie vor der Spezialist für den späteren Feinschliff der schwimmerischen Rohdiamanten sein sollte.

Die Fairness gebietet es jedoch, auf Einschränkungen und Hindernisse hinzuweisen:

- Keine Frage, besonders im Bereich des Anfangsschwimmens im Kindergartenalter sind Inhalte, Ziele und Erfolge des Unterrichtes entscheidend von den räumlichen Gegebenheiten abhängig. Wasser- und Lufttemperaturen spielen zweifellos die wichtigste Rolle. Ferner ist eine ungestörte, ruhige und konzentriertes Lernen erlaubende Umgebung notwendig, während die laute Fabrikhallenatmosphäre einer Großschwimmhalle kaum geeignet ist.
- Aber auch die beste Lernumgebung ist wertlos, wenn das Lehrpersonal an alten Zöpfen festhält. Darum brauchen wir gute AquaPädagogen.

Wer sich intensiver mit der AquaPädagogik beschäftigen möchte, dem empfehle ich mein Buch „Im Wasser zu Hause“ und den Bundesverband für Aquapädagogik –BvAP- als Berufsvereinigung der deutschen Schwimmschulen, der derzeit bereits nicht nur den größten Teil der bedeutenden deutschen Schwimmschulen unter seinem Dach vereinigt, sondern sich zunehmend auch zur Interessenvertretung der AquaPädagogen entwickelt, die wie oben beschrieben nach wie vor nicht direkt in den Schwimmschulen arbeiten.

Der im März 2000 gegründete BvAP erlangt vor allem mit dem Angebot seines modernen praxisorientierten Ausbildungskonzeptes zum AquaPädagogen - welches auf der Arbeit unserer Delphin Akademie für AquaPädagogik in Hamburg basiert - mit den Schwerpunkten Baby- und Kinderschwimmen sowie Aquafitness auch für Nichtmitglieder große Aufmerksamkeit.

Kontakt:

Buch und 55 Min.-Video „Im Wasser zu Hause“ Uwe Legahn,
AquaCreation-Verlag, ISBN 3-00-005806-0, € 39,90

Delphin-Akademie für AquaPädagogik +

Schwimmschule Delphin +

BvAP-Geschäftsstelle +

AquaCreation GmbH =

Triftstraße 130, 21075 Hamburg, Tel. 040- 792 492 0, Fax. 040 – 792 3112

www.schwimmschule-delphin.de, www.bvap.de, e-mail: info@schwimmschule-delphin.de

AHRENDT, LILLI - KÖLN/ DÜSSELDORF

Säuglings- und Kleinkindschwimmen - Bewegung fördern und spielerisch vermitteln -

Für Säuglinge und Kleinkinder ist Wasser ein faszinierendes Element. Sie können sich darin gemeinsam mit ihren Eltern vielfältig bewegen, sich austoben und erste Erfahrungen sammeln. Um Bewegung auch kindgerecht zu vermitteln und zu fördern, fungiert der *Übungsleiter* als *Spielleiter* und der *Bewegungsraum* Wasser wird zum *Spielraum* Wasser.

Im Folgenden werden das Konzept der interaktiven Bewegungsförderung durch Eltern-Kind-Schwimmen vorgestellt, die Aufgaben des Übungsleiters thematisiert und Beispiele für die Praxis gegeben.

1. Konzept der interaktiven Bewegungsförderung

„Eltern sollten sich als Partner des Kindes verstehen, d.h., sie sollen das Kind anregen, sich aber auch vom Kind anregen lassen“ (DIEM 1974).

Der Säugling und das Kleinkind können noch nicht schwimmen. Ferner können sie aufgrund ihres Entwicklungsstands Gefahrensituationen noch nicht deuten, erkennen und einschätzen. Folglich sind sie auf den Schutz und die Begleitung Erwachsener angewiesen.

Von den Eltern oder in der Gemeinschaft mit anderen Kindern können sie optimal Anregungen zum Erproben und Lernen erhalten. Der Gruppenprozess wirkt motivierend, zumal in diesem gemeinsamen Miteinander alle Beteiligten dasselbe Anliegen haben, nämlich Kontakte zu knüpfen, gemeinschaftlich zu agieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei ergeben sich vielfältige Interaktionsmöglichkeiten: Kinder spielen neben anderen Kindern oder gemeinsam, und Eltern kommunizieren untereinander. Die Gruppe als den Einzelnen unterstützende Gemeinschaft erlebt in Unterrichtsform, wie die Lehrinhalte des Übungsleiters von Kindern und Eltern angenommen, gemeinsam erprobt und eigenständig ausgebaut werden.

Die gemeinsame - also Kind mit Eltern - Aktivität im Wasser macht Eltern die *Individualität*, *Einmaligkeit* und *Eigenart* ihres Kindes bewusster. Durch ständige Blickverbindung und

körperlichen Kontakt spürt das Kind Aufmerksamkeit und fühlt sich sicher und wohligh angenommen.

Der Einsatz von Schwimmhilfen ist allgemein im Unterricht bewusst nicht vorgesehen. Hautkontakt, Kommunikation, gegenseitige Aufmerksamkeit und gemeinsames Spielen sollen uneingeschränkt praktiziert werden, weil ein Kind gerade in den ersten drei Lebensjahren seine Bindungsfähigkeit erfährt. Die Eltern ihrerseits erfahren im gemeinsamen Tun und Erleben und ständig beobachtend mehr über die Fähigkeiten ihres Kindes. Sie werden in ihrer Verantwortung bestärkt, ihm mit steigender Eigenständigkeit mehr Freiraum zu gewähren.

2. Aufgaben des Übungsleiters

„ (...) ein Kursleiter plant einerseits die Übungsstunde, andererseits passieren auch Dinge im Unterrichtsgeschehen, die man nicht planen kann, die es situativ zu gestalten gilt“ (AHRENDT 2003).

Der Übungsleiter hat, abgesehen von organisatorischen und administrativen Aufgaben vor Unterrichtsbeginn (Kursausschreibung, Informationsabend, Vorbereitung der Umkleieräume und Duschen, Anwesenheitskontrolle, Aufklärung über das hygienische und sicherheitsrelevante Verhalten im Bad), vor allem den Unterricht zu planen und durchzuführen. Dazu gehören neben dem Vermitteln von Unterrichtsinhalten und helfendem Korrigieren der Eltern bei den Griff- und Haltetechniken vornehmlich, insbesondere die Bewegungen und Übungen in ansprechender und kindgerechter Art und Weise, d.h. in spielerischer Form, zu fördern mit Betonung auf Bewegung.

GRAUMANN (1999) beschreibt den Übungsleiter als Leiter, Helfer, kritischen Beobachter, Spielführer und Berater. LORENZ/ STEIN (1988) weisen jedoch auf eine deutlich sich unterscheidende Unterrichts- und Lehrtätigkeit von Übungsleitern bei Eltern-Kind-Gruppen gegenüber den bekannten Vereins- und Schulgruppen hin. Sie verweisen vor allem auf seine Rollen als Verantwortlicher, Beteiligter, Berater, Anreger und Förderer in einer Person für Eltern und Kinder. Der Übungsleiter steht mitunter sehr heterogenen Gruppen gegenüber und sollte deshalb sowohl fachlich als Gruppenpädagoge, Entwicklungspsychologe und Bewegungsförderer befähigt sein als auch über die erforderliche Dynamik verfügen, die ihn auch als Animateur, Spielleiter und Vorbild fordern.

Da Kinder wie Erwachsene gleichermaßen zu seinem betreuten Kreis zählen, sollte er:

- die Gruppe zusammenzuführen, gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch ermöglichen, Hemmungen abbauen und gegenseitiges Helfen fördern.
- sich bewusst als Modell, also *mustergültig* verhalten, da er von Kindern wie Erwachsenen nachgeahmt wird. Das gilt für alle Bereiche, ob in der Sicherheit, ob für die Darstellung von Bewegungsfreude und –aktivität, ob bei der Hygiene (Duschen) usw..
- die Kinder und Eltern stets freundlich aber bestimmt in langsamer klarer Sprechweise z.B. „Hallo, hallo, kommt doch schnell her“ rhythmisch und melodisch geformt zusammenrufen.
- den methodischen Grundsatz einhalten, sich mit Kindern und Eltern stets auf gleicher Augenhöhe zu bewegen, um seine Zuhörer zu erreichen.
- mit den Eltern und Kindern lebendig kommunizieren, auch Rück- oder Verständnisfragen stellen, z.B. auch im Abschlusskreis, um eine Resonanz über den Verlauf zu erfahren.
- Kinder und Eltern differenziert ansprechen können, d.h. Begriffe und Aufgabenstellungen sind kind- bzw. erwachsenengerecht zu formulieren. Dabei ist auf eine langsame und bildliche Sprache mit Unterstützung von Gestik und Mimik aufgrund des geringen Wortschatzes bei Kleinkindern zu achten, damit es akustisch und geistig von allen verstanden wird.
- die häufigsten Unfallgefahren mit einer Lehrpuppe deutlich demonstrieren, damit die Sicherheitsvorkehrungen verstanden und eingehalten werden (z.B. Verletzen durch Springen vom Beckenrand, Ausrutschen durch Laufen auf dem Fliesenboden).
- seinen Standort im Becken so wählen, dass er von allen gesehen und gehört werden kann und er seine Gruppe gleichzeitig im Blick behält.
- seinen Standort so wählen, dass er die Gruppe kontaktfreudig und aktiv anleiten kann. Bei einem Wechsel der Aufgabe und Organisationsform stets den Standort unter der Maßgabe eines bestmöglichen Überblicks verändern!
- den Unterricht so gestalten, dass er die Geräte mit Aufforderungscharakter sowie gestaltbares Spielzeug auswählt, damit Kinder und Eltern die Spielformen aktiv beleben und entwickeln können.
- den Eltern und Kindern beim Einsatz von Materialien genügend Zeit und Raum geben, sich selbst ungestört damit zu beschäftigen und diese auszuprobieren oder die Fantasie der Teilnehmer einzubeziehen und eine Spielidee neu auszugestalten oder zu ändern.

- die Spielgeräte bewusst phasenweise und in der Anzahl dosiert anbieten, damit der Spielzeugreiz nicht mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird als dem Bewegungsreiz des Wassers.
- Situationsgespür für den flüssigen Unterrichtsablauf einbringen, damit er z.B. den Zeitpunkt für eine neue Spielidee, eine alternative Gerätebenutzung, eine interaktive Spielform oder erweiterte Aufgabenschwierigkeit trifft.
- möglichst positiv korrigieren, d.h. z.B. Bewegungshilfe oder eine situativ vereinfachte Aufgabe anbieten.
- sich Eltern-Kind-Konflikten stets vorsichtig nähern und die Eltern-Kind-Beziehungen vertrauensvoll unterstützen. Zu kritischen Situationen sollten Eltern ermutigt bzw. beruhigt und ihnen mit Verständnis begegnet werden, wenn z.B. kindliches Verhalten an den Nerven zehrt.

3. Beispiele für die Praxis

Spielen und Lernen verlaufen im Säuglings- und Kleinkindalter untrennbar. Beide Begriffe könnten in diesem Alter häufig auch synonym verwandt werden. Jede Bewegung, jede Handlung sind dieser Phase ziemlich einmalig und neu und so stellen Spielen und Lernen einen Entwicklungsbaustein in körperlicher und geistiger Hinsicht dar.

Zum Erlernen der elementaren Bewegungen wird zwischen vier Anbahnungsmöglichkeiten unterschieden:

- **Situatives Lernen:** Der Lernprozess wird durch Situationen und Verhalten in Form von körperlichen und geistigen Herausforderungen sowie gezielten Bewegungsaufforderungen eingeleitet.
- **Praxis elementarer Selbstbefähigung durch Lernmotivation und Lernerfolg:** Kinder werden nicht ungeschickt geboren; sie brauchen Möglichkeiten zum Bewegen in allen Variationen, um Erfahrungen zu sammeln, um zu wiederholen, um aus Erfahrungen zu lernen, um den somit entfachten eigenen Antrieb auszuleben.
- **Lerneröffnung und Lernziel:** Es ist vorteilhaft, Kindern so früh wie möglich - es gibt kein zu früh - Gelegenheiten, Gegenstände, Instrumente etc. gezielt anzubieten, um sie in Geschicklichkeit, Bewegungskombination sowie im Bewegungsgedächtnis auszubilden.
- **Leistungssteigerung ohne Leistungszwang durch Fördern statt Fordern:** Die Bewegungen werden flüssiger, das Kind fühlt sich bestärkt, gewinnt an eigener Sicherheit und ist

ermutigt zur nächsten/ neuen Bewegung, wenn ihm im ganz persönlichen Zuspruch sein Handeln bewusst gemacht und die Qualität seines Handelns durch Lob bestätigt wird.

Typische Spielformen im ersten Lebensjahr sind:

- Spiele mit dem Körper: Turn- und Gymnastikspiele, Fliegerspiele
- Massage-, Berührungs- und Tastspele: Kitzelspele, Gesicht der Eltern betasten
- Intensiver Blickkontakt und Aufmerksamkeitslenkung: Finger- und Mimikspiele
- Spiele mit Geräuschen: Rassel- und Trommelspele, Lautmalereien.

Typische Spielformen im zweiten Lebensjahr sind:

- Spiele mit Objekten: Greifen, Loslassen, Fallenlassen, Wegwerfen, Verstecken, Suchen
- Spiele mit mehreren Gegenständen: Stapeln, Umstoßen, Einsammeln, Ausleeren, Transportieren, Abstellen
- Spiele zum Austoben: Rhythmische Reiterspele, Sing- und Bewegungsspele, Klettern und Springen, Balancieren und Fallen, Flieger- und Karussellspele.

Typische Spielformen im dritten Lebensjahr sind:

- Spiele mit sozialem Hintergrund: Kontakt zu anderen Kindern durch Weitergabe- oder Gerätetauschspele
- Spiele mit Handgeschick, Kombinieren von Tätigkeiten, ergebnisorientierte Spiele wie Turm bauen, Kugeln auffädeln, Tücher aufhängen
- Spiele zum Nachahmen: Tierlaute und typische Bewegungen von Tieren, Bewegungen der Eltern oder anderer Kinder nachahmen
- Singspele: Kinder hören zu, beobachten, versuchen, Lieder zu singen und mit Bewegungen zu begleiten.

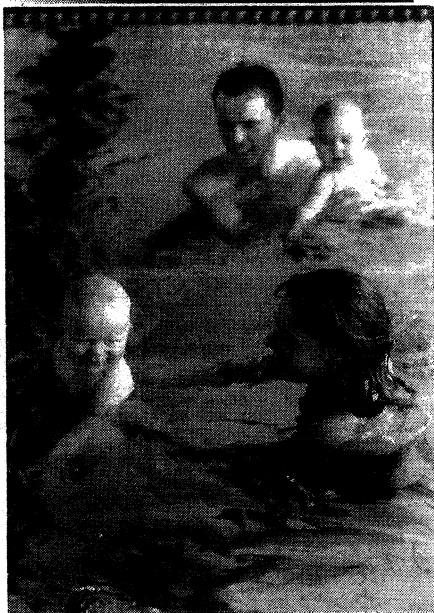
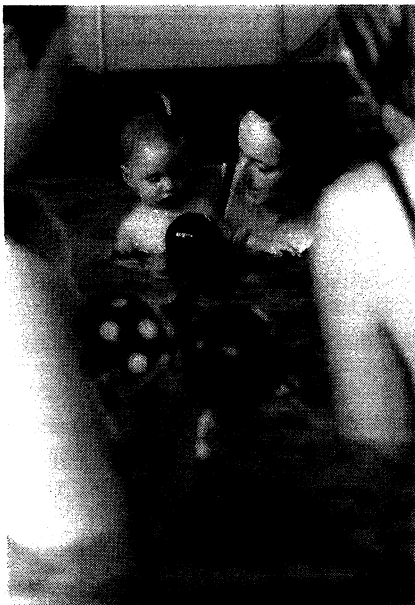
4. Literatur, Videos und Internetverweise

- Ahrendt, L. (2000): Säuglingsschwimmen. Stundenaufbau und –inhalte für das Eltern-Kind-Schwimmen im ersten Lebensjahr. Meyer & Meyer: Aachen.
- Ahrendt, L. (2001): Säuglingsschwimmen. Theorie und Praxis des Eltern-Kind-Schwimmens im ersten Lebensjahr. Meyer & Meyer: Aachen.

- Ahrendt, L. (2002): Kleinkindschwimmen. Grundlagen zur Kindesentwicklung und –förderung durch Eltern-Kind-Schwimmen im zweiten und dritten Lebensjahr. Meyer & Meyer: Aachen.
- Ahrendt, L. (2003): Kleinkindschwimmen. Wunderbare Wasserwelt: Entwicklungsförderung durch Eltern-Kind-Schwimmen im zweiten Lebensjahr. Meyer & Meyer: Aachen.
- Diem, L. (1974): Kinder lernen Sport Bd. 3. Sport im ersten bis dritten Lebensjahr. Kösel: München.
- Graumann, D. (1999): Übungsleiter-Ausbildung Babyschwimmen. Pflesser: Flintbek.
- Lorenz, K.H., G. Stein (1988): Eltern-Kind-Turnen. Pohl: Celle.

- Internet:
 - www.eltern-kind-schwimmen.de
-> Kursleiter
 - www.dshs-koeln.de/fuw-pdf/2004/Inhalt_2004_Sportpraxis_internet.pdf
-> Fortbildungen
 - www.deutsche-schwimmjugend.de
-> SKS-Zertifikat







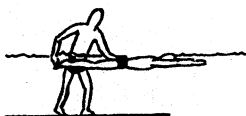
Bodo Ungerechts - Bielefeld

Neue Lehrwege zum Erlernen der synchronen Schwimarten, Brust- und Schmetterlingsschwimmen, sowie der alternierenden Schwimarten, Rücken- und Kraulschwimmen.

- Überlegungen zur praktischen Arbeit im Bewegungsraum Wasser -

Einleitung

Schwimmen ist die kunstvolle Verknüpfung von Auftrieb und eigen-erzeugtem Vortrieb. Die Schwimmaktionen sind Mittel zu folgendem Zweck: zielgerichtet Muskelenergie auf das Wasser zu übertragen, d.h. es gibt Bewegungsspielräume für den Schwimmer. So können gleichschnelle Kraulschwimmer recht unterschiedliche Aktionen zeigen, z.B. S-förmige oder gradlinige Armaktionen unter Wasser. Schwimmaktionen können also je nach körperlichen Gegebenheiten und Kompetenzen, z.B. Beweglichkeitskompetenz, unterschiedlich ausfallen ohne gegen die Regeln zu verstoßen. In jedem Fall erzeugt ein Schwimmer dabei simultan Widerstand und Antrieb. Was so einfach scheint, ist für viele ein nahezu unlösbares Problem: mehr Antrieb als Widerstand zu erzeugen. Um es gleich vorweg zu nehmen, das elegante und schnelle Schwimmen hat weniger mit einem hohen Ausdauer- oder Kraftniveau zu tun, wie vielfach vermutet. Jedes Kind kann einen im Wasser horizontal schwebenden Erwachsenen schieben und erkennt, wie wenig Kraft dazu nötig ist.



Ein schwebender Mensch kann ohne großen Kraftaufwand geschoben werden

Auch bringt jedes Kind genügend Ausdauer mit, um sich (zunächst) über kurze Strecken fortbewegen zu können (dabei verbessert jeder geschwommene Meter wiederum die Ausdauer). Schwimmer, die nur ihre Armmuskeln einsetzen, werden weniger Power (Energie pro Zeit) für den Vortrieb mobilisieren können als diejenigen, die gleichzeitig die Rumpfmuskeln ins Spiel bringen – ähnlich wie beim Kugelstoßen, d.h. bei allen Schwimarten wird der Einsatz der Rumpfmuskeln zu berücksichtigen sein.

Gedanken zu Lernschritten

Die Lernschritte basieren auf eigne praktische Erfahrung mit Lernenden, die eine abwechslungsreiche sowie angstfreie Grundausbildung über einen

hinreichend langen Zeitraum¹ im Bewegungsraum „Wasser“ erfahren haben. Erst nachdem die Grundlagen des Antriebs und die Verknüpfung von Auftrieb und Antrieb beherrscht werden, fällt das Erlernen der Schwimmmarten leichter uns kann nun konsequent angegangen werden.

Ein Lehrweg gilt meist für einen Personenkreis mit gleichen Kompetenzen. Hier nun wird vorausgesetzt, dass die Übenden über hinreichend Erfahrungen mit dem eignen Körper im Bewegungsraum Wasser (statischer Auftrieb, sind auf Hilfsmittel nicht angewiesen, Schweben und Sinken mit Körperspannung, finden das Atmen nach dem Auftauchen unproblematisch, beherrschen Wriggaktionen, Kopfheben führt zur ungünstigen Schwimmlage) verfügen und Gleiten in horizontaler Lage mit dem Gesicht im Wasser mit offenen Augen beherrschen sowie kickende Beinaktionen zur leichten Fortbewegung.

Die hier gewählten Lernschritte orientiert sich an funktionalen Überlegungen und an einem „dialogischen Lernverhalten“. Der Dialogpartner ist das umgebende Medium. Um besonders wirkungsvollen Antrieb zu erzeugen, ist es nötig, gespürt zu haben, was das Wasser mit mir tut, körperlich wahrzunehmen, was mit mir geschieht. Die Lernschritte stellen die Inhalte ins Zentrum, die mit hoher Wahrscheinlichkeit die notwendigen Erfahrungen, ohne zu langes Suchen, vermitteln.

Für die unterrichtenden ÜL sollte gelten: „Schau, was da passiert“ und „Reflexion vor der Verwendung starrer methodischer Schritte“. Das ist besonders dann möglich, wenn ein funktionales Bewegungsverständnis über diese Schwimmmarten beim ÜL vorhanden ist (Lehrplan Schwimmsport, Band 1 Technik).

Altersgemäßheit ist weniger eine Frage, wie kräftig die Schüler/innen sind (Schwimmen ist eine energie„zehrende“ Sportart und keine kraft„zehrende“). Altersgemäßheit ist mehr eine Frage der koordinativen Kompetenz und von leiblicher Entwicklung (dünne Ärmchen, dünne Beinchen). Adressatengemäße Vermittlung orientiert sich daran, was die Kinder sich selber zu dem jeweiligen Lernschritt mitteilen würden („Hinhören, wie sich Strömungsverlauf erklären“).

Lerngruppeneinteilung, die sich anbietet:

- (kleine) Schwimmer bis gute Gleiter
- Gleiter
- Schlechte Gleiter, teilweise atmungsunsichere Schüler

Allgemeine Lernschritte

- Zeigen der Zielaktion (Bildtafeln, Eigendemonstration, ...)
- Hilfreiche Erläuterungen
- Üben im Wasser / Imitation – zunächst ohne Hilfsmittel (Hilfsmittel als Korrekturhilfe)

¹ Zeitraum ist deutlich länger als vielfach durchgeführt; auch wenn die Gesamtzeit für Schwimmunterricht vorgeben sein sollte, dann sind $\frac{3}{4}$ der Zeit den Grundlagen und $\frac{1}{4}$ für die eigentliche Schwimmart (zumal viele Aktionen der Schwimmart schon in den Grundlagen enthalten waren)

- Rückmeldung und Hinweise durch den Lehrer
- häufig in 3-er Gruppen (je zeigt – jeder trägt Vorschläge bei)

Zur Atmung

Über die Atmung reden Wettkampfschwimmer kaum. Was für viele Mitmenschen ein wesentlicher Punkt ist, das ist für Schwimmer scheinbar unwichtig. Sie denken nicht darüber nach, ob sie Wasser in Nase und Mund vermeiden können oder ob es möglich ist, gegen den erhöhten Wasserdruck auszuatmen. Der erfahrene Schwimmer verschluckt sich nicht, auch wenn er mal Wasser im Mund hat, weil er vornehmlich durch die Nase ausatmet. Natürlich hat er den Mund leer, wenn er in kurzem Zeitraum durch ihn einatmet (um innerzyklische Geschwindigkeitsentwicklung nicht zu stören). Die folgenden Übungen sind für den Anfänger gedacht und sollten wirklich beherrscht werden (Schwimmen bedeutet: richtig atmen), bevor Schwimmarten geübt werden. **Übenden mitteilen, dass die Lippen nicht zusammengepresst sein müssen, wenn sich der Mund im Wasser befindet** (man kann unter Wasser sprechen, ohne sich zu verschlucken).

Richtig Kraulschwimmen bedeutet, die in großen Muskelgruppen vorhandene Energie zeitlich richtig und sinnvoll für die gleichzeitige Erzeugung eines Widerlagers und das Fortbewegen des Körpers, relativ zum Widerlager, einzusetzen. So ist jede Energie, die z.B. zum seitlichen Verschieben eines Kraulschwimmers eingesetzt wird, nutzlos.

Beim Kraulschwimmen steht die Rollbewegung um die Körperlängsachse im Vordergrund, die nur möglich ist, wenn sich das Gesicht im Wasser befindet. Wer das Rollen nicht beherzigt, bzw. die Rollbewegung nicht mit den Arm- und Beinaktionen koppeln kann, beherrscht diese Schwimmart nicht und fühlt dieses deutlich. Weiterhin sind Aktionsteile der Einheit Hand/Unterarm, wie „Umlenkaktion“ oder „schneidende Handkante“ ohne Rollen nicht durchführbar. Ohne ins Detail der biomechanischen Begründung gehen zu wollen (siehe Lehrplan Schwimmsport) muss an dieser Stelle deutlich gesagt werden, dass Armaktionen erst volle Wirkung (großer Schub) erreichen, wenn die Hände nicht (ständig) senkrecht zu ihrer Bewegungsrichtung positioniert werden. Diese Bewegungsform tritt aber leicht auf, wenn der Rumpf ohne Rollbewegung (quasi wie ein Brett) an der Wasserlinie verbleibt. Die Schubentstehung durch die Aktionen der Einheit Hand/Arm ist deutlich komplizierter als es gerne beschrieben wird (z.B. große Abdruckflächen, hoher Ellbogen, mit den Arme ziehen und drücken beschreiben die Ursachen nicht wirklich). Wer als Anfänger gelernt hat die Armaktion als ziehend und drückend aufzufassen oder die Handinnenflächen immer zu den Füßen zu orientieren und keinen wesentlichen Hinweis auf das Rollen um Körperlängsachse erhalten hat, wird einen längeren Lern-Weg zum lustvollen Kraulschwimmen zurücklegen.

Lernschritte

Übungen mit Betonung:

- leichter Fingerspreizung
 - u.a. im Stand mit gestreckten Arm
- nach oben gedrehter Ellbogen und „Fingerspitzen führen“
 - u.a. Aqua-Lauf und Arme/Hand nach vorne schieben
- „Hand = Chef der Bewegung“
 - u.a. an Zauberschnur (unter Wasserline) entlang ziehen
- „Umlenkaktion“
 - u.a. Wriggaktionen beim Verharren auf der Stelle (ohne Bodenkontakt)
- „Topfwischaktion“
 - u.a. während der Finischaktion der Hand Körper zur Gegenseite rollen
- „Schneidende Handkante“
 - u.a. in stabiler Bauchlage aus „Betposition beider Hände“ Schwert ziehen

Beinaktion

- Kickaktion
 - Peitschenschlagähnliche Umlenkaktion der Füße im Stand vor Partners Schienbein

Körperrollung um die Längsachse in Bauchlage

- Sweet spot Arme seitlich, Blick bodenwärts, **ATMUNG** (selber herausfinden, ohne Verlust der Körperlage), leichte Kickaktionen möglich
- Schoko Lage sweet spot + zum Atmen seitlich rollen – verharren und (oberer Arm und Mund wasserfrei) - Körper zurückrollen; Seite wechseln, leichte Kickaktionen möglich
- Meldelage Arme nach vorne ausstrecken, zum Atmen seitlich rollen – verharren und (oberer Arm und Mund wasserfrei) - Körper zurückrollen; Seite wechseln, leichte Kickaktionen möglich.

Aktionsmängel

Arm/Hand

- Klatschendes Geräusch beim Eintauchen
- Kein schulterbreites Eintauchen
- Kein Körperrollen um die Längsachse
- Gesicht nicht im Wasser
- Zu frühes Beugen der Ellbogengelenke
- Hand klappt zurück (Überstreckung)

Bein/Fuß

- Steifes Kniegelenk
- Radfahrbewegung
- Keine peitschenschlagähnliche Aktion der Zehenspitzen sowie
- Körper in schräger Position
- zu hohe Frequenz

Erfolgreiche Krauschwimmer geben Hinweise

- Sie wollen die Hand „wie auf einem Strich mit nahezu gestrecktem bis leicht gewickeltem Ellbogen“ bewegen.
- Sie beobachten, dass die Hand in der Unterwasseraktion im Zusammenspiel mit dem rollenden Rumpf nach innen zur Körpermitte bewegt wird und dann wieder nach außen.
- Sie berichten auch, dass sie das kräftige Widerlagergefühl an den Händen scheinbar verlieren, wenn sie den Ellbogen noch zusätzlich zur Rollbewegung während der Unterwasseraktion beugen.
- Sie merken, dass sie die Hand während der Unterwasseraktion „umwenden“ (als ob sie mit dem Zeigefinger am Rand eines großen Topfes entlang führen).
- Sie merken ferner, dass sie den Ellbogen dann (leicht) beugen, wenn sich die Schulter oberhalb der Hand befindet (genauso, wie man den Abstand zwischen Schulter und Hand verkürzen muss, wenn man ein rd. 45 cm unter der Wasserlinie gespanntes Seil abwechselnd mit einer Hand ergreift und sich daran voran zieht).
- Sie verlassen mit der Handkante schneidend das Wasser, dicht neben dem Oberschenkel.
- Sie wissen, dass die Hand unter Wasser „Chef“ der Aktion ist und während der Überwasseraktion diese Rolle vom Ellbogen übernommen wird – nur so realisieren sie den scheinbaren Wechsel von An- und Entspannung.
- Sie fühlen, dass Beinaktionen auch der Stabilisierung der horizontalen Körperlage dienen und die Wirkung hauptsächlich durch die peitschenschlagähnliche Kickaktion der lockeren Füße gefördert wird.
- Sie spüren, dass der Kopf in Verlängerung des Rumpfes gehalten werden muss, um die Beine nahe zur Wasserlinie zu bringen – ihr Gesicht ist also immer unter der Wasserlinie (außer zum Atmen).

Rückenschwimmen

Rückenlage ist: ...bis zu 90° nach links und bis zu 90° nach rechts um die KLA zur Aktionsseite „gerollt“, dabei bleibt der Kopf, wie „auf einem Kissen ruhig liegen“ (also nicht „Krauschwimmen in Rückenlage“)

Armkaktionen (.. sind keine „Armzüge“, denn die Hand wird am Durchziehen gehindert; dafür wird der Körper fortbewegt!)

Übungen mit Betonung:

- leichter Fingerspreizung
 - u.a. im Stand mit gestreckten Arm
- nach oben gedrehter Ellbogen und „Fingerspitzen führen“
 - u.a. Aqua-Lauf und Arme/Hand nach vorne schieben
- „Hand = Chef der Bewegung“
 - u.a. an Leine entlang ziehen (Beugung des Ellbogens „ermitteln“)
- „Umlenkaktion“
 - u.a. Wriggaktionen beim Verharren auf der Stelle (ohne Bodenkontakt)

- Phasenweise beide Arme unter Wasserlinie (Eintauchsituation: Fingerspitzen)
- Hand in Luft drehen
- Doppelarmaktion

Beinaktion

- Kickaktion
 - Peitschenschlagähnliche Umlenkaktion der Füße im Stand vor Partners Schienbein
- Rückenbeinkicks (Knie unter Wasserlinie) mit Aufwallen des Wassers

Rückenbeine als ob mit einem „Kissen unter dem Kopf“
 Atmung mit „einem“ Arm koppeln (Einatmung, wenn Arm über Wasser)

Aktionsmängel

Arm/Hand

- Klatschendes Geräusch beim Eintauchen
- Kein schulterbreites Eintauchen
- Kein Körperrollen um die Längsachse
- Arbeitsweg zu dicht und parallel zur Wasserlinie
- Hand klappt zurück (Überstreckung)
- Schulter wird nicht gehoben, bevor Hand das Wasser verläßt

Bein/Fuß

- Steifes Kniegelenk
- Radfahrbewegung
- Keine peitschenschlagähnliche Aktion der Zehenspitzen

sowie

- Körper in Sitzposition
- zu hohe Frequenz

Erfolgreiche Rückenschwimmer geben Hinweise:

- Während der Überwasseraktion wollen sie mit der Hand bis zur Decke reichen und heben auch die Schulter deutlich über die Wasserlinie, sie ist dann frei vom Wasser(widerstand).
- Die (Gegen)Hand kann aufgrund der Rollung „in tiefes Wasser greifen“ und zusammen mit dem leicht gebeugten Arm ein mächtiges Widerlager bildet (die Hand bildet zwar keine Schaufel, aber es fühlt sich so an).
- Sie merken, dass sie die Hand während der Unterwasseraktion „umwenden“, wenn sie zurückrollen.
- Sie erfahren, dass sie den Ellbogen strecken, bevor sich die Hand der Wasserlinie nähert.
- Sie verlassen (meistens) mit dem Handrücken führend das Wasser.
- Sie erkennen, dass der Abstand des Arbeitsweges der Hand vom Körper nur so weit entfernt sein darf, dass die Hüfte nicht ausweicht.
- Sie wissen, dass die Hand während der Überwasseraktion so gedreht werden muss, dass die Handfläche man nicht mit dem Handrücken auf das Wasser klatscht.

- Sie fühlen, dass Beinaktionen vermehrt zur Stabilisierung der Körperlage eingesetzt werden müssen.

Sie spüren, dass der Kopf in Verlängerung des Rumpfes gehalten werden muss, um die Beine nahe zur Wasserlinie zu bringen (so als ob der Kopf auf einem ½ Kissen ruht).

Aussagen zum Brustschwimmen

Fragt man Trainer und Athleten, warum das Brustschwimmen im internationalen Vergleich deutlich schwächer als in früheren Jahren dastehe, erhält am überwiegend die folgenden aufschlußreichen Aussagen (beliebige Reihenfolge):

- Heutzutage wird das Brustschwimmen nicht mehr an erster Stelle unterrichtet!
- Die neuen Wettkampf-Bestimmungen verlangen für Kinder Fertigkeiten in allen 4 Schwimmarten; es bleibt kaum Zeit für das Herausbilden einer so anspruchsvollen Schwimmart, wie es das Brustschwimmen nun einmal darstellt!
- Wer zuerst das Crawl- oder Rücken-Schwimmen erlernt, wird sich später ungerne für die langsamere Schwimmart, "Brustschwimmen" begeistern!
- Das "Verbot" einer frühen Spezialisierung (siehe neue Wettkampf-Bestimmungen für Kinder) steht dem langfristigen Üben des Brustschwimmens entgegen!
- Die Vergangenheit hat gezeigt, daß gute Brustschwimmer/innen viel Zeit benötigen, um in die Weltklasse vorzustoßen. Es drängt sich der Eindruck auf, daß durch die heutigen Talent- Sichtsungsverfahren, die nahezu ausschließlich nach Leistung selektieren und weniger das Bewegungs-Talent berücksichtigen, junge Schwimmer/innen mit hohem Potential für das Brustschwimmen keine entsprechende Förderung erfahren!
- "Tagtäglich" kann von neuen Bewegungs-Varianten im Brustschwimmen berichtet werden. Der Trainer vor Ort fühlt sich bei der Entscheidung überfordert, ob die jeweilige Variante Bestand haben wird.
- Die zur Verfügung stehende, deutschsprachige Schwimm-Literatur stellt die neuen Varianten nicht dar. Kompetente Trainer halten sich "bedeckt"!
- Der kraftvolle Beinschlag ist ein großes Problem. Die dadurch vielfach auftretenden Probleme im Kniegelenk, lassen häufig hoffnungsvolle Brustschwimmer/innen "aussteigen".
- Die Attraktivität dieser Schwimmart wird wegen der fehlenden Vorbilder -- immer schwächer!
- Viele Schwimmer, so auch Brustschwimmer, meiden heutzutage Trainings-schmerzen (ist nicht mit möglichen Schmerzen im Kniegelenk gleichzusetzen)!
- Da recht häufig die jungen Schwimmer/innen in sogenannten "kleinen Vereinen" geschult werden, ist der Erkenntnisstand bzgl. der modernen Brustschwimm-Technik entscheidend. Es gibt aber z.Zt. keine didaktisch aufbereiteten Materialien, die das moderne Brustschwimmen vermitteln.
- Offenbar sind die Varianten des modernen Brustschwimmens sehr eng mit körperlichen Bewegungs - Fähigkeiten gekoppelt. Viele Jugendliche kommen

zum Sport, deren allgemeine athletischen Fähigkeiten mit denen früherer Generationen nicht zu vergleichen sind.

- Da nicht bekannt ist, welche vorhandenen körperlichen Fähigkeiten mit welcher Brustschwimm-Variante am besten zusammenpassen, vergeht in der Regel sehr viel Zeit für "Versuch- und Irrtum-Übungen".

Soweit die Wiedergabe einiger der interessantesten, ernst gemeinten Begründungen aus Trainer- und Athleten-Sicht. Zentrale Punkte sind u.a.:

- die Vielfältigkeit der Bewegungs-Varianten;
- "gesellschaftliche" Veränderungen der Stellung des Brustschwimmens,
- zu frühe Konzentration auf den Leistungsstand junger Schwimmer/innen und nicht zuletzt
- die fehlende Kommunikation zwischen Experten.

Interessanterweise wurde in nur ganz wenigen Fällen davon gesprochen, daß möglicherweise trainingsmethodische Aspekte (ein falsches Training für Brustschwimmer/innen) die Ursache für den Rückgang der Leistungen der DSV-Brustschwimmer/innen sein könnte. Schließlich sei noch erwähnt, daß sich die wenigsten Trainer in der Lage sahen, die neueste Entwicklung im Brustschwimmen, die Undulations-Technik, auch nur ansatzweise zu erläutern, geschweige denn zu erklären.

Die letzte Bemerkung darf keineswegs als Vorwurf gegen die Trainer aufgefaßt werden. Vielmehr sollte man den Vorteil bedenken, diese ehrlichen Antworten erhalten zu haben, denn nur sie erlauben eine Analyse, die zu Veränderungen führen kann.

Gedanken zu Schlüssel-Sequenzen beim Brustschwimmen

Mit Schlüssel-Sequenzen sind nicht die Wettkampf- Bestimmungen zum Brustschwimmen (WB, 107) gemeint. Versteht man die WB als Rahmen, in welchem Trainer und Athlet kreativ wirken können, dann wird man von diesem Regelwerk letztlich auch keine Aufklärung darüber erwarten, welche Effekte mit bestimmten Bewegungs-Varianten verbunden sind. In der Tat erheben die Bestimmungen auch nicht den Anspruch zu erklären, wie der einzelne am schnellsten vorankommt. Der Trainer ist also gefordert, sich prinzipiell darüber im klaren zu werden, was Schwimm-Bewegungen generell bewirken sollen. Schlüsselsequenzen sind unverzichtbare Bewegungs-Elemente.

Beim Wettkampf-Schwimmen werden die Arme und Beine zu einem einzigen Zweck bewegt, der Zweck lautet: Den Körper schnellmöglichst von einem Becken- zum anderen Beckenende (und zurück) voranzubewegen. Die Arm- und Beinbewegungen haben demnach "dienende" Aufgaben.

Eine Beurteilung der Bewegung muß gleichzeitig die Frage beantworten, um welche Strecke der Körper, aufgrund der Extremitätenaktionen, voran geschoben worden ist; ein hohes Anheben der Schultern über die Wasseroberfläche, so markant dieses Detail beim modernen Brustschwimmen auch ist, vermag per se nichts zur Erklärung des Vortriebes beizutragen; die

Geschwindigkeiten, mit welcher der Rumpf über Wasser rück- bzw. vorwärts rotiert, schon eher.

Die WB sagen z.B. nichts darüber aus, mit welcher Bewegungs-Frequenz ein Wettkampf geschwommen werden soll. Dieses macht Sinn, weil die Bewegungs-Frequenz hauptsächlich vom konditionellen Zustand des Athleten abhängig ist und darauf nimmt die WB keinen Bezug. Da es beim Wettkampf--Schwimmen darum geht, sich Zug um Zug mit höchstmöglicher Geschwindigkeit voranzutreiben, ist der Athlet gefordert die reguläre Bewegung auf sein konditionelles Niveau abzustimmen. Während normalerweise unter dem Technikbegriff ein abstraktes Lösungs-Verfahren verstanden wird, welches sich auf Rahmenbedingungen begründet, gewinnt im Hochleistungssport die Verknüpfung zwischen individueller, konditioneller und motorischer Fähigkeit und dem gezeigten Bewegungsmuster stark an Bedeutung.

Es ist denen zuzustimmen, die in einer (sportlichen) Bewegung eine Transmitter-Funktion sehen, das individuelle Leistungs-Potential in sportliche Leistung umzusetzen. Demnach ist es nicht gleichgültig, wie die Bewegung im einzelnen ausgeführt wird, denn die Bewegung selber kann dazu beitragen, die vorhandene (Körper) Energie wirkungsvoll/weniger wirkungsvoll auf das Wasser zu übertragen.

Alle Bewegungs-Aktivitäten des Menschen, so auch das Brustschwimmen, finden vor dem Hintergrund eines limitierten Energie-Reservoirs (des Körpers) statt. Neuzeitige Untersuchungen zeigen immer häufiger, wie sehr sich ein Schwimmer Zug um Zug um eine perfekte Bewegungs-Ausführung bemühen muß, um möglichst viele Meter pro Zyklus (Zeit) zurückzulegen.

Bezieht man sich auf die international anerkannte Schwimm-Literatur, dann fällt eine völlig veränderte Betrachtungsweise der Funktion der Armbewegung ins Auge. Generell werden der Extremitäten-Bewegung zwei Funktionen zugewiesen:

a) Stützerzeugung und b) Hinweghebeln des Körpers über den Stütz.

Eine weitere Neuerung der Betrachtung, die sich aus den Punkten a und b ergibt, lautet:

der Schwimmer sollte versuchen, die Hände (Füße) im Wasser mehr oder weniger zu verankern, um sich dann darüber hinweg zu ziehen (davon abstoßen) zu können.

Wie dieses "Verankern" zu verstehen ist, wo doch der Volksmund sagt: "Wasser habe keine Balken", ist mittlerweile auf unterschiedlichsten Wegen nachgewiesen worden. Hydrodynamisch betrachtet, erzeugt die schnelle Bewegung der Hände (Füße) ein Druckfeld, welches die "Balken-Funktion" übernimmt. Mit der Erstehung des Druckfeldes wird die Hand gleichzeitig "gehindert", den jeweiligen Ort zu verlassen. Die Arm-Rumpf-Muskeln, welche die Bewegung der Hand hervorrufen, sind weiterhin tätig. Da eine Ortsveränderung gewissermaßen am äußeren Ende der Bewegungskette

"erschwert" ist, wirken die Muskelspannungen auf das Schultergelenk. Das Resultat dieses simultan ablaufenden Vorganges lautet: die Schulter wird gegenüber der Hand in Schwimmrichtung vorangetrieben.

Athleten verspüren dieses und Trainer beschreiben diese Tatsache gerne, indem sie sagen: "Die Umgebung der Hände (Füße) wird "zäher", bzw. die Hand steckt in einem "Teig". Physikalisch betrachtet, ist der Begriff "Teig" Ausdruck dafür, daß eine Masse Wasser "auf Geschwindigkeit" gebracht worden ist. Dem Wasser wurde ein Impuls erteilt und auf dem Körper wirkt ein dementsprechender Kraftstoß.

Wer sich dieser Vorstellung einmal hingibt, der wird ziemlich schnell erkennen, daß diejenigen Schwimmer/innen, welche den "festeren Balken" erzeugen, ihren Körper auch am weitesten voranschieben. Die Schwimmer/innen, die zusätzlich noch besonders lange Arme aufweisen, werden auf jeden Fall bevorteilt sein. Der feinstmotorische Schwimmer zeichnet sich nun dadurch aus, daß er/sie eine große, ruhende Masse Wassers mit kleiner Geschwindigkeit bewegt. Wegen der Eigenschaften des Wassers ist diese Variante energetisch günstiger, als eine kleine Masse Wassers mit großer Geschwindigkeit zu bewegen. Offenbar gibt es verschiedene Möglichkeiten die "teigige Umgebung" zu erzeugen, aber nur eine Möglichkeit, dieses "sparsam" zu tun. Hydrodynamische Untersuchungen, auch mit Schwimmer/innen haben ergeben, daß die Sparsamkeit mit der Quer-Bewegung der Hände zusammenhängt.

Sparsamkeit ist im wörtlichen Sinne zu verstehen, nämlich der Schwimmer/die Schwimmerin setzt wenig körpereigene Energie zur Erzeugung des Stützes ein. Ihm/ihr verbleibt daher mehr Energie den Körper in kürzerer Zeit über einen großen Weg nach vorne zu bewegen. Dieses bedeutet gleichermaßen, er/sie schwimmt mit höherer Geschwindigkeit.

Bewegungsbeschreibung des modernen Brustschwimmens

Die Bewegungen des modernen Brustschwimmens sind nach dem o. g. Aussagen durch Quer-Bewegungen charakterisiert; als da sind:

Auswärts-, Umlenk- und Einwärts-Bewegungen. Das Vorbringen der Arme trägt bekanntermaßen nicht zum Vortrieb des Körpers bei, kann aber zur Körperabbremmung beitragen. Die Art und Weise des Vorbringens der Arme in die Streckung ist also nicht unerheblich für die Entwicklung der Körpergeschwindigkeit.

Ein Charakteristikum des modernen Brustschwimmens ist der völlig untergetauchte, gestreckte Körper. Während des 1. Teils der auswärts gerichteten Öffnungsbewegung der Arme, verbleibt der Körper weiterhin unter der Wasseroberfläche. Während der anfänglichen Auswärts-Bewegung der im Ellenbogengelenk gestreckten Arme, zeigen die Fingerspitzen derartig nach außen, daß die Strömung über die Fingerspitzen und die Kleinfingerseite auf die Hand trifft; die Handfläche ist dabei etwas zur Handkantenseite gewinkelt, d.h. nicht senkrecht zur Bewegungsrichtung gestellt und auch nicht gewölbt.

Da jede kleinste Aktion unter Wasser zu einer (Strömungs) Reaktion führt, gewinnt die anfängliche Auswärts- Bewegung durchaus eine Bedeutung für die

Entwicklung der Körpergeschwindigkeit. Bei vielen Schwimmern kommt es zu diesem Zeitpunkt zu einem "Antriebsloch". Um dieses zu verhindern, gibt es einmal die Möglichkeit, mit der Armöffnung deutlich vor dem Ende der Beinbewegung zu beginnen und/oder eine strömungsgünstige Handposition anzubieten.

Der 2. Teil der Armöffnung bietet günstige Voraussetzungen, denn in dieser Phase ist 100 %ige Übertragung der Antriebskräfte auf den Körperschwerpunkt möglich. Schon aus diesem Grunde sollte die Armöffnungs-Bewegung ziemlich weitläufig ausfallen. Eine Begrenzung ist durch die Arbeitsfähigkeit des m. triceps brachii gegeben; dieser Muskel sollte bei Brustschwimmern in jedem Falle durch Training genügend Energie gespeichert haben (es wurde bewußt auf den Kraft-Begriff verzichtet).

Zum Ende der Auswärts-Bewegung kommt es zu einer weiteren kritischen Situation, denn die Hände müssen ihre Bewegungs-Richtung sehr deutlich verändern. Feinstmotorische Schwimmer/innen führen diese Änderung der Bewegungs-Richtung nach und nach durch. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß die einmal "eingefangenen" Wassermassen nicht durch Unterbrechung der Bewegung verlorengehen. Deshalb sind kontinuierliche Umlenkaktionen der Hand günstig, die können nur durch die Rotation im Radgelenk des Ellenbogens (zwischen Elle und Speiche) vorbereitet werden und erleichtern außerdem das Einhalten der in der Praxis geforderten "hohen Ellenbogen". Indem die Hände nach und nach in die neue Richtung überführt werden, "dankt" es die Strömung, denn zu diesem Zeitpunkt wird am Körper ein Beschleunigungs-Gipfel beobachtet.

Nach der Umlenk-Bewegung beginnt die Hand mit der Einwärts- Bewegung mit langem Arbeitsweg. Der Ellenbogen ist weiterhin nahe an der Wasseroberfläche, d.h. die Hand führt die Bewegung auf einer Bewegungsbahn, die einer Schriftschraube ähnelt, an. Der Ellenbogen und schließlich die Schultern folgen dieser Bewegung. Während der Einwärts-Bewegung ist die Hand so zu orientieren, daß die Strömung über den (abgespreizten) Daumen auf die Hand trifft. Schwimmer/innen mit hohem Wassergefühl beschreiben ihr Gefühl, bezogen auf diese Aktion, als ob sie "eine Masse Wasser zur Rotation gebracht zu haben scheinen". Während der Einwärts-Phase das durch die Umlenk-Bewegung eingeleitete Aufrichten der Schultern beendet. Eine schnelle Rückwärts-Geschwindigkeit des Oberkörpers begünstigt die runde, vertikale Raumbahn der Hände.

Während der Einwärts-Bewegung beginnen die Hände erneut durch Rotation im Radgelenk sich umzuorientieren. Ab diesem Wendepunkt hat die Vorbereitung des Nachvornebringens der Hände begonnen. Der Rumpf erreicht zu diesem Zeitpunkt seine steilste Aufrichtung.

Beinaktion

Wenn die Hände nach vorne gebracht werden, beginnen die Beine mit der Phase des Anfersens. Die nach vorne geführten Hände und Unterarme sollten so

positioniert werden, daß der stark angehobene Rumpf mit einiger Verzögerung absinken kann. Folglich können die Hände auf der großen, runden Raumbahn während der 90°-Stellung im Ellenbogen-Gelenk auch nahe zur Wasseroberfläche gelangen. Während dieser Phase wird die Gesamtbewegung des fallenden Oberkörpers, durch die sich streckenden Arme verzögert, was von den Brustmuskeln in nahezu isometrischer Weise kontrolliert wird.

Die Schultern werden während dieser Phase angehoben (in Richtung Ohren gezogen), wobei es zu einem stark gekrümmten Rücken kommen kann. Wenn das Kinn deutlich nach vorne geschoben worden ist, wirkt dieser Bewegungsabschnitt wie ein "Nachvorne-Springen" des Körpers. Das Nachvornebringen der Arme endet mit gestrecktem Ellenbogen und völlig eingetauchtem Körper.

Das Anfersen der Beine begann bereits während der Einwärts-Phase der Arme. Das Anfersen beginnt mit einer leichten Beugung der Kniegelenke, die sich im weiteren nach außen bewegen. Die Hacken der gegen die Schwimmrichtung sich bewegenden Füße bleiben im Vergleich zu den Knien enger zusammen. Dieses kann eine über-hüftbreite Knieposition bedeuten.

Eine Beuge-Bewegung in der Hüfte ist nicht erwünscht. Diese Forderung ist leicht zu erfüllen, denn der Oberkörper ist nun stark aufgerichtet, d.h. die Füße werden nicht aus dem Wasser herauschauen. In der letzten Phase des Anfersens werden die Füße bereits nach außen gestellt, so dass zum Zeitpunkt der maximalen (individuellen) Beinbeugung die Füße sofort in einer Strömung "verankert" werden können. Das Ende des Anfersens bedeutet gleichzeitig eine Beugung im Hüftgelenk, so dass die nachfolgende Beschleunigung direkt auf den Körperschwerpunkt in Schwimmrichtung wirken kann.

Die Kniestellung der gebeugten Beine sind über hüftbreit voneinander entfernt. Diese Position senkt die Belastung des Kniegelenkes. Für die jetzt beginnende kreisförmige Beinstreckung ist diese breite Knieöffnung ebenfalls von großem Vorteil. Die kreisförmige Beinstreckung wird durch eine Innen-Rotation der Oberschenkel im Hüftgelenk eingeleitet. Bei gleichzeitiger Streckung im Kniegelenk werden die Füße auf einer runden Raumbahn bewegt.

Der 2. Teil der kreisförmigen Beinstreckung fällt mit dem Untertauchen des Oberkörpers zusammen. Der Rumpf und die Arme sollten sich zu diesem Zeitpunkt in völliger Streckung unterhalb der Wasseroberfläche befinden. In dieser Phase des Zusammenführens der Beine kann bereits die Öffnung der Arme erfolgen, wodurch der Kreis der Bewegungs-Beschreibung geschlossen wird.

Literatur:

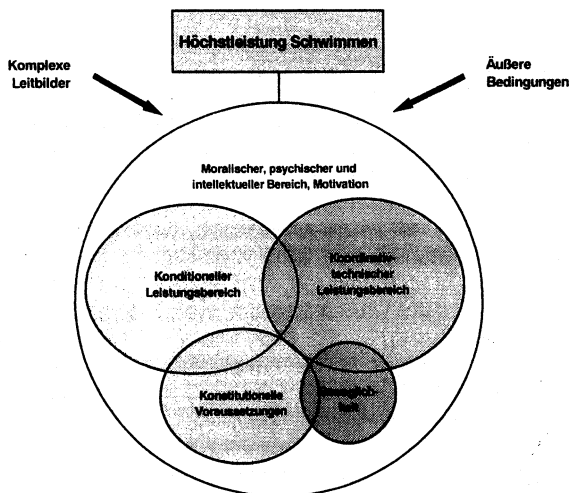
Ungerechts, B.; Volck, G.; Freitag, W.:

Lehrplan Schwimmsport. Schorndorf 2002

Zur Bedeutung grundlegendere Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining

Eine schwimmerische Höchstleistung setzt sich aus mehreren Leistungsvoraussetzungen zusammen, deren Anteiligkeiten sich in den letzten Jahren sowohl bei Weltspitzenleistungen als auch im individuellen Längsschnitt eines Schwimmers bzw. einer Schwimmerin verändert haben. Nicht zuletzt tragen auch „Komplexe Leitbilder“, z.B. Stand der (Sport-) Wissenschaften, sowie „Äußere Bedingungen“, z.B. Elternhaus, Schule / Studium / Beruf, Freizeitbereich usw., mehr oder weniger positiv zu einer sportlichen Höchstleistung bei (Abbildung 1).

Abbildung 1: Leistungsstrukturmodell nach *SCHRAMM (1987)*



Ich beschränke mich auf die körperlichen Leistungsfaktoren, die durch Training gut beeinflussbar sind, den konditionellen und den koordinativ-technischen Leistungsbereich sowie die Beweglichkeit.

Es stellt sich für den Trainer bzw. Übungsleiter im Nachwuchsbereich die Frage, was trainiere ich mit meinen Schwimmern ?

Diese Frage ist erst zu beantworten, wenn er sich eine weitere Frage beantwortet hat: Welche Ziele habe ich mit meinen Schwimmern bzw. welche Ziele haben meine Schwimmer ?

Ich gehe davon aus, dass jeder Trainer / Übungsleiter den Erfolg mit seinen Sportlern bei Wettkämpfen anstrebt. Das kann der Gewinn einer Jugend-Europameisterschaft sein, ein Medaillengewinn bei Deutschen Jahrgangsmesterschaften, die Qualifikation für den D-Kader eines Länderschwimmverbandes aber auch eine persönliche Bestleistung bei einem Vereinschwimmfest auf Bezirksebene. Letztlich sind Erfolg und persönliche Bestätigung Sinn und Zweck des Trainings.

Ist es aber neben dem Streben nach dem (schnellen) Erfolg nicht genauso wichtig, den Schwimmern, die besonders talentiert und ehrgeizig sind, den Weg für eine erfolgreiche nationale oder gar internationale Laufbahn *nicht* zu erschweren bzw. *nicht* einzuschränken ?

Wer diese Frage bejaht, sollte im täglichen Training mit seinen Schwimmern die sogenannten „sensiblen Phasen“ beachten.

Was sind sensible Phasen ?

Sensible Phasen sind begrenzte Zeiträume im Entwicklungsprozess von Lebewesen, in denen diese auf bestimmte Umweltreize intensiver mit entsprechenden Entwicklungseffekten reagieren als zu anderen Zeiten (Thieß, Schnabel & Baumann, 1978, S. 175).

Die Lebewesen sind in unserem Fall die Schwimmer, die Umweltreize entsprechen dem Training und die Entwicklungseffekte stellen sich als verbesserte Leistungen dar. Abbildung 2 verdeutlicht (durch die Stärke der schwarzen Balken), welche Fähigkeiten in welchem Lebensalter (bzw. in welchem biologischen Alter ¹) am günstigsten trainierbar sind, - wann mit gleichem Trainingsumfang der größte Effekt erzielt werden kann.

Abbildung 2: Sensible Phasen im Verlauf des Langfristigen Leistungsaufbaus (in Anlehnung an MARTIN, 1991; MARTIN, 1999)

		kalend. Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordinationale Fähigkeiten	Fertigkeits- und Technikkernen											
	Differenzierungsfähigkeit											
	akustische und optische Reaktionsfähigkeit											
	Orientierungsfähigkeit											
	Rhythmisierungsfähigkeit											
	Gleichgewichtsfähigkeit											
Konditionelle Fähigkeiten	Schnelligkeit											
	Maximalkraft											
	Schnellkraft											
	Aerobe Ausdauer											
	Anaerobe Ausdauer											
	Beweglichkeit											

Wir können erkennen, dass fast alle koordinativen Fähigkeiten, die Schnelligkeit und die Beweglichkeit bis zum Alter von ca. 13 Jahren am günstigsten trainierbar sind.

Es wäre demnach sehr gut, wenn die Entwicklung dieser Fähigkeiten (Leistungsvoraussetzungen) einen zentralen Platz im Training des Schwimmers im Grundlagen- und im Aufbautraining einnehmen würde. Das Problem dabei ist, dass die Erfolge durch das Training dieser Fähigkeiten oftmals nicht in dem Maße im zeitnahen Wettkampf zu Tage treten, sondern unter Umständen erst nach der Pubertät, also mehrere Jahre später.

Dann befinden sich die Schwimmer aber genau in dem Alter, in welchem oft festgestellt wird, dass die Leistungsvoraussetzungen vor allem im koordinativen Leistungsbereich nicht ausreichend entwickelt sind. Nur dann ist es eigentlich zu spät, denn: Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr!

Appelle in diesem Sinne hat es im deutschen Schwimmsport genug gegeben und in den seltensten Fällen haben sie gefruchtet.

Vor allem aus diesem Grund wurde durch die Verantwortlichen des Deutschen Schwimmverbandes im Jahr 2001 der Jugendmehrkampf für die 12-jährigen Mädchen und die 13-

jährigen Jungen anlässlich der Deutschen Jahrgangsmesterschaften in Berlin um vier „Pflichtübungen“ erweitert, welche den Leistungsvoraussetzungen noch besser gerecht werden. Denn: Was im Wettkampf verlangt wird, wird auch im Training geübt ! Im „swim & more“, Heft 12/2001, wurden die Ergebnisse dieser Premiere durch ein Autorenkollektiv schon dargestellt und interpretiert. In „Lernen und Optimieren“, Band 21/2002, S. 135 – 149, hat Winfried Leopold noch einmal die Notwendigkeit dieser Pflichtübungen begründet.

In der Auswertung des Autorenkollektivs wurde für die „Pflichtübungen“ Delfinbewegung, Gleittest und Dreierhop folgendes festgestellt:

Ursachen für die Defizite in der Delfinbewegung:

- Die Bewegung wurde nicht richtig erlernt. Der Sportler hat unzureichende Kenntnis von der Technik „Delfinbewegung“ bzw. kein „inneres Abbild“, das eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches Korrigieren im Bewegungsablauf ist.
- Der Sportler verfügt nicht über die notwendigen Kraftpotentiale (Rumpfkraft). Das ist auch eine Folge der mangelnden Beherrschung des Bewegungsablaufes.

Bemerkungen zum Gleittest:

Spätestens in diesem Ausbildungsabschnitt (Lebensalter) müssen solide Grundlagen für bewegungstechnische Fertigkeiten im azyklischen Bereich geschaffen werden. Speziell die Kriterien Körperspannung, Armstreckung und Einnehmen der tiefen Kniebeuge vor dem Abstoß werden von zu wenigen Teilnehmern erfüllt. Hier werden Zusammenhänge mit der Beweglichkeit und der allgemein-athletischen Ausbildung deutlich.

Wesentliche Ursachen für Reserven im Dreierhop (beidbeinig):

- Mangelnde Bewegungsvorstellung der Sportler (und Trainer ?)
- Fehlende Kopplung der Bewegung mit der Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Diese Rumpfaktivierung sollte gezielt in einem Athletiktraining an Land herausgebildet werden. Dies hat aus unserer Sicht eine wesentliche Bedeutung auch im Hinblick auf die Absprung- bzw. Abstoßbewegung bei Start und Wende. Wenn es nicht gelingt, die Antriebsimpulse der unteren und oberen Extremitäten auf den Rumpf zu übertragen, verpufft ein Großteil des Effektes.

Die Hauptursachen für die Defizite liegen demnach im koordinativ-technischen Leistungsbereich.

Das hat der Trainer / Übungsleiter verstanden, doch was er nun konkret tun kann, um diese Defizite im koordinativ-technischen Bereich abzubauen bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist oftmals der schwierigere Teil.

Deshalb sollen an dieser Stelle zu den Merkmalen und deren Kriterien für die Delfinbewegung einige Beispiele und Hinweise genannt bzw. gegeben werden, die für den Trainer / Übungsleiter Anregung sein können.

Die Merkmale und Kriterien wurden durch das Autorenkollektiv („swim & more“, Heft 12/2001) für eine qualitative Bewertung der Bewegungsausführung der Delfinbewegung beim Jugend-Mehrkampf anlässlich der Deutschen Jahrgangsmesterschaften 2001 in Berlin aufgestellt.

Die angeführten Beispiele sollten in kleinen Serien mit relativ kurzen Teilstrecken zur Anwendung kommen, z.B. 8 x 25m.

Merkmale (❖) und Kriterien (●) für einen optimalen Bewegungsablauf der Delfinbewegung und einige Trainings-Beispiele bzw. Hinweise (■)

❖ Körperlage

- **Bewegungsrichtung und Richtung des Körpers (Verbindungsline aus der mittleren Lage von Schulter und Hüfte) sollen übereinstimmen**
- **Wassertiefe mindestens 50cm**

Beispiele:

- Bewusstes Ausführen der Delfinbewegung mit unterschiedlichen Körperhaltungen,
 - Bewusstes Ausführen der Delfinbewegung in unterschiedliche Richtungen,
 - Delfinbewegung an der Wasseroberfläche und in unterschiedlichen Wassertiefen,
 - Ständige Information und Rückinformation über das Ergebnis (Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster),
- ❖ **Widerstandsgünstige Haltung von Armen und Kopf**
- **Arme befinden sich in Verlängerung des Rumpfes**
 - **Der Kopf soll sich zwischen den Oberarmen befinden**
- Beispiele:
- Vorbereitende Übungen an Land: Strecken der Arme im Stand nach oben, Selbstkontrolle vor einem Spiegel,
 - Delfinbewegung bewusst mit verschiedenen, auch strömungs-ungünstigen, Armhaltungen ausführen lassen,
 - Ständige Information und Rückinformation über die Bewegungserfahrung,
 - Bei Überdehnung der Hüfte haben die Arme das „Bedürfnis“ aus der Verlängerung des Rumpfes in Richtung Körpervorderseite auszuweichen, - in diesem Moment muss mit einer aktiven Rückführung der Arme gegengesteuert werden, mit dem Beinschlag in Richtung Fußspann muss wieder nachgegeben werden,
 - Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster,
 - „Arme, Kopf und Oberkörper sollen sich in einer Linie befinden“,
 - „Mit den Oberarmen die Ohren zuhalten“, - nicht den Kopf unter oder über die Arme, - ganz besonders wichtig in der Rückenlage, - Problem „Wasser in der Nase“, - Ausatmen durch die Nase, - das muss vorher extra geübt werden,
 - Hände übereinander legen,
 - In Bauchlage nicht nach vorn (oben) gucken,
 - In Rückenlage nicht zu den Füßen gucken,
- ❖ **Rumpfkaktivität**
- **Beginn einer wellenförmigen Bewegung im oberen Rumpfbereich**
 - **Gleichmäßige Auf- und Abwärtsbewegung der Hüfte**
- Beispiele:
- Taschenmesserübung bzw. Variationen davon,
 - Delfinsprünge in verschiedenen Variationen,
 - Delfinbewegung in Seitlage üben mit unterschiedlich großen Amplituden,
 - Delfinbewegung in Bauchlage mit kleinem Schwimmbrett o.ä. üben, wobei die Füße im Wasser gelassen werden sollen, - „leise schwimmen“, ganz bewusst mit unterschiedlich großen Amplituden,
 - Delfinbewegung mit „unterschiedlichen Hüfteinsätzen“ ausführen lassen, auch einmal ganz bewusst auf den Hüfteinsatz verzichten,
 - Ständige Information und Rückinformation über die Bewegungserfahrung,
 - Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster,
- ❖ **Rhythmus und Amplitude des Beinschlages**
- **Gleichmaß zwischen Auf- und Abwärtsschlag**
 - **Beineinsatz symmetrisch zur Bewegungsrichtung**
- Beispiele:
- Delfinbewegung in Seitlage üben mit unterschiedlich großen Amplituden,
 - Delfinbewegung in verschiedenen Lagen mit und ohne kleinem Schwimmbrett o.ä. ganz bewusst mit unterschiedlich großen Amplituden üben,
 - Delfinbewegung mit „unterschiedlichen Hüfteinsätzen“ ausführen lassen, auch einmal ganz bewusst auf den Hüfteinsatz verzichten,

- Delfinbewegung mit unterschiedlichen Frequenzen ausführen lassen,
- Delfinbewegung aus dem Stand, aus dem Abstoß und aus dem Abprung ausführen lassen, - sofort mit der Delfinbewegung beginnen bzw. auch aus dem „Stand“ bzw. aus der Ruhe beginnen,
- Ständige Information und Rückinformation über die Bewegungserfahrung,
- Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster,

❖ **Ausführen des Aufwärtsschlages (in Bauchlage)**

- **Fußstreckung**
- **Kniewinkel 120° bis 145°**
- **Vordehnung in der Hüfte**

Beispiele:

- Ausführen der Delfinbewegung mit unterschiedlichen Winkeln im Fußgelenk, - gebeugt, gestreckt, nach innen gedreht, nach außen gedreht, - ohne und mit Hinweis auf einen aktiven / betonten Aufwärtsschlag,
- Ausführen der Delfinbewegung mit unterschiedlichen Kniewinkeln, - ohne und mit Hinweis auf einen aktiven / betonten Aufwärtsschlag,
- Die ersten beiden Varianten auch in der Seitlage und in der Rückenlage,
- Bewusste Vordehnung (Überdehnung) der Hüfte, - Delfinbewegung in Bauchlage mit kleinem Schwimmbrett o.ä. üben, wobei die Füße im Wasser gelassen werden sollen, - „leise schwimmen“, mit Hinweis, dass Hüfte tief gehalten werden soll und ein betonter Aufwärtsschlag ausgeführt werden soll,
- Ständige Information und Rückinformation über die Bewegungserfahrung,
- Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster,

❖ **Ausführung des Abwärtsschlages (in Bauchlage)**

- **Fußstreckung**
- **Kein zu starkes Beugen in der Hüfte (vorwärts beugen)**

Beispiele:

- Ausführen der Delfinbewegung mit unterschiedlichen Winkeln im Fußgelenk, - gebeugt, gestreckt, nach innen gedreht, nach außen gedreht, - ohne und mit Hinweis auf einen aktiven / betonten Abwärtsschlag,
- Ausführen der Delfinbewegung mit unterschiedlichen Hüftwinkeln, - ohne und mit Hinweis auf einen aktiven / betonten Abwärtsschlag, - darauf achten, dass im Moment des Beinschlages nicht in der Hüfte (nach vorn) gebeugt wird, - „dass der Po nicht nach oben weggeht“,
- Die ersten beiden Varianten auch in der Seitlage und in der Rückenlage, - mit Augenmerk auf ein nur geringes Beugen in der Hüfte (nach vorn),
- Ständige Information und Rückinformation über die Bewegungserfahrung,
- Wenn möglich, Unterwasserkamera einsetzen bzw. Aufnahmen mit einem Camcorder am Unterwasserfenster,

Für die Zukunft wird es Ziel sein, auch für weitere am Wettkampf beteiligte Bewegungsabläufe (Bewegungsablauf des Starts vom Block, - Greifstart mit Schrittstellung, Bewegungsablauf des Rückenstarts, Bewegungsabläufe der Wenden) solch kleine methodische Hinweise und Trainingsbeispiele zu erarbeiten. An dieser Stelle soll dem noch für einen „optimalen Bewegungsablauf des Starts vom Block (Parallele Fußstellung / Greifstart / Bück- und Hockvariante)“ entsprochen werden. Die Phasen, Merkmale und Kriterien

Phasen (➤), Merkmale (❖) und Kriterien (●) für einen optimalen Bewegungsablauf des Starts vom Block (Parallele Fußstellung / Greifstart / Bück- bzw. Hockvariante) und einige Trainingsbeispiele und Hinweise (●)

➤ Ausgangsstellung

❖ Gewichtsverlagerung

- **Körpergewicht auf dem Vorderfußbereich, trotzdem sicher stehen**
- **Kniewinkel von 110 bis 145 Grad**
- **Unterschenkel nach vorn geneigt**
- **Schultern vor der Startblockvorderkante**
- **Hände greifen an der Startblockvorderkante**

Beispiele:

- Einnehmen der Ausgangsstellung mit Beachtung der gesetzten Schwerpunkte, alle Schwerpunkte bis zur richtigen Position korrigieren,
- Position mehrere Sekunden (zwischen 2 und 10 Sekunden variieren) halten,
- Position unter zunehmenden Zeitdruck einnehmen lassen, mit dem Ziel, dass der Sportler in der Lage ist, seine optimale Ausgangsposition auf das Kommando „Auf die Plätze“ innerhalb von 2 bis 3 Sekunden einzunehmen,
- Die Ausgangsposition kann auch an Land geübt werden, wobei besonders auf Einhaltung des Kniewinkels und der Kopfhaltung geachtet werden soll, - auch hier sollte der Kniewinkel mehrere Sekunden gehalten werden (zwischen 2 und 10 Sekunden variieren),

➤ Auftakt

❖ Armzug und Absenken des Rumpfes

- **Nach dem Startsignal kraftvoller Armzug (Beugen im Ellenbogengelenk)**
- **Gleichzeitiges Anheben der Fersen**
- **Beugen in Knie- und Fußgelenk**

Beispiele:

- Schulung der Reaktion, in dem Bewegungen auf ein Kommando schnellstmöglich erfolgen sollen,
- Variation der Kommandos (unterschiedliche Pfliffe, unterschiedliche Rufe, andere Signale),
- Variation der Lautstärke der Kommandos,
- Variation der Dauer vom Ankündigungskommando („Auf die Plätze“, „Fertig“ oder andere) bis zum Startkommando (Pfliff, Ruf, andere),
- An Land alle möglichen Reaktionsschulungen, am besten in Spielform (z.B. „Schwarz-Weiß“, „Feuer, Wasser, Sturm“ u.ä.),
- Üben des Ziehens an der Startblockkante, um den Körper schnell nach „unten“ zu bringen,
- Abkippen des Körpers nach vorn, indem unter Beibehaltung der Körperhaltung (Hüft-, Knie- und Fußwinkel, Kopf- und Armhaltung) die Hacken angehoben werden,

➤ Absprung

❖ Richtung

- **Rumpf wird horizontal beschleunigt**

Beispiele:

- Abkippen des Körpers nach vorn wie oben beschrieben, bei Erreichen einer ganz bestimmten Position gibt der Trainer ein Kommando, auf welches hin der Sportler abspringt,
- Positionen variieren, auf welche hin das Kommando gegeben wird,
- Absprungrichtung bewusst variieren (nach „oben“, nach „unten“, nach „vorn“),
- Den Sportler selbst entscheiden lassen, aus welcher Position er glaubt horizontal abzuspringen,

❖ Körperstreckung

- **Streckung bis in die Schultern (Hüftwinkel 170 bis 180 Grad)**

❖ **Armeinsatz**

- **Aktives „Nach vorn schwingen“ der Arme und deren Abbremsen**

Beispiele:

- Ziel muss sein, mit dem Armschwung die Streckung von Hüft-, Knie- und Fußgelenk bestmöglich zu unterstützen, um den gesamten Körper maximal zu beschleunigen,
- Verschiedene Sprünge fußwärts und kopfwärts auf Höhe und auf Weite, mit und ohne Einsatz der Arme zum Schwung holen,
- An Land kann dies mit Hockstrecksprüngen geübt werden,
- An Land können Schlussweitsprung, Dreierhop oder Fünferhop (alles beidbeinig) mit Armschwung geübt werden,
- Koordination des „Ziehens“ an der Startblockkante und dem „Nach-vorn-Reissen“ der Arme,

Flug

- ❖ **Schnelles Einnehmen einer Bück- bzw. Hockhaltung**

- **Hüftwinkel von ca. 135° bei Bücke bzw. 90° bei Hocke (enge Kniebeuge)**
- **Winkel Rumpf zur Wasserlinie ca. 45°**
- **Gestreckte Arme in Verlängerung des Rumpfes (Kopf zwischen den Oberarmen, Oberarme an den Ohren)**

Beispiele:

- Startsprünge, bei denen die Arme erst schnell nach vorn gerissen werden um sie dann in einen steileren Winkel zur Wasseroberfläche zu(rückzu)nehmen,
- Üben verschiedener Körperhaltungen im Flug, - besonders Arm- und Hüftwinkel variieren,
- Fuß- und Kopfsprünge über Hindernisse (Stange o.ä.), unter Hindernissen hindurch oder durch einen Reifen,

➤ **Eintauchen**

- ❖ **Widerstandsarmes Eintauchen (kleines Eintauchloch)**

- **Beibehalten der Flughaltung bis Eintauchen der Schultern**

Beispiele:

- Kopfsprünge mit dem Ziel, spritzerlos einzutauchen, ohne, dass Vorgaben hinsichtlich der Ausgangsposition, der Absprungrichtung, der Körperhaltung usw. gegeben werden,
- Spritzerloses Eintauchen in einen bestimmten Zielbereich (in einen Reifen),
- Spritzerloses Eintauchen mit zunehmend mehr zusätzlichen Aufgaben (gestreckte Körperhaltung, bei verschiedenen Absprungwinkeln, bei „richtigem“ (horizontalem) Absprung, nach Abbremsen des Armschwungs und Einnehmen der Bücke,
- Variation des Eintauchwinkels, durch veränderten Winkel der Arme zur Wasseroberfläche

- ❖ **Richtungsumkehr**

- **Mit Eintauchen der Schultern Streckung in der Hüfte (bis Hohlkreuz)**
- **Gleichzeitig in den Kniegelenken beugen (90° bis 120°)**
- **Füße müssen gestreckt sein**
- **Erster Delfin-Kick mit dem Eintauchen der Füße**

Beispiele:

- Variation der Bewegungsumkehr (von „im Eintauchwinkel weiter gleiten“ bis „sofortiges nach oben Steuern“),
- Kick zu früh, - noch in der Luft, ansetzen,
- Kick zu spät, - wenn die Füße schon vollständig im Wasser sind, ansetzen,
- Wer gleitet dann am weitesten/schnellsten bzw. am weitesten/schnellsten im Vergleich zum Gleiten ohne Kick,

Übergang

❖ Strömungsgünstige Körperhaltung

- **Arme in Verlängerung des Rumpfes (in Schwimmrichtung)**
- **Kopf zwischen den Armen**

Beispiele:

- Übergang mit verschiedenen Körperhaltungen (Kopfhaltung, Haltung der Hände, Haltung der Arme, Haltung der Beine, Haltung der Füße, Körperspannung),
- Wer gleitet am weitesten ohne aktive Körperbewegungen,
- Wer gleitet am schnellsten zu einem festgelegten Punkt,

❖ Wirkungsvolle Antriebsbewegung

- **Tauchzug im Brustschwimmen (nach kurzer Gleitphase)**
- **Delfinbewegung im Schmetterlings- und Freistilschwimmen (ohne Gleitphase !!!)**

Beispiele:

- Auftauchen ganz ohne Delphinbewegung, Zeiten an festgelegten Punkten messen,
- Verschiedene Varianten der Delphinbewegung ausführen (kleine bis große Amplitude, niedrige bis hohe Frequenz), - Zeiten an festgelegten Punkten messen,
- Delphinbewegung über 5m, 10m, 15m, 20m und 25m fortführen, mit und ohne Zeitmessung,
- Delphinbewegung über und unter Wasser ausführen, mit und ohne Zeitmessung,
- Auftauchen und/oder Beginn der Gesamtbewegung an unterschiedlichen festgelegten Punkten ohne und mit Zeitmessung.

Ich möchte bemerken, dass die Beispiele und Hinweise bei Weitem nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Auch hier gilt: Dem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt ! Beachtet sollte nur werden, dass die zum Einsatz kommende Übung auch tatsächlich auf das gewünschte Merkmal bzw. Kriterium zielt.

Am Ende sei noch auf einige allgemeinen Dinge hingewiesen, die beim Lerntraining beachtet werden sollten. Sie sind nicht neu, aber erinnerungswürdig:

- Am Anfang der Trainingseinheit (nach Erwärmung bzw. Einschwimmen),
- Zielstellung und Aufgaben erläutern,
- Beschreiben, (Vor-) Zeigen, Erklären, Teil-Aufgaben stellen, Korrigieren,
- Verwenden von Anschauungsmitteln wie Bildtafeln oder Videoclips,
 - Nutzen mehrerer Sinnesorgane,
 - Knotenpunkte der Bewegung genau demonstrieren und verbal unterstützen,
 - Rhythmische Unterstützung,
- Bewegung unter Hilfe oder begünstigenden Umständen, Bewegung unter variierenden Bedingungen,
- vom Einfachen zum Schweren (methodische Reihe)
- Sportler (seinen Möglichkeiten entsprechend) selbst beschreiben lassen,
- Selbstwahrnehmung durch den Sportler beschreiben lassen,
- Informationen für die ganze Gruppe nur dann geben, wenn auch alle Sportler die Chance haben zuzuhören,
- Immer nur einen Schwerpunkt nennen,
- Konkrete, altersgemäße Hinweise geben,
- Position des Trainers und der Sportler,
 - Konzentration der Sportler auf den Trainer lenken,
 - Blickrichtung der Sportler, auch während der Trainingsaufgabe,
 - Blickkontakt in Augenhöhe, eventuell hinhocken.

- ¹ biologisches Alter = Altersangabe nach dem Ausprägungsgrad altersrelevanter biologischer Merkmale (Thieß, G., Schnabel, G. & Baumann, R.; 1978, S.14)

Literaturverzeichnis

Küchler, J., Leopold, H. (2000). Start. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen lernen und optimieren*, Bd. 17 (S. 116-115). Rüsselsheim: Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung e.V.

Küchler, J., Witt, M., Wiedner, H., Leopold, W., Leopold, H. & Graumnitz, J. (2002). Ergebnisse einer Analyse des Mehrkampf Wettbewerbes bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen 2001. *Leistungssport*, 4, 49-56.

Leopold, W. (2002). Mehrkampf statt Vierkampf. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen lernen und optimieren*, Bd. 21 (S. 135-149). Rüsselsheim: Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung e.V.

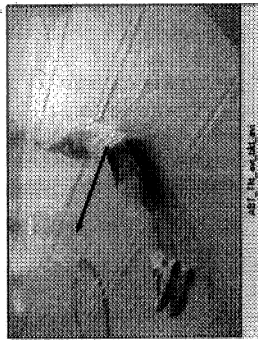
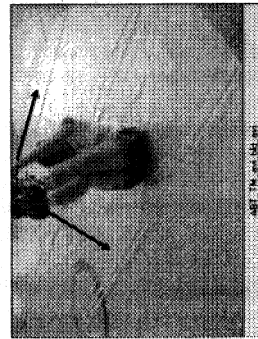
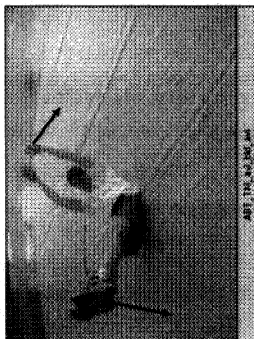
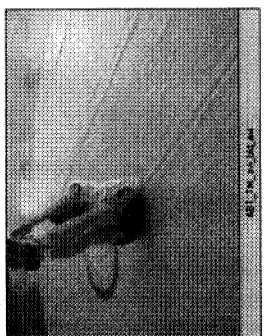
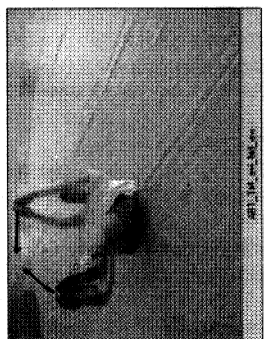
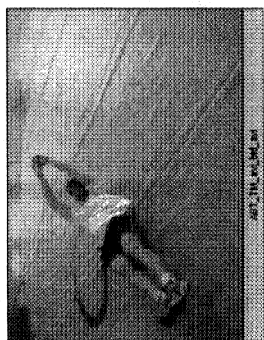
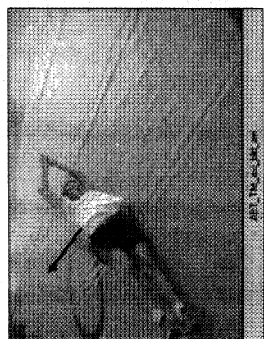
Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.

Schramm, E. (1987). *Sportschwimmen: Hochschullehrbuch*. Berlin: Sportverlag.

Thieß, G., Schnabel, G. & Baumann, R. (Hrsg.) (1978). *Training von A bis Z*. Berlin: Sportverlag.

Taschenmesserübung - 1 Bewegungszyklus



RUDOLPH, KLAUS – Hamburg

KÖRPERBAU UND SCHWIMMEN

„Das wichtigste Talent der Zukunft wird sein: Das Talent, Talente zu entdecken“.

KARL PILSL (USA; Unternehmer und Marktforscher)

Aus meiner Kindheit erinnere ich mich eines Fotos, das den Start von etwa zwanzig Sportwagen auf dem Nürburgring zeigte. Beeindruckend daran war, dass alle Wagen aus einem bekannten Werk in München mit den gleichen Karossen und Motoren versehen waren. Folglich entschied weitgehend das Können der Fahrer und ein Quentchen Glück über Sieg und Niederlage. In letzter Zeit verfolgt mich folgendes Horrorszenerario: Olympische Spiele am Ende dieses Jahrhunderts – Finale 100 m Freistil der Herren. Auf den Startblöcken stehen acht Athleten, die sich gleichen wie ein Ei dem anderen: zwei Meter groß, schmale Hüften, lange Extremitäten und ein ansprechendes Muskelrelief. Es ist der geklonte Typ „Freistil/Sprint“. Welches Quentchen an verbliebenen Unterschieden entscheidet noch über den Sieg ?

Bereits im Altertum beschrieb FLAVIUS, wie die Athleten einzelner Wettkämpfe gebaut sein müssen, wenn sie olympischen Lorbeer erringen wollten. Aber erst mit den Spielen der Neuzeit wuchs wieder das Interesse an der Beschreibung des Körperbaus von Sportlern. So ordnete KOHLRAUSCH in den zwanziger Jahren den Schwimmer seinem „Mitteltyp“ zu und stellte ihn somit auf eine Stufe mit dem Mehrkämpfer. Zu dieser Zeit gingen die Schwimmer/innen bei den Olympischen Spielen in 11 Disziplinen an den Start. Heute sind es bei Welt- und Europameisterschaften über 40 Disziplinen von 50 m bis 25 km mit so unterschiedlichen Anforderungen, dass der bislang in der Sportwissenschaft zitierte „Schwimmer“ nur noch als „Mittelwert“ betrachtet werden kann. Die Breite der Leistungsvoraussetzungen und die mit dieser Entwicklung einher gehenden Veränderungen der Schwimmtechnik stellen auch an die körperbaulichen Voraussetzungen andere Anforderungen als noch vor Jahren angenommen. Wenn auch die zumeist aus Schleppversuchen resultierenden Ergebnisse nicht immer einheitlich waren, so sahen doch die meisten Autoren den „idealen Schwimmer“ von hohem Wuchs, dazu im Verhältnis geringen Querschnittsmaßen sowie günstiger Körperhöhe zu Körpermassen - Relation (ONOPRIENKO 1967/79, HUIJING 1986). Nach eigenen Schleppversuchen und bei Berücksichtigung der sehr umfangreichen Längsschnittuntersuchungen an Schwimmern von KUPPER/JÜLING kommt SCHRAMM in seinem Lehrbuch zu der Vorstellung „von großen schlanken Schwimmern mit langen Extremitäten, großen Händen und Füßen. Neben Körperhöhe und Körpergewicht interessieren besonders die Umfangs- und Breitenmaße im Hüft- und Schulterbereich in Relation der Körperhöhe“ (1987). MEDJANIKOW (1973) unterstrich ebenfalls die Bedeutung der Extremitäten und urteilte: $2 \times \text{Griffweite}$ größer Körperhöhe (KH) = sehr gute Eignung, gleich KH = gute Eignung, geringer KH = verminderte Eignung. FRÖHNER (2002) gibt Armspannweiten bei Schwimmerinnen im Mittel von 101,4 %, bei Schwimmern von 102,8 % an. Uns sind Bewegungsweiten bei internationalen Kllassenschwimmern bis 115 % (!) bekannt. Da nun einmal die Extremitäten im Schwimmen das Hauptvortriebsmittel sind, wird deren Korrelation mit der Schwimmgeschwindigkeit und dem Zyklusweg immer wieder konstatiert (GRIMSTON 1986, PETZNER 92, ACKLAND 1999). Indem die Körperhöhe maßgeblich die Länge der Extremitäten beeinflusst, einschließlich der Hände und Füße, ist sie letztlich die Schlüsselgröße („Leitmerkmal“ bei WUTSCHERK). So lagen die Finalteilnehmer in den Olympischen Schwimmwettbewerben immer über dem Mittel der Normalpopulation (s.

Tab.1) wobei hier auch die säkulare Akzeleration („Biomorphose der Generationsfolge“ WINTER) eine Rolle spielt.

Die Beziehung der Körperhöhe zur Leistung wird noch einmal in der einfachen Gegenüberstellung der Körperhöhe der ersten und letzten Zehn der Meldung zu den Olympischen Spielen 1996 ersichtlich, indem die schnelleren Schwimmer signifikant größer sind (Tab.1).

Jahr	Schwimmer	Schwimmerinnen
1924 – 1928	170	-
1936	172	-
1946 – 1948	176	-
1964	181	169
1968	182	170
1972	184	170
1976	185,6	171,4
1980	185,5	172,3
1984	187,1	175,3
1992	184	171
1996	187,6	172,9
2000	189,1	173,6

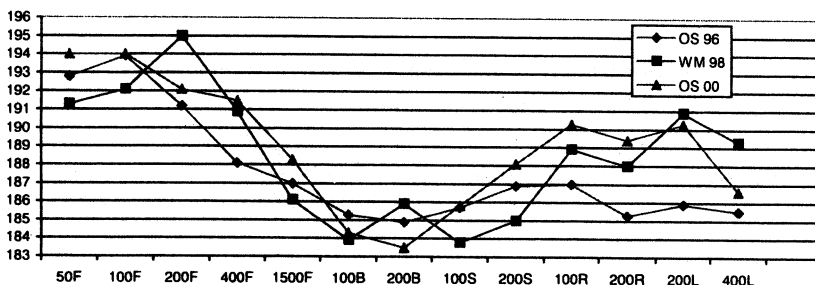
Tab.1: Mittlere Körperhöhe der Finalteilnehmer bei Olympischen Spielen (in cm, 1992 das Mittel aller Teilnehmer)

Schwimmer		Schwimmerinnen	
erste Zehn	letzte Zehn	erste Zehn	letzte Zehn
197,9 ± 2,8 cm	179,3 ± 2,2 cm	171,8 ± 3,9 cm	169,2 ± 2,2 cm

Tab.2: Mittlere KH der ersten und letzten Zehn der Meldeliste für die OS 1996

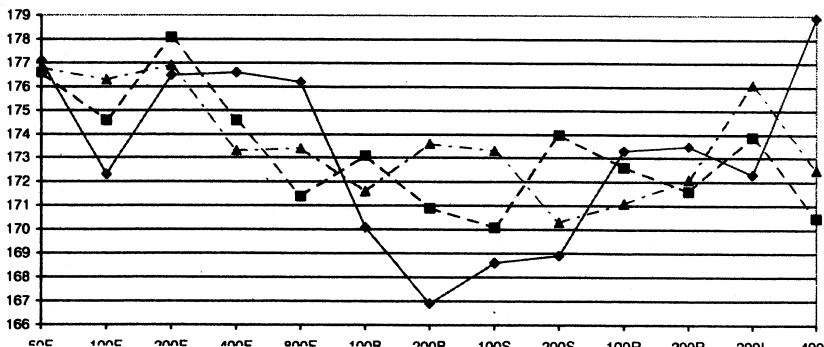
Es gibt aber erhebliche Unterschiede zwischen den Disziplinen und Geschlechtern. Bereits bei unseren Untersuchungen im Rahmen der Eignungsforschung an der ehemaligen DHfK waren manche Beziehungen zwischen anthropometrischen Merkmalen und der Leistung im Schwimmen bei den Mädchen nicht so signifikant wie bei den Jungen. Auf diesen Unterschied verwiesen damals ebenfalls japanische Wissenschaftler nach Schleppversuchen im Strömungskanal (MIJASHUDA 1978). Sie erklärten den geringeren Wasserwiderstand der Schwimmerinnen durch den „signifikanten, geschlechtsspezifischen Unterschied in der Körperdichte“. Bei günstigeren hydrodynamischen Voraussetzungen reduziert sich der Aufwand für den Vortrieb. Sind diese Voraussetzungen „von Haus aus“ bei den Schwimmern ungünstiger, dann benötigen sie mehr Kraft (lange Hebel, große Abdruckflächen). Die Körperhöhen der weltbesten Schwimmer/innen zeigen in einem relativ einheitlichen Verlauf über drei Wettkampfeignisse diese streckenbezogene und geschlechtsspezifische Ausprägung (Abb.1a/b). Dabei sind die größten Schwimmer/innen in den 50 m – 200 m Freistilstrecken zu finden, während das Mittel der Körperhöhe der Brustschwimmer/innen am geringsten ist, bei den Frauen aber abermals nicht so differenziert wie bei den Männern.. Auf diese Differenzen verweist auch ACKLAND (1999) und hier besonders auf die Außenseiterrolle der Brustschwimmer und die Unterschiede zwischen Lang- und Kurzstrecklern. Je mehr eine Leistung durch die Ausdauerkomponente bestimmt wird, um so eher haben auch kleinere Schwimmer/innen eine Chance, den Nachteil kürzerer Hebel zu kompensieren. Die 800m Freistil in Sydney gewann die mit 165 cm sehr kleine Bennett (USA). Den dritten Platz belegte Sandeno (USA) , die mit 168 cm ebenso groß (klein) ist wie

die Weltrekordlerin Evans. Es ist aber nicht nur die Ausdauerkomponente, die den kleineren Schwimmern/innen von Nutzen sein kann, sondern auch eine Schwimmtechnik, die nicht ausschließlich durch den Vortrieb über die langen Hebel (Extremitäten) gezeichnet ist, sondern vor allem durch eine hervorragend abgestimmte Koordination des gesamten Körpers, wie sie besonders im Brust- und Delfinschwimmen gefordert ist. Hier haben kleinere Schwimmer/innen mit einer exzellenten Technik auf der Grundlage hervorragender athletischer Voraussetzungen (u.a. Rumpfmuskulatur) ihre Chance. Erinnerung sei hier an Inada (JAP), die in Sydney über 100 m Rücken den 5. Platz belegte und als eine der Kleinsten des Feldes (167 cm) im Startbereich eine der schnellsten Zeiten erzielte. Ich konnte 1986 selbst die Chinesin Qian Hong auf die Asienspiele vorbereiten. Sie verfügte über eine ausgezeichnete Delfinbewegung und wurde 1991 in Perth mit einer Körpergröße von 168 cm Weltmeisterin über 100 m Schmetterling in 0:59,68 min. Auch Thomas Rupprath hat die „Marktlücke Delfin-Beine“ erkannt und stiehlt von Wettkampf zu Wettkampf den (zumeist größeren) Rückenschwimmern die Show. Es ist ein einfaches Rechenexempel: Hat man die Kondition, die Übergänge bis zur zulässigen Grenze auszureizen, dann sind dies auf der Kurzbahn generell 60% der Distanz (jeweils 15 m von 25 m). Also fast zwei Drittel werden durch Start und Wende und die dazu gehörigen Übergänge, und das heißt heute durch die Delfinbewegung bestimmt. Das mußte in der Vergangenheit so mancher Favorit erfahren, der



zwar auch schneller schwamm (Renngeschwindigkeit auf der Strecke), aber den Sieg an „Langsamere“ abgeben mußte, die im Start-/Wendenbereich schneller waren (OS 2000 Hyman: O'Neill 200S, WM 2001 Coughlin: Völker 50R, EM 2002 Rupprat: Theloke 50R, aber auch Hard: Rupprath 50S).

Abb.1a/b: Mittlere Körperhöhe der Finalteilnehmer der OS 96, WM 98 und OS 00 in den verschiedenen Schwimmdisziplinen (oben Männer/unten Frauen)



Wir sehen also, dass die Körperhöhe zwar grundsätzlich die körperbauliche Eignung für Schwimmen begünstigt, aber nicht absolut, da sie auch in bestimmten Strecken durch andere Faktoren kompensiert werden kann.

Unsere Untersuchungen zeigen, dass viele hervorragende Schwimmer eine sehr geringe Beckenbreite aufweisen. Die *relative Trochanterbreite (KH:TB)* liegt im Mittel der Schwimmer bei $17,5 \pm 1,5 \%$ und bei den Schwimmerinnen bei $16,9 \pm 2,0 \%$. DOS SANTOS (1999) konnte in seiner Dissertation sogar eine Korrelation zwischen der Schwimmgeschwindigkeit und der Beckenbreite feststellen.

Übergewicht wird zwar im Wasser durch die geringere Schwerkraft (Auftrieb) ziemlich aufgehoben, ist aber im Sinne des Widerstandes echte „Ballaststruktur“ (WUTSCHERK 82). Folglich spielt eine günstige Körpermassen zur Körperhöhen-Relation eine große Rolle. Das Verhältnis von Körperhöhe zu Körpermasse wird mit verschiedenen Indices beschrieben (Quetelet, Rohrer, Livi, Broca, Kaup usw.), wobei bereits ARNOLD (1931) den KAUP-Index (Körpermasse : Körperhöhe zum Quadrat) als zuverlässigsten Index empfiehlt. Dieser Index mußte aber erst als Body – Mass - Index angliert werden, um heute in Deutschland wieder breite Anerkennung zu finden.

Aus diesen Erkenntnissen und vorrangig aus der Zusammenarbeit mit KUPPER, der maßgeblich die Eignungsforschung in der DDR bestimmte, entwickelten wir in Hamburg ein auf WUTSCHERK fußendes Programm der Körperbaumessung im Schwimmen. In einem Punktsystem werden besonders die Körperhöhe, eine geringe Trochanterbreite und günstige Körperhöhen zu Körpermassen Relationen berücksichtigt. Sportler/innen, die weitgehend diesem Leitbild entsprechen, erhalten über 15 Punkte. Tatsächlich entsprechen viele der weltbesten Athleten in hohem Grade diesem Leitbild, z.B. Mathes, Groß, Ender, van Almsick in Deutschland, Popov usw. international. Aber korrigierend müssen wir auch registrieren, dass eine Reihe von Sportlern mit einer geringeren Punktzahl erfolgreich sind. Da die meisten deutschen Rekordhalter/innen von uns vermessen wurden, läßt sich an deren Beispiel der Unterschied sehr gut demonstrieren. Wie bereits vermerkt, halten besonders im Delfin- und Brustschwimmen Schwimmer/innen mit geringerer Punktzahl, also zumeist kleinere und leichtere, aber auch nicht so schlanke Athleten die Rekorde (s. Tab.3).

ungenügend ($\bar{O} - 2s$)	genügende ($\bar{O} - s$)	mittlere (\bar{O})	gute ($\bar{O} + s$)	sehr gute ($\bar{O} + 2s$)
< 5 Pkt.	5,1 – 8,0 Pkt.	8,1 – 11,0 Pkt.	11,1 – 14,0 Pkt	>14,1 Pkt
	<i>Gerasch (x)</i> <i>Hörner (x)</i> Samulski (7,5) Mehlhorn (6,5) <i>Schneider (x)</i>	Stockbauer (9,0) <i>Möhring (x)</i>	Völker (11,5) <i>Geweniger (x)</i>	Hase (17,3) Buschulte (16,0) v. Almsick (15,5) <i>Otto (x)</i>
	Keller (7,5) Rupprath (7,5) Warnecke (6,0)	Kühl (10,5) <i>Braun (x)</i>	Rudolph (11,8) Theloke (11,5) Hoffmann (11,5)	Spanneberg (16,9) <i>Groß (x)</i> Kruppa (16,3)
		Mittel JEM $10,9 \pm 3,1$ wbl. $9,3 \pm 3,4$ ml.		
Langstrecke, Schmett, Brust			Sprint, Freistil, Rücken	
„Aerober Typ“		„sensorischer Typ“	„Somatischer Typ“ (nach TIMAKOVA 85)	

Tab.3: „Körperbaupunkte“ der amtierenden Deutschen Rekordhalter/innen im Schwimmen

Interessant sind hier auch die Ausführungen von TIMAKOVA, die dem für die Sprintstrecken prädestinierten „Somatischen Schwimmertyp“ (lange Extremitäten, gute Beweglichkeit, große Muskelmasse) einen für Langstreckenleistungen besonders geeigneten „Aeroben Typ“ (wenig Masse, oft kleiner) gegenüber stellt und letztlich einen „Sensorischen Typ“ (Gutes Wassergefühl und gute Bewegungssteuerung) beschreibt.

So prüften wir auch, ob sich die verschiedenen Spezialisten im Körperbautyp¹ unterscheiden. Im Mittel der Schwimmer kamen wir zu ähnlichen Ergebnissen wie FRÖHNER, lediglich die Olympiamannschaft von 1992 lag darüber (noch ausgeprägter in dieser Tendenz). Danach zeichnen sich die Schwimmer durch einen tendenziell leptomorph - hyperplastischen Körperbau aus. Aber auch hier gibt es beträchtliche Unterschiede. So sind diese Tendenzen bei Kraul - Sprintern teilweise noch ausgeprägter, während Brustschwimmer mehr dem metromorphen, teilweise sogar pyknomorphen Typ entsprechen können.

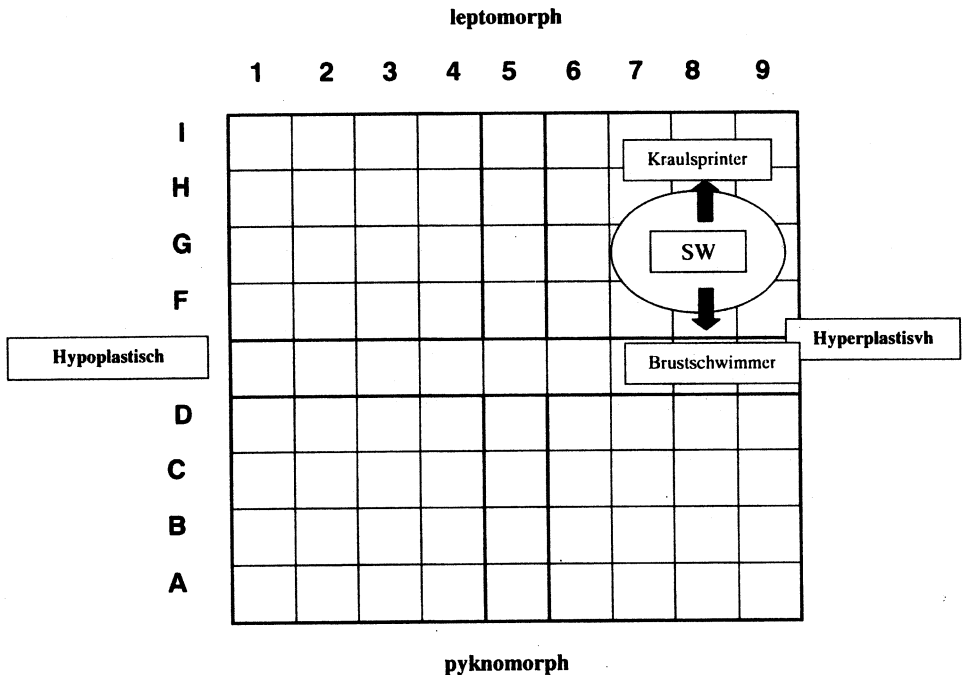


Abb.2: Schwimmer/innen im CONRADschen Koordinatensystem

Damit können wir folgern, dass zwar körperbauliche Merkmale weiterhin eine wichtige Rolle in der Talentauswahl im Schwimmen spielen, das Leitbild aber wesentlich differenzierter gesehen werden muß. Die Ursachen liegen in der vielfältigeren Wettkampfstruktur und dem hohen Anteil der Delfinbewegung in den Übergangsbereichen fast aller Schwimmarten. Damit gesellt sich zu dem wesentlichen Anteil der Extremitäten (Hebel) am Vortrieb stärker die Rumpfmuskulatur und letztlich eine optimale Koordination dieser Antriebsmomente.

¹ Ausführungen zum System nach CONRAD bei FRÖHNER (Leistungssport 1/2002) und RUDOLPH (DSTV-Reihe (Bd. 9/1994).

Literaturhinweis:

Arnold, A.: Körperentwicklung und Leibesübung, Leipzig 1931

Ackland, T.: Talenterkennung: Was macht einen Meisterschwimmer aus ? Internet

Dos Santos, S.: Die Charakterisierung der kurzen Schwimmstrecken in bezug auf die biomechanischen Variablen Zyklusfrequenz und Zykluslänge, Dissertation 1999

Fröhner, G.: Zustand des Körperbaus und des Halte- und Bewegungssystems bei Nachwuchs- und Hochleistungsschwimmern und trainingsbegleitende Prävention, DSTV-Reihe, 21 (2002), S. 80-99

Grimston, S.K.; Hay, J.G.: Zusammenhänge zwischen anthropometrischen und Technikmerkmalen bei Collegeschwimmern, Med. Sei. Sports Exerc, 1986

Huijing, P.A. u.a.: Der Zusammenhang zwischen den Widerstandskräften beim freien Schwimmen und den Körperdimensionen, Uni Amsterdam, Vortrag 5. Int. Symposium für Biomechanik und Schwimmen., Juli 1986 in Bielefeld

Kohlrausch, W.: Zusammenhänge von Körperform und Leistung. Ergebnisse der anthropometrischen Messungen zu den Olympischen Spielen 1928, Berlin, Springer 1929

Medjanikow, V.: Parameter der Veranlagung zur sportlichen Spezialisierung im Schwimmen, Plavanie, FIS, Moskau (1972) 2, S. 20-26

Onoprienko, B.I.: der Einfluß der anthropometrischen Daten auf die Hydrodynamik des Schwimmens, Theorie und Praxis der Körperkultur, Moskau 30(1967)4, S. 47-52

Schramm, E. u.a.: Sportschwimmen, Berlin 1987

Wutscherk, H.: Theoretische Aspekte, Aufgaben und Funktionen der Sportanthropologie in bezug auf die Eignungsforschung, Theorie und Praxis des Leistungssports, Leipzig 1982

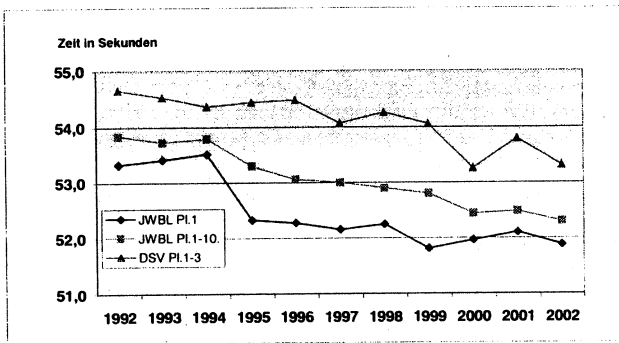
Dr. Klaus Rudolph
Olympiastützpunkt Hamburg/Kiel
Am Dulsbergbad
Hamburg

Biomechanische Aspekte bei der Erhöhung der Wirksamkeit des Grundlagenausdauertrainings im Schwimmen

1 Zur Leistungsentwicklung im Sportschwimmen

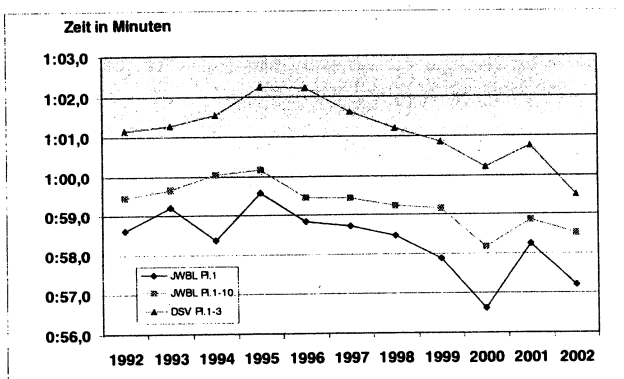
Im zweiten Jahr nach den Olympischen Spielen von Sydney 2000, die durch hochklassige Schwimmwettkämpfe geprägt waren, kann von Leistungsstagnation im internationalen Schwimmsport keine Rede sein. In neuen Weltrekorden, Kontinental-Bestleistungen und zahlreichen neuen Landesrekorden spiegelt sich die unverändert hohe Dynamik der Leistungsentwicklung im Weltausdauertraining wider. Die höchste Dynamik in der Entwicklung der Wettkampfzeiten zeigt sich im Schmetterlingsschwimmen bei Männern und Frauen. Die Abbildungen 1 und 2 zeigen für die 100m-Wettbewerbe die Entwicklung der Jahresweltbestleistung, den Mittelwert aus den Leistungen auf den Plätzen 1-10 und den Mittelwert aus den drei besten Leistungen im DSV von 1992 bis 2002.

Abbildung 1: Entwicklung der Wettkampfleistung für 100m Schmetterling der Männer



In den drei dargestellten Verläufen spiegelt sich eindeutig der Trend zu kürzeren Zeiten wider. Die bei den Männern zu beobachtende sprunghafte Verbesserung der Jahresweltbestzeit von 1994 nach 1995 ist im Zusammenhang mit qualitativen Veränderungen in der Struktur der Wettkampfleistung zu sehen. Bei den Europameisterschaften 1995 hatte der Russe Denis Pankratov erstmals mit der Delfinbewegung lange Übergänge bei Start (bis ca. 23m) und Wende (12-13m) realisiert. Dabei konnte er die Geschwindigkeit im Übergang um ca. 5 Prozent steigern (vgl. Tab.1) und im Ergebnis dessen mehrmals die Weltrekorde sowohl über 100m als auch über 200m Schmetterling verbessern.

Abbildung 2: Entwicklung der Wettkampfleistung für 100m Schmetterling der Frauen



2 Quellen für die Leistungssteigerungen

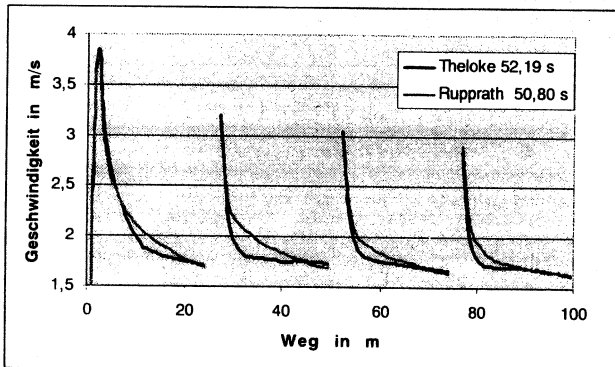
In den letzten Jahren haben einige Schwimmer und Schwimmerinnen die Antriebsleistung mit der Delfinbewegung weiter erhöht und die Teilleistungen bei Start und Wende gesteigert (vgl. Tab. 1). Deshalb ist die Leistungsentwicklung in den 50m und 100m Wettbewerben (Schmetterling, Rücken, Freistil) in engem Zusammenhang mit einer Verbesserung des Antriebes durch die Delfinbewegung zu sehen.

Tabelle 1: Entwicklung der Leistungen bei Start und Wende / 100m Schmetterling der Männer

Name	Wettkampf	15m-Startzeit	V7.5-15m	15m-Wendezeit
Frolander	WM 1994	6,38	1,92	7,82
Pankratov	WM 1994	6,30	1,95	8,18
Pankratov	EM 1995	5,86	2,07	7,80
Frolander	WM 2001	5,94	2,02	7,54
Huegill	WM 2001	5,80	2,12	7,74
Crocker	WM 2001	5,82	2,13	7,54
Rupprath	EM 2002	5,79	2,15	7,58
Esposito	EM 2002	5,81	2,20	7,84

Die Entwicklung der Wettkampfleistungen wurde auch durch die Veränderungen im Wettkampfsystem des Sportschwimmens beeinflusst. Seit Anfang der neunziger Jahre ist ein zunehmend größeres Interesse für die Wettbewerbe auf der 25m-Bahn einmal durch die Erweiterung des Weltcups und zum anderen durch das Ausrichten von Europa- und Weltmeisterschaften auf der Kurzbahn geweckt worden. Weltcup und internationale Meisterschaften erfreuen sich auf Grund einer dichten Wettkampffolge einer hohen Publikumsresonanz, sind mit einer umfangreichen Berichterstattung in den Medien verbunden und damit eine geeignete Bühne für die Athleten, sich für potentielle Sponsoren zu empfehlen bzw. Verpflichtungen aus Sponsorenverträgen gerecht zu werden. Darüber hinaus bieten Weltcup und internationale Kurzbahn-Meisterschaften die Möglichkeit, ansehnliche Preisgelder - im Vergleich zu sonst im Schwimmsport üblichen Beträgen - zu gewinnen. Die gewachsene Bedeutung der Wettkämpfe auf der 25m- Bahn veranlassen Sportler und Trainer die besonderen Anforderungen der Kurzbahn im Training stärker zu berücksichtigen. Im Vergleich zur 50m-Bahn werden auf den kürzeren, in der zyklischen Bewegung zurückzulegenden Teilstrecken höhere Geschwindigkeiten erzielt. Bereits nach ca. 10 Zyklen wird der Rhythmus durch den Wendevorgang unterbrochen, wobei durch kraftvolle Abstöße von der Beckenwand die Geschwindigkeit immer wieder deutlich angehoben werden kann. In Verbindung mit einer wirksameren Antriebsgestaltung (Delfinbewegung) werden im Übergang und auch nachfolgend in der jeweiligen Schwimmlänge Geschwindigkeiten möglich, die deutlich über den bisher bekannten Werten liegen (vgl. Abb. 3).

Abb.3: Geschwindigkeit über 100m Rücken der Männer / Kurzbahn-DM 2001



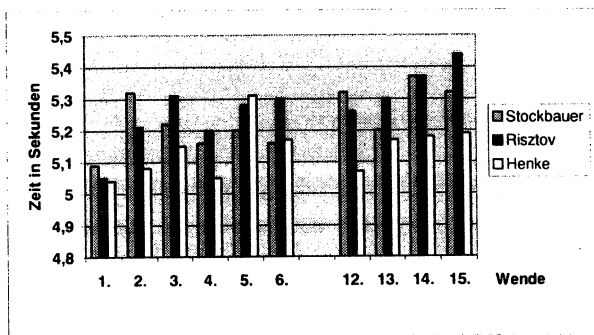
Ein konsequentes Erschließen von Reserven im Wendecabschnitt kann auch in den langen Freistilwettbewerben (800m, 1500m) zu deutlichen Leistungsverbesserungen beitragen. Das wird am Vergleich der Wettkampfleistungen von Jana Henke/GER, Europameisterin 2002 über 800m Freistil der Frauen, deutlich. Bei den OS 2000 wurden für die Deutsche noch 9,14 s als Mittelwert der 15m-Wendezeit und eine mittlere Geschwindigkeit für die Abschnitte mit zyklischer Bewegung von 1,53 m/s bestimmt (vgl. Tab. 2). Im EM-Finale von Berlin war sie im Mittel mit 1,54 m/s geringfügig schneller geschwommen und erreicht eine mittlere Wendezeit von 8,79 s. Aus dem Vergleich der Zeitdifferenzen in Tabelle 2 wird deutlich, dass mehr als zwei Drittel der Verbesserungen in der Endzeit auf die Leistungssteigerungen in den Wendecabschnitten zurückzuführen sind. In dem Beispiel der Tabelle 2 erhöhte sich die Geschwindigkeit lediglich um ca. 1 cm/s. Einer so geringen Erhöhung können maximal vier Hundertstelsekunden pro Wende zugeordnet werden. Woher kommen die restlichen drei Zehntelsekunden?

Tabelle 2: Vergleich der Rennen von Jana Henke über 800m Freistil

Wettkampf	Endzeit	Mittelwert der Schwimgeschwindigkeit	Mittelwert der Wende
OS 2000	8:31,97	1,53	9,14
EM 2001	8:23,83	1,54	8,79
Zeitdifferenz	8,14	2,40	5,26

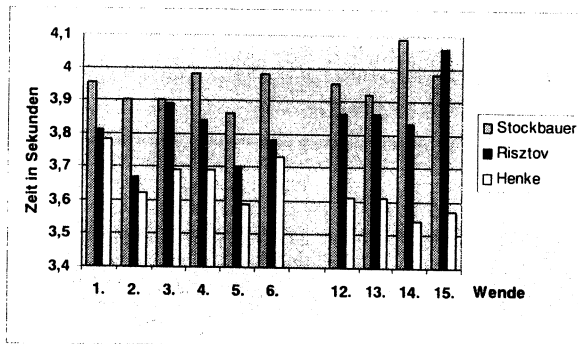
Hinweise für die Leistungssteigerung liefert der Vergleich der drei Erstplatzierten im 800m Freistilfinale von Berlin 2002. In der Abbildung 4 werden die Teilzeiten vom Kopfdurchgang bei 7,5m vor der Wand bis zum Beginn des Fußkontaktes an der Beckenwand und in der Abbildung 5 Teilzeiten vom Beginn des Fußkontaktes bis zum Kopfdurchgang bei 7,5m nach der Wand verglichen.

Abbildung 4: Vergleich der Zeit vom Kopfdurchgang 7,5m vor der Beckenwand bis zum Setzen der Füße im Finale über 800m Freistil der Frauen bei den EM 2002



Die Abbildung 4 zeigt, dass bei allen drei Sportlerinnen die Zeit für Anschwimmen und Drehung am Ende des Rennens geringfügig zunimmt und dass J. Henke für die zwei Phasen des Wendecabschnittes in der Regel ein bis zwei Zehntelsekunden weniger Zeit als ihre Konkurrentinnen benötigt. Noch deutlicher sind die Leistungsunterschiede in den Phasen Abstoß, Übergang und Abschwimmen. Während die Zeit für H. Stockbauer/GER und E. Risztov/HUN am Ende des Rennens wieder ansteigen, kann J. Henke/GER die Zeit sogar reduzieren (vgl. Abb. 5). Ein Zeitgewinn von drei bis vier Zehntelsekunden pro Wendecabschnitt könnte nur durch eine um 1,5-2 Prozent höhere Geschwindigkeit in den Abschnitten mit zyklischer Bewegung kompensiert werden.

Abbildung 3: Vergleich der Zeit vom Setzen der Füße bis zum Kopfdurchgang 7,5m nach der Beckenwand im Finale über 800m Freistil der Frauen bei den EM 2002



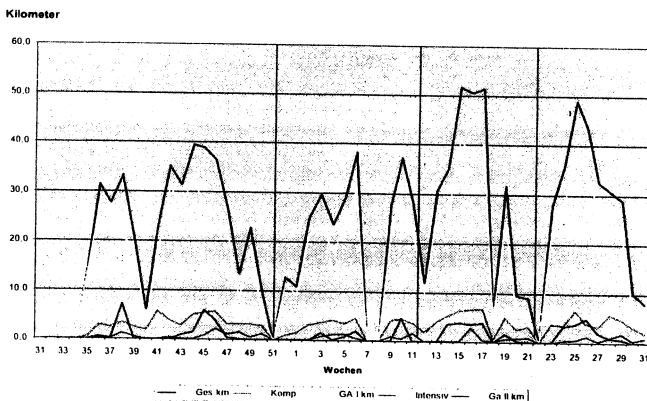
Zusammenfassend sind als Quellen für die anhaltende Leistungsentwicklung im Sportschwimmen zu nennen:

- In den azyklische Kräfteinsätze bei Start und Wende wurden die Antriebsleistungen gesteigert und höhere Bewegungsgeschwindigkeiten erzielt, so dass die dafür notwendigen Leistungsvoraussetzungen (Schnelligkeit, Schnellkraft) zu einem wettkampftscheidenden Faktor geworden sind.
- In den Übergängen bei Start und Wende werden mit der Delfinbewegung unter Wasser höhere Geschwindigkeiten als in der zyklischen Bewegung an der Wasseroberfläche erzielt.
- Die für die Übergänge bei Start und Wende erarbeiteten größeren Antriebsleistungen der unteren Extremitäten tragen auch zur Erhöhung der Schwimgeschwindigkeit in der zyklischen Bewegung der Schwimmarten (auch auf den langen Freistilstrecken) bei.

3 Zum Grundlagenausdauertraining im Schwimmen

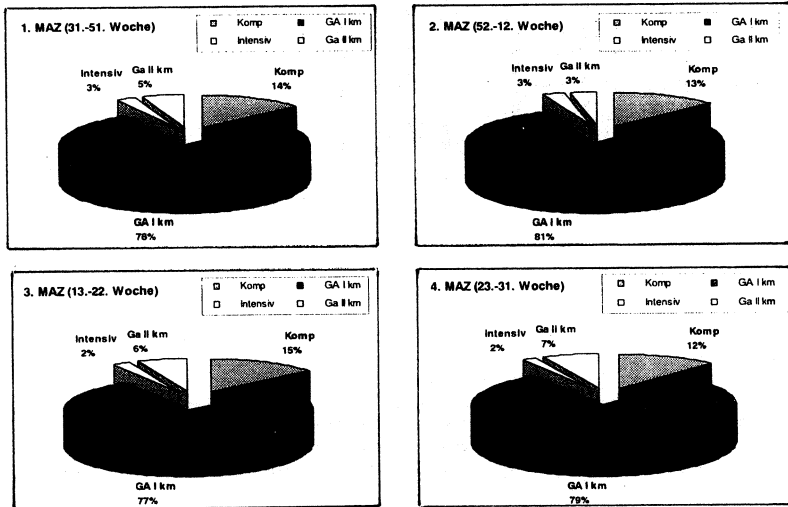
Im Sportschwimmen nimmt das Grundlagenausdauertraining unverändert einen breiten Raum am Gesamttraining ein. Das gilt auch für Schwimmerinnen und Schwimmer, die sich auf die kürzeren Distanzen (100m, 50m) konzentrieren. Im Beispiel eines Schwimmers der internationalen Spitzenklasse (Abbildungen 6 und 7) wird das Trainingsjahr in vier Makrozyklen (MAK) unterteilt. In allen Makrozyklen wurden im spezifischen Grundlagenausdauertraining hohe Anteile realisiert.

Abbildung 6: Anteiligkeit der Trainingsbereiche am Wassertraining im Trainingsjahr (Einzelbeispiel)



Am Ende des ersten MAK liegen als Wettkampfhöhepunkte die DM und EM auf der 25m-Bahn (48. und 50. Woche). Der dritte MAK wird mit den DM auf der 50m-Bahn abgeschlossen, die gleichzeitig der einzige Qualifikationswettkampf für die internationalen Meisterschaften sind. Der vierte MAK bildet die unmittelbare Vorbereitung auf die internationale Meisterschaft.

Abbildung 7: Anteiligkeit der Belastungsbereiche in den Makrozyklen



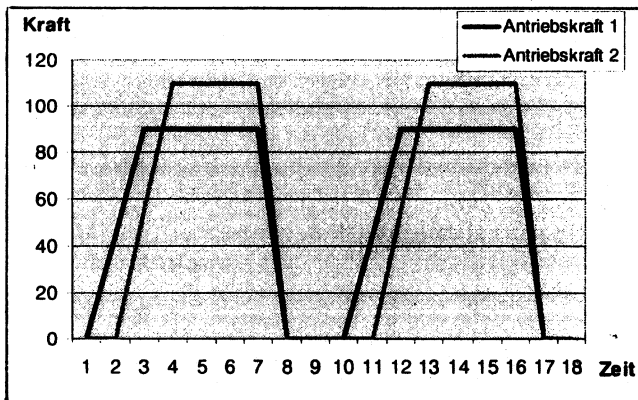
Aus der hohen Anteiligkeit am Gesamttrainingsumfang kommt dem GA-Training eine zentrale Bedeutung für die Leistungsentwicklung zu, entscheidet die Effektivität in diesem Trainingsbereich wesentlich über die individuelle Leistungsentwicklung. In der Verbesserung der Qualität im täglichen Training wird eine wesentliche Reserve zur Steigerung der Reizwirksamkeit des GA-Trainings im Bereich Schwimmen des DSV gesehen.

Dabei muss es in noch höherem Maße als bisher gelingen, dem Wettkampf nahe Bewegungsstrukturen auch im GA-Training zu realisieren. Höhere Geschwindigkeiten im Wettkampf können längerfristig nur durch höhere Antriebsleistungen realisiert werden. Deshalb muss eine Erhöhung der Antriebsleistung mit einem engen Bezug zu den Notwendigkeiten im Wettkampf auch Ziel des GA-Trainings sein.

Das Schwimmen im GA-Bereich ist durch Geschwindigkeit und Zyklusfrequenz (bzw. Zyklusweg) nicht ausreichend charakterisiert. Die Wirkungsrichtung der Belastung wird wesentlich durch die innerzyklische Bewegungsstruktur mitbestimmt. Das soll im folgenden kurz dargestellt werden.

Die Abbildung 8 zeigt eine schematische Darstellung zum Kräfteinsatz für zwei Varianten für eine Belastungsgestaltung im GA-Bereich. Bei beiden Varianten schwimmt der Sportler mit gleicher Zyklusfrequenz und erzielt eine gleiche mittlere Schwimgeschwindigkeit, d.h. das Zeitintervall bis zum Beginn oder Ende der nachfolgenden Antriebsaktion (Zykluszeit) und der in der Antriebsbewegung wirksam gemachte Kraftimpuls sind gleich groß. Jedoch unterscheiden sich die Varianten in der Dauer der Pause zwischen den Antriebsphasen, der Zeitdauer für die Antriebsphase und in der Intensität des Kräfteinsatzes während der Antriebsphase. Bei Variante 1 sind die durch das Antriebssystem aufzubringenden Kräfte, die abgegebene mechanische Leistung und verrichtete mechanische Arbeit in allen Teilbereichen niedriger als bei Wettkampfgeschwindigkeit. Dagegen ist es bei Variante 2 es möglich, auch bei Trainingsbelastungen im GA-Bereich in Teilkörperbewegungen Antriebsleistungen zu realisieren, die den Anforderungen der Bewegungsstruktur bei Wettkampfgeschwindigkeit entsprechen. Dabei gilt es, bewegungsstrukturelle Aspekte zur Vervollkommnung der sportlichen Technik konsequent im täglichen Training in allen Intensitätsbereichen umzusetzen.

Abbildung 8: Zwei Varianten der Belastungsgestaltung beim Wassertraining im GA-Bereich



Antriebsarbeit 1 = Antriebsarbeit 2
 Antriebsleistung 1 > Antriebsleistung 2

Aus den Darlegungen zur Leistungsentwicklung im Sportschwimmen, der Tatsache, dass zu wenige Schwimmer und Schwimmerinnen des DSV mit dieser Entwicklung Schritt halten konnten, und einer stärkeren Berücksichtigung bewegungsstruktureller Aspekte beim Training in den verschiedenen Belastungsbereichen müssen die folgenden Sachverhalte genauer analysiert werden:

- Werden Belastungen in der Gesamtbewegung in dem notwendigen Umfang mit ausreichenden Qualität im GA-Training realisiert?
- Sind die Anteile des "Beine-Schwimmens" ausreichend, werden die notwendigen Intensitätsbereiche realisiert und die im GA-Training praktizierten Bewegungsabläufe den Arbeitsbedingungen bei Wettkampfgeschwindigkeit gerecht?
- Ist der Einsatz von Auftriebshilfen (Pullboy, Pullkick, Schwimmbrett) notwendig und welche "Nebenwirkungen" sind damit verbunden?
- Welche unterschiedlichen Zielstellungen werden mit dem Einsatz von Antriebshilfen (Finger- bzw. Handbrett, Flossen) verbunden und welche Bedingungen müssen jeweils eingehalten werden?

Im Rahmen dieses Beitrages kann nur auf einige Aspekte hingewiesen werden. Aus Beobachtungen im täglichen Training und während zentraler Trainingslehrgänge der Nationalmannschaft kann geschlussfolgert werden, dass im GA-Training bei vielen Schwimmern die Anteiligkeit der Gesamtbewegung zu gering ist, dass das Arme-Schwimmen zu stark dominiert und infolgedessen die angestrebten Adaptionsprozesse unzureichend im Sinne der Anforderungen bei Wettkampfgeschwindigkeit ablaufen.

Schwimmen ist eine Ganz-Körper-Bewegung, d.h. der gesamte Körper ist an der Antriebsgestaltung beteiligt. Mit dem Einsatz von Auftriebshilfen werden die Anforderungen an Bereiche der Rumpfmuskulatur (z.B. Haltearbeit für eine widerstandsgünstige Wasserlage sowohl beim Arme- als auch beim Beine-Schwimmen) wesentlich herabgesetzt, so dass deren Konditionierung nur unzureichend vorangetrieben wird. Deshalb sollten Auftriebshilfen nur sehr sparsam zum Einsatz kommen.

Der Einsatz von antriebsflächenvergrößernden Hilfsmitteln ist nicht automatisch mit einer Vergrößerung der Antriebskräfte verbunden und muss deshalb nicht immer im Sinne eines spezifischen Krafttrainings im Wasser wirksam werden. Durch eine Variation der Arbeitsbedingungen können eine Vielzahl sehr unterschiedlich wirkenden Belastungen realisiert werden.

Neben der Konditionierung der zyklischen Bewegung in den Schwimmarten bildet die Vervollkommnung des Bewegungsablaufes im Wendeausschnitt und seine Konditionierung (entsprechend der Anforderungen im Wettkampf) einen Schwerpunkt im GA-Training. Der Vergleich der Videoaufzeichnungen aus Wettkampf und

Training zeigt bei einigen Athleten eine große Übereinstimmung in wesentlichen Elementen des Bewegungsablaufes im Wendeabschnitt. Die im Wettkampf beobachteten Schwächen sind das Ergebnis von inkonsequentem Handeln im täglichen Training. Die unzuweckmäßigen Bewegungsläufe werden durch die Vielzahl der fehlerhaft ausgeführten Trainingswenden als Bewegungsprogramme fest verankert und diese fest verankerten Programme werden im Wettkampf (Stress, Ermüdung) wirksam. Die zu geringen Anteile eines wettkampfspezifischen Trainings reichen nicht aus, um die Bewegungsmuster stabil zu verändern.

Faktoren für eine Leistungssteigerung im Wendeabschnitt sind

- Aufrechterhalten der Renngeschwindigkeit bis zum Beginn der Drehung (wenn notwendig durch Erhöhung der Intensität des Beinschlages)
- Kurze Drehzeit durch schnelles Einnehmen einer engen Körperhaltung
- Kraftvoller Abstoß (muss auch mit der 15. Wende möglich sein; ist entsprechend zu konditionieren)
- strömungsgünstige Körperhaltung bei Abstoß und Übergang
- kraftvoller Beineinsatz im Übergang (Delfinkicks) und beim Abschwimmen (Kraul-Beine).

Die Erfahrung der zurückliegenden Jahre zeigt, dass nur mit einem Üben in den wenigen Wochen der unmittelbaren Vorbereitungsperiode auf den Wettkampfhöhepunkt Veränderungen in den Bewegungsabläufen nicht in ausreichendem Maße stabilisiert werden können. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, an wesentlichen Elementen über das gesamte Trainingsjahr bewusst und zielstrebig zu arbeiten. Dabei spielen auch die umfangreichen Serien im GAI – Bereich eine wichtige Rolle für das Wendetraining.

Eine wettkampfnah Gestaltung der Wendeabschnitte, d.h.

- Vervollkommnung des Bewegungsablaufes bei der Drehung,
- explosive Abstöße von der Beckenwand,
- lange Tauchphasen,
- strömungsgünstige Körperhaltung
- intensiver Beineinsatz im Übergang

sollten Tagesaufgaben auch im GA-Training sein.

Hannah Stockbauer – Entwicklung, aktueller Stand und Ansatzpunkte

1. Langfristige Leistungsentwicklung

Hannah Stockbauer gehört dem Geburtsjahrgang 1982 an. Die Jahreskilometerleistung zwischen elf und 20 Jahren, die Leistungsentwicklung von 1996 bis 2002 sowie die dazu gehörigen Trainingskennziffern sind in den ersten Übersichten dargestellt.

Jahreskilometerleistung 1993-2002

1993/94	976 km	(45 Wochen)	21,7 km / Woche
1994/95	1208 km	(47 Wochen)	25,7 km / Woche
1995/96	1388 km	(47 Wochen)	29,5 km / Woche
1996/97	1612 km	(47 Wochen)	34,3 km / Woche
1997/98	1858 km	(47 Wochen)	40,0 km / Woche
1998/99	2154 km	(49 Wochen)	43,1 km / Woche
1999/00	2917 km	(56 Wochen)	52,1 km / Woche
2000/01	1918 km	(39 Wochen)	49,2 km / Woche
2001/02	2693 km	(50 Wochen)	53,9 km / Woche
<i>geplant:</i>			
2002/03	3036 km	(48 Wochen)	63,3 km / Woche
2003/04	3240 km	(54 Wochen)	60,0 km / Woche

Leistungsentwicklung 1996/97 - 2001/02 (50m Bahn)

Saison 1996 / 97			
400 F 4:12,84	800 F 8:40,69		(JEM 2.Platz 800F / 2.Platz 400F)
Saison 1997 / 98			
400 F 4:14,58	800 F 8:37,17		(JEM 1.Platz 800F / 2.Platz 400F)
Saison 1998 / 99			
400 F 4:12,52	800 F 8:33,79		(Europameisterschaften 1.Platz 800F / 7.Platz 400F)
Saison 1999 / 00			
400 F 4:06,55	800 F 8:29,84		(Olympische Spiele 5.Platz 800F / 6.Platz 400F)
Saison 2000 / 01			
400 F 4:09,36	800 F 8:24,66		(Weltmeisterschaften 1.Platz 800F / 3.Platz 400F)
Saison 2001 / 02			
400 F 4:10,54	800 F 8:30,97		(Europameisterschaften 3.Platz 800F / 7.Platz 400F)

Saison 1996/97

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
10	WK	315	1110,0	68,8	45,2	2,8	7,5	0,1	1,5	0,5	13,5	0,8	161,5	10,0	273,2	16,9

Gesamt intensive Teile : 67,7 km (4,2%)

Umfang/Woche: 34,3 km
Intensiv/Woche: 1,44 km

Saison 1997/98

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
11	WK	354	1274,1	68,6	70,4	3,8	8,4	0,5	2,8	0,2	13,1	0,7	188,4	10,1	300,0	16,1

Gesamt intensive Teile : 94,7 km (5,1%)

Umfang/Woche: 40,0 km
Intensiv/Woche: 2,01 km

Saison 1998/99

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
12	WK	402	1417,5	65,8	129,8	6,0	10,1	0,5	6,8	0,3	10,5	0,4	240,8	11,2	338,4	15,7

Gesamt intensive Teile : 157,2 km (7,3%)

Umfang/Woche: 43,1 km
Intensiv/Woche: 3,21 km

Saison 1999/00

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
10	WK	517	1934,8	66,3	174,2	6,0	14,5	0,5	8,8	0,3	12,5	0,4	339,0	11,6	433,4	14,9

Gesamt intensive Teile : 210,0 km (7,2%)

Umfang/Woche: 52,1 km
Intensiv/Woche: 3,75 km

Saison 2000/01

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
10	WK	345	1254,2	65,4	125,4	6,5	9,6	0,5	5,7	0,3	9,6	0,5	236,4	12,3	276,8	14,4

Gesamt intensive Teile : 150,3 km (7,8%)

Umfang/Woche: 49,2 km
Intensiv/Woche: 3,85 km

Saison 2001/02

WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
8	WK	447	1874,3	69,6	98,1	3,6	11,8	0,4	7,5	0,3	12,0	0,4	331,6	12,3	357,2	13,3

Gesamt intensive Teile : 129,4 km (4,8%)

Umfang/Woche: 53,9 km
Intensiv/Woche: 2,59 km

2. Die Saison 2001/02

Nach einer erfolgreichen Weltmeisterschaft 2001 in Fukuoka stand in der folgenden Saison die Schule im Mittelpunkt der Planung, da es galt, die Abiturprüfungen erfolgreich abzulegen. Die sportliche Zielstellung, ein erfolgreiches Abschneiden bei den Europameisterschaften in Berlin, rückte in den Hintergrund. Es war bewusst, dass ein schwierigeres und komplizierteres Jahr anstand. Der Spagat zwischen Schule und Sport wurde durch die gesteigerte Popularität nicht einfacher.

Die Trainingskennziffern der Saison 2001/02:

Jahresübersicht 2001/02

	WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI II	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
1. Makrozyklus																	
20.8.-2.12. (15 Wo)	2 WK	112	636,5 km	448,4	70,0	21,2	3,8	1,5	0,2	0,9	0,1	2,3	0,4	80,1	12,6	80,1	12,6
Kilometer pro Woche:	42,43	Gesamt extensive Teile: 608,6 km (95,6 %)															
Intensiv / Woche:	1,86	Gesamt intensive Teile: 27,9 km (4,4 %)															
2. Makrozyklus																	
3.12.-10.2. (10 Wo)	3 WK	81	506,5 km	355,6	72,2	20,1	3,5	2,2	0,4	1,5	0,3	2,8	0,3	60,9	12,4	63,4	11,5
Kilometer pro Woche:	50,65	Gesamt extensive Teile: 479,9 km (94,7 %)															
Intensiv / Woche:	2,66	Gesamt intensive Teile: 26,6 km (5,3 %)															
3. Makrozyklus																	
11.2.-26.5. (15 Wo)	2 WK	148	937,7 km	653,2	70,2	37,7	3,5	5,5	0,6	3,9	0,4	4,3	0,5	112,3	12,0	124,0	13,2
Kilometer pro Woche:	62,51	Gesamt extensive Teile: 889,5 km (94,9 %)															
Intensiv / Woche:	3,21	Gesamt intensive Teile: 48,2 km (5,1 %)															
4. Makrozyklus (Höhenlehrgang)																	
27.5.-4.8. (10 Wo)	1 WK	106	611,8 km	417,1	68,2	19,1	3,1	2,6	0,4	1,2	0,2	2,6	0,4	78,3	12,8	89,7	14,7
Kilometer pro Woche:	61,18	Gesamt extensive Teile: 585,1 km (95,6 %)															
Intensiv / Woche:	2,67	Gesamt intensive Teile: 26,7 km (4,4 %)															
50 Wochen	8 WK	447	2692,5	1874,3	69,6	98,1	3,6	11,8	0,4	7,5	0,3	12,0	0,4	331,6	12,3	357,2	13,3
Kilometer pro Woche:	53,85	Gesamt extensive Teile: 2563,1 km (95,19 %)															
Gesamt extensive Teile:	2563,1 km	Gesamt intensive Teile: 129,4 km (4,81 %)															
Gesamt intensive Teile:	129,4 km	Intensiv (km) / Woche: 2,59 km															
Intensiv (km) / Woche:	2,59 km	GA II (km) / Woche: 1,96 km															
GA II (km) / Woche:	1,96 km																

Das vergleichsweise schwache Abschneiden bei den Europameisterschaften mit Platz 3 über 800 m Freistil in 8:30,97 und Platz 7 über 400 m Freistil in 4:11,62 kam zwar vor dem Hintergrund der schulischen Belastung nicht völlig überraschend, jedoch wäre es zu einfach gewesen, das Abitur als einzige Erklärung heranzuziehen. In der Analyse der Saison wurden folgende Punkte herausgearbeitet:

Trainingsmethodische Ursachen:

a) im Jahresverlauf

In der Analyse des gesamten Trainingsjahres fällt auf, dass trotz starker schulischer Belastung die Kilometerleistung pro Woche mit 53,85 so hoch wie nie lag. Dies könnte ein Faktor für den sehr geringen Anteil intensiver Belastungen sein, der mit 129,4 km (4,8%) extrem niedrig und so nicht geplant war. Hinzu kam eine hohe Gesamtbelastung der Sportlerin (Schule, Termine), die rückblickend wohl unterschätzt wurde. Häufig wurden intensive Belastungen geplant, konnten dann aber nicht absolviert werden. Dies war sowohl während der Saison als auch in der UWV der Fall.

Trotz dieser Tatsachen war das Ergebnis der Deutschen Meisterschaften überraschend gut und der Ausblick auf die EM zuversichtlich. Das schwache Abschneiden in Berlin scheint zu einem nicht unwesentlichen Teil im Verlauf der UWV begründet zu sein.

In der UWV auf Berlin war der GAI-Bereich mit 1,91 km/Woche auf einem absoluten Tiefstand. Hier fehlte möglicherweise die gründliche Vorbereitung der geplanten Belastungen, die Belastungsgestaltung im Jahresverlauf wurde nicht im notwendigen Maße in der UWV berücksichtigt. Die Analyse der UWV erfolgt im Teil b).

Auf ein weiteres Problem sei an dieser Stelle ausdrücklich hingewiesen. Das hohe technische Niveau der Sportlerin war bei der EM in Berlin zumindest in der Armbewegung nicht abrufbar. Dies kann eine Folge der fehlenden wettkampfnahen Belastungen und der damit fehlenden wettkampfstabilen Ausprägung sein, kann aber auch auf einen Mangel an Konzentration im Trainingsprozess zurückzuführen sein.

b) in der UWV

Die Belastung im Höhenlehrgang war, nicht zuletzt beeinflusst durch das positive Ergebnis der Deutschen Meisterschaften, sehr hoch angesetzt. Prof. Neumann schreibt in diesem Zusammenhang: *„Die verzögerte Wiederherstellung in der Höhe wird nicht unbedingt beim Höhentraining wahrgenommen: sie wird oft durch hohen Willenseinsatz überspielt und durch starke adrenerge Aktivierung der Funktionssysteme kompensiert. Die erwartete Leistungssteigerung bei Rückkehr in das Flachland bleibt unter diesen Umständen aus oder tritt später ein als geplant.“* Obwohl die medizinischen Messwerte und die Leistung über 200 m Freistil bei den Europameisterschaften gegen eine Überlastung im Höhenlehrgang sprechen, soll dieser Aspekt jedoch nicht vernachlässigt werden.

Im Lehrgangsverlauf waren die Trainingsergebnisse bis zum Ende sehr ordentlich, das subjektive Empfinden der Sportlerin wurde zum Ende des Lehrgangs jedoch schlechter. Dadurch erfolgten auch im HTL 2002 am Ende Änderungen im Trainingsprogramm, da sich die Sportlerin sehr kaputt fühlte. Vor Fukuoka mussten während des Höhenlehrgangs im 3. und 4. MIZ deutliche Abstriche gemacht werden (abgebrochene 6x800 und 8x400 aufgrund gesundheitlicher Probleme), dafür stiegen die Leistungen und das subjektive Empfinden ab dem 5. MIZ an. Dies deutet darauf hin, dass auch geringere Schwimmgeschwindigkeiten ausreichend trainingswirksam sein könnten. Auch war die Dauer der Grenzbelastungen geringer, was ebenfalls ein Anhaltspunkt sein könnte. Die Umfänge lagen mit 11,8 bzw. 11,7 km/Tag vor Sydney und Berlin über denen vor Fukuoka (11,4 km/Tag).

Durch den gewählten 3-3-1-Rhythmus waren Umfänge von 33-36 km an zwei aufeinanderfolgenden Tagen normal. Dies war im ersten Teil des Lehrgangs unproblematisch, kann jedoch auf Dauer in einen Zustand unzureichender Regeneration geführt haben. Die Belastungssummen wurde im Lehrgangsverlauf durch zunehmende – teils lang andauernde – Grenzbelastungen stetig erhöht. Hierzu trug das Biobanktraining einen nicht unwesentlichen Teil bei. (in der gesamten Vorbereitung wurde das Training an der Biobank mit noch besseren Werten als 2001 absolviert). Als Beispiel hierfür soll der 15./16. Tag dienen: Trotz enorm hoher Intensität (3x4x200 GA I-II, GA II; 8x2' Biobank) lag der Umfang an diesen beiden Tagen noch bei 33,5 km. Hinzu kam, dass im Höhenlehrgang vor Berlin 2002 die Schwimmgeschwindigkeiten auch in den „normalen“ GAI-Serien vergleichsweise hoch lagen. Dieses kann in der Summation der Belastungen zu einer Überforderung der reizverarbeitenden Funktionssysteme geführt haben.

Im weiteren Verlauf nach dem Höhentaining wurden Gemeinsamkeiten zwischen der UJV von Sydney und der von Berlin deutlich. Erstens die fehlende Schnellkeitsleistung, die für Mittel- und Langstreckler zwar nicht primär leistungsbestimmend ist, aber doch als Hinweis auf eine mangelhafte körperliche Erholung angesehen werden kann. Zweitens blieb eine Leistungssteigerung zum Wettkampf hin aus. Ein Unterschied war hierbei jedoch, dass die Phase der Leistungsausprägung vor den Olympischen Spielen deutlich stärker war als vor den Europameisterschaften.

Vor Berlin wurden in der Leistungsausprägung viele wesentliche Inhalte in viel zu geringen Geschwindigkeiten – und damit Intensitäten – absolviert. Nahezu jeder intensiven Belastung folgte ein tiefes körperliches Tal, so dass der Faktor der Wettkampfnähe häufig nicht gegeben war. Diese fehlenden Reize haben das Wettkampfergebnis mit Sicherheit beeinflusst. Auch kann die fehlende Abfolge an Intensitäten an aufeinanderfolgenden Tagen ein möglicher Grund für die Nicht-Verarbeitung der 2x200 m Freistil am 1. Wettkampftag in Berlin sein.

Leistungsmindernde Faktoren:

a) Gesundheitszustand

Eine lang anhaltender Husten, der kurz vor dem Höhentrainingslager begann und bis in den Wettkampf hinein anhält wurde als Folge einer Virusinfektion diagnostiziert. Obwohl das Trainingspensum nicht eingeschränkt werden musste, behinderte dieser Zustand in der Vorbereitung. Dieser Infekt erklärt eventuell die seit Beendigung des Höhenlehrgangs festgestellte tiefe körperliche Erschöpfung als Reaktion auf Grenzbelastungen, die sich wie ein roter Faden durch Training und Wettkampf (Leistungseinbruch nach dem 7.Tag, nach den 10x300 Kr und nach den 2x200 Freistil am 1. Wettkampftag) zog. Eventuell kann auch das methodische Vorgehen in der Höhe hierfür ursächlich sein.

b) Terminhutz in der Rückerpassung

Die Ballung von Terminen in dem sensiblen Zeitraum der Rückerpassung war fahrlässig. Die Rückerpassung gilt als äußerst wichtige Phase, die entscheiden kann, die Trainingswirksamkeit der Höhe auf die Leistung im Wettkampf unter NN-Bedingungen zu übertragen.

c) Höhe der Gesamtbelastung

Die Gesamtbelastung, die durch Abitur, Sponsorentermin und Training auf die Sportlerin einwirkte, war außerordentlich hoch und häufig kaum zu verarbeiten.

3. Zielstellungen bis 2004 und deren Umsetzung

Der Analyse von Berlin 2002 folgte eine Definition der Ziele für die kommenden zwei Jahre. Im Jahr 2003 sollen bei den Weltmeisterschaften wieder persönliche Bestzeiten geschwommen werden, für die Olympischen Spiele in Athen wäre der Gewinn einer Medaille die Erfüllung eines großen Traums der Sportlerin. Zur Umsetzung wurden folgende allgemeine Festlegungen getroffen:

Wie gewinne ich eine olympische Medaille?

Für eine Medaille in Athen ist eine erwartete Mindestleistung von 4:05,50 über 400 m Freistil bzw. 8:21.00 über 800 m Freistil erforderlich.

Wie ist dies möglich?

1. Eine deutliche Umfangssteigerung, verbunden mit verstärkter athletischer Ausbildung, in der Saison 2002/03 zur Vorbereitung von Belastungen in der Saison 2003/2004. Während dieser soll dann bei geringeren Umfängen wettkampfnäher, intensiver und damit spezifischer gearbeitet werden.
2. Konsequentes Einfordern wichtiger Bewegungsmerkmale (3er-Atmung, Ellenbogen-vorn-Halte, Beinbewegung, Wende)
3. Verbesserung von Kleinigkeiten zur Steigerung im Großen (Messplatztraining, Massage und Gymnastik, Gymnastik Frühtraining, Beineserien)
4. Nutzung des Trainingsmittels Höhe mit jeweils drei Lehrgängen im Saisonverlauf
5. Engere Terminabsprachen

Mit Beendigung der Kurzbahnsaison im Februar 2003 fanden sich Hinweise, dass der eingeschlagene Weg erfolgversprechend sein könnte. Die Leistungsentwicklung auf der 25m-Bahn soll die erzielten Fortschritte verdeutlichen:

Leistungsentwicklung 1999-2003 (25m Bahn)

Saison 1999 / 00

400 F 4:12,04 800 F 8:29,34

Saison 2000 / 01

400 F 4:10,80 800 F 8:30,25

Saison 2001 / 02

400 F 4:11,13 800 F 8:30,98

Saison 2002 / 03

400 F 4:04,90 800 F 8:19,18

Die Gestaltung des 1. und 2. Abschnitts der Saison 2002/03:

Jahresübersicht 2002/03 - 1. Makrozyklus

Woche	Datum	WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI1	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
35	26.8.-1.9.		3	9,0 km	6,0	66,7									1,6	17,8	1,4	15,6
36	2.-8.9.		8	36,5 km	27,6	75,6	0,3	0,8					0,1	0,3	5,0	13,7	3,5	9,6
37	9.-15.9.		11	54,1 km	39,2	72,5	0,9	1,7					0,3	0,6	8,9	16,5	4,8	8,9
38	16.-22.9.		9	57,2 km	42,6	74,5	1,7	3,0					0,4	0,7	7,4	12,9	5,1	8,9
39	23.-29.9.		11	67,5 km	52,6	77,9	1,0	1,5	0,1	0,1			0,3	0,4	8,2	12,1	5,3	7,9
40	30.9.-6.10.		11	81,9 km	65,9	80,5	2,3	2,8					0,4	0,5	7,7	9,4	5,6	6,8
41	7.-13.10.		11	85,3 km	66,3	77,7	2,3	2,7					0,6	0,7	9,5	11,1	6,6	7,7
42	14.-20.10.		10	59,4 km	35,5	59,8	2,8	4,7					0,2	0,3	12,2	20,5	8,7	14,6
43	21.-27.10.	HTL	11	67,3 km	51,5	76,5							0,4	0,6	8,5	12,6	6,9	10,3
44	28.10.-3.11.	HTL	13	78,7 km	56,0	71,2	3,0	3,8	0,1	0,1			0,6	0,8	7,1	9,0	11,9	15,1
45	4.-10.11.	HTL	15	87,5 km	58,8	67,2	6,2	7,1	0,2	0,2			0,5	0,6	10,6	12,1	11,5	13,1
46	11.-17.11.	HTL	10	56,1 km	42,3	75,4							0,3	0,5	7,0	12,5	6,5	11,6
47	18.-24.11.		10	53,8 km	33,5	62,3	2,4	4,3	0,3	0,6			0,4	0,7	7,8	13,9	9,6	17,1
48	25.11.-1.12.	DM Kurzfb.	10	30,3 km	8,0	26,4	2,0	6,6	0,3	1,0	0,6		0,3	1,0	8,8	29,0	10,0	33,0
49	2.-8.12.		11	53,9 km	35,3	65,5	2,4	4,5	0,3	0,6			0,4	0,7	7,5	13,9	8,6	16,0
50	9.-15.12.	EM Kurzfb.	9	27,2 km	8,0	29,4	0,8	2,9			0,8	2,9	0,4	1,5	6,2	22,8	10,2	37,5
16 Wochen			2 WK	163	905,7 km	629,1	69,5	28,1	3,0	1,3	1,4	0,2	5,6	0,6	124,0	13,7	116,2	12,8

Kilometer pro Woche: 56,60
 Gesamt extensive Teile: 869,3 km (95,98 %)
 Gesamt intensive Teile: 36,4 km (4,02 %)
 Intensiv (km) / Woche: 2,28
 GAI1 (km) / Woche: 1,76

Jahresübersicht 2002/03 - 2. Makrozyklus

Woche	Datum	WK	TE	Umfang	GAI	%	GAI	%	SA	%	WA	%	S	%	TÜ	%	K	%
51	16.-22.12.		6	40,8 km	31,8	77,9							0,3	0,7	5,1	12,5	3,6	8,8
52	23.-29.12.		9	59,0 km	43,6	73,9	2,5	4,2	0,1	0,2			0,3	0,5	6,7	11,4	5,8	9,8
1	30.12.-5.1.		8	52,4 km	40,8	77,9	1,9	3,6					0,2	0,4	5,5	10,5	4,0	7,6
2	6.-12.1.	Bay. Lange	17	102,4 km	77,3	75,5	5,9	5,8	0,2				0,5	0,5	6,6	6,4	12,1	11,8
3	13.-19.1.		9	49,4 km	34,7	70,2	3,5	7,1	0,3	0,6	0,8	1,6	0,3	0,6	4,7	9,5	6,8	13,8
4	20.-26.1.	Weltcup	9	37,7 km	15,7	41,6	1,5	4,0	0,3	0,8	1,2	3,2	0,3	0,8	7,5	19,9	11,0	29,2
5	27.1.-2.2.	DMS I	8	38,3 km	19,2	50,1	1,5	3,9	0,2	0,5			0,4	1,0	5,8	15,1	9,5	24,8

7 Wochen	3 WK	66	380,0 km	263,1	69,2	16,8	4,4	1,1	0,3	2,0	0,5	2,3	0,6	41,9	11,0	52,8	13,9
-----------------	-------------	-----------	-----------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Kilometer pro Woche: 54,29
 Gesamt extensive Teile: 357,8 km
 Gesamt intensive Teile: 22,2 km
 Intensiv (km) / Woche: 3,17
 GAI (km) / Woche: 2,40
 (94,16 %)
 (5,84 %)

Ein Vergleich des 1. Abschnitts der vergangenen vier Jahre verdeutlicht die methodischen Unterschiede und kann als eine Erklärung für die Leistungsentwicklung dienen:

Vergleich 1. Makrozyklus 1999 - 2002

1999 / 2000 (15 Wochen)

km / Woche	35,60
Intensiv / Woche	1,72
GA II / Woche	1,18
Land (h) / Woche*	3,16

2000 / 2001 (16 Wochen)

km / Woche	44,21
Intensiv / Woche	2,86
GA II / Woche	2,08
Land (h) / Woche*	2,84

2001 / 2002 (15 Wochen)

km / Woche	42,43
Intensiv / Woche	1,86
GA II / Woche	1,41
Land (h) / Woche*	3,44

2002 / 2003 (16 Wochen)

km / Woche	56,60
Intensiv / Woche	2,28
GA II / Woche	1,76
Land (h) / Woche*	4,03

* ohne Beweglichkeit

Die weiteren Planungsgrundlagen bis zu den Olympischen Spielen sind in folgenden Übersichten zusammengefasst (der 1. und 2. Abschnitt der Saison 2002/03 enthält die Daten der Dokumentation, die folgenden Planungsgrößen sind kursiv gedruckt):

Jahresübersicht 2002/03

	WK	TE	Umfang	GAI	GA II	SA	WA	S	TÜ	K
--	----	----	--------	-----	-------	----	----	---	----	---

1. Makrozyklus (Höhenlehrgang)

26.8.-15.12. (16 Wo)	2 WK	163	905,7 km	629,1	69,5	28,1	3,1	1,3	0,1	1,4	0,2	5,6	0,6	124,0	13,7	116,2	12,8
----------------------	------	-----	----------	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------

Kilometer pro Woche: 56,60
 Intensiv pro Woche: 2,28
 Gesamt extensive Teile: 869,3 km (95,98 %)
 Gesamt intensive Teile: 36,4 km (4,02 %)

2. Makrozyklus

16.12.-2.2. (7 Wo)	3 WK	66	380,0 km	263,1	69,2	16,8	4,4	1,1	0,3	2,0	0,5	2,3	0,6	41,9	11,0	52,8	13,9
--------------------	------	----	----------	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

Kilometer pro Woche: 54,29
 Intensiv pro Woche: 3,17
 Gesamt extensive Teile: 357,8 km (94,16 %)
 Gesamt intensive Teile: 22,2 km (5,84 %)

3. Makrozyklus (Höhenlehrgang)

3.2.-18.5. (15 Wo)	2 WK	1050 km	747	71,1	40	3,8	4,0	0,4	4,0	0,4	5,0	0,5	120	11,4	130	12,4
--------------------	------	---------	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------

Kilometer pro Woche: 70,00
 Intensiv pro Woche: 3,53
 Gesamt extensive Teile: 997,0 km (95,00 %)
 Gesamt intensive Teile: 53,0 km (5,00 %)

4. Makrozyklus (Höhenlehrgang)

19.5.-27.7. (10 Wo)	1 WK	671 km	465	69,4	30	4,5	3,5	0,5	3,5	0,5	4,0	0,6	75	11,2	90	13,4
---------------------	------	--------	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	------	----	------

Kilometer pro Woche: 67,10
 Intensiv pro Woche: 4,10
 Gesamt extensive Teile: 630,0 km (93,89 %)
 Gesamt intensive Teile: 41,0 km (6,11 %)

48 Wochen	8 WK	3036 km	2131	70,2	118	3,9	10,0	0,3	10,0	0,3	17,0	0,6	350	11,5	400	13,2
-----------	------	---------	------	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------	-----	------

Kilometer pro Woche: 63,3 km
 Gesamt extensive Teile: 2881 km(94,9 %)
 Gesamt intensive Teile: 155 km (5,1 %)
 Intensiv (km) / Woche: 3,23
 GAI (km) / Woche: 2,46

Planung 2003/2004

54 Wochen	10 WK	3240 km	2198	0,7,8	170	5,2	16,0	0,5	16,0	0,5	20,0	0,0	370	11,4	450	13,9
-----------	-------	---------	------	-------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------	-----	------

Kilometer pro Woche: 60,0
 Gesamt extensive Teile: 3018 km (9,1 %)
 Gesamt intensive Teile: 222 km (6,9 %)
 Intensiv (km) / Woche: 4,11
 GAI (km) / Woche: 3,15



