

Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung e.V.

S C H W I M M E N

LERNEN UND OPTIMIEREN

Band 14

1997

Hrsg./Red.: Werner Freitag

**Redaktionsadresse:
Dr. Werner Freitag
Tannenstr. 4
65428 Rüsselsheim**

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Einführung	7
TRETOW, RÜDIGER Zur Situation im DSV	8
HOFFMANN, HEINZ/HANS OTTO BILLSTEIN/ HANS-GEORG ZEHNPFENNIG Bürgerbegehren für ein Schwimmleistungszentrum	16
KLEIN, MARTINA Vom Babyschwimmen zum Hochleistungssport - Gruppenstrukturen im Schwimmverein unter organisatorischen Aspekten	46
HELGERT, GERMAN Alternative Formen im Schwimmsport - Schwimmen ist mehr als nur Leistungssport am Beispiel der Tirschnereuther Projektgruppe „Nachtschwimmfest“	54
WOLF, HARALD/ARNDT WEITENDORFF Vorstellungen eines einheitlichen Konzeptes für einen „Kindgerechten Wettkampf“ im Deutschen Schwimmverband	74
FRANK, GUNTHER Koordinative Übungen für den Grundlagenbereich	82
HERZBERG, STEPHAN Erfahrungen im Umgang mit vielfältigen Koordinationsformen im Nachwuchstraining	98
KOMAR, IRIS Schwimmtechnik Theorie und Praxis am Beispiel Schmetterlingsschwimmen	107
EICH, HANS-JOACHIM Methodisch-organisatorische Überlegungen zum Krafttraining im Grundlagentraining	132
GÜSGEN, STEFAN Der Rückenschmerz im Schwimmsport	143
KÜHNE, CHRISTIAN/ARMIN ZIRKEL/GISBERT MÜLLER Ein erster Ansatz in der Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging nach vorderer Kreuzbandnaht	152



Einführung

Die in diesem Band veröffentlichten Aufsätze wurden im Rahmen der Jahrestagungen der DSTV im Oktober 1996 und im Mai 1997 in Bad Kissingen als Referate vorgetragen.

Der Präsident des Deutschen Schwimm-Verbandes **Rüdiger Tretow** (Münster) befaßt sich im Grußwort an die Teilnehmer der 97er Jahrestagung mit der *'Situation im DSV'*. Diese Beurteilung ist deswegen von hohem Interesse, da er kurz zuvor den gescheiterten Präsidenten Henter nach recht turbulenten Wochen ablöste. Ein kleines Stück Verbandspolitik, das mit Veröffentlichung dieses Buches im November 1997 sicherlich schon bzgl. seiner Realisierung hinterfragt werden kann.

Wie man ein durch Brand zerstörtes Schwimm-Leistungszentrum rettet, das verdeutlicht das paper *'Arbeitskreis Bürgerbegehren-Bürgerentscheid'* aus der Stadt Wuppertal mit den Autoren **Hans Otto Billstein**, **Heinz Hoffmann**, **Hans-Georg Zehnpfennig** (Wuppertal). Die ausführliche Dokumentation dieses erfolgreichen Einsatzes zeigt die Möglichkeiten aber auch den überwältigenden Einsatz von Bürgern auf, die gegen starrköpfige und halbinformierte Politiker „angekämpft“ haben.

Martina Klein (Bischofsheim) zeigt unter dem *Aspekt 'Gruppenstrukturen im Schwimmverein unter organisatorischen Aspekten'* den Weg vom Babyschwimmen zum Hochleistungssport auf. Auf diesem Weg stellen *'Alternative Formen im Schwimmsport'* am Beispiel der Tirschenreuther Projektgruppe wichtige motivationale Aspekte für das Schwimmen im Verein dar. **German Helgert** (Tirschenreuth) als Organisator der Projektgruppe *'Nachtschwimmfest'* zeigt seine Erfahrungen auf.

Ausgehend von den Ansätzen, daß einem Kind nicht das gleiche Wettkampfprogramm und damit auch nicht das gleiche Training wie einem Erwachsenen zugemutet werden kann, hat eine Arbeitsgruppe unter leitender Mitarbeit von **Harald Wolf und Arndt Weitendorff** (Bremen) ein „.....*einheitliches Konzept für einen 'Kindgerechten Wettkampf' im Deutschen Schwimmverband*“ vorgestellt.

Gunther Frank (Basel) - Autor des erfolgreichen Buches 'Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen' setzt sich mit seinen Ausführungen mit dem Thema *'Koordinative Übungen für den Grundlagenbereich'* auseinander. Er gibt wichtige Impulse sorgfältige Grundlagen legendes Lernen. **Stephan Herzberg** (Rüsselsheim) berichtet von seinen langjährigen *'Erfahrungen im Umgang mit vielfältigen Koordinationsformen im Nachwuchstraining'*, die er als Trainer von 8 - 10-jährigen Kindern gesammelt hat.

Das *Schmetterlingsschwimmen* wird dann in Theorie und Praxis von **Iris Komar** (Bütgenbach) aufgearbeitet. Dabei spielen die theoretischen Grundlagen ebenso eine wichtige Rolle wie die leistungsbegleitenden Faktoren auf dem Weg zu einem/r guten SchmetterlingsschwimmerIn.

'Methodisch-organisatorische Überlegungen zum Krafttraining im Grundlagentraining' stellt **Hans-Joachim Eich** (Rostock) an. Er gibt wichtige praktische Beispiele für eine erfolgreich unterstützende Landarbeit des Schwimmtrainings im Wasser. Diese Gedanken werden von **Martina Klein und Achim Schneider** weiter fortgeführt in einer *'Kräftigungsgymnastik mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln'*. Dabei steht die Beschreibung der Organisationsform Kreistrainings sowie die der praktischen Arbeit im Vordergrund.

Das diese Arbeit im Grundlagentraining wichtige Voraussetzung zu Vermeidung von *'Rückenschmerzen'* ist, damit befaßt sich aus medizinischer Sicht **Stephan Güssen** (Dormagen). Nicht selten sind die Knieprobleme insbesondere bei Brustschwimmern. Wie erfolgreiche Nachbehandlungen verlaufen können, wird von **Christian Kühne** (Wiesebach) in seinem Beitrag *'Ein erster Ansatz in der Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging nach vorderer Kreuzbandnaht'* aufgezeigt.

Werner Freitag

Rüdiger Tretow - Münster

- Präsident des DSV-

Zur Situation im DSV

Sehr geehrter Herr Präsident, sehr verehrte Damen und Herren,

zunächst darf ich Ihnen die herzlichsten Grüße des DSV-Präsidiums überbringen. Das mag vielleicht ein wenig verwundern, wenn man bedenkt, daß die wenigsten Mitglieder des momentanen Präsidiums qua Amt etwas mit Schwimmen zu tun haben, geschweige denn von sich behaupten können, viel vom Schwimmen zu verstehen. Der Gruß ist aber wirklich ernst gemeint, und er soll zeigen, daß die Mitglieder des Präsidiums durchaus in der Lage sind, die Gesamtheit des DSV nicht aus den Augen zu verlieren. Ich selbst habe zwar Sport mit Spezialfach Schwimmen studiert und über mehrere Jahre an der Uni Münster angehende Sportlehrer ausgebildet und Schwimmmannschaften trainiert, aber das ist inzwischen so lange her und es hat sich derartig viel entwickelt, daß ich heute nicht mehr wagen würde, einem amtierenden Trainer fachlich hineinzureden. Deshalb ist es für mich eine große Ehre, vor einem derartig hochkarätigem Gremium sprechen zu dürfen, denn hier sind immerhin die Trainerinnen und Trainer versammelt, die diejenigen Sportler betreuen, die unbestreitbar die größte Außenwirkung im Deutschen Schwimmsport haben: die Schwimmerinnen und Schwimmer. Wenn auch die weiblichen und männlichen Springer nach dem Förderkonzept 2000 in Förderstufe 1 eingestuft sind, wenn auch im Wasserball und Synchronschwimmen in unseren Augen stolze Leistungen erbracht werden, so müssen wir uns einfach damit abfinden, daß die Schwimmer bundesweit das größte Interesse erwecken, nicht nur in den Medien, sondern auch allgemein in der Bevölkerung, und dies wird sich so schnell nicht ändern.

Daher wird der Deutsche Schwimm-Verband auch vorrangig an den Erfolgen seiner SchwimmerInnen gemessen. Diese Erfolge können sich, die Ergebnisse der Kurzbahnsaison zeigen dies überdeutlich, wirklich z.Zt. sehen lassen, und ich möchte die Gelegenheit nutzen, auch von hier aus, der Mannschaft und den Trainern herzlichst zu gratulieren und mich gleichzeitig für die gewaltigen Anstrengungen, die für derartige Erfolge Voraussetzung sind, im Namen des DSV zu bedanken. Jedem hier im Saal ist klar, daß das Abschneiden unserer Mannschaft in Rostock und Göteborg nicht vorrangig durch die Bundestrainer beeinflusst wurde, sondern vielmehr durch die kontinuierliche Betreuung durch die Heimtrainerinnen und Heimtrainer! Ihnen gebührt der eigentliche Dank!

Präsident Georg Fuchs hat mich gebeten, Ihnen über die Situation des DSV zu berichten, wie ja auch im Programm angekündigt, und ich habe selbstverständlich zugesagt, weil auch ich der Meinung bin, daß Sie ein berechtigtes Interesse haben, über die Vorgänge im DSV informiert zu werden. Der eine oder andere wird jetzt vielleicht Dinge hören, die ihm bekannt sind, das bitte ich dann zu verzeihen, aber ich denke, daß sind bei weitem nicht alle. Auf der anderen Seite möchte ich nicht mit unzähligen Einzelheiten langweilen, sondern über einige Kernprobleme sprechen, die aus meiner Sicht als Präsident des DSV von besonderer Bedeutung sind.

Ich werde etwas sagen

- zum Verhältnis DSV und seiner Aktiven

und zwar einmal bezogen auf professionellere Führung und damit angedachte

- Strukturveränderung

zum anderen auf die Umsetzung der sogenannten Athletenvereinbarung und damit eng verbunden das weit gefächerte Thema

- Vermarktung und Öffentlichkeitsarbeit des DSV.

In diesen Bereich spielt auch generell der Aspekt

- Finanzstruktur des DSV

aus dem ideellen Bereich (Beiträge) hinein. Eng mit der Vermarktung ist auch das

- Wettkampfwesen des DSV

verbunden. Dies wiederum mit der

- Trainerstruktur des DSV

Diese Aspekte sollen vorerst genügen, wenn Sie weitere Gesichtspunkte erörtert wissen wollen, dann haben Sie bitte keine Hemmungen diese in der Diskussion anzusprechen.

Meine Damen und Herren, der DSV hat im Vorfeld des außerordentlichen Verbandstages in Bochum wahrlich kein gutes Bild abgegeben, ich denke Sie schätzen das durch die Berichte in den Medien richtig ein. Ich muß allerdings auch sagen, daß gerade die z.T. dem Sport untypische, unfaire Berichterstattung wesentlich dazu beigetragen hat, daß es überhaupt zu diesem Verbandstag kommen mußte. Mein Vorgänger, Klaus Henter, hat sich stets darum bemüht, den DSV in allen Bereichen nach vorn zu bringen, aber dies ist, besonders bei den Aktiven, vielleicht aus unklarer Kommunikation, nicht rübergekommen.

Ich wußte, daß ich mich für dieses Amt in einer schweren Zeit zur Verfügung gestellt habe, ich wußte auch, daß ich mir erst Vertrauen erarbeiten muß, aber, und Sie selbst mögen zu der Entscheidung von Bochum stehen wie sie wollen, sie ist bei den anderen Olympischen Fachverbänden als positiv für den DSV gewertet worden. Das jedenfalls wurde mir bei der kurz nach Bochum stattfindenden NOK-Vollversammlung sehr deutlich mitgeteilt.

Sie wissen, daß in Bochum kein Vizepräsident Leistungssport gewählt wurde und daß knapp zwei Monate später Schwimmwart Werner Lampe aus gesundheitlichen Gründen zurückgetreten ist. Zu diesem Rücktritt muß ich sehr deutlich sagen, daß nach Auskunft der Ärzte die Angriffe gegen Werner Lampe derartig jenseits jedes Anstandes waren, daß sie nicht spurlos an ihm vorübergingen, sondern tatsächlich seine Gesundheit gefährlich angegriffen haben. Es bedarf ja wohl keiner Wertung jener Vorkommnisse, wie Übersendung eines Totenkranzes in seine Firma, anonyme Drohungen, die immerhin von der Polizei so ernst genommen wurden, daß Werner Lampe und seine von ihm geführten Filialen einer amerikanischen Fastfood-Firma mehr als eine Woche unter Polizeischutz gestellt waren.

Was mich besonders erschreckt und auch erzürnt hat, war nicht die Tatsache, daß man mit derartigen Mitteln gegen Ideen unseres Schwimmwartes versuchte zu kämpfen, sondern, daß die Drahtzieher dieser Machenschaften in unseren Reihen, in Reihen des DSV zu suchen sind. Das beweisen die anonymen Schreiben eindeutig durch die offenbarten Insiderkenntnisse. Ich sage eindeutig, solche Menschen gehören nicht in den Deutschen Schwimm-Verband. Sie haben es nicht verdient, Mitglied in einem Sportverband zu sein!

Diese beiden nun vakanten Positionen sind aber auch eine Chance für den DSV! Das Präsidium ist gezwungen, die Aufgaben umzuverteilen, denn die Arbeit geht weiter. Aus der Erkenntnis heraus, daß gerade in diesen Positionen immer wieder Reibungspunkte auftraten, konnte in Richtung neuer Strukturen überlegt und getestet werden, ob diese Ämter tatsächlich vor dem ordentlichen Verbandstag 1998 kommissarisch besetzt werden müssen. Denn eines war seit Rostock sehr deutlich geworden: durch die „halbherzigen“, vielleicht auch nicht weit genug durchdachten, Beschlüsse waren vor allem die Zuordnungen von Kompetenzen nicht geregelt worden. Konflikte damit vorprogrammiert!

In Bochum wurde beschlossen, ein Beratergremium zu bilden, das unabhängig von der täglichen Arbeit im Präsidium nach Zukunftslösungen suchen sollte. Wenn auch viele Kritiker dieses Beratergremium als „Hintergrundpräsidium“ bezeichnet haben, so habe ich die Hilfe der sich aus freien Stücken anbietenden Herren, Günter Quast, Eginhard Riedel, Dr. Rudolf Salmen, Dr. Günter Schauwienold und Rainer Wittmann, nie so gesehen oder empfunden, denn gerade in dieser problemreichen Zeit im Alltag, hat uns dieses Gremium die Möglichkeit gegeben, uns auf die aktuell notwendigen Arbeiten zu konzentrieren. Dafür möchte ich meinen besonderen Dank aussprechen.

Das Gremium hat in zwei Gesamtsitzungen, an denen ich als Moderater teilnahm, und mehreren Kleingruppensitzungen getagt und beim DSV-Hauptausschuß Anfang April in Hamburg seine Überlegungen vorgestellt. Aus dem dort vorgelegten Strategiepapier möchte ich nun einige Gedanken vorstellen.

Noch so gute Inhalte und Ziele einer Gemeinschaft werden nicht wie gewünscht erreicht werden können, wenn die Organisations- und besonders die Leitungsstrukturen nicht stimmen. Es war daher der Frage nachzugehen, ob und wo beim DSV Hemmnisse bestehen und woran sich eine Optimierung der Organisations- und Leitungsstruktur orientieren kann.

Wenn man sich die folgende Folie ansieht (Grafik aus den Beratervorschlägen vom 31. 3. 97 - S. 4), aus der deutlich wird, wie das Präsidium des DSV nach der gültigen Satzung strukturiert ist, so fällt auf:

Das Präsidium leitet in seiner Gesamtheit den Verband, hat für die Umsetzung der Beschlüsse des Verbandstages zu sorgen, muß auf die Einhaltung der Satzung und Ordnungen achten usw. Andererseits verantwortet jedes Präsidiumsmitglied gemäß § 21 Abs. 1 Satz 2 der DSV-Satzung den ihm zugewiesenen Aufgabenbereich persönlich. Hier liegt also schon ein Widerspruch in sich vor.

Klar ersichtlich ist, daß das aus 12 gewählten Personen und dem Ehrenpräsidenten bestehende Präsidium jeweils in seiner Gesamtheit über Fragen berät und entscheidet, die nur ein bestimmtes Ressort betreffen. Das bedeutet z.B., daß die Fachwarte der Sparten gleichberechtigt über Dinge entscheiden, die den Breitensport betreffen. Dies nur als ein Beispiel für die vielfältige Vermischung und Verwischung von Verantwortlichkeiten. Überall dort, wo wir die roten Punkte sehen, (kann und) ist es zu Schwierigkeiten in der Kompetenzabgrenzung und Verantwortlichkeit gekommen. Die Grafik macht deutlich, daß wir gewisser Maßen in einer „kollektiven Unverantwortlichkeit“ arbeiten, wie Rainer Wittmann dies als Sammelbegriff formulierte.

Um nun derartige Defizite auszumerzen, bietet es sich an, sich an Modellen zu orientieren, die in anderen Bereichen erfolgreich praktiziert werden. Das Beratergremium - und ich stehe hinter diesen Gedanken - ist der Überzeugung, daß der DSV in Anlehnung an ein Unternehmen professionell geführt werden muß, auch wenn nicht übersehen werden darf, daß der DSV und seine Fachsparten keine Unternehmen sind, die Gewinne erwirtschaften. Der Verband ist

vielmehr eine durch ehrenamtliches Engagement getragene Einrichtung, die gesellschaftspolitische Aufgaben im Schwimmsport erfüllt. Trotzdem meinen wir, daß der DSV wie ein Großbetrieb gesteuert werden sollte, jedenfalls dort, wo es von der Aufgabenstellung her möglich und sachgerecht erscheint.

Es muß ein primäres Ziel aller Verantwortlichen sein, den Hochleistungssport im DSV auf hohem Niveau zu stabilisieren. Dazu kommt, daß der Bereich „Breiten- Freizeit- und Gesundheitssport“ in den letzten zwei Jahrzehnten einen immensen Aufschwung erlebt hat.

Vor dem Hintergrund des sowohl im Hochleistungssport auf internationaler Ebene herrschenden Wettbewerbs als auch in Bezug auf die sich verschärfenden wettbewerblichen Rahmenbedingungen im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport ist es notwendig, die Koordinierung und Transparenz der Aktivitäten zu stärken. Auf diese Ziel muß die Leitungs- und Managementstruktur des DSV ausgerichtet werden.

Der DSV bildet als Schwimmsportorganisation auf Bundesebene eine Einheit. Das übergeordnete Ziel verbesserter Effizienz in allen Handlungsfeldern soll durch eine Organisations- und Führungsstruktur erreicht werden, die eine Trennung der strategischen Aufgaben des Verbandes von der operativen Verantwortung der Fachbereiche vorsieht.

Das Präsidium als verbandsleitendes Organ, die Fachsparten als dezentrale eigenverantwortliche „Sport-Profit-Center“, in der Form, daß eine zweistufige Struktur gebildet wird, in der einmal das Präsidium den Verband einheitlich leitet in den Bereichen Außenvertretung, strategische Planung, Zielvorgaben, Kontrolle und Koordination, Marketing, PR und Innovation für den Gesamtverband und auf der zweiten Ebene „Direktorien“ der Fachsparten - oder wie immer man die Bezeichnung wählen wird - mit den Funktionen der spartenbezogenen eigenverantwortlichen Wahrnehmung ihrer sportlichen Handlungsfelder.

Ziel ist eine maximale Erfolgsorientierung des Verbandes durch eine klare Trennung strategischer und operativer Aufgaben und eine Stärkung der Eigenverantwortlichkeit der Fachsparten für ihre jeweiligen Betätigungsfelder. Diese Eigenverantwortlichkeit muß verbunden werden mit der eigenverantwortlichen Verfügung über Finanzmittel im Rahmen einer Budgetierung. Ein solches Instrument der dezentralen Steuerung von als Profit-Center organisierten Verantwortungsbereichen hat sich bewährt und sollte auch vom DSV genutzt werden.

Das Beratergremium schlägt deshalb folgende Struktur vor:

Das Präsidium kann und muß durch Reduzierung der Zuständigkeiten auf zentrale Aufgaben einerseits in der Zahl der Präsidiumsmitglieder verkleinert werden, andererseits müssen die Direktorien nach einem möglichst durchgängigen Gestaltungsprinzip zusammengesetzt werden, um die erforderliche Transparenz und Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

Den Gedanken folgend sollte sich das Präsidium zusammen setzen aus:

- Präsident
- 3 Vizepräsidenten
- Generalsekretär
- Ehrenpräsident (ggf. ohne Stimme)

(Grafik ebd. S. 12/13)

Mit folgenden Aufgabenzuordnungen:

Präsident:	Außenvertretung - Koordination
Vizepräsident A:	Marketing, PR, Innovation
Vizepräsident B:	Controlling
Vizepräsident C:	Jugendfragen, Personalentwicklung
Generalsekretär:	Zentrale Werbung, Organisation, Personal (ggf. zentr. Finanzverw.)

Die Direktorien der Fachsparten sollten ebenfalls handlungsfähige Gremien sein und daher übersichtlich mit bis zu 10 Mitgliedern, deren Kompetenzen genau festzulegen sind. Grundsätzlich könnten die Direktorien zusammengesetzt sein:

- Sportdirektor als Vorsitzender
- Sachbearbeiter Veranstaltungen
- Sachbearbeiter Lehrwesen
- Kampfrichterobmann
- Jugendsachbearbeiter
- Aktivensprecher
- Teamchef (ltd. Bundestrainer)
- Masterssportsachbearbeiter
- Organisationssachbearbeiter (incl. Finanzen)

Jedes Direktorium muß weiterhin folgende Sachgebiete personell abdecken

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ; Schul- und Hochschulsport; Medizin; Sportstätten; Umwelt; Wissenschaft

Auch Sachverständige können beigezogen werden aus z.B. DSTV, LEN, FINA oder der bei Bedarf zu bildenden Kommissionen für spartenübergreifende Angelegenheiten, deren Vertreter von den Direktorien entsandt werden.

Das Direktorium des Breiten-Freizeit- und Gesundheitssportes sollte nach Vorschlag des Beratergremiums besetzt werden durch den

- Direktor BFG als Vorsitzender
- Sachbearbeiter Sport für alle
- Sachbearbeiter Seniorensport
- Sachbearbeiter Schul- und Jugendangelegenheiten
- Sachbearbeiter Gesundheitssport

Die Aufgabenstellung dieses Direktoriums liegt hauptsächlich darin, als Vordenker zu entwickeln, Planungen vorzubereiten, Lehr- und Informationsmaterialien anzufertigen.

Über spezielle Veranstaltungen hinaus (Verbandsschwimmfest, Bundeslehrgänge, Kongresse) sollte der BFG - Bereich keine operativen Aktivitäten realisieren, weil der BFG- Sport hauptsächlich in den Vereinen stattfindet.

Die Belange der Schwimmjugend sollen unverändert durch die Jugendordnung geregelt werden.

Ich erhoffe mir, daß durch die Umsetzung dieser Gedanken, der DSV tatsächlich in die Lage versetzt wird, für seine Aktiven professionellere Rahmenbedingungen zu schaffen. Im Schwimmbereich wird dies durch die Kompetenzverlagerung auf den Teamchef W. Leopold in Teilbereichen bereits verfolgt.

Zu den Verbesserungen für unsere Athleten gehört auch eine Beteiligung dieser an den Einkünften aus der Vermarktung. Nun ist bekannt, daß wir sehr hart an der sogenannten Athletenvereinbarung arbeiten, denn Sponsoren erwarten nun einmal, daß der DSV seine Athleten unter Kontrolle hat, wie das immer so schrecklich heißt.

Man muß wissen, daß eine - allerdings für die Aktiven nicht direkt spürbare - Beteiligung immer bestanden hat, denn die Einnahmen aus der Vermarktung fließen ausschließlich in den Bereich Hochleistungssport hinein. Das ist den Haushaltsplänen abzulesen und wird auch von den Kassenprüfern immer bestätigt werden. Nehmen wir nur die Einkünfte aus den Lizenzgebühren durch die WD-GmbH in Höhe von derzeit 450 TDM, so stehen dieser Summe direkt der Eigenanteil am AOH-Bereich (Hochleistungssportmaßnahmen aus Bundesmitteln) in Höhe von 375 TDM, der Bereich Frauenwasserball (90 TDM), Langstreckenschwimmen (40 TDM) gegenüber.

Die Aktiven möchten aber direkter beteiligt werden. Deshalb muß die Vermarktung darauf abzielen, weitere Töpfe direkt für die Athleten z.B. für einen Prämienpool zu füllen. Aus steuerlichen Gründen mußte deshalb die vielfach angesprochene „Athletenvereinbarung“ in zwei Teile aufgegliedert werden, nämlich in den sportlichen Teil zwischen Athlet und DSV und den wirtschaftlichen Teil zwischen Athlet und Vermarktungsgesellschaft. Der erste Teil ist fertig, der zweite aber bis heute ein Problem, das nach meinem Wunsch bis Ende Juni 97 so gelöst sein soll, daß die Aktiven wirklich Taten diesbezüglich erkennen können.

Daß es immer wieder zu Spannungen zwischen dem DSV und der DSV-WD GmbH gekommen ist, weiß in diesem Saal wohl jeder. Auf die Ursachen, die auf beiden Seiten zu suchen sind, möchte ich hier und jetzt nicht eingehen. Fakt ist jedoch, daß das Präsidium des DSV beschlossen hat, den Ende 1998 auslaufenden Vertrag nicht zu verlängern, was ich den Gesellschaftern mitgeteilt habe. Um weiteren Schaden vom Ansehen des DSV und der WD abzuwenden, haben mittlerweile die Gesellschafter beschlossen, diesen Vertrag bereits zum Ende 1997 zu lösen, besonders unter dem Aspekt, daß sich der amtierende Geschäftsführer, Herr Eberhard, nicht mehr an den Termin gebunden fühlt, die Athletenvereinbarung Teil 2 bis zum 30. 06. 97 unterschriftsreif fertigzustellen.

Der DSV mit Vertretern des Ausschusses Marketing und Medien, in den ich ausschließlich Profis berufen lassen habe, führt derzeit mit diversen Vermarktungsagenturen Gespräche über eine mögliche zukünftige Zusammenarbeit, und ich bin zuversichtlich, daß wir bis Ende Juni 97 - auch unter Einbeziehung der Aktiven - zu einem Ergebnis kommen werden.

Hier wird im Augenblick hart und zeitaufwendig gearbeitet, und da ist es ausgesprochen unpassend, daß in diese Phase die zugegebener Maßen schlechte Öffentlichkeitsarbeit des DSV nahezu dadurch zusammenbricht, daß das amtliche Organ des DSV, das schwimm-magazin sein Erscheinen urplötzlich eingestellt hat. Die Art und Weise, in der dies in der letzten Woche geschah, ist, gelinde gesagt, schon verwunderlich, denn meines Wissens ist kein Abonent - und ich bin auch einer - offiziell vom Verlag informiert worden.. Wir haben den Vertragspartner des Maka-Verlages, die WD aufgefordert, bei dieser Brisanz mit dem Rechtsanwalt der WD alle notwendigen Schritte zu unternehmen, die Angelegenheit zu einem

ordnungsgemäßen Abschluß zu bringen. Ich kann an dieser Stelle nur allen Abonnenten des schwimm-magazins empfehlen, ihre bereits bezahlten Jahresgebühren beim Maka-Verlag anteilig zurückzufordern.

Einig ist sich das Präsidium des DSV in einer Sache auf jeden Fall: Vermarktung, PR, Image, Amtsblatt, müssen zukünftig stimmig ineinandergreifen. Sie sehen aber auch, daß durch die eingetretenen Umstände die Chancen dazu außerordentlich groß sind.

Vermarktung hat, der Name sagt es, hat hauptsächlich etwas mit Gewinnung von Finanzen zu tun. Der DSV ist bei weitem nicht „pleite“, die Finanzen sind geordnet, aber unsere Ansprüche liegen über unseren Möglichkeiten. Es ist auch nicht damit zu rechnen, daß die Zuwendungen des Bundes steigen werden, aber natürlich die Kosten. Jeder kann sich leicht ausmalen, daß die Schere Einkünfte - Ausgaben zwangsläufig auseinandergehen muß, wenn man nicht auf dem Sektor der Einnahmen frühzeitig gegensteuert. Jeder Ralleyfahrer weiß und kennt das, wenn er nicht bis zu einem gewissen Grad des Ausbrechens des Hecks seines Fahrzeuges gegengesteuert hat, dann ist der Wagen nicht mehr zu halten, das Schleudern wird unkontrollierbar.

Die Einnahmen des DSV aus dem ideellen Bereich, also aus den Beiträgen der Mitglieder, müssen mittelfristig neustrukturiert werden. Man muß akzeptieren, daß der Pro-Kopf-Beitrag der rd. 600.000 Mitglieder in den Schwimmvereinen nicht mehr zeitgemäß ist. Es interessiert das normale Mitglied eines Schwimmvereins überhaupt nicht, woher der Spitzenschwimmer das Geld bekommt, das er braucht.

Diese Erkenntnis zwingt zu neuen Überlegungen, die folgende Gesichtspunkte berücksichtigen müssen:

- das Subsidiaritätsprinzip im Beitragswesen ist überholt
- die Finanzen müssen gerechter verteilt werden nach dem Verursacherprinzip
- eine Änderung der Finanzstruktur macht nur Sinn, wenn eine spürbare Erhöhung der Einnahmen erzielt wird
- eine Änderung der Finanzstruktur wirkt sich frühestens 1999 aus, da sie erst 1998 beschlossen werden kann.

Auch hier hat das Beratergremium Diskussionsvorschläge gemacht, die in den Landesverbänden heiß diskutiert werden, die natürlich ausgiebig durchgerechnet, durch Alternativen ergänzt werden müssen, damit nicht wieder Beschlüsse gefaßt werden, die letztlich nichts bringen außer Unzufriedenheit. Lassen Sie mich nicht konkret auf die Vorschläge des Beratergremiums an dieser Stelle eingehen müssen, die Zeit wird knapp und es sind wirklich nur erste Diskussionsansätze.

Eine Verbesserung der Einnahmen für den DSV erwartet sich das Beratergremium auch aus einer Neuentwicklung des Wettkampfwesens des DSV. Unsere Wettkämpfe orientieren sich an den bekannten internationalen Ereignissen und es beteiligen sich schätzungsweise rd. 50.000 Mitglieder im Jahr daran. Darin eingeschlossen sind auch diejenigen, die sich an der an zwei Wochenenden durchgeführten DMS beteiligen. Aber was machen die restlichen 550.000 Mitglieder in den Vereinen. Hier muß ein Wettkampfsystem entwickelt werden, daß sich nicht an den internationalen Höhepunkten orientiert, sondern z. B. an der Ferienordnungen der Bundesländer. Derartige Wettkämpfe sollten Mannschaftscharakter haben, wenig Organisationsaufwand erfordern, nicht lange dauern, viele zur Teilnahme anregen, Trainierte wie weniger Trainierte und auch in einer Art Ligensystem durchgeführt werden. Da es nun mal

in der Natur des Sportes liegt, daß man nach kurzer Lernphase wetteifern, sich mit anderen messen möchte, meine ich, daß wir etwas derartiges bitter nötig haben und zwar in jeder Sparte des DSV, ggf. auch spartenübergreifend. Hier liegt ein großes Feld brach, wir sollten uns daran machen, es zu bestellen.

Wenn viele Mitglieder in den Vereinen an Wettkämpfen teilnehmen, dann bekommt auch die Arbeit der Übungsleiter und Trainer eine neue Qualität. Ohne Trainer ist auch unser Sport undenkbar.

Der DSV beschäftigt derzeit 46 Trainer, wobei allein 25 dem Schwimmbereich zugeordnet sind, die sich folgendermaßen unterteilen:

8 hauptamtliche Bundes- und DSV-Trainer; 12 Honorartrainer an BSP und 5 OSP-Trainer. Alle werden aus dem nach der Übernahme der bisher beim DSB angestellten Trainer neugeschaffenen „Trainerplafond“, also aus Bundesmitteln, bezahlt. Leider ist dieser geringer als die Mittel, die insgesamt noch 1996 zur Verfügung standen. Trotzdem ist es uns gelungen, alle Trainer zu halten, wenn sie es denn wollten. Allerdings bringt das für den einzelnen Trainer u.U. auch Nachteile mit sich. Sehr nachteilig wirkt sich außerdem aus, daß eben wegen dieses Plafonds, keine Trainerhonorare mehr für Maßnahmen aus der Jahresplanung verwendet werden dürfen. Derartige Honorare müssen dem Trainerplafond entnommen werden, was wiederum zur Folge hätte, daß weniger Trainer angestellt werden könnten.

Wenn das Präsidium bzgl. dieser Honorierungen in letzter Zeit angesprochen wurde, der DSV spare hier an falscher Stelle, so ist dies sachlich gesehen nicht richtig, denn der DSV hat hier früher nicht aus seinen Mitteln gezahlt, sondern aus Bundesmitteln. Wie gesagt, diese stehen nun nicht mehr zur Verfügung. Und was mit nicht bekommt, kann man leider nicht weitergeben.

Meine Damen und Herren, ich habe Sie jetzt lange strapaziert, aber ich denke es war auch mal wichtig, daß Sie hören, mit welchen Schwierigkeiten auch wir zum Wohle unserer Schwimmer zu tun haben. Hoffentlich habe ich ein wenig Verständnis bei Ihnen wecken können, dafür, daß wir alle für das gleiche Ziel arbeiten, den Deutschen Schwimmsport voranzubringen, jeder eben an seiner Position.

Bürgerbegehren für ein Schwimmzentrum

Rede vor dem Rat der Stadt Wuppertal am 23.09.96 zur Begründung des Bürgerbegehrens

Frau Oberbürgermeisterin, meine Damen und Herren,

Zunächst danken wir Ihnen, vor allem im Namen der drei Initiatoren des Bürgerbegehrens, Hans Otto Bilstein, Heinz Hoffmann und Georg Zehnpfennig, daß wir heute unser Anliegen noch einmal persönlich vortragen können. Schriftlich ist das ja in ausreichendem Maße geschehen, so daß ich mich heute auf die wesentlichen Gedanken beschränken kann.

Am 8. April 1995 wurde das Schwimmzentrum Küllenhahn durch einen verheerenden Brand zerstört. Dieser 8. April 1995 war ein schwarzer Tag für alle Schwimmer und Sportler in Wuppertal. Doch keiner ahnte damals, daß noch weitere 534 Tage folgen sollten, ohne daß eine greifbare Entscheidung über den Wiederaufbau gefallen wäre.

Das ahnte keiner, weil zu viele Stimmen aus Rat und Verwaltung sich direkt nach dem Brand für einen schnellen Wiederaufbau ausgesprochen hatten.

Doch offensichtlich waren das alles leere Floskeln, sonst würde nicht heute noch baurechtliche Unsicherheit über den Wiederaufbau herrschen!

Was ist von einer Verwaltung zu halten, die 18 Monate hat verstreichen lassen, ohne die baurechtlichen Grundlagen für den Wiederaufbau von Küllenhahn zu schaffen?

Dabei muß berücksichtigt werden, daß trotz allem „hin und her“ die Option Wiederaufbau Küllenhahn nie gänzlich verworfen worden ist.

Was sollen wir anderes glauben, als daß die Verwaltung mit allen Mitteln versucht aus welchen Interessen auch immer den Wiederaufbau von Küllenhahn zu verhindern.

Ein weiterer Punkt, der erst jetzt bekannt geworden ist, ist, daß ein Rechtsstreit um die Urheberrechte mit dem Architekten droht, der seinerzeit den Wettbewerb um das Schwimmleistungszentrum gewonnen hatte und nach dessen Plänen gebaut wurde.

Dieser Architekt, Herr Lambart, hatte unmittelbar nach dem Brand seine Hilfe und Dienstleistung beim Wiederaufbau angeboten- und meine Damen und Herren, nichts wäre näherliegender gewesen, als den Architekten zu berücksichtigen, der über die Erfahrung mit der Erstellung dieses Baus verfügt.

Aus Verärgerung über die hinhaltende und ablehnende Haltung der Stadt ist es dann zum Austausch von Rechtsstandpunkten über den Urheberschutz gekommen. Hier droht der Stadt ein Rechtsstreit, der eventuell zu Zahlungen an den Architekten führen kann.

Kommen wir zurück zur Zeit nach dem Brand:

Bürgervereine, Schwimmer und Schulen haben sich mit dem gemeinsamen Ziel der Erhaltung beider Bäder zusammengefunden.

Wenn wir heute einen der Initiatoren des Bürgerbegehrens herausheben möchten, so ist dies weil seine Lebensleistung untrennbar mit dem Schwimmsport und dem Schwimzentrum Küllenhahn verbunden ist. Ich spreche von Heinz Hoffmann!

Es war für uns alle immer wieder ermutigend, mit welchem Engagement und welcher Disziplin Heinz Hoffmann sich für unser Ziel eingesetzt hat.

Wir meinen, es wäre ein versöhnliches Zeichen, wenn Sie sich entschließen könnten, dem wiedererstandenen Schwimzentrum Küllenhahn schon zu Lebzeiten seinen Namen zu geben!

Sie sollten diesen Vorschlag vorurteilsfrei und ohne Parteibrille prüfen. Die Person Heinz Hoffmann symbolisiert die vergangene Glanzzeit des Leistungszentrums und gleichzeitig den erfolgreichen Kampf der Bürger für den Wiederaufbau!

Herzlichen Dank!

ARBEITSKREIS
BÜRGERBEGEHREN - BÜRGERENTSCHEID
REPRÄSENTIERT DURCH:

HEINZ HOFFMANN, VATER DES SCHWIMMZENTRUMS
HANS OTTO BILSTEIN, VORSITZENDER DES CRONENBERGER HEIMAT- UND BÜRGERVEREINS E.V.
HEINZ GEORG ZEHPFENNIG, SCHULPFLEGSCHAFTSVORSITZENDER DER REALSCHULE IM SCHULZENTRUM SÜD

WIR SIND DIE STADT !

DARUM ENTSCHEIDEN WIR:

WIEDERAUFBAU DES SCHWIMMZENTRUMS - KÜLLENHAHN

für die Schwimmer unserer Wuppertaler Schulen und Vereine, Bergische Universität Wuppertal, Bundeswehr, Feuerwehr, Schüler-Sportgemeinschaften, Wasserball- und Tauchtraining sowie Schwimmwettkämpfe.

UND

INSTANDSETZUNG DER SCHWIMMOPER

für Baby-Schwimmen, Nichtschwimmer, Schwimmausbildung, Öffentlichkeit sowie Wasserballspiele.

WUPPERTAL BRAUCHT - WIE BISHER - ZWEI SCHWIMMHALLEN!

Wenn Sie mit Ihrer Unterschrift das "Bürgerbegehren" unterstützen, entscheiden wir Bürger und nicht der Rat der Stadt !

Hier können Sie unterschreiben!

Meine sehr verehrten Damen u. Herren,

es existiert weltweit eine rote Liste der gefährdeten Pflanzen u. Tiere. Wir sind mittlerweile in unserem Lande so weit, daß wir ernsthaft überlegen müssen, ob wir nicht auch eine solche Liste für Sportstätten brauchen.

Wird dagegen argumentiert, daß sei doch ein toter Gegenstand und diesen könne man nicht auf eine solche Liste nehmen, so sagen Sie diesen Menschen, sie sollen doch einmal zum Training kommen.

Wenn bei uns 60 - 70 Kinder trainieren so können sie feststellen wieviel LEBEN in dieser Einrichtung vorhanden ist Mehr als diese es sich vorstellen können.

Wird von Politikern der Rotstift angesetzt, sind seltsamerweise immer Schwimmbäder betroffen.

Warum ist das so ?

Anscheinend erwartet die Politik von den Menschen die schwimmen gehen keinen allzu großen Widerstand.

Kein Politiker käme auf die Idee einen Sportplatz zu schließen .

Dabei hat mittlerweile jedes Dorf mit mindestens zwei Häusern und einer Hundehütte sogar einen Rasenplatz, dessen Bau 600 - 700.000.-DM kostet, der auf Kosten der jeweiligen Gemeinde unterhalten werden muß und auf dem maximal jeden zweiten Sonntag ein Spiel ausgetragen wird.

Wie ist es den mit IHREM Schwimmbad bestellt. Laufen Sie Gefahr das es in nächster Zeit geschlossen wird ?

Es gibt verschiedene Parameter die beachtenswert sind.

So zum Beispiel:

Gibt es in Ihrem Verein einen Weltmeister
 einen Europameister
 einen Deutschen Meister
 einen Landesmeister

oder wenigstens einen Bezirksmeister ???

Ist dies der Fall, so sollte man wissen, ob die Gemeindevertretung, die Politiker Ihrer Stadt jährlich zu einem Sportlerempfang einladen !

Können Sie diese Frage mit ja beantworten, so haben Sie gute Karten.

Ihr erfolgreicher Sportler wird von den Politikern gebraucht um sich damit zu schmücken. Mit größter Wahrscheinlichkeit behalten Sie Ihr Schwimmbad.

Ist bei den in Ihrem Verein trainierenden Kindern eines, dessen Mutter oder Vater in der Stadtverordnetenversammlung oder gar im Magistrat sitzt und dort gar noch bei der "richtigen" Partei, so müssen Sie sich keine Gedanken machen. Sie behalten Ihr Schwimmbad.

Trainieren gar Erwachsene bei Ihnen, gleiche Frage wie im Satz vorher, gleiche Antwort.

Sind in Ihrer Gemeindevertretung oder Stadtverordnetenversammlung jedoch nur Politiker die Sport am liebsten vor dem Fernseher treiben und deren Körper mit Feuchtigkeit vornehmlich von innen in Berührung kommt, ist Vorsicht angesagt.

Diese Sorte Mensch, streicht alles was ihr nicht unmittelbar nützt. Mit den Argumenten wir hatten je früher auch kein Schwimmbad und sind doch groß geworden und wenn einer Sport treiben will, findet er auch etwas anderes, müssen Sie sich von nun an auseinandersetzen.

Sie müssen sich, wenn Sie sich gegen die Aussagen solcher Politiker zur Wehr setzen, daran gewöhnen wie ein Fabelwesen behandelt zu werden und man wird irgend wann das Argument gebrauche Sie seien so "Dünnhäutig" weil Sie so viel schwimmen.

Trainer sein und dieses Amt auch auszuüben, hängt natürlich mit dem Vorhandensein eines Schwimmbades zusammen.

Die "guten alten Zeiten" in denen noch in Flüssen und Seen trainiert wurde und in denen bei Wettkämpfen zwischen Schwimmern "MIT HALLENBAD UND OHNE" unterschieden wurde, sind vorbei.

Wollen Sie mit Ihren Schützlingen nicht auswandern, so müssen Sie, im Falle einer drohenden Schwimmbadschließung, zum Kampf bereit sein.

Nehmen wir einmal an, Ihr Schwimmbad soll geschlossen werden, was unternehmen Sie dagegen ?

Vorschläge.....

Demo, Unterschriftensammlung, Leserbriefe/ Artikel in der Tageszeitung.
Gründung einer BI

Die Betroffenen sollten alle an einen Tisch.

Überlegen Sie gemeinsam was jeder Einzelne einbringen kann.

Führen Sie eine Anwesenheitsliste mit Adressen und Telefonnummern.

Halten Sie alle Vorschläge in einem Protokoll fest.

Sammeln Sie Geld, Sie werden es noch dringend benötigen.

Sie werden Angsthasen, Radikale, Drückeberger, Mittläufer, Schwätzer und Delegierer erleben. Es werden sinnvolle und unsinnige Vorschläge gemacht werden. Sie müssen die Spreu vom Weizen trennen.

Wichtig in dieser frühen Phase ist es die örtliche Presse für Ihre Belange zu gewinnen. Diese ist für die Zeit der Auseinandersetzungen eines Ihrer Sprachrohre.

Versuchen Sie in diese erste Versammlung so viele Menschen wie nur irgend möglich zu bekommen.

Steht am nächsten Tag in der Tageszeitung: Eine "handvoll" Schwimmsportbegeisterter fand sich zusammen um gegen die Schließung vorzugehen. Wird dies keinen ernsthaft erschrecken.

Sie haben nun eine Bürgerinitiative gegründet, Sprecher bzw.

Vertrauensleute gewählt und die ersten Aktivitäten in Richtung Erhalt des Bades sind bereits gelaufen.

Die Gegner im pol. Lager zeigen sich aber wenig oder überhaupt nicht beeindruckt. Was machen Sie dann ?

Sie können ein Bürgerbegehren durchführen.

Für dieses Bürgerbegehren, die Vorstufe zum Bürgerentscheid, benötigen Sie die Unterschriften von mindestens 10% der Wahlberechtigten, mit Adresse und Geburtsdatum der jeweiligen Person.

Der Text des Bürgerbegehrens z.B. wir fordern den Weiterbestand des Hallenbades in unserer Stadt, muß einer jeden Unterschriftenliste voranstehen

Also auf jedem Blatt erst dieser Text, danach die Unterschriften mit allen weiteren Angaben. Bei Fehlern zählt die Unterschrift nicht.

Wie bekommen Sie diese Unterschriften ?

Je größer die Stadt um so mehr müssen Sie sammeln.

Erst einmal von den Leuten die am Erhalt des Bades die meisten Interessen haben !

Die Schwimmer, die DLRG natürlich.

Aber fangen Sie einmal an zu Zählen !

Wieviel % der Bevölkerung sind denn in einem solchen Verein ?

Erschreckend wenige !

Sie stellen sich die Frage: Wer geht noch gerne schwimmen !

Schüler natürlich.

Schulen haben den Schwimmsport meist fest im Stundenplan, da für den Schulsport in der Regel viel zu wenig normale Sportstätten vorhanden sind, wüßten die Schulen während der für das Schwimmen vorgesehenen Zeit nicht wohin mit den Schülern.

Schüler gehen im Normalfall auch lieber zum Schwimmen als zur Mathestunde.

Hier haben wir unser Potential welches wir so dringend benötigen.

Gespräche mit den Schulleitern führen in aller Regel dazu, daß diese sich bereit erklären " IHRE " Schüler für Sie, daß heißt das Schwimmbad oder besser für den Erhalt desselben tätig werden zu lassen.

Mit Hilfe dieser Schüler erreichen Sie die Menschen Ihrer Stadt, die zum einen Eltern sind und schon wollen das ihre Kinder Sport treiben können. Zum anderen sind dies aber auch Wähler auf deren Stimme Sie angewiesen sind.

Sie werden sehen mit dieser Hilfe erhalten Sie recht schnell die erforderliche Unterschriftsmenge.

Natürlich sammeln Sie auch selbst bei allen sich bietenden Gelegenheiten

Hat Ihr Stadtparlament bereits einen Beschluß zur Schließung des Bades gefaßt, so haben Sie sechs Wochen Zeit die Unterschriften zu sammeln. Bekommen Sie in diesen sechs Wochen keine 10% der Wählerstimmen zusammen müssen Sie aufstecken. Ist noch kein Beschluß gefaßt, haben Sie alle Zeit der Welt.

Ist es Ihnen gelungen die erforderlichen Unterschriften zusammen zu bekommen, so reichen Sie dies zusammen mit einem Finanzierungsvorschlag bei Ihrem Gemeindevorstand ein.

Der Finanzierungsvorschlag ist vorgeschrieben. In ihm schlagen Sie der Stadt z.B. vor, wie nach Ihrer Ansicht bei der Betreibung des Bades Geld gespart werden kann.

Sie können darin z.B. deutlich machen, daß Schwimmmeister nicht unbedingt auch während der Schulschwimmzeit anwesend sein müssen. Lehrer sind ja zur Beaufsichtigung von Schülern in Schwimmbädern ausgebildet. Da benötigt man nicht noch zusätzlich einen Bademeister der während dieser Zeit die Füße hochlegt und bezahlt wird.

An die Qualität dieses Finanzierungsvorschlages werden allerdings keine allzugroßen Erwartungen geknüpft.

Nun wird von der Stadtverwaltung geprüft und prüfen gelassen ob alle Unterschriften anerkannt werden können und ob alle Formalien eingehalten wurden.

Nun heißt es warten.

Ihre Aufgabe ist nun "Bringen Sie die Wähler in die Wahllokale".
Werben Sie mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln.
Trommeln Sie so laut Sie eben können.
Und nun benötigen Sie auch Geld um Plakate zu drucken, um Anzeigen zu schalten, um Flugblätter zu erstellen und und und.

Die nächste Hürde für Sie ist:

Es müssen mindestens 25% der Wahlberechtigten für den Erhalt Ihres Schwimmbades stimmen und diese müssen gleichzeitig eine Mehrheit bilden.

Also:

Hat eine Stadt z.B. 10.000 Wahlberechtigte von denen 40 % ihre Stimme abgeben (4.000) so benötigen Sie mindestens 2.500 Jastimmen um zu gewinnen.

Sie behalten dann für mindestens die nächsten drei Jahre Ihr Schwimmbad, da eine Gemeinde verpflichtet ist sich für diesen Zeitraum an den Bürgerentscheid zu halten.

Es ist zwar nicht sehr wahrscheinlich, daß Sie nach drei Jahren erneut zu einem Bürgerentscheid aufrufen müssen.

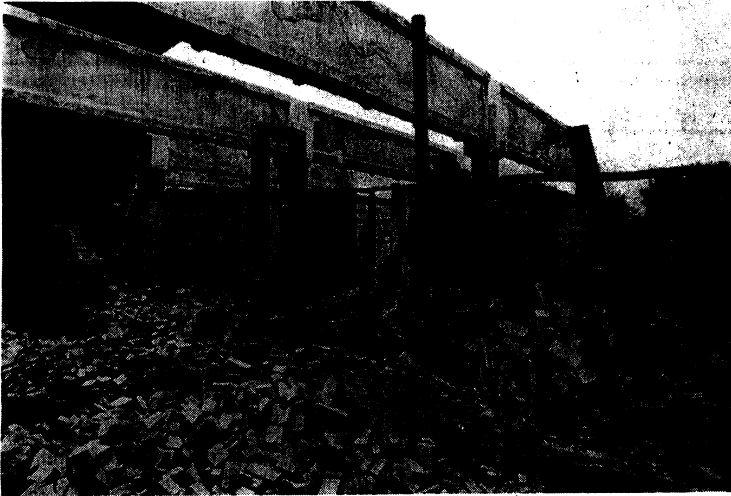
Aber dann haben Sie ja Erfahrung und alles geht wie geschmiert.

BÜRGERBEGEHREN

DOKUMENTATION



Herausgeber: Arbeitskreis Bürgerbegehren - Bürgerentscheid, getragen von :
Bürgerverein Küllenhahn e. V., Küllenhahner Strasse 157, 42349 Wuppertal
Bürgerverein Hahnerberg-Cronenfeld e. V., Unterdahler Hang 12, 42349 Wuppertal
Cronenberger Heimat- und Bürgerverein e. V., Auf dem Eigen 2, 42349 Wuppertal
(Unser Dank gilt allen Bürgern u. Bürgerinnen, die das Bürgerbegehren unterstützt haben.)



Das am 8. April 1995 abgebrannte Schwimmzentrum - Küllenhahn.

Foto: Volker Lohmann

Ein Wort zuvor.

Sicherlich haben auch Sie im Laufe des vergangenen oder diesen Jahres das abgebrannte Sportzentrum Küllenhahn besucht und die Trümmer des Schwimmzentrums und der Turnhallen gesehen. Sie haben sich daran erinnert, was alles von den Politikern und der Verwaltung am Tag nach dem Brand versprochen worden ist. Aber nichts hat sich getan.

Die empfundene Ohnmacht der Bürger, die tun doch was sie wollen, spürten wir auf den Mitgliederversammlungen unserer Bürgervereine. Die Vorstände entschlossen sich zu handeln.

Das Bürgerbegehren gibt den Bürgern die Möglichkeit, über den **Bürgerentscheid** an Stelle der Politiker zu entscheiden. Also haben wir es in die Hand genommen. Wir hatten zwar mit der Unterstützung der Bürger gerechnet, aber nicht mit einer so überwältigenden Teilnahme. Dafür möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei Ihnen bedanken.

Gegen viele Angriffe von Seiten der Verwaltung der Stadt Wuppertal mußten wir uns wehren. Sie ließen sich davon nicht beirren. Dieses komplexe Thema aber verständlich darzustellen, war oft schwierig. Darum möchten wir, daß Sie das alles „aus erster Hand“ erfahren. Sie können sich selbst ein Bild davon machen, was man von der Kritik an unserem Bürgerbegehren zu halten hat. Darum legen wir Ihnen unsere schriftlichen Ausführungen hiermit vor. Sie können sie gerne kopieren, um sie weiteren Personen zugänglich zu machen. Füllen Sie selbst Ihr Urteil.

Wir hoffen weiterhin auf Ihre Unterstützung, sollte es zum Bürgerentscheid kommen - wenn Sie, wie in einer Kommunalwahl dazu aufgerufen werden, über die gestellte Frage Ihre „Wahl zu treffen“. Wir wünschen uns, daß Sie dann mit „Ja“ stimmen.

Bürgerbegehren

für

**den Wiederaufbau
Schwimmzentrum Küllenhahn**

und

**die Instandsetzung
der Schwimmoper**

Weil ich nicht möchte, daß die Hallenschwimmfläche in Wuppertal noch weiter reduziert wird, und weil ich will, daß der Schul-, Vereins- und Freizeitsport in Wuppertal seinen Stellenwert behält, spreche ich mich für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn am bisherigen Standort und für die Instandsetzung der Schwimmoper aus und beantrage, **vertreten durch die Herren:**

Heinz Hoffmann, Vater des Schwimmzentrums, Jägerhofstr. 134, 42119 Wuppertal,

Hans Otto Bilstein, Vorsitzender des Cronenberger Heimat- und Bürgervereins e. V.,

Auf dem Eigen 2, 42349 Wuppertal und

Heinz Georg Zehnpfennig, Schulpflegschaftsvorsitzender der Realschule im Schulzentrum Süd, Oberheidter Str. 68 b, 42349 Wuppertal,

daß wir Bürger anstelle des Rates der Stadt Wuppertal über die Frage entscheiden:

„Soll das am 8. April 1995 durch Brand beschädigte Schwimmzentrum am bisherigen Standort Küllenhahn unter Inanspruchnahme der Versicherungsentschädigung wieder aufgebaut und die Schwimmoper Zug um Zug durch Einsparungen und/oder Kreditaufnahme instandgesetzt werden?“

	<i>Name, Vorname</i>	<i>Geburtsdatum</i>	<i>Anschrift (Straße, Postleitzahl in Wuppertal)</i>	<i>Unterschrift</i>	<i>Datum</i>
<i>Muster</i>	Mustermann, Inge	5.5.55	Musterstr. 1, 42285		11.5.96
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Hinweis: Unterschriftsberechtigt sind alle wahlberechtigten Bürger Wuppertals. Jeder kann nur einmal unterschreiben. **Herzlichen Dank für Ihre Unterschrift!**

Hans Otto Bilstein
 Auf dem Eigen 2 - 42349 Wuppertal
Heinz Hoffmann
 Jägerhofstrasse 134 - 42119 Wuppertal
Heinz Georg Zehnpfennig
 Oberheidter Strasse 68 b - 42349 Wuppertal

An den
 Rat der Stadt Wuppertal
 Wegnerstrasse / Rathaus
 42275 Wuppertal

Antwort erbeten an:

Hans Otto Bilstein
 Auf dem Eigen 2
 42349 Wuppertal

20. August 1996

Bürgerbegehren

Sehr geehrte Frau Oberbürgermeisterin,
 sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantragen wir im Namen der von uns vertretenen Personen sowie in unserem eigenen Namen

- a)
 daß der Rat der Stadt Wuppertal gemäß § 26 Abs. 6, S. 1 GO NW prüft und entscheidet, daß die gesetzlichen Voraussetzungen für das Bürgerbegehren erfüllt sind,
- b)
 daß der Rat der Stadt Wuppertal nach Feststellung der Rechtmäßigkeit des Bürgerbegehrens darüber entscheidet, ob er dem Bürgerbegehren stattgeben wird,
- c)
 wenn der Rat der Stadt Wuppertal das Bürgerbegehren zwar als zulässig festgestellt, ihm aber nicht folgt, daß die Bürger an Stelle des Rates der Stadt Wuppertal über die Frage entscheiden: **„Soll das am 8. April 1995 durch Brand beschädigte Schwimmzentrum am bisherigen Standort Küllenhahn unter Inanspruchnahme der Versicherungsentschädigung wieder aufgebaut und die Schwimmoper Zug um Zug durch Einsparungen und/oder Kreditaufnahme instandgesetzt werden?“**
- d)
 für einen etwaigen Bürgerentscheid, daß dieser in Anwendung der Grundsätze des Kommunalwahlgesetzes durchgeführt wird. Um Kosten zu sparen, sollten jedoch verschiedene Stimmbezirke, die sonst in einem Gebäude verteilt untergebracht sind, zu einem Wahllokal zusammengelegt werden. Briefwahl muß möglich sein.

In der Anlage überreichen wir Ihnen **4.488** Unterschriftslisten, in die sich insgesamt **40.966** wahlberechtigte Bürger der Stadt Wuppertal eingetragen haben.

Diese aus den Unterschriftlisten ersichtlichen Personen werden von uns gemäß § 26 Abs. 2, S. 2 GO NW vertreten. Die **Bürger begehren**, daß die Hallenbadschwimmflächen in Wuppertal nicht noch weiter reduziert werden. Sie wollen vielmehr, daß der Schul-, Vereins- und Freizeitschwimmsport in Wuppertal seinen Stellenwert behält. Mit den von uns vertretenen Bürgern sprechen wir uns für den **Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn am bisherigen Standort** sowie für die **Instandsetzung der Schwimmoper** aus.

Begründung

Der Antrag wird unter Bezugnahme auf die uns von den Bürgern erteilte Vertretungsbefugnis wie folgt begründet:

Am 8. April 1995 wurde das Schwimmsportleistungszentrum - Küllenhahn infolge eines Großbrandes schwerwiegend beschädigt. Bezogen auf das Schwimmzentrum wurden die oberhalb des Schwimmbeckens gelegenen Gebäudeteile sowie die Einrichtungsgegenstände fast völlig zerstört. Das Schwimmbecken selbst und die unter der Wasseroberfläche befindlichen Einrichtungen, wie insbesondere die gesamte Technik, wurden weitgehend vom Brand verschont.

Die Stadt Wuppertal hat von der Provinzial-Feuerversicherung für das Schwimmzentrum und die benachbarten Sporthallen, die infolge des Großbrandes ebenfalls zerstört wurden, eine Entschädigung von insgesamt DM 34 Mio. erhalten.

Die noch vorhandene Bausubstanz im Wert von DM 6 Mio. wurde nicht entschädigt.

Nach den Presseinformationen soll die Provinzial-Feuerversicherung hinsichtlich des Teils der Versicherungsentschädigung, die sich auf das Schwimmzentrum bezieht, auf die eigentlich bestehende Ortsbindung bei einem Wiederaufbau verzichtet haben. Die Zweckbindung soll jedoch bestehen geblieben sein. Dies bedeutet, daß die Stadt Wuppertal gezwungen ist, innerhalb der nächsten drei Jahre, vom Brandtag an gerechnet (öffentliche Aussagen der Verwaltung), ein neues Schwimmleistungszentrum mit einem 50 m - Schwimmbecken zu errichten. Andernfalls ist der auf den Bereich Schwimmzentrum entfallene Teil der Neuwertentschädigung, soweit dieser über den Zeitwert hinausgeht, zurückzuzahlen.

Hier sei angemerkt: Wir haben uns um Einsichtnahme in das Gutachten und in die Vereinbarung mit der Versicherung bemüht, jedoch wurde uns diese vom Oberstadtdirektor verwehrt. Wir bezweifeln ferner das rechtmäßige Zustandekommen der Vereinbarung mit der Versicherung. § 41 der GO NW bestimmt, daß Rechtsgeschäfte mit einem derartigen wirtschaftlichen Gewicht vom Rat der Stadt nicht auf andere Gremien/Ausschüsse übertragen werden können. **Nur der Rat der Stadt kann hierüber entscheiden.** Die Vereinbarung mit der Versicherung wurde aber nur im Hauptausschuß vorgestellt und „beschlossen“.

Geht man davon aus, daß die Nichtinanspruchnahme der den Zeitwert überschreitenden Versicherungsentschädigung und deren Rückerstattung keine denkbare Alternative ist, stellt sich im Prinzip nur die Frage:

Soll der Wiederaufbau des Schwimmzentrums am bisherigen Standort Küllenhahn erfolgen oder gibt es alternative Standorte, an denen sich das Vorhaben besser oder preisgünstiger umsetzen ließe ?

Die einzig bisher ernsthaft diskutierte und geprüfte Alternative zum Wiederaufbau am bisherigen Standort Küllenhahn ist ein Umbau der Schwimmoper (Stadtbad Johannisberg, Wuppertal-Elberfeld). Hierzu liegt eine Planung der GWG vor, nach der ein Umbau der Schwimmoper technisch möglich wäre.

Unabhängig von der technischen Durchführbarkeit und der Finanzierungsfrage sprechen jedoch eine Vielzahl von Gründen dagegen, die Schwimmoper zu einem Schwimmleistungszentrum mit einem 50 m langen Schwimmbecken umzubauen:

- die Baukosten
- die lange Umbauzeit
- die ungeeignete Lage
- die fehlenden Parkplätze
- das zu erwartende zusätzliche Verkehrsaufkommen
- Umweltgesichtspunkte
- technische Risiken
- Fragen des Denkmalschutzes
- die äußere Gestaltung
- funktionale Nachteile
- ungenutzte Zuschauer-Kapazitäten

Im einzelnen ist hierzu folgendes zu bemerken:

Baukosten (Vorschlag der Verwaltung)

Was die Kosten betrifft, muß man nach den Schätzungen der GWG für den Um- und Erweiterungsbau der Schwimmoper **47,3 Mio.** kalkulieren.

Wir stellen diese Schätzung der Höhe nach erheblich in Frage, da die noch gesondert zu behandelnden statischen sowie planerischen Risiken und Fragen des Denkmalschutzes nicht ausreichend berücksichtigt worden sind.

Die Auskernung eines Gebäudes, gerade aber eines unter Denkmalschutz stehenden Gebäudes, und der Ausbau kommt nach den Erfahrungen anerkannter Architekten fast dem Neubauwert gleich. Im Fall der Schwimmoper kommen noch die Kosten der baulichen Erweiterungen dazu, so daß man auch mit der 10 Prozent Kostendifferenzschätzung (**DM 4,73 Mio.**) der GWG nicht auskommen wird.

Dennoch wollen wir mit den nachfolgenden Darlegungen zunächst einmal aufzeigen, daß der Um- und Erweiterungsbau der Schwimmoper, selbst wenn es bei dem Preis von 47,3 Mio. bliebe, nicht günstiger ist, als der Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn mit anschließender Instandsetzung der Schwimmoper.

Für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums am bisherigen Standort Küllenhahn veranschlagt die GWG Kosten in Höhe von **DM 29,20 Mio.** Wie bei der Schwimmoper sind diese Kosten mit der 15 %igen Mehrwertsteuer und den 18 % Baunebenkosten gerechnet.

Der Vorschlag der Verwaltung, nur die Schwimmoper auszubauen und das Schwimmzentrum Küllenhahn aufzugeben, kostet DM 47,3 Mio. Baukosten plus DM 1,7 Mio. (Schätzung der Verwaltung) für den nicht entschädigten Restabriß der noch vorhandenen Gebäudeteile des heutigen Schwimmzentrums in Küllenhahn,

insgesamt also DM 49,00 Mio.

Die Forderung des Bürgerbegehrens, das Schwimmzentrum Küllenhahn wieder aufzubauen, würde DM 29,20 Mio. (GWG-Berechnung) kosten und die Instandsetzung der Schwimmoper mit dem bisherigen Raumprogramm DM 19 Mio. (Verwaltungsangabe),

insgesamt also DM 48,20 Mio.

Der Vorschlag des Bürgerbegehrens ist also

um DM 0,80 Mio. preiswerter

als der Verwaltungsvorschlag und birgt zu dem kein weiteres Kostenrisiko in sich wie ein Um- / Erweiterungsbau der Schwimmoper, was noch näher ausgeführt wird.

Dazu würden bei unserer Lösung die von der Versicherung nicht entschädigten Restwerte von **DM 4 Mio.**, entgegen dem Verwaltungsvorschlag, **nicht** aufgegeben, die nach den Unterlagen der Verwaltung dem Schwimmzentrum zuzurechnen sind (DM 2 Mio. den Turnhallen). Allein dies ist angesichts der angespannten Haushaltslage gegenüber den Bürgern nicht zu vertreten.

Ein weiterer ganz entscheidender Vorteil, unter vielen anderen, auf die noch eingegangen wird, besteht darin, daß bei der Realisierung unseres Vorschlages nicht eine weitere Wasserfläche in der Größe eines Schwimmbades (200 qm Wasserfläche oder 375 qm Tiefwasserfläche) aufgegeben werden müßte.

Hier sei angemerkt: Wir haben uns nicht mit den GWG-Planungen und Kostenschätzungen zufrieden gegeben und uns um alternative Planungen bemüht, die wir auch gefunden haben. Die im Schwimmbadbau und Sanierung sehr bekannte, erfahrene Firma: IBACO, Velbert, würde das Schwimmzentrum Küllenhahn preiswerter, als es die GWG-Kostenschätzung aussagt, aufbauen können. Um diese Planung öffentlich vorzulegen, haben wir von der Oberbürgermeisterin lediglich die Zusicherung gewünscht, daß das Planungskonzept der Firma IBACO nicht von anderen verwendet wird und, sollte es umgesetzt werden, die Firma in die Realisierung mit einbezogen wird; an und für sich eine Selbstverständlichkeit.

Dennoch sah sich die Verwaltung, Beigeordneter Jüchter antwortete für die Oberbürgermeisterin, nicht in der Lage, eine derartige Zusicherung zu geben.

Darum werden wir diese Planung auch nicht vorlegen, da wir uns gegenüber der Firma IBACO -im Falle der Ablehnung einer solchen Zusicherung- hierzu verpflichtet haben.

Dem Rat der Stadt bleibt es unbenommen, anders als die Verwaltung zu entscheiden und uns diese dann auch für die Verwaltung bindende Zusicherung zu geben.

Umbauzeit (Schwimmoper)

Ein Um- und Erweiterungsbau der Schwimmoper hätte deren Schließung für mindestens **drei Jahre** zur Folge. Den Wegfall einer so großen Wasserfläche, wie sie zur Zeit in der Schwimmoper vorhanden ist, kann sich jedoch weder der Schul- noch der Vereinsschwimmsport leisten.

Lage

Von ihrer Lage her ist die Schwimmoper völlig ungeeignet, um dort ein Schwimmzentrum zu errichten.

Die Schwimmoper befindet sich in unmittelbarer Citynähe. Sie ist umgeben von einem Netz stark befahrener Haupt- und Nebenstrassen. Möglichkeiten, sich außerhalb des Schwimmbadgebäudes auf Wettkämpfe etc. vorzubereiten, sind praktisch nicht gegeben.

Das Schwimmzentrum Küllenhahn lädt hierzu mit seinen freien Flächen und dem nahen Wald geradezu ein.

Parkplätze

Katastrophal sieht es auch mit der Parkplatzsituation an der heutigen Schwimmoper aus. Zwar ist unmittelbar vor dem Gebäude der Schwimmoper eine Parkfläche vorhanden, die wird jedoch durch Besucher der nahegelegenen City schon heute weitgehend genutzt.

Darüber hinaus dient der Parkplatz auch den Besuchern der benachbarten Stadthalle, deren Kapazitäten (Kongresse u. dergl.) noch nicht ausgelastet sind. Dennoch ist schon heute zu beobachten, daß der Parkplatz schon morgens früh gesperrt wird, wenn Großveranstaltungen in der Stadthalle stattfinden. Das beweist die schon heute bestehende Parkplatznot.

Parkflächen für die Besucher einer nach Umbau wesentlich vergrößerten Schwimmoper sind in erreichbarer, zumutbarer Entfernung nicht vorhanden, können auch nicht geschaffen werden.

Daran ändert es auch nichts, daß die Stadtparkasse im Bereich neben der Stadthalle ein Parkhaus baut. Zum einen ist die Entfernung zwischen dem Parkhaus und der Schwimmoper immer noch zu groß, so daß es für die meisten kurz in der Schwimmoper verweilenden Badegäste keine Alternative darstellt. Zum anderen müßte das Parkhaus verpachtet werden und es wären dann relativ hohe Parkplatzgebühren zu bezahlen, die den Badbesuchern nicht zugemutet werden können. Die von der Verwaltung angedachte Attraktivität und damit verbundene Mehreinnahmen würden sich nicht einstellen.

Grundsätzlich ist aber festzustellen, daß nach den Richtzahlen für den Stellplatzbedarf (GarVO) für die Stadthalle und einer ausgebauten Schwimmoper eine ganz erhebliche Anzahl von Stellflächen fehlen, wofür kein Dispens erteilt werden kann und darf. Auch eine Ablösezahlung, die noch einmal **mehrere Millionen Kosten** auslösen würde, brächte nicht die Lösung dieses Problems. Schon heute sind die umliegenden Straßen zugeparkt.

Abgesehen davon, daß die umliegende Wiesenfläche mit in den Denkmalschutz der Schwimmoper einbezogen ist, ist es aus städtebaulicher Sicht nicht wünschenswert, die Wiesen zugunsten einer Parkfläche aufzugeben.

Das Parkplatzproblem ist also auf dem Grundstück nicht zu lösen und würde, könnte man es an anderer Stelle lösen, zusätzliche **Millionen DM Kosten** verursachen.

Am **Schwimmzentrum Küllenhahn** gibt es keine Parkplatzsorgen. Dort befindet sich ein großer Parkplatz im Jung-Stilling-Weg **und** an der Küllenhahner Strasse.

Verkehrsaufkommen

Mit einem Um- und Erweiterungsbau der Schwimmoper ist zwangsläufig auch eine Vergrößerung des Verkehrsaufkommens verbunden. Insbesondere die ohnehin mehrmals im Jahr kurz vor dem Verkehrsinfarkt stehende Bahnhofstrasse, die beim Umbau der Stadthalle auch noch eine Fahrspur verloren hat, wäre hiervon betroffen. Auswärtige Besucher müßten sich im übrigen, so sie über die Autobahn anreisen, durch ein Verkehrsgewirr von überwiegend in Wohngebieten befindlichen **Einbahnstraßen** quälen.

Beim Erhalt beider Bäder, Schwimmzentrum Küllenhahn und Schwimmoper in bisheriger Größe, wäre der Verkehr entflochten.

Außerdem ist beim Schwimmzentrum Küllenhahn die dort vorbeiführende Küllenhahner Strasse eine nicht so stark befahrene Strasse im **Zweirichtungsverkehr**, durch die der Verkehr schnell und problemlos zu- und abfließen kann. Wird die L 418 fertiggestellt, verfügt der Standort Küllenhahn darüber hinaus auch noch über einen in unmittelbarer Nähe befindlichen Autobahnanschluß in beiden Richtungen (Anschluß A1 und A 46). Schon heute kann der Verkehr über die L 418 in die eine Richtung problemlos **direkt** abfließen.

Auch die Anbindung an öffentliche Verkehrsmitteln ist in Küllenhahn optimal gelöst. So wird der Busbahnhof an der Küllenhahner Strasse, direkt vor der Haustüre des Schwimmzentrums, von nicht weniger als **neun Linien** regelmäßig angefahren. Hinzu kommen noch zahlreiche Einsatzbusse zum benachbarten Schulzentrum.

Im Gegensatz zur Schwimmoper können in Küllenhahn auch Fernreisebusse geparkt werden, womit die Schwimmer in der Regel zu Wettkämpfen anreisen.

Unter Berücksichtigung dieser Darlegungen ist Küllenhahn der absolut beste Standort für ein Schwimmzentrum.

Umweltgesichtspunkte

Umweltbelange sprechen ebenfalls für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn. So bietet sich nur hier die Möglichkeit einer kostengünstigen Nutzung der Abwärme, die in der benachbarten Müllverbrennungsanlage anfällt. Unter hohem Kostenaufwand wurden 1995 die Fernwärmeverorgungsleitungen über die Küllenhahner Strasse und den Stauffenbergweg verlegt.

Zwei **dezentrale** Schwimmbäder würden zudem zu einer nicht unerheblichen Reduzierung der CO₂ - Belastung führen. So entfallen beim Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn für die mehr als 2.000 Schüler des Schulzentrums-Süd sowie der benachbarten GS Küllenhahner Strasse und der GS Cronenberger Strasse die ansonsten notwendigen Bustransporte zur Schwimmoper völlig. (Damit ließen sich die ohnehin angestrebten Kostenreduzierungen der Schülerfahrtkosten zu einem Teil erreichen.) Für die im Großbereich Cronenberg befindlichen fünf weiteren Schulen sowie die dort wohnenden Schwimmsportler und Badebesucher reduziert sich die Fahrstrecke um etwa die Hälfte. Die Schüler aus dem Elberfelder Bereich hätten keinen Nachteil, da sie bei beiden Lösungsmöglichkeiten die Schwimmoper nutzen können.

Technische Risiken

In technischer Hinsicht birgt die Auskernung eines Gebäudes schon hohe Risiken in sich, die sich bei der Bauart der Schwimmoper aber noch erhöhen. Das Einzigartige an der Schwimmoper ist die in sich tragende Betonkonstruktion der Halle mit einer 60 m x 40 m großen Spannbetondecke. Diese Decke ist als Hängedach konstruiert. Sie hat an ihrer schlankesten Stelle lediglich eine Stärke von 5,7 cm (!). Das Dach wird bekanntlich von Seilen getragen. Um den gesamten Außenbau sind Rahmen gelegt, die den Druck und Zug der einen Seite durch entsprechende Kräfte der anderen Seite im Gleichgewicht halten.

Eine völlige Auskernung der Schwimmoper, das Herausbrechen aller vorhandenen Anlagen und Einrichtungen sowie der anschließende Einbau eines neuen Schwimmbeckens mit einer 50m Bahn in diesem alten Gebäude wird nicht ohne gravierende Erschütterungen vor sich gehen: Einsturzgefahr wird von erfahrenen Architekten befürchtet. Stürzt die Spannbetondecke zusammen, wären damit gleichzeitig Fassade und Glasfront irreparabel beschädigt. Die unter Denkmalschutz stehende Schwimmoper wäre praktisch nicht mehr existent. Selbst wenn diese Kosten durch eine entsprechende Haftpflichtversicherung seitens des Bauunternehmens abgedeckt wären, würde sich die Bauzeit zum Nachteil der Schulen und Vereine noch wesentlich mehr verlängern.

Ein weiteres Risiko liegt in der Bodenbeschaffenheit. Das Gelände, auf dem die Schwimmoper in den 50er Jahren errichtet wurde, besteht nicht aus gewachsenem Boden, sondern zum

überwiegenden Teil aus Trümmerschutt. Bezieht man dies in die Überlegungen mit ein, und vor allem, daß durch ein größeres Hauptbecken und dem zusätzlichen Sprungbecken sowie auch die sonstigen Gebäudeerweiterungen dieser geschüttete Boden einem weitaus höherem Druck ausgesetzt ist, bedeutet es die Berücksichtigung zusätzlicher Risiken, deren Ausschaltung die Planung kompliziert und damit verlängert sowie auch zu weiteren Kostenerhöhungen führt. Es müssen mindestens die dringend notwendigen Bodenuntersuchungen durchgeführt werden.

Demgegenüber spricht für den Standort Küllenhahn, daß dort lediglich das wieder aufgebaut werden muß, was einmal vorhanden gewesen ist. Dort gibt es weder statische Probleme noch Probleme mit einer in den Bau zu integrierenden Deckenkonstruktion. Folgt man dem Vorschlag des Bürgerbegehrens und setzt die Schwimmoper instand, muß man sich diesen Problemen ebenfalls nicht stellen bzw. aussetzen.

Denkmalschutz

Ungelöst sind im Hinblick auf den Erweiterungsbau der Schwimmoper nach wie vor die Fragen des Denkmalschutzes, der sich auf das gesamte Gebäude samt dem vorgelagerten Außenbereich und der rückwärtigen Wiesen bezieht.

Zwar hat die Verwaltung Kontakt mit der Unteren Denkmalbehörde und dem Rheinischen Amt für Denkmalpflege aufgenommen, die ihre Zustimmung bisher aber nur „signalisiert“, also nicht schriftlich gegeben haben. Selbst eine schriftliche Zustimmung kann aber nur hilfsweise mit in die Entscheidung einfließen. Was Denkmäler betrifft, wurden in unserer Stadt schon so einige Fehler mit Zustimmung der Verwaltung gemacht, die man heute bereut. So sei nur an die Bergbahn erinnert.

Die Aufgabe oder Teilaufgabe des Denkmalschutzes kann auch aus stadthistorischer Bedeutung nicht wünschenswert sein. Die Schwimmoper stellt ein wichtiges Zeugnis für den Gestaltungswillen und das technische Können seiner Erbauerzeit dar und ist somit von einer über die Grenzen Wuppertals hinausgehenden Bedeutung. Sie repräsentiert in eindrucksvoller Weise den Willen zum Wiederaufbau einer weitgehend zerstörten Stadt mit neuem Anspruch. Sowohl in der großen Form, dem Hängedach, dem gesprengten Vorbau, als auch in Details, wie Farbgebung, Mosaiken, Fensterprofilen und Türgriffen ist es ein Bau der von dem Wunsch nach **Leichtigkeit und Transparenz** geprägt ist; *zitiert aus der Denkmalliste der Stadt Wuppertal.*

Die Eintragung in die Denkmalliste (lfd. Nr. 3748) erfolgte erst am 21.09.1995. Nach nicht einmal 12 Monaten soll aber schon „Hand angelegt werden“ und diese wesentlichen Äußerlichkeiten drastisch verändert werden. Man muß doch davon ausgehen können, daß der Rat der Stadt diesen Beschluß, die Schwimmoper unter Denkmalschutz zu stellen, mit großer Ernsthaftigkeit getroffen hat. Der Denkmalschutz ist inzwischen weit in das Bewußtsein der Bürger eingedrungen. Sie haben kein Verständnis für einen derartigen Raubbau an einem schätzenswerten Denkmal. Die Erhaltung der Schwimmoper in ihrer heutigen Form ist aus städtebaulicher, wissenschaftlichen und stadthistorischen sowie künstlerischen, hier insbesondere architekturhistorischen Gründen im öffentlichen Interesse; so der Beschluß des Rates der Stadt, dem wir nur beipflichten können.

Läßt man dies dennoch alles außer acht, ist in jedem Fall ein Genehmigungsverfahren zu durchlaufen, dessen Dauer und Ausgang naturgemäß niemand vorhersagen kann. Darüber hinaus ist es fraglich, welche Auflagen im Hinblick auf den bestehenden Denkmalschutz gemacht werden. Hier ergeben sich weitere Risiken, die sich nachteilig im Hinblick auf die Planungsdauer, zum anderen nachteilig im Hinblick auf entstehende Kosten auswirken werden.

Bei einem Wiederaufbau des Schwimmzentrums in Küllenhahn und Instandsetzung der Schwimmoper würden all diese Probleme entfallen.

Äußere Gestaltung

Der von der GWG konzipierte Entwurf für den Erweiterungsbau der Schwimmoper ist in gestalterischer Hinsicht absolut indiskutabel. In der Bevölkerung nennt man ihn schon „Glaspalast“. Nicht nur Bürger sondern auch die Professoren des Fachbereichs Architektur der Bergischen Universität Gesamthochschule Wuppertal befürchten, daß bei einer Umsetzung der Planung die Schwimmoper als eines der wichtigsten deutschen Bauwerke der 50er Jahre seinen Charakter völlig verliert. Würde der GWG - Entwurf umgesetzt, hätte dies sehr nachteilige Auswirkungen auf das Stadtbild, vor allem weil die Schwimmoper im heutigen Stil in Zusammenhang mit der Stadthalle den Johannisberg prägt.

Zudem ist nach den Erfahrungen der Vergangenheit zu erwarten, daß die Stadt Wuppertal nicht die Kosten für die aufwendige Reinigung der riesigen Glasflächen, die nach dem GWG - Entwurf errichtet werden sollen, aufbringen kann. Es soll sich keiner der Illusion hingeben, daß es schmutzabweisende Gläser gibt, die nicht mehr geputzt werden müssen.

Die Folge wird sein: Der umgebaute „Glaspalast“ würde sich schon nach kurzer Zeit wegen der ungereinigten Glasflächen als Schandfleck erweisen, was sich auch nachteilig auf die Stadthalle auswirken würde.

Geänderte Planungen, oder aber ein Architektenwettbewerb, wie er von den Hochschulprofessoren gefordert wurde, könnten zwar dazu beitragen, gestalterisch zu einer besseren Lösung zu kommen. Auf der anderen Seite wären beträchtliche Mehrkosten sowie eine weitere Verzögerung die unausweichliche Folge.

Demgegenüber stellten sich bei einem Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn und Instandsetzung der Schwimmoper mit bisherigem Raumprogramm keinerlei gestalterische Fragen.

Funktionelle Gesichtspunkte

In funktioneller Hinsicht sind zwei dezentrale Bäder einem Großbad bei weitem überlegen. Dies fängt schon damit an, daß es naturgemäß Reibungspunkte gibt, wenn Schulen, Vereine und private, zahlende Badegäste sich ein und dasselbe Schwimmbad teilen müssen. Gerade diese Reibungspunkte waren in der Vergangenheit der Grund dafür, daß man das Schwimmzentrum in Küllenhahn gebaut hat. Man wollte die „wasserspritzenden“ sportlichen Schwimmer von den zahlenden Badegästen trennen, weil sich diese über die sportlichen Schwimmer beim Bademeister beschwerten. Diese Trennung hat sich seit Jahren bestens bewährt.

Hinzu kommt, daß bei Großveranstaltungen das Bad für Schulen und private Badegäste geschlossen bleiben müßte. Die Trennung des Treppenhauses ist hierfür keine geeignete Lösung, sondern nur eine Notlösung, die bei den zahlenden Badegästen Unmut auslösen wird.

Wenn ein Erweiterungsbau der Schwimmoper trotz der dargelegten Nachteile in der Politik teilweise befürwortet wird, so geschieht dies in erster Linie aus zwei Gesichtspunkten, auf die wir der Vollständigkeit halber auch eingehen wollen.

Zum einen verweist man auf die in der Schwimmoper befindlichen Zuschauertribünen, die jedoch weitgehend ungenutzt sind, da mangels eines wettkampftauglichen Beckens praktisch keine Schwimmwettkämpfe in der Schwimmoper stattfinden. Zum anderen wird argumentiert, daß erhebliche Kosteneinsparungen erzielt werden könnten, wenn man an Stelle von zwei

dezentralen Schwimmbädern mit der erweiterten Schwimmoper ein Schwimmbad mit „nahezu gleicher Wasserfläche“ hätte.

Auch die nach dem Planungsentwurf der GWG vorgesehenen Becken können kein Ersatz für die bisher vorhandenen Wasserflächen sein. Zunächst sei festgestellt, daß zwar „nur“ 200 qm Wasserfläche nach den GWG - Aussagen entfallen, berücksichtigt man aber die Tiefwasserfläche von 1,80m und mehr, dann entfallen 375 qm Wasserfläche. Das aber hat ganz erhebliche Auswirkungen, denn es entspricht einem Schwimmbad mit einer Beckengröße von 25m x 15m; praktisch die Schließung eines weiteren Bades, was organisatorisch erst noch gemeistert werden müßte. Diese Probleme gibt es beim Erhalt beider Bäder nicht.

Auch ist die im Entwurf der GWG geplante Wassertiefe des Hauptbeckens von 1,80m zu beanstanden. Im Schwimmzentrum Küllenhahn verringerte die GWG so gar die wünschenswerte große Wassertiefe auch auf nur 1,80m. Dem Tauchsport werden damit ganz erhebliche Trainingsmöglichkeiten entzogen. In der geplanten Schwimmoper steht nur noch das neue Sprungbecken für den Tauchsport zur Verfügung und das in der Größe begrenzt, weil es nicht durchgängig tief genug ist. Demzufolge müßten Tauchvereine ihre Trainingszeiten ganz erheblich einschränken oder das auf die freien Gewässer vorbereitende Hallentraining ganz einstellen.

Für den Wasserballsport ist auch eine größere Wassertiefe wünschenswert (2 m). Nur weil es doch noch Bäder gibt, die 1,80 m Tiefe aufweisen, verständigte man sich im Verband auf eine Mindestwassertiefe von 1,80m. Es kann eine Frage der Zeit sein, wann eine umgebaute Schwimmoper aufgrund dieser Tatsache bei der Änderung der Verbandsrichtlinien wieder unmodern ist. Der Wasserballsport erfährt aber eine weitere Einschränkung, denn er kann nur im Hauptbecken seine Spiele durchführen, weil das Sprungbecken mit den Ausmaßen von nur 25m x 15m keine zulässige Spielfeldgröße von 30m x 20m -plus Tortiefe- aufweist. Wenn also im Hauptbecken an den Wochenenden Schwimmwettkämpfe stattfinden, muß der Wasserballsport hinten anstehen oder im anderen Fall der Schwimmsport.

Beim Erhalt beider Bäder ist das nicht der Fall, dafür gibt es ausreichende Erfahrungen.

Auch das Turmspringen kann nicht mehr durchgeführt werden bzw. nur sehr eingeschränkt, weil erstens der in der Schwimmoper vorhandene 3m, 5m, 7m und 10m - Sprungturm weg geplant worden ist und das neue Sprungbecken nur ein 1m und ein 3m Sprungbrett aufweist. Dazu liegt das Sprungbecken dann außerhalb der Zuschauertribünen, so daß bei den sportlichen Veranstaltungen die Zuschauer ausgeschlossen sein werden.

Die gleiche fehlerhafte Planung sieht die GWG auch beim Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn vor, wo auch der Sprungturm weggeplant worden ist.

Als Gymnastikraum stehen in einer umgebauten Schwimmoper nur 100 qm Fläche zur Verfügung, wogegen es beim Schwimmzentrum Küllenhahn zwei Dreifachturnhallen gibt.

Des weiteren steht in der geplanten Schwimmoper nur ein Schulungsraum mit 40 Sitzplätzen zur Verfügung und ein Besprechungsraum mit 12 Sitzplätzen sowie ein päd. Raum für Sportler. Beim Schwimmzentrum Küllenhahn könnten Räume des benachbarten Schulzentrums-Süd genutzt werden, ohne Mehrkosten auszulösen und natürlich das päd. Zentrum und die Aula. Vor allem könnten die Turnhallen auch als Übernachtungsmöglichkeit bei Jugendwettkämpfen genutzt werden, ohne daß große Fahrbewegungen und Kosten entstehen. Das alles bietet eine zum Schwimmzentrum umgebaute Schwimmoper nicht.

Zuschauerkapazitäten

Was die Zuschauertribünen betrifft, ist die Argumentation nur auf den ersten Blick einleuchtend. Der zweite Blick sagt einem zunächst, daß auch eine instandgesetzte Schwimmoper Zuschauertribünen behält, so gar noch mehr als es die GWG - Planung vorsieht, es also Wettkämpfe mit Zuschauerbeteiligung geben kann. Man muß sich allerdings auch die

Frage stellen, ob, und wenn ja, wie häufig damit zu rechnen ist, daß in Wuppertal Schwimm-Großveranstaltungen stattfinden, für die man die Zuschauerplätze auch tatsächlich voll ausnutzen kann. Als Austragungsort für Welt- oder Europameisterschaften wird wohl keiner ernstlich denken. Zum Austragungsort von Deutschen Meisterschaften könnte die umgebaute Schwimmoper dagegen eher werden. Sie finden aber nur einmal im Jahr statt. Dazu noch in wechselnden Städten. Die Folge, Wuppertal würde vielleicht ein einziges Mal Deutsche Meisterschaften ausrichten, ansonsten blieben die Zuschauerränge praktisch ungenutzt, sieht man einmal von den kulturellen Veranstaltungen ab. Die aber könnten auch in einer instandgesetzten Schwimmoper stattfinden, wie bisher und es entfiel so gar eine neue, größere Abdeckung der Wasserfläche, die auch nirgendwo kalkuliert worden ist.

Aber auch in einem wiederaufgebauten Schwimmzentrum Küllenhahn könnten Meisterschaften durchgeführt werden. Es sei daran erinnert, daß diverse Deutsche Jugendmeisterschaften, Seniorenmeisterschaften sowie Deutsche Sprintmeisterschaften vor dem Brand dort durchgeführt worden sind. Auch wurden Vorrundenkämpfe zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft sowie zur Deutschen Offenen Meisterschaft ins Schwimmzentrum Küllenhahn vergeben. All diese Wettkämpfe fanden mit reger Zuschauerbeteiligung statt. Teilweise wurde auch Eintritt erhoben. Die sicherlich bei weitem nicht an die Kapazität der Schwimmoper heranreichenden Zuschauerplätze waren für solche Meisterschaften, die naturgemäß kein Millionenpublikum anziehen, immer ausreichend.

Aber selbst wenn man diese Meinung nicht ganz teilen sollte und hier eine Verbesserung wünscht: Schon für einen ganz geringen Teil der Mehrkosten, die die GWG in ihren Schwimmoperplänen nicht berücksichtigt hat, könnte beim Wiederaufbau eine Verbesserung erreicht werden. Nur ein Teil davon würde schon für eine vernünftige Anzahl von Zuschauerplätzen in Küllenhahn reichen, was wir aber nicht zur Forderung erheben.

Ähnlich verhält es sich mit einem Lehrschwimmbecken. Die Schwimmoper wird ihres auch nach einer Sanierung hauptsächlich für die Schulen behalten. Beim Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn ist dies wünschenswert, es kann aber auch zu einer späteren Zeit angebaut werden. Auch das ist keine augenblickliche Forderung vom Bürgerbegehren.

Betriebskosten

Zu der Betriebskostensparnis liegt eine Berechnung der Verwaltung nur hinsichtlich des Vergleichs zwischen den bisher angefallenen Kosten und den Kosten, die ein neues Schwimmzentrum innerhalb der umgebauten Schwimmoper erbringen würde. Eine derartige alleinige Betrachtung ist fehlerhaft und deshalb zu rügen. Dieser Vergleich ist für die Entscheidung, welcher Standort hinsichtlich der laufenden Betriebskosten der günstigere ist, völlig unerheblich.

Will man die Standortfrage anhand der Betriebskosten beurteilen, kann man nicht von den bisher angefallenen Kosten ausgehen. Vielmehr müßten die Kosten zum Vergleich gestellt werden, die bei einem Wiederaufbau an alter Stelle mit einem wärmeisolierten Gebäude und moderner Technik sowie einer instandgesetzten Schwimmoper mit moderner Technik entstehen würden. Unverständlicherweise hat die Verwaltung bislang keine Berechnung in dieser Hinsicht vorgelegt. Wir beweisen nachstehend, daß ein solcher Vergleich zu keiner nennenswerten Differenz führen wird und darum offensichtlich auch unterlassen wurde.

Die anfallenden Betriebskosten gliedern sich im wesentlichen in drei Bestandteile, nämlich die Personalkosten, die Energiekosten und die Kosten für Fremdleistungen. Ferner sind in einer Betriebskostensparnisberechnung erwirtschaftete Erlöse zu berücksichtigen, wie insbeson-

dere die Einnahmen aus Eintrittsgeldern oder Verpachtung an z.B. dem Schwimmsport fern stehenden Veranstaltungen.

Was die Kostenstelle: Personalkosten und die Einnahmen: Eintrittspreise betrifft, so hängen diese **nicht** vom Standort des neuen Schwimmzentrums ab. Personalkosten können, so man einen Personalabbau überhaupt für sinnvoll und vertretbar hält, auch eingespart werden, wenn man das Schwimmzentrum an alter Stelle in Küllenhahn wieder aufbaut. Dies gilt um so mehr, als die Einsparung der Personalkosten im wesentlichen auf der Erwartung basiert, bestimmte Tätigkeitsbereiche künftig auf Schulen und Vereine zu verlagern. Abgesehen davon, ob dies aus haftungsrechtlichen Gründen bei Schulen geht, läßt sich feststellen, daß in einem praktisch ausschließlich von Vereinen genutzten Schwimmzentrum am alten Standort eine derartige Übertragung wesentlich besser und einfacher möglich wäre als in einer erweiterten Schwimmoper, die Schulen, Vereine und private Badegäste gleichzeitig beherbergen muß.

Bei den Eintrittspreisen geht die Verwaltung davon aus, daß eine erweiterte Schwimmoper für zahlende Badegäste wesentlich attraktiver wäre als bisher und damit höhere Einnahmen verbunden sind. Das mag zwar richtig sein, jedoch trifft gleiches auch für den Fall der Instandsetzung zu. Die rückläufigen Besucherzahlen hängen im wesentlichen damit zusammen, daß man in der Schwimmoper schon seit vielen Jahren die Instandhaltung / Pflege vernachlässigt hat. Erfolgt die von uns geforderte Instandsetzung, wird sich die Attraktivität der Schwimmoper auch wieder erhöhen, mit der Folge, daß erhöhte Einnahmen auch für diesen Fall zu verbuchen wären.

Eine fehlerhafte Beurteilung der Verwaltung besteht auch darin, daß sie einfach die bisherigen Einnahmen beider Bäder addiert hat. Nach den GWG-Plänen wird die nutzbare Wasserfläche aber um 200 qm geringer sein und nach unseren Berechnungen die Tiefwasserfläche, die im wesentlichen ja Trainingsfläche ist, um 375 qm, was einem Schwimmbad in der Größe einer nutzbaren Wasserfläche von 25m x 15m entspricht. Das hat einen ganz entscheidenden Einfluß auf die Einnahmen, was die Verwaltung hätte berücksichtigen müssen. So müssen die Vereine eine erweiterte Schwimmoper stärker nutzen können und der zahlende Badegast hat weniger Öffnungszeiten. Dieser erkennbare Einnahmeverlust, an und für sich schon schlimm genug, löst aber auch Kosten aus, und zwar wird dadurch die Vorsteuerabzugsberechtigung der Stadt verringert. Bei einem Schwimmbad handelt es sich um ein „gemischt genutztes Wirtschaftsgut“. Der Abzug der Vorsteuer richtet sich nach dem Verhältnis der geltlichen Nutzung zur unentgeltlichen Nutzung. Verringert sich die geltliche Nutzung, verringert sich auch die Höhe des Abzuges der Vorsteuer für die Stadt. Damit erhöht sich die Nettofinanzierung um geschätzte Millionen DM. Und es hat ferner auch Einfluß auf den Abzug der Vorsteuer bei vielen laufenden Betriebskosten **und das über viele Jahre !** Wie noch an anderer Stelle ausgeführt wird, muß diese Vorsteuerabzugsberechtigung mit dem Finanzamt Barmen ausgehandelt werden, was bis heute durch die Verwaltung nicht geschehen ist. Auch hier wird ein großes Kostenrisiko sichtbar, das die Verwaltung nicht ausreichend bedacht hat. Beim Erhalt beider Bäder, so zeigt es die Vergangenheit, wird dieses erhebliche Kostenrisiko vermeidbar und besser lösbar sein.

Läßt man nun Personalkosten und Erlöse außer Betracht, bleiben als Vergleichskriterien nur noch die Energiekosten und die Kosten für Fremdleistungen übrig.

Als Energiekosten stellt die Verwaltung für den Fall des Erweiterungsbaus Schwimmoper Kosten in Höhe von **DM 819.000,-** jährlich in ihre vergleichende Berechnung ein.

Bisher verursachte die Schwimmoper Energiekosten von DM 634.000,-. Durch den Einbau moderner Technik reduzieren sich diese Kosten, lt. Verwaltung, um ca. 30 Prozent, so daß die Schwimmoper mit bisherigem Raumprogramm und moderner Technik einen Energiekostenaufwand von DM 444.000,- jährlich verursachen würde.

Entsprechende Zahlen hat die Verwaltung zum bisherigen Schwimmzentrum Küllenhahn nicht vorgelegt. Rechnet man für ein neues Schwimmzentrum Küllenhahn mit moderner Technik aufgrund des kleineren Baukörpers und der geringeren Anzahl von Räumen, die beheizt

werden müssen, mit 85 % der Kosten der Schwimmoper, ergeben sich DM 377.000; insgesamt also DM 821.000,--.

Fazit: Eine Ersparnis der Energiekosten wird sich nicht einstellen und sie rechtfertigen keine Finanzierungsbegründung für eine Erweiterung der Schwimmoper.

Verbleiben die Kosten für Fremdleistungen. Hier geht die Verwaltung in ihrer Berechnung davon aus, daß die Reinigungsarbeiten bei einer erweiterten Schwimmoper von Fremdfirmen ausgeführt werden sollen. Sie setzt hierfür einen Betrag von DM 250.000,-- jährlich ein. Wir bezweifeln, daß hierin auch die Kosten einer Reinigung der großen zukünftigen Glasflächen einer erweiterten Schwimmoper enthalten sind. Sollte eingewendet werden, daß es sich um schmutzabweisende Glasflächen handelt, so sei dem begegnet, daß nach Auskünften von Fachfirmen auch diese gereinigt werden müssen, wenn auch nicht so häufig. Diese Glasflächen verbergen aber des weiteren im Hinblick auf die Reinigung ein Risiko in sich, nämlich das Risiko völlig unkalkulierbarer Kosten, um die Glasflächen in einem akzeptablen Zustand zu erhalten.

Zusammenfassung dieser Einzelbetrachtungen.

Alle nur denkbaren Gesichtspunkte sprechen dafür, das Schwimmzentrum wieder an alter Stelle zu errichten und die Schwimmoper instand zu setzen. Zu deutlich sind die Nachteile, die der Standort am Johannisberg mit sich brächte. Erhöhen sich die von der GWG für den Erweiterungsbau Schwimmoper errechneten Kosten auch nur um wenige Prozente, bräche das gesamte Modell der Finanzierung durch Betriebskosteneinsparungen vollständig zusammen, abgesehen davon, daß sich diese Einsparungen gar nicht einstellen. Wenn wir von wenigen Prozenten sprechen, so kann dem aufmerksamen Leser nicht entgangen sein, daß ganz erhebliche Kostenüberschreitungen schon heute sichtbar sind. Bleibt es bei der augenblicklichen Beschlußlage des Rates der Stadt, wird sich eine ähnliche Kostenexplosion ergeben, wie schon beim Stadion, Stadthalle usw. Der Unterschied besteht nur darin, daß der Rat der Stadt in dieser diskutierten Frage durch unser Bürgerbegehren ausreichend vorgewarnt ist.

Instandsetzung der Schwimmoper

Erstellt man wieder das Schwimmzentrum Küllenhahn muß die Schwimmoper mit altem Raumprogramm instandgesetzt werden.

Die Stadt Wuppertal ist als Eigentümer der denkmalgeschützten Schwimmoper zur Instandhaltung gesetzlich verpflichtet; § 7 Abs. 1 DSchG NW. Dieser Verpflichtung ist sie seit vielen Jahren nicht nachgekommen und hat damit ihre Vorbildfunktion für Privateigentümer denkmalgeschützter Gebäude verloren !

Im übrigen ist eine alsbaldige Durchführung von Instandsetzungsarbeiten auch aus betriebswirtschaftlichen Gründen angezeigt. Zum einen führt die vernachlässigte Instandhaltung dazu, daß die Schwimmoper noch weiter an Attraktivität verliert und der hieraus folgende Besucherrückgang zu Ertragsverlusten führt. Zum anderen können durch den Einsatz einer modernen Technik sowie verbessertem Wärmeschutz erhebliche Energieeinsparungen erzielt werden.

Bereits im Jahre 1988 hat die Verwaltung eine Bestandsaufnahme durchgeführt und den Rahmen für notwendige Instandsetzungs- und Modernisierungsarbeiten vorgegeben. Wir sprechen uns dafür aus, daß diese von der Verwaltung schon 1988 vorgeschlagenen Instandsetzungsarbeiten, nach dem 8 Jahre ohne nennenswerte Aktivitäten ins Land gegangen

sind, endlich in Angriff genommen werden. Wir meinen, daß dies sukzessiv geschehen sollte, so daß der Betrieb der Schwimmoper nur um das absolut notwendige Mindestmaß eingeschränkt werden müßte, was ein Vorteil für den Schwimmsport ist.

An erster Stelle stehen für uns die Maßnahmen, die erforderlich sind, um die Attraktivität des Bades so zu steigern, daß die Besucherzahlen wieder steigen und die Schwimmoper wieder von den Bürgern angenommen wird. Hierzu gehören insbesondere die Erneuerung der Umkleieräume, des Duschbereichs und der Bodenfliesen. Ferner ließe sich die Attraktivität auch durch den Austausch der schon vor **35 Jahren** fast blind gewordenen Scheiben verbessern.

Anschließend sollten die weiteren Instandsetzungsarbeiten, wie insbesondere Demontage und Erneuerung der Fassaden, der Verkleidungen, der Dächer sowie die Mauerwerksanierung, die Betonsanierung und die Sanierung der Becken erfolgen.

Das Bürgerbegehren gibt dem Rat der Stadt bzw. der Verwaltung keinen zeitlichen Rahmen vor und auch keine bestimmte Reihenfolge für die Durchführung der notwendigen Instandsetzungen. Klar ist nur, daß die Instandsetzung nicht weiter aufgeschoben werden darf und wir meinen, daß es um so besser wäre, je eher man die Sache anginge.

Finanzierungsvorschlag

Geht man davon aus, daß im Hinblick auf die Versicherungsvereinbarung die Errichtung eines neuen Schwimmzentrums ohnehin notwendig ist, spielt die Frage der Finanzierung rechtlich gesehen nur eine untergeordnete Rolle. Geht man nach unseren ausführlichen Darlegungen weiter davon aus, daß die Errichtung des Schwimmzentrums Küllenhahn und die zusätzlich anfallenden Instandsetzungskosten an der Schwimmoper einen geringeren Betrag ausmachen als der alternative Erweiterungsbau der Schwimmoper, könnte man sich so gar auf den Standpunkt stellen, daß ein Finanzierungsvorschlag gar nicht notwendig ist

Entsprechendes gilt für die Betriebskostensparnis. Auch hierzu wurde von uns überzeugend begründet, daß die mit dem Bürgerbegehren erhobene Forderung nicht zu Mehrkosten sondern vielmehr zu geringeren Kosten führen wird.

Gleichwohl wollen wir uns auch der Frage der Finanzierung stellen:

Nach den uns vorliegenden Unterlagen hat die Provinzial-Versicherung eine Entschädigung von insgesamt DM 34 Mio. an die Stadt Wuppertal ausgezahlt. Von dieser Summe zieht die Verwaltung zunächst die Abbruchkosten für den gesamten Bereich Schwimmbad und Turnhallen ab. Weitere Abzüge erfolgen im Hinblick auf die Planungskosten und die Kosten der Errichtung von zwei Dreifachturnhallen. Den Restbetrag setzt man als die Summe ein, die für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums übrig bleibt.

Diese Art der Berechnung berücksichtigt jedoch nicht den Umstand, daß für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn von der Versicherung ein wesentlich höherer Anteil einkalkuliert worden ist.

Da uns die Einsichtnahme in die vorliegenden Gutachten und in die Vereinbarung mit der Provinzial-Versicherung seitens des Oberstadtdirektors, trotz ausdrücklicher Bitte, verwehrt worden ist, müssen wir die Aufteilung nach Rücksprache mit Fachleuten schätzen. Wir müssen davon ausgehen, daß von der Versicherungsentschädigung ca. 60 Prozent auf den Bereich des Schwimmzentrums und 40 Prozent auf den Bereich der Turnhallen entfallen.

Dies bedeutet, daß ca. DM 20 Mio. für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums zur Verfügung stehen müßten, während sich ca. DM 14 Mio. auf die Turnhallen beziehen. Unter Berücksichtigung anteiliger Gutachter-, Planungs- und Abbruchkosten belaufen sich die Kosten für die Errichtung der Turnhallen jedoch auf einen höheren Betrag. Die insoweit entstehenden Mehrkosten sind darauf zurückzuführen, daß die Turnhallen vom Raumprogramm her vergrößert errichtet werden, was durch den Landeszuschuß nicht abgedeckt wird, aber auch und insbesondere dadurch, daß sie in eine andere als ursprüngliche Himmelsrichtung neu gebaut werden, so daß die nicht entschädigten Fundamente nicht mehr genutzt werden können, die Turnhallen also mit einem höheren Aufwand neu gegründet werden müssen. Diese Mehrkosten können aber nicht zu Lasten des Bereichs Schwimmbad gehen.

Dementsprechend schlagen wir als erstes vor, die für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums gebildete Sonderrücklage von DM 15 Mio. um den Betrag zu erhöhen, der hierfür anteilig von der Versicherung gezahlt wurde.

Als zweites schlagen wir vor, die durch den Brandschaden seit 16 Monaten eingesparten Betriebskosten und die weiteren bis zur Fertigstellung des Schwimmzentrums Küllenhahn eingesparten Betriebskosten, was je nach dem Tag der Entscheidung auch noch einmal zwei bis drei Jahre ausmacht, ebenfalls der Sonderrücklage zuzuführen.

Angesichts der Tatsache, daß der Betrieb des Schwimmzentrums bislang mit Betriebskosten von DM 1,3 Mio. jährlich verbunden war, wäre der Sonderrücklage so im Laufe der dargestellten Zeit ein Betrag von mindestens DM 4,5 Mio. zuzuführen.

Weiterhin erhöht sich die Sonderrücklage um die bis zum Abruf der Gelder anfallenden Zinsen. Selbst wenn die Stadt Wuppertal das Geld nicht verzinslich angelegt hat, sondern die Sonderrücklage dafür eingesetzt wurde, um die Aufnahme von Fremdmitteln in anderen Bereichen überflüssig zu machen, wäre eine Verzinsung des so in Anspruch genommenen „Eigendarlehns“ erforderlich.

Setzt man nur einen Zinssatz von 4 Prozent an, ergäbe dies zusätzliche Finanzierungsmittel in Höhe von DM 2,4 Mio. (DM 800.000,- x 3 Jahre).

Zusammen stehen dementsprechend DM 26,9 Mio. für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn zur Verfügung. **Für diesen Betrag ließe sich das Schwimmzentrum Küllenhahn wieder errichten.**

Nach den uns vorliegenden Unterlagen ist nach den GWG-Plänen mit DM 29,2 Mio. zu rechnen. In diesem Betrag ist die Mehrwertsteuer enthalten. Unterstellt man, wie es die Verwaltung in ihrer jüngsten Vorlage zur Schwimmoper gemacht hat, daß ein 82 %iger Vorsteuerabzug besteht, sind DM 3,1 Mio. MwSt heraus zu rechnen. **Somit ergeben sich Nettoaufbaukosten von DM 26,1 Mio. Die Kosten liegen also unter den verfügbaren Geldern.** Selbst diese Kosten ließen sich noch verringern, womit die Stadt in einem ganz sicheren Kostenbereich liegen würde, wenn man die nicht notwendige Veränderung der bisherigen Beckentiefe auf nur 1,80m (GWG-Pläne) nicht vornehmen würde. Auch setzt die GWG die Instandsetzung der Räume unterhalb der Wasseroberfläche nach der Einschätzung von Fachleuten zu hoch an, sind sie doch vom Brand so gut wie verschont geblieben.

Erhöht die Stadt Wuppertal die Sonderrücklage für den Wiederaufbau des Schwimmleistungszentrums, bedeutet dies natürlich, daß für die Turnhallen ein geringerer Betrag zur Verfügung steht, als in den Kostenschätzungen bislang angenommen. Hier muß nach unserer Auffassung eine Kompensation durch Einsparung an anderer Stelle des Geschäftsbereichs 2, und zwar über die gegenwärtige Vorgabe des Haushaltssicherungskonzeptes hinaus erfolgen. An welchen Stellen dies geschehen kann, unterliegt nicht unserer Beurteilung, da es zum einen nicht unsere Aufgabe ist, im Rahmen des Bürgerbegehrens für den Wiederaufbau des Schwimmzentrums auch einen Finanzierungsvorschlag für den Wiederaufbau der Turnhallen vorzulegen. Zum anderen entspricht dieser Vorschlag, Einsparungen an anderer Stelle des Geschäftsbereiches 2 vorzunehmen, exakt der

Verwaltungsvorlage Nr. 5023/96 vom 10.05.1996. Die Verwaltungsvorlage empfiehlt die auch von uns vorgeschlagenen Einsparungen im Geschäftsbereich 2 zur Finanzierung des nach ihrer Meinung nach gleich teuren Erweiterungsbaus der Schwimmoper. Geht die Verwaltung davon aus, daß Einsparungen im Geschäftsbereich 2 im Umfang von DM 800.000,-- jährlich möglich sind, gilt es, diese auszuschöpfen und zwar unabhängig davon, an welchem Standort das wiederaufzubauende Schwimmbad errichtet wird.

Entsprechendes gilt für die vorgeschlagene Zuführung eingesparter Betriebskosten sowie die Verzinsung der Sonderrücklage, zu der die Stadt, unabhängig von unserem Finanzierungsvorschlag, allerdings ohnehin verpflichtet ist.

Instandsetzungskosten der Schwimmoper

Was nun die Instandsetzung der Schwimmoper mit bisherigem Raumprogramm betrifft, so stehen hierfür keine Rücklagen zur Verfügung. Es gilt also, möglichst kostengünstig zu arbeiten und darüber hinaus notwendige Finanzierungsmittel zu beschaffen.

Als solche kommen in Betracht: Zuschüsse aus Mitteln der Denkmalpflege, die bei einem so renommierten denkmalgeschützten Gebäude hoch anzusetzen sind. So kann es prinzipiell für so prominente Denkmäler wie die Schwimmoper Landesmittel bis zu 80% der Mittel für die **Erhaltung denkmalwerter Bausubstanz** geben. Ferner kommen in Betracht Mittel der Sportförderung und sicherlich Zuschüsse aus der Schulsportförderung sowie die Geltendmachung von Vorsteuerabzugsbeträgen, die Bildung von Sonderrücklagen für während der Instandsetzung eingesparter Betriebskosten sowie die Aufnahme von Darlehn.

Wir schlagen dem Rat der Stadt vor, durch eine Bestandsaufnahme zunächst zu ermitteln, welche Instandsetzungsarbeiten unter Berücksichtigung der bereits vorliegenden Unterlagen aus dem Jahre 1988 derzeit notwendig sind.

Die Verwaltung geht bekanntlich von Instandsetzungskosten von DM 19 Mio. aus. Im Jahre 1988 wurden sie mit DM 12,78 Mio. ermittelt und 1995 gemäß Baukostenindexsteigerung auf DM 17,7 Mio. hochgerechnet.

Zwischen 1995 und 1996 liegt die Baukostenindexsteigerung allerdings nicht so hoch, um auf DM 19 Mio. zu kommen, sie liegt deutlich darunter.

Mit der vorgeschlagenen Bestandsaufnahme, dem Bau bzw. der Instandsetzung sollte ferner ein auf diesem Gebiet erfahrene Firma beauftragt werden. Die von uns schon erwähnte Firma IBACO, Velbert, hat uns signalisiert, hierzu auch ohne ein spezielles Honorar bereit zu sein.

Die Verwaltung müßte, wie schon ausgeführt, alle Möglichkeiten zur Beantragung von Zuschüssen ausschöpfen. Ferner ist die Frage, in welcher Höhe die Vorsteuer in Abzug gebracht werden kann, unbedingt mit dem Finanzamt Barmen abzuklären. Obwohl es hier um Millionen geht, hat die Verwaltung, nach unserer Recherche beim zuständigen Finanzamt, bis heute keine Verhandlungen geführt. Daß es hier um Millionen geht, zeigt die Verwaltungsvorlage im Falle Schwimmoper. Die Verwaltung legte dem Rat der Stadt zunächst einen Beschlußvorschlag vor, der den vollen Mehrwertsteuerabzug von DM 6,2 Mio. beinhaltete. Später wurde dieser Abzug auf DM 5,1 Mio. gemindert, eine Differenz von immerhin **DM 1,1 Mio.!**

Nach der Ausschöpfung aller vorgenannten Mittel, müßte sodann der Rest durch Aufnahme von Darlehn finanziert werden, wobei wir insoweit vorschlagen, durch eine Streckung der Tilgungsleistungen auf eine möglichst lange Laufzeit und damit eine möglichst geringe jährliche Tilgungsleistung zu kommen.

Finanzierbar sind Zinsen und Tilgung ohne weiteres aus den laufenden Haushaltsmitteln. Wie bereits an anderer Stelle zitiert, sind nach Einschätzung der Verwaltung an anderen Stellen des Geschäftsbereichs 2 jährlich ca. DM 800.000,-- einsparbar. Rechnet man die durch die

modernere Technik und die verbesserte Isolierung des Gebäudes erzielbare Energieeinsparung von ca. DM 200.000,-- hinzu, berücksichtigt man schließlich noch die auf lange Sicht durch die gesteigerte Attraktivität um ca. 20 Prozent erhöhten Einnahmen, mithin einen weiteren Betrag von rd. DM 100.000,-- jährlich, stehen für Zins und Tilgung rd. DM 1,1 Mio. jährlich zur Verfügung.

Die Aufnahme von Darlehn sollte nur in dem Umfang erfolgen, wie er für den jeweiligen Stand der Arbeiten erforderlich ist. Darüber hinaus wird von uns davon ausgegangen, daß Bestandsaufnahme, Planung und Auftragserteilung selbst bei rascher, wünschenswerter Umsetzung einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren in Anspruch nehmen wird. Die in diesem Zeitraum zu erzielenden Einsparungen im Geschäftsbereich 2 von ca. DM 1,6 Mio. sind entsprechend unseren vorangegangenen Ausführungen zur Finanzierung der Mehrkosten im Bereich Turnhallen zu verwenden. Etwa verbleibende Beträge könnten als Sonderrücklage für die Instandsetzung der Schwimmbäder dienen.

Zusammenfassung:

Unter Berücksichtigung der vorangegangenen Ausführungen ist nachgewiesen, daß der Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn und die Instandsetzung der Schwimmbäder finanzierbar sind.

Zu diesem Ergebnis kommt man im übrigen schon zwangsläufig, wenn man davon ausgeht, daß nach den Berechnungen der Verwaltung der noch wesentliche teurere Erweiterungsbau der Schwimmbäder finanzierbar ist.

Was die laufenden Betriebskosten betrifft, sind diese aus den für den Bereich Sport und Bäder ausgewiesenen Haushaltsmitteln zu finanzieren. Dadurch, daß bei modernerer Technik und verbessertem Wärmeschutz geringere Energiekosten anfallen, wirkt sich der Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn und die Instandsetzung der Schwimmbäder nicht betriebskostenerhöhend sondern vielmehr betriebskostensenkend aus.

Fazit:

Nach der Gemeindeordnung hat der im Rahmen des Bürgerbegehrens zu unterbreitende Finanzierungsvorschlag keinen Anspruch auf Verwirklichung. Wie die Finanzierung im einzelnen geregelt wird, ist einzig und ausschließlich Sache der Gemeinde.

Wir können als Initiatoren des Bürgerbegehrens nur Anregungen geben und Wege aufzeigen. Das ist vorstehend ausreichend geschehen. Sollte der Rat der Stadt andere Möglichkeiten der Finanzierung sehen, steht es ihm selbstverständlich frei, diese Möglichkeiten an Stelle der von uns unterbreiteten Vorschläge umzusetzen.

Zur Rechtslage

Nach § 26 Abs. 2 GO NW muß das Bürgerbegehren schriftlich eingereicht werden. Es muß die zur Entscheidung zu bringende Frage, eine Frage, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten ist, beinhalten.

Ferner bedarf es einer Begründung, eines Finanzierungsvorschlages sowie der Benennung von bis zu drei Vertretern.

Beizufügen sind die Unterschriftenlisten mit dem vollen Wortlaut dieses Antrages, der mit „Ja“ oder „Nein“ in einem möglichen Bürgerentscheid zur Abstimmung gestellt wird. Die Unterschriftenlisten müssen die Person des Unterzeichners durch Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum und Anschrift erkennen lassen und von ihr unterschrieben sein. Unterschriftsberechtigt sind die wahlberechtigten Bürger Wuppertals und es sind mindestens 24.000 Unterschriften einzureichen.

All diese Voraussetzungen sind erfüllt.

Soweit die Verwaltung schon im Vorfeld des Bürgerbegehrens Zweifel an der Rechtmäßigkeit des Bürgerbegehrens geäußert hat, die sie nun auch noch meint mit der Stellungnahme der Bezirksregierung untermauert zu haben, sind diese abwegig.

Zum einen bezieht sich die Verwaltung auf die Formulierung des Antrages. Sie bemängelt unter anderem, daß die zur Entscheidung zu bringende Frage nicht die korrekten Namen der Schwimmbäder, um die es geht, wiedergibt. Wir halten derartige Anforderungen für überzogen. So weiß sicherlich kaum ein Bürger der Stadt Wuppertal, daß der korrekte Name der Schwimmoper „Stadtbad Johannisberg“ lautet. Hätten wir diesen Namen statt der allen Bürgern bekannten und geläufigen Bezeichnung „Schwimmoper“ in die Frage einbezogen, hätte dies nur für Verwirrung und nichts anderes gesorgt.

Entsprechend verhält es sich mit dem beanstandeten Wort „Schwimmzentrum“. Auch dieser Begriff hat sich den Bürgern eingeprägt - vor allem in Zusammenhang mit dem Großbrand. Das Wortungetüm „Schwimmsportleistungszentrum Küllenhahn“ wird von kaum jemanden benutzt. Aus Ratsprotokollen wird ersichtlich, daß selbst der Ratsmitglieder den Begriff „Schwimmzentrum“ verwenden. Die Verwaltung kürzt den Begriff in ihren Vorlagen zumeist mit „SSLZ“ ab, was bei den Bürgern in der Tat zur Verwirrung beigetragen hätte.

Wir sind der Meinung, daß es nicht nur zulässig, sondern gerade geboten ist, in der Fragestellung die Begriffe zu verwenden, die sich den Bürgern eingeprägt haben und die in der Umgangssprache gebräuchlich sind. Von daher entbehren die von der Verwaltung geäußerten Zweifel jeglicher Grundlage.

Soweit die Verwaltung die Begriffe „Wiederaufbau“ und „Instandsetzung“ für zu ungenau hält, ist dies ebenfalls abwegig. Insbesondere kann nicht verlangt werden, daß im Rahmen des Bürgerbegehrens jeder einzelne Einrichtungsgegenstand und jeder Gebäudeteil, der wieder errichtet bzw. instand gesetzt werden soll, benannt wird. Die Verwaltung macht dies in ihren Beschlußvorlagen an den Rat der Stadt ja auch nicht. So empfiehlt sie beispielsweise in ihrer Drucksache 5023/96, den „Umbau und die Erweiterung“ des Stadtbades Johannisberg zu einem Kombibad... im Grundsatz zu beschließen. Die Begriffe „Umbau“ und „Erweiterung“ sind aber schwammig, wogegen der Begriff „Instandsetzung“ ein ganz deutlicher Begriff ist.

Darüber hinaus weisen wir darauf hin, daß im Rahmen des Bürgerbegehrens nur darüber entschieden werden soll, ob ein Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn erfolgen soll. Die Frage der Bauausführung, die Frage, mit welchen Einrichtungen die jeweiligen Bäder zu versehen sind und welche baulichen Anlagen im einzelnen neu errichtet bzw. erneuert werden sollen, ist ebenso wenig Teil des Bürgerbegehrens wie die Frage, wann und durch wen die jeweiligen Arbeiten vorgenommen werden und wie letztlich die Finanzierung erfolgt. All diese Fragen kann nur der Rat der Stadt entscheiden. Dementsprechend reicht es, wie auch für einen Grundsatzbeschluß des Rates der Stadt, wenn aus dem Bürgerbegehren klar hervorgeht, daß die Bürger der Stadt Wuppertal grundsätzlich wollen, daß das abgebrannte Schwimmzentrum Küllenhahn wieder errichtet wird. Mit dem Begriff des Wiederaufbaus ist gemeint, daß alle Anlagen und Einrichtungen, die durch den Brand beschädigt oder zerstört worden sind, wieder aufgebaut bzw. installiert werden.

Was die Instandsetzung der Schwimmoper betrifft, so ist der Begriff der Instandsetzung unseres Erachtens völlig klar, wie schon zuvor dargelegt. Instandsetzung bedeutet, daß das, was nicht mehr in Ordnung ist, in Ordnung gebracht wird. Wir beziehen uns insoweit auf die von der Verwaltung unter dem 02.12.1988 konzipierte Bestandsaufnahme, in der ebenfalls der Begriff „Instandsetzung“ verwendet wird.

Soweit die Verwaltung neben ihrer „Wortklauberei“ bemängelt, daß die Begründung und der Finanzierungsvorschlag zu knapp gehalten seien, haben wir dies durch diese Ausführungen des

Bürgerbegehrens in wohl mehr als eindeutiger Weise widerlegt - man hätte seitens der Verwaltung und auch der Bezirksregierung nur die Einreichung des Bürgerbegehrens abwarten müssen.

Es verbleibt schließlich der Einwand, daß die Begründung und der Finanzierungsvorschlag nicht auf jedem Blatt der Unterschriftenliste abgedruckt sind.

Hierzu tragen wir vor, daß der Gesetzgeber solches keineswegs verlangt. Die Unterschriftenliste muß lediglich den Wortlaut des „Antrages“ der zur Abstimmung im Bürgerentscheid dem Bürger zur Entscheidung vorgelegt wird, enthalten. Der Begriff „Antrag“ wird vom Gesetzgeber im Rahmen der Regelungen über das Bürgerbegehren (§ 26 GO NW) nun aber an keiner Stelle verwendet.

Vielmehr besteht das Bürgerbegehren nach § 26 Abs. 2 GO NW aus der zur Entscheidung zu bringenden Frage, einer Begründung, einem Finanzierungsvorschlag und der Benennung von drei Vertretern. Wenn im Zusammenhang mit der Unterschriftenliste vom Wortlaut des Antrages gesprochen wird, kann es sich nach unserer Rechtsauffassung nur um die „zur Entscheidung zu bringende Frage“ handeln. Jede andere Auslegung der maßgeblichen Vorschrift macht keinerlei Sinn.

So haben die Bürger schließlich nicht über die Begründung und erst recht nicht über den Finanzierungsvorschlag abzustimmen, sondern nur über die Frage selbst. Dementsprechend können Begründung und Finanzierungsvorschlag nicht Teil der Frage sein. Im übrigen geben wir zu bedenken, daß die Bürger, die sich mit ihrer Unterschrift dem Bürgerbegehren angeschlossen haben, lediglich in der Sache mit uns der Meinung sein müssen. Dies kann aus den unterschiedlichen Erwägungen heraus der Fall sein. Das Gesetz erfordert nicht, daß jeder Bürger, der sich in die Unterschriftenliste einträgt, dies aus den gleichen Erwägungen mit der gleichen Begründung heraus tun muß, wie wir es als Unterzeichner tun. Entsprechendes gilt selbstverständlich auch für den Finanzierungsvorschlag.

Schließlich geben wir zu bedenken, daß die unterzeichnenden Bürger uns mit ihrer Unterschrift zu ihren Vertretern bestimmt haben. Wenn wir nun im Rahmen unserer Vertretungsmacht eine Begründung und einen Finanzierungsvorschlag im Rahmen des Bürgerbegehrens stellen, geschieht dies in Vertretung für alle Unterzeichner und ist somit nicht zu beanstanden.

Soweit die Verwaltung ihre gegenteilige Meinung auf eine Regelung in § 25 Abs. 2 GO NW stützt, sind ihre Ausführungen ebenfalls irrig und abwegig.

Die genannte Regelung bezieht sich nicht auf das Bürgerbegehren, sondern vielmehr auf das Instrument des Einwohnerantrages. Einen Einwohnerantrag haben wir hiermit aber nicht gestellt. Von daher findet die fragliche Vorschrift keinerlei Anwendung. Auch eine entsprechende Heranziehung der Regelung verbietet sich.

§ 26 Abs. 4 Satz 4 GO NW verweist ausdrücklich im Hinblick auf die Unterschriftenliste nur auf § 25 Abs. 4 GO NW und nicht (!) auf § 25 Abs. 2 GO NW.

Zusammenfassend ist also festzuhalten, daß auch nicht die Spur eines Zweifels an der rechtlichen Zulässigkeit unseres Bürgerbegehrens bestehen kann.

Unterschriftenlisten

Die in der Anlage beigefügten Unterschriftenlisten enthalten die nach dem Gesetz vorgesehenen Angaben. Sie sind von den Bürgern nach bestem Wissen und Gewissen korrekt und vollständig ausgefüllt und vor allem persönlich unterzeichnet worden.

Jede einzelne Liste ist mit einer speziellen Nummer von 0001 bis 4.488 versehen. Innerhalb der Listen erfolgte eine Einteilung der Unterschriftenspalten mit den Ziffern 1 bis 10. Auf diese Weise ist gewährleistet, daß für jede einzelne Unterschrift eine spezielle Kennziffer besteht, z. B. Listennummer 3782/05.

Sollte bei der Überprüfung der Unterschriftenlisten die Verwaltung behaupten, daß einzelne Unterschriften nicht anerkannt werden können, bitten wir darum, uns unter Benennung der jeweiligen Kennziffer die für die Ablehnung ausschlaggebenden Gründe zu nennen. Dies gilt natürlich nur für den Fall, daß nach Überprüfung der Listen weniger als die erforderlichen 24.000 Unterschriften übrig bleiben.

Schlußbemerkung

Nach den Bestimmungen des § 26 Abs. 6 GO NW ist aufgrund des Bürgerbegehrens innerhalb der nächsten **drei Monate** ein Bürgerentscheid durchzuführen, sollte der Rat der Stadt diesem Bürgerbegehren nicht entsprechen.

Den damit verbundenen Aufwand und die sicherlich auch nicht geringen Kosten hierfür könnten Sie, sehr geehrte Ratsmitglieder, den Bürgern der Stadt Wuppertal ersparen, wenn Sie dem Bürgerbegehren entsprechen und einen Grundsatzbeschuß zum Wiederaufbau des Schwimmzentrums Küllenhahn und zur Instandsetzung der Schwimmpool treffen.

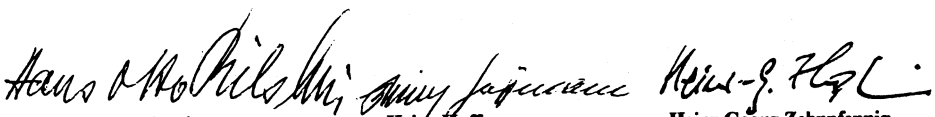
Das in der Brandnacht von nahezu allen Politikern -bis hin zu Ministern aus der Landesregierung- abgegebene Versprechen, alles für einen schnellstmöglichen Wiederaufbau zu tun, muß endlich eingelöst werden, damit die Glaubwürdigkeit der Politik wieder hergestellt wird.

Für uns war es im persönlichen Gespräch mit den Bürgern am Unterschriftenstand aber auch erschreckend festzustellen, wie groß der Vertrauensbruch in der Bevölkerung ist. Nicht ohne Grund war dieses Bürgerbegehren ein Selbstläufer. Unzählige Male wurden wir an den Ständen auf Versäumnisse und Fehler in der Vergangenheit angesprochen, angefangen von der Bergbahn, über die Dächer am Werth, die viel zu teure Stadiontribüne, die wahre Kostenexplosion bei der Stadthalle, die viele beim Erweiterungsbau der Schwimmpool wieder befürchten, bis hin zum Ärgernis der vernachlässigten Instandhaltung öffentlicher Gebäude, die als trauriger Höhepunkt zur Schließung der Kinderklinik führten.

Die Bürger erwarten eine andere Politik, die sich stärker an ihren Interessen orientiert. Sie wollen keine hochtrabenden Planungen, von denen niemand weiß, was sie am Ende kosten, sondern praktikable Lösungen und schnelles, zupackendes Handeln. Die Bürger sind kostenbewußt.

Aus dieser gemachten Erfahrung appellieren wir an Sie, unserem von den Bürgern direkt gewählten Rat der Stadt Wuppertal, den im Bürgerbegehren zum Ausdruck gekommenen Willen der Bevölkerung zu respektieren und sich im Sinne des Begehrens der Bürger für die zudem auch vernünftigste und preisgünstigste Lösung, nämlich den Wiederaufbau des bewährten Schwimmzentrums - Küllenhahn und die anschließende Instandsetzung unserer auch unter Denkmalgesichtspunkten so bedeutenden Schwimmpool, zu entscheiden.

Mit freundlichen Grüßen



Hans Otto Bilstein **Heinz Hoffmann** **Heinz Georg Zehnpeffennig**

MARTINA KLEIN - BISCHOFSCHEIM

Vom Babyschwimmen zum Hochleistungssport- Gruppenstrukturen im Schwimmverein unter organisatorischen Aspekten

Einleitung:

Das Schwimmen ist eine der wenigen Sportarten, die den Menschen sein Leben lang begleiten kann. Vom Babyschwimmen über den Hochleistungssport bis hin zum Alterssport kann sich der Mensch mit dem Schwimmen entwickeln, zur Hochleistung bringen und gesund erhalten. Dem Schwimmverein kommt hier eine große Aufgabe zu. Auf der einen Seite seinen Mitgliedern den Schwimmsport je nach Interessenlage darzubieten und auf der anderen Seite als traditionelle Sportart im Zeitalter der modernen Freizeitsportarten mit den immer neuen und abwechslungsreichen Trends zu konkurrieren. Der Schwimmverein könnte dazu beitragen, die Mitglieder auch nach leistungssportlicher Karriere weiterhin in den Freizeit- und Gesundheitssport zu begleiten. Der Schwimmsport sollte von den Vereinen nicht so dargeboten werden, als sei er 'nur' leistungsorientiertes Bahnschwimmen, sondern auch den Wasserfreunden andere Bewegungsmöglichkeiten bieten. Die Vereine sollten sich die Frage stellen, ob sie ihr Angebot auf den leistungsorientierten Bereich beschränken wollen, weil dieser am arbeitsintensivsten ist - oder auch das Schwimmen im weiteren Sinne und unter den verschiedensten Aspekten für jedermann und jederfrau anbieten. Ich möchte aufzeigen aus welchen Gründen ein vielseitiges Angebot sinnvoll wäre und welche Möglichkeiten es gibt den Schwimmsport seinen potentiellen Mitgliedern in den verschiedenen Altersstufen darzubieten und weiter welche Bedingungen hierfür erfüllt werden müßten.

Der Schwimmverein gehört, wie alle anderen Vereine, aufgrund seines Strukturaufbaus zu dem Organisationstyp "freiwillige Vereinigung". Die "freiwilligen Vereinigungen" werden in der Soziologie durch folgende Faktoren charakterisiert:
- *freiwillige Mitgliedschaft: Ein- und Austritte in den Verein sind unabhängige Entscheidungen für und gegen das Leistungsangebot des Vereins.*

Die höchsten Beitrittsquoten weisen die Vereine im Bereich Kinderschwimmen auf. Wenn das Ziel Schwimmenlernen erreicht wurde, zeigen sich in den darauffolgenden Altersstufen nur wenige Beitritte und steigende Austritte. Die Folgerung liegt nahe, daß das Angebot oftmals unattraktiv wird, je älter die Mitglieder sind.

- *Unabhängigkeit vom Staat: Der Verein verfolgt seine Interessen und Ziele eigenverantwortlich durch die eigenständig aufgebrachten finanziellen und sonstigen Leistungen.* Mit einer großen Mitgliederzahl lassen sich mehr finanzielle und sonstige Leistungen aufbringen und darüber auch teure Leistungsangebote im Verein realisieren (z.B. Leistungssport).

- *Orientierung an den Interessen der Mitglieder: Die Mitgliedschaft und die zur Verfügung gestellten Leistungen bestehen so lange die Mitglieder ihre Interessen im Leistungsangebot wiederfinden.* Oft gehen die Leistungen der Eltern im Verein verloren, wenn die Kinder aufhören, da die Eltern selbst keine weitere Verbundenheit gegenüber dem Verein haben.

- *Demokratische Entscheidungsstrukturen: Nach rechtlich vorgeschriebenen Grundsätzen und nach der Satzung bestimmen die Mitglieder direkt oder indirekt, was im Verein geschieht.* Je einseitiger das Angebot des Vereins, um so schlechter

werden die Wasserfreunde vertreten, die sich mit dem bestehenden Angebot nicht angesprochen fühlen. Vereine, die ihr Angebot inzwischen ganz auf den Leistungssport eingeschränkt haben, laufen in Gefahr andere Schwimmsportfreunde auszuschließen.

- *Ehrenamtliche Mitarbeit: Es sind Personen führend, verwaltend oder anleitend in der Vereinigung tätig ohne Bezahlung.* Vereinstätigkeiten mit großen Aufgabenfeldern werden gehandelt wie der "Schwarze Peter". Oft fühlen sich zu wenig Personen dem Verein verbunden genug, um sich solche Aufgabenfelder zu teilen. Beispiel: Ist die aktive Schwimmerzeit einmal zu Ende und der Verein keine Möglichkeit aufzeigt sich weiter im Fitneßbereich zu betätigen, gehen die ehemaligen Leistungssportler eher verloren, als daß sie sich als Übungsleiter oder mit sonstigen Leistungen in den Verein einbringen. In Folge dessen werden langjährige, ehrenamtliche Mitarbeiter nicht entlastet oder abgelöst.

Die Soziologie gibt zu Bedenken, daß diese 5 Charakteristika in der Realität selten in reiner Form vorhanden sind (HEINEMANN, 1983). Wenn zum Beispiel ein Verein eine Monopolstellung in Bezug auf Leistungssport hat, so 'muß' der Sportler hier Mitglied werden, um optimal seinen Sport ausüben zu können. Die Freiwilligkeit der Mitgliedschaft wäre so schon nur eingeschränkt vorhanden.

Mit einer kurzen Befragung der umliegenden Vereine haben sich folgende Angebote der Vereine herausgestellt.

	1. FSC	DSW12	EOSC	TG	TSV	TV	USC
Babyschwimmen	X	O	O	X	O	O	O
Eltern-Kindschwimmen	X	O	O	X	X	X	O
Kinderschwimmen ab 4 Jahre	X	X	X	X	X	X	X
WK gerechtes Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X
Freizeit- und Wasserspielgruppe	O	X	O	X	X	X	X
WK - Gruppe	X	X	X	X	X	X	X
Oldie - Fitneß	X	X	X	X	O	X	X
Masters	X	X	X	O	X	X	O
Erwachsenenkurse	X	O	O	X	O	X	O
1. FSC ... Frankfurt DSW12 ... Darmstadt EOSC ... Offenbach	TG ... Rüsselsheim TSV ... Solingen TV ... Denzlingen			USC ... Mainz X = Angebot vorhanden O = Angebot nicht vorhanden			

Im folgenden Teil sollen nun diese Leistungsangebote, die sich in den Gruppenstrukturen der Vereine widerspiegeln, unter den Aspekten der

- Zielgruppe des Angebots
- Zielsetzung des Angebots
- räumliche Bedingungen
- Übungsleiter
- Organisationsform
- Anbieter

genauer dargestellt werden. Hierbei stehen weniger inhaltliche und vielmehr organisatorische Punkte im Vordergrund. Es soll herausgestellt werden, welche Bedingungen jedes Angebot in sich birgt und damit läßt sich wiederum der Aufwand für den Verein verdeutlichen. Man sollte berücksichtigen welchen Nutzen und welchen Aufwand für den Verein bzw. für das Mitglied durch das Leistungsangebot entstehen.

Babyschwimmen

Das Babyschwimmen hatte seinen großen Trend in den 70er Jahren. Der Begriff 'Babyschwimmen' ist eigentlich falsch und trotzdem ist er im Volksmund nicht wegzudenken. Beim Babyschwimmen handelt es sich vielmehr um eine spezielle Form der Eltern-Kind-Gymnastik.

Zielgruppe: Eltern und Baby (ab 4. Leb.monat bis 3,5 Jahre (Kleinkinderschw.))

- Zielsetzung:**
- Förderung der motorischen Entwicklung (Bewegungsvielfalt)
 - grundsätzliche Bewegungs- und Berührungsfreude
 - keine regelrechte Schwimmfähigkeit
 - intensives Kind-Eltern-Verhältnis (natürliche Einstellung)
 - Elternfreundschaften (gemeinsame Aktivitäten/Vereinsbindung)

- Räumliche Bedingungen:**
- Lehrschwimmbecken
 - 1,30 m (Eltern=Nichtschwimmer ?)
 - Wickeltisch (möglichst in der Halle)
 - Wassertemperatur 32-34 °C
 - Hygiene (Trinkwasserqualität)

- Übungsleiter:**
- Übungsleiter Breitensport (entwicklungs-psychol. Kenntnisse)
 - DLRG-Schein
 - amtärztliche Untersuchung ?
 - Bezugsperson für Eltern

- Organisationsform:**
- Kursangebot (Gebühren!)
 - Vereinsmitgliedschaft (sonstige Angebote und Mitglied bleibt vielleicht länger erhalten)
 - Kombination: Kurs und Vereinsmitgliedschaft

- Anbieter:**
- VHS
 - Familienbildungsstätten
 - priv. Einrichtungen (Schwimmschulen)
 - Vereine (Schwimm-)

Kinderschwimmen (Anfänger)

Zielgruppe: Kinder mit 3-4 Jahren gehören noch aufgrund der Körperstatur und des Organismus zu den Kleinkindern. Es besteht noch keine umfangreiche motorische Erfahrung und das Sich-Einfügen in eine Übungsgruppe fällt noch schwer. Diese Altersstufe kann mit Gewöhnungsübungen beginnen. 4-5 jährige dagegen unterliegen dem ersten Gestaltwandel. Es entsteht ein günstigeres Verhältnis von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen, Muskulaturzunahme und ein Anstieg der Ausdauerfähigkeit. Die Fähigkeit Anweisungen in motorische Handlungen

umzusetzen nimmt zu und damit wird ein Schwimmunterricht erst sinnvoll. 5-6 jährige vollenden den ersten Gestaltwandel und verfügen über eine gewisse Bewegungserfahrung, auf die zurückgegriffen wird beim Erlernen neuer Fertigkeiten. Hier gehören auch die Eltern zur Zielgruppe. Es sollte versucht werden die Eltern in bestimmte Aktivitäten zu integrieren (nicht nur als Fahrer) und evtl. für die eigene sportliche Aktivität im Verein Möglichkeiten aufzuzeigen.

Zielsetzung:

- über Wasser halten als Schutz vor dem Ertrinken
- Spaß an der Bewegung (Spiel und Freude)
- Gesunderhaltung (Haltungsschwächen vorbeugen)
- Steigerung der Abwehrkräfte durch Aufenthalt im Wasser
- Milieuwechsel (Erfahrungen mit der Schwerelosigkeit)
- soziale Komponenten
- Seepferdchen und weitere Abzeichen
- u.v.m.

Räumliche Bedingungen:

- Lehrschwimmbecken (Hubboden?)
- Wassertemperatur um 30°C
- Bretter, Flossen, Tauchringe und vieles mehr für Spiel und Übung

Übungsleiter:

- Übungsleiter oder C-Trainer (und Riegenführer bei großen Gruppen)

Organisationsform: Kurssystem Vorteile:

- Geldeinnahme
- geregelte Stundenzahl

Nachteile:

- Leistungsdruck

Vereinsmitgliedschaft:

Vorteile:

- Übergang in nächste Übungsgruppe
- sonstige Aktivitäten im Verein

Nachteile:

- billiger Schwimmunterricht im Vergleich zu kommerziellen Anbietern

Anbieter:

- kommerzielle Anbieter (z.B. Schwimmschulen)
- (Schwimm)vereine

Schwimmsport

Für den schwimmsportlichen Bereich soll eine Gruppenstruktur angelegt werden. Hierbei wird das Alter der Teilnehmer und die Zielsetzung der Gruppe zugrunde gelegt. Bei der altersbezogenen Einteilung ist stets der Entwicklungsunterschied zwischen Jungen und Mädchen zu berücksichtigen. Weiterhin ist die gesamte Zielsetzungsstruktur so angelegt, daß der Leistungshöhepunkt nicht mit 16-18 Lebensjahren angestrebt wird, sondern später.

Schwimmgruppe A:

Zielgruppe: - 6-12-jährige (7-10 jährige verfügen über eine steigende Fähigkeit gestellte Bewegungsaufgaben zu erfassen. Man spricht von einer hohen motorischen Lernfähigkeit)

- gutes motorisches Lernen (optimales Lernalter=Lernen auf Anhieb)
- gutes Kraftverhältnis und Ausdauer
- Phase des Breitenwachstums
- Motivation durch hohe Bewegungsfreude
- Eltern

Zielsetzung:

- Erlernen der Techniken / Grobform
- erste Wettkämpfe / kindgerechte Wettkämpfe
- siegen und verlieren lernen
- Disziplin und Ehrgeizentwicklung
- Freude an der Bewegung

- Integration der Eltern ins Vereinsleben
- Leistungsabzeichen DSV oder DLRG

Räumliche Bedingungen: - Hallenbad (25 oder 50 m und tiefes Wasser)
- Lehrschwimmbecken

Übungsleiter: C-Trainer

Organisationsform: - Mitgliedschaft im Verein
- je nach Mitgliederzahl ein oder mehrere Gruppen
- Kinder werden aus Anfängergruppen bezogen, nur wenig Neuzugänge

Anbieter: Diese Form von Schwimmsport findet man nur im Verein, dafür aber auch in jedem Schwimmverein.

Schwimmgruppe B:

In dieser Stufe findet sich eine erste Trennung von leistungs- und freizeitorientiertem Schwimmsport.

Zielgruppe: 12/13 - 16/17-jährige
1. puberale Phase: Neuerwerb von Bewegungsfertigkeiten fällt schwer (Festigung und Verbesserung)
2. puberale Phase: Harmonisierung der Körperproportionen und Bewegungsabläufe, Ökonomisierung der Motorik

Zielsetzung: - Verbesserung der Techniken
- Freude an der Bewegung
- Leistungsabzeichen
- sportl. Disziplin
- Wettkämpfe

leistungsorientiert

- höher gestellte Wettkämpfe
- Entwicklung von Ehrgeiz
- Systematisches Training u. Steigerung
- Trainingslager
- Trockentraining/Krafttraining

freizeitorientiert

- sonstige Angebote des Vereins (Besuch eines Spaßbades, Wasserball, u.v.m.)
- Übernahme von Aufgaben im Vereinsleben
- Freizeitlager

Räumliche Bedingungen: leistungsorientiert: mehr Trainingseinheiten unter optimalen Trainingsbedingungen (Hallenbad, 50m) Krafraum, Turnhalle

freizeitorientiert: geringerer räumlicher Aufwand, evtl. verschiedene Wasserspielgeräte, (Trockentrainingsstätte zur Abwechslung)

Übungsleiter: C-Trainer oder B-Trainer

Organisationsform: Wechsel aus den vorherigen Vereinsgruppen; Probleme bei der Trennung in leistungs- bzw. freizeitorientiert bezüglich vorher schon bestehenden Fahrgemeinschaften, Freundschaften, Geschwister, etc.; kaum noch Neuzugänge in dieser Altersstufe

Anbieter: Diese Gruppenform findet man wieder nur in Vereinen (Schwimm-).

Schwimmgruppe C:

Zielgruppe: ab 16 /17 Jahren:

- uneingeschränkte Schulung der Motorik
- höheres freisetzbare Kraftniveau
- organische Funktionstüchtigkeit ist auf Höhepunkt

leistungsorientiert: - Training ohne Rücksicht auf entwicklungsbedingte Einschränkungen, Training ist alleiniger leistungssteigernder Faktor

freizeitorientiert: - ohne Erhöhung des Trainingsumfanges und Reizes kommt es zum Leistungsstillstand und somit oft zu Motivationsproblemen; neue Reize für Motivation wichtig, sonst geht der Sportler dem Verein verloren

Zielsetzung:

leistungsorientiert

- Steigerung des Trainings (Quantität und Qualität)
- Ernährungshinweise
- Kooperation mit Verbänden
- weitere Unterstützung durch Schule, Arbeitgeber, Sponsoren etc.
- Trainingslager

freizeitorientiert

- ähnliche Ansätze wie in Gruppe B
- Riegenführer / Trainerausbildung
- weitere attraktive "Sonder"angebote des Vereins

Räumliche Bedingungen: wie bei Gruppe B

Übungsleiter: C- oder B- oder A-Trainer

Organisationsform: siehe Gruppe B, evtl. Neuzugänge durch Studenten

Anbieter: (Schwimm)vereine

Erwachsenenschwimmen:

Die unterschiedlichen Zielgruppen weisen auch wiederum unterschiedliche Zielsetzungen auf.

Zielgruppe: Masterschwimmer

- Zielsetzung:**
- genügend Trainingsmöglichkeiten nach Dienstende (evtl. eigene Trainingsgruppe)
 - Leistungserhalt oder Verbesserung

Räumliche Bedingungen:

- wie im sonstigen Leistungsschwimmen evtl. auch in diesen Gruppen integriert
- wichtig: in den Abendstunden oder auch am Wochenende

Übungsleiter: - wie im sonstigen Leistungsschwimmen

Organisationsform: - Übergang von der aktiven Leistungssportklasse in den Mastersbereich bzgl. der besuchten Wettkämpfe, trainiert wird meist in derselben Gruppe wie zuvor

Anbieter: (Schwimm)vereine

Zielgruppe: 'Oldie'-Fitneßschwimmer (freizeitorientiert)

- Zielsetzung:**
- organisierte Schwimmzeit (Schwimmen ohne Zusammenstöße)
 - Anleitung nach Bedarf
 - weitere Angebote (wie z.B. Aqua-Jogging oder Aqua-Aerobic)
 - auch außerschwimmerische Aktivitäten (Sportabzeichen, Radtouren)
 - Gewinn neuer Mitglieder

Räumliche Bedingungen:

- wichtig: auch stehtiefes Wasser ! dies ergibt mehr Übungsmöglichkeiten
- Abendstunden

Übungsleiter: C-Trainer

- Organisationsform:**
- Mitgliedschaft
 - vereinsintern für Schwimmereltern interessant

- über Zeitungsbericht oder Ausschreibung neue Interessenten werben

Anbieter: - (Schwimm)vereine
 - DLRG
 - Krankenkassen (aber rückläufig!)

Zielgruppe: Erwachsene-Nichtschwimmer

Zielsetzung: - zum Schwimmenlernen ermutigen (Werbung)
 - gute und verständnisvolle Anleitung
 - hohe Übungsfrequenz / intensives Üben
 - Überleitung in 'Oldie'-Fitneßschwimmen

Räumliche Bedingungen: - stehiefes Wasser
 - Übungszeit ohne Zuschauer

Übungsleiter: C-Trainer, einfühlsam, motivierend

Organisationsform: - Kurssystem
 - Mitgliedschaft plus Sonderbeitrag
 - Werbung über Zeitung oder Zusammenarbeit mit Krankenkassen zum Beispiel

Weitere Angebote, die den Schwimmsport noch in ganz anderem Licht erscheinen lassen.

Aqua-Fitneß:

- Aqua-Jogging
- Aqua-Aerobic (Wassergymnastik)

Zielgruppe: - Osteoporose-Patienten

- Übergewichtige
- Rehabilitationsstufe 3 (internistisch / orthopädisch)
- sonstige

Zielsetzung: - zielgerichtete Übungsinhalte
 - Freude an der Bewegung / Spiel
 - Rhythmusschulung
 - Koordination
 - Fitneßtraining ohne große Gelenkbelastungen

Räumliche Bedingungen: - freie Wasserfläche (flaches und tiefes Wasser)
 - Möglichkeit Musik einzusetzen
 - Übungsgeräte (wie Bälle, Pool-Nudel, usw.)

Übungsleiter: - C-Trainer
 - Krankengymnast/Sporttherapeut
 - Aerobic-Instructor

Organisationsform: - Kurssystem mit fester Stundenzahl
 - Mitgliedschaft (mit Zusatzbeitrag)

Anbieter: - kommerzielle Anbieter
 - Reha-Einrichtungen
 - Vereine

Weiterhin gibt es auch andere Möglichkeiten das Angebot des Vereins zu aktualisieren, wie zum Beispiel das **G.U.T. "Gesund Und Trainiert"**. Ein Konzept, das im Württembergischen Landesverband erprobt wurde und nun vom Hessischen Landessportbund angeboten wird. Es handelt sich hierbei um ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungs- und Gesundheitsprogramm. Zur **Zielgruppe** gehören hier Frauen und Männer im mittleren Alter, die sich neu oder nach längerer Unterbrechung wieder sportlich betätigen wollen. Die **Zielsetzung** hierbei ist die

Teilnehmer gesund und trainiert an ein dauerhaftes Sporttreiben im Verein heranzuführen.

Die Vereine haben hier also die Möglichkeit ihr Angebot mit G.U.T. zu erweitern und zu aktualisieren, werden dabei durch Lehrmaterial unterstützt und gewinnen so einen neuen Mitgliederstamm. Näheres kann man beim Hessischen Landessportbund oder Württembergischen Landesverband erfragen.

Diskussion:

Auch der DSV vermerkt in seiner letzten Veröffentlichung zur Fortführung der Strukturreform des Verbands, daß der Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport auf dem Vormarsch ist. - Besonders in Hinsicht auf die Weiterführung der Gesundheitsreform und den damit verbundenen Einschränkungen im präventiven und rehabilitativen Bereich bietet sich hier dem Verein die Möglichkeit neue Mitglieder zu gewinnen. Eine Mitgliederaktivierung im "Sport für alle" ist eine Möglichkeit dem Schwimmsport ein modernisiertes Erscheinungsbild zu geben und damit weiter zu fördern. Gerade die Schwimmvereine haben hier den Vorteil, daß sie hohe Mitgliederzahlen im Kindesalter aufweisen und müßten sich so zum Ziel setzen, diese zu halten. Es müßten Konzepte und Strategien entwickelt werden, um mittel- und langfristig im Wettbewerb mit anderen Sportarten um die Gewinnung von Mitgliedern mithalten zu können. Ein berechtigter Kritikpunkt, der die Sache erschwert, ist, daß den Vereinen nur begrenzte räumliche Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Schon deshalb tritt immer wieder eine Spezialisierung in der Angebotsgestaltung der Vereine auf. Allerdings wird die Popularität des Schwimmsports nicht steigen, wenn sich die Vereine dem Freizeit- und Gesundheitssportler verschließen, weil sie sich nur Leistungssport zum Ziel setzen. Kleine Vereine mit beschränkten Trainingsmöglichkeiten sollten sich deshalb nicht nur am Leistungssport orientieren, sondern der Gesellschaft den Schwimmsport auch als "Sport für alle" darbieten, was nicht heißt, daß aus kleinen Vereinen keine großen Schwimmtalente hervorgehen könnten.

Ich hoffe, ich konnte dazu anregen, die Leistungsangebote des eigenen Vereins mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und eventuell zu erweitern.

GERMAN HILGERT - TIRSCHENREUTH

Alternative Formen im Schwimmsport - Schwimmen ist mehr als nur Leistungssport am Beispiel der Tirschenreuther Projektgruppe "Nachtschwimmfest"

1. Grundsätzliche Überlegungen

Das Schwimmen zählt nach allgemein verbreiteten Umfragen nach wie vor zu den gestündesten und beliebtesten Freizeitsportarten in praktisch allen Altersgruppen. Blickt man aber einmal in jene Bereiche, in denen Schwimmen vermittelt wird, so kommt man wohl zu anderen Ergebnissen.

Dem Deutsche Schwimmverband gehören über seine Vereine weit über 600.000 Bundesbürger an, gemessen an der Gesamtbevölkerung entspricht dies aber nicht einmal einem Prozent. In einzelnen Altersklassen sind es sogar noch weniger.

Im Schulsport - und das mag mir der ein oder andere Sportlehrer aus eigener Erfahrung bestätigen - kommt es immer wieder vor, daß 10, 20 oder noch mehr Prozent einer Sportklasse am Schwimmunterricht passiv teilnehmen.

Die Gründe dafür erscheinen sicher vielschichtig und reichen von einer breit angelegten "Vereins- Verdrossenheit" über eine allgemeine Passivität vor allem bei Jugendlichen bis hin zum Angebot, das der Schwimmsport u.a. über seine Vereine und in den Bädern seinen Anhängern bietet.

In einer Zeit, in der die Begriffe "fit and fun" als praktisch unmittelbar zusammengehörig angesehen werden, mag es wenig Sinn ergeben, wenn man seinen Mitgliedern oder Schülern nicht mehr zu bieten hat, als bodenkachelzählend in einem meist vorgegebenen Tempo eine bestimmte Anzahl von Bahnen zu schwimmen. Dies mag vielleicht etwas böse klingen, und es sei vorweggeschickt, daß die Bedeutung und der Stellenwert des Leistungssports keinesfalls geschmälert werden sollen. Fakt ist aber, daß wir unseren Mitgliedern, Anhängern, Freunden - kurz: allen, die sich für das Schwimmen interessieren, mehr bieten müssen als nur die oben beschriebene Form des Leistungsschwimmens.

Nun versucht der Deutsche Schwimm- Verband seit geraumer Zeit, im Breitensportbereich neue Wege zu beschreiten. Etwas provozierend möchte ich dazu feststellen:

Abgesehen von den Masters- Schwimmern und außer dem Schwimmen im Elementarbereich, das es über eine Reihe von Jahren bereits gibt, ist dem DSV praktisch nichts eingefallen. Die Entwicklung im Gesundheitssport (Aquaerobic, Aqua- Jogging) kann der DSV wohl kaum auf seine Fahnen heften, viel zu sehr spielen hier auch die Interessen der Sportartikel- Industrie eine Rolle. Für sein angeblich wichtigstes Gut, den Nachwuchs, also die Kinder und Jugendlichen, gibt es -soweit mir bekannt- jedenfalls keine Breitensport- Konzeption und keine Angebote, die wegführen könnten vom leistungsorientierten Üben und Trainieren, denn auch die Schwimmbadbezeichnungen sind durchaus als unter bestimmten Normen zu erbringende Leistungen zu verstehen.

2. **Begriffsdefinition**

2.1 **Alternative Formen**

„Alternativ“ ist gleichzusetzen mit der Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten. Diese verschiedenen Möglichkeiten im Schwimmsport wurden von John/Johnen bereits 1983 in Richtung „Bewegung nach Musik im Wasser“ (Aquarobic, Aquajogging u.a.m.) angedacht und finden bei Frank 1996 eine ganz andere, für den Leistungssport, die Technikschiulung und darüber hinaus m.E. sehr gute Ausrichtung. Frank orientiert sich aber nach wie vor an normierten Bewegungsleitbildern im Sinne der vier Schwimmmarten, während John/Johnen wohl vor allem für gesundheitsbewußte Erwachsene von Interesse sein dürften.

2.2 **Projektbegriff**

Der Begriff „Projekt“ ist in Verbindung mit Lehren und Unterrichten eigentlich sehr ungenau definiert, dennoch kann man einige wesentliche Merkmale stichpunktartig aufzählen:

- Abbau der Lehrer-/ Übungsleiterdominanz und selbstbestimmtes Handeln der Schüler/ Sportler
- überfachliches bzw. fachübergreifendes Handeln über den Schwimmsport hinaus
- Produktionsorientierung im Gegensatz zu bestimmten Lern- bzw. Trainingszielen
- Soziales Lernen
- Gesellschaftliche Relevanz der Thematik
- Öffnung des starren (Vereins-)Systems nach außen

Diese selbstgewählte Aufzählung kann weder vollständig sein, noch will sie zu sehr einschränken und beschneiden. Im Zusammenhang mit dem vorzustellenden Projekt jedoch weist sie auf das Wesentliche hin.

2.3 **„Nachtschwimmfest“**

Dieser Begriff kann in seinen ursprünglichen Bestandteilen gesehen werden, beinhaltet er doch exakt das, was als Ergebnis der Projektarbeit entsteht:

- Ein Fest für alle, die Interesse haben, eine bunte Sport- Show sehen wollen, oder, wie eine Tageszeitung formulierte, ein „poetisches Schwimm- Sport- Theater“ erleben wollen.
- Schwimmen als zentraler Aspekt, den es in seiner ungeahnten Vielfalt im Wasser und an Land darzustellen gilt.
- Die Nacht als Aufführungszeitpunkt mit allen sich daraus ergebenden Möglichkeiten vor allem hinsichtlich des Einsatzes von Licht und Feuer zum Entstehen eines entsprechenden Stimmungsbildes.

Faßt man all diese Teilaspekte zusammen, so entsteht als Projektergebnis ein abendliches Spektakel im Schwimmbad für eine breite Öffentlichkeit.

3. **Entstehung der Tirschenreuther Projektgruppe**

Die Gründung der Tirschenreuther Projektgruppe, die zunächst der Schwimmabteilung des ATSV Tirschenreuth angehörte, sich mit dieser aber 1995 aus dem Vielspartenverein zum neugegründeten Tirschenreuther Schwimm- Club herauslöste, basierte schon im Jahre 1979 auf unterschiedlichen Überlegungen.

Zunächst galt es, etwas zu finden, das Kindern und Jugendlichen über das alltägliche Training hinaus Spaß bereitet und sie auch nach ihrer aktiven Laufbahn an den Verein bindet.

Ferner galt es, eine Möglichkeit zu finden, der Kommune für die (kostenlose) Bereitstellung der Bäder zu danken, indem der Verein für eben diese Bäder Werbung betreibt, wenn er es schafft, der Bevölkerung deren Bedeutung auch einmal „live“ vor Augen zu führen. Letztendlich bedeutet dies nichts anderes als die einfache Überlegung: Wie schaffe ich es, möglichst viele Leute einmal ins Bad zu bekommen?

Schließlich sollten vor allem auch jene Badbesucher von den Interessen und der Bedeutung des örtlichen Schwimmvereins überzeugt werden, die praktisch täglich im öffentlichen Badebetrieb Einschränkungen durch den Trainingsbetrieb des Vereins hinnehmen müssen.

Daß natürlich auch ein gewisser "Pionier- oder Erfindungsgeist" in den Grundüberlegungen eine Rolle gespielt haben mag, steht außer Frage, sollte er doch eigentlich zu den elementaren Eigenschafften eines Trainers oder Übungsleiters gehören.

Jedenfalls stellte sich uns 1980 die Aufgabe, die bayerischen Jugend- und Schtlermeisterschaften im Kunst- und Turmspringen mit einer Reihe "schwimmerischer Einlagen" zu umrahmen. Nachdem bereits 1979 erste diesbezügliche Ansätze in Form von Formationsschwimmen im Rahmen eines Familien- Schwimmfestes großen Anklang fanden, erfolgte 1980 ein erster Ausbau hin zu einer rund einstündigen "Schwimm- Show". Im Zweijahresrhythmus folgten 1982, 84, 86 und 88 weitere Inszenierungen mit sehr unterschiedlichen Programmpunkten. 1989 und 1991 interessierten sich sogar das ZDF und der WDR für einzelne Nummern dieser Projekte. 1988 zählte das Projekt "Nachtschwimmfest zu den Preisträgern im Wettbewerb um den Deutschen Sportjugendpreis. 1992 und 1995 folgten die bislang letzten Inszenierungen und flossen ab 1994 in die Schwimm- Gala des Bayerischen Schwimm- Verbandes mit ein, die in Nürnberg (1994), Kulmbach (1995) und München (1996) unter der Bezeichnung "Faszination Wasser" zur Aufführung kam. Immer wieder ergehen an die Projektgruppe Einladungen, Programmpunkte ihrer Arbeit bei Veranstaltungen in Bädern in ganz Bayern vorzustellen.

4. Entwicklung von Programmpunkten

Das Bemühen, etwas Neues, völlig anderes zu schaffen, mag als wichtigste Voraussetzung bei der Entwicklung einzelner Programmpunkte angesehen werden. Hinzu kommt ein Blick auf aktuelle Ereignisse sowie oftmals vermeintliche Nebensächlichkeiten, die neu gemischt und entsprechend bearbeitet große Wirkung beim Publikum erzielen können.

4.1 Notwendige Vorüberlegungen, auftretende Probleme

Am Anfang steht die Idee - eine Aussage, die leicht gemacht werden kann, wenn man welche (Ideen) hat. Selten aber sind es die Ideen eines einzelnen, die einem irgendwann oder irgendwo überkommen. Vielmehr entwickelten sich viele unserer Programmpunkte im ungezwungenen Gespräch in gemütlicher Runde. Andere wiederum wurden am Schreibtisch geboren oder zumindest zu einem Konzept zusammengefaßt. Viele Gedankengänge wurden auch wieder verworfen, weil eine detaillierte Planung die Umsetzung als unmöglich erschienen ließ. Prinzipiell aber stellten sich uns immer wieder die gleichen Fragen, standen und stehen wir stets vor den gleichen Problemen:

4.1.1 Einsatz von Musik

Musik kann in Verbindung mit sportlicher Darbietung diese untermalen, sie kann aber auch furchtbar störend wirken. Umso wichtiger ist es, für bestimmte Vorführungen die passende Musik zu finden.

4.1.2 Bewegungstempo

Große Probleme bereitet bei den einzelnen Programmpunkten immer wieder das mehr oder weniger vorgegebene Bewegungstempo im Wasser. Selbst der Einsatz von Flossen verhindert nicht, daß bestimmte Bewegungsmuster und -wege einfach einen bestimmten Zeitraum einnehmen. Das Bewegungstempo ist im Wasser im Vergleich zum Land um ein Vielfaches niedriger, so daß rasche Positionswechsel über eine längere Distanz nahezu unmöglich sind. Die Vorführungen sind somit einer gewissen inneren Trägheit ausgesetzt. Dadurch stellen sich

erhöhte Anforderungen an die Choreographie und die Regie beim Bemühen, abwechslungsreich zu agieren.

4.1.3 Einsatz von Geräten

Hier sind der Phantasie praktisch keine Grenzen gesetzt. Für einzelne Programmpunkte im Wasser kamen bei uns neben Schwimmgeräten wie Flossen, Brettern u.ä. z.B. nachfolgende Gegenstände zum Einsatz: Regenschirmchen, aufblasbare Plastik- Tiere, Schlumpf- Mützchen, "Rennautos", "Wasserpferde", "Wasser- Langlaufskier", Gymnastikreifen, Gymnastikstäbe, Gymnastikbälle, Zylinder, Luftballons, Sterne u.a.m. Entscheidend ist dabei wiederum die Phantasie und oftmals auch der Einfallsreichtum der Aktiven selbst.

4.1.4 Schwimmerische Grundlagen der Teilnehmer

Ein Prinzip der Projektgruppe ist, daß jedes Mitglied in irgend einer Funktion in mindestens einem, möglichst mehreren Programmpunkten zum Einsatz kommen kann. Dies erfordert einige "Massen- Szenen", die ein relativ geringes sportliches Können voraussetzen. Andere Programmpunkte sind auf das Leistungsniveau der einzelnen Trainingsgruppen und das Alter der Aktiven abgestimmt, so daß zugleich im Programmablauf eine gewisse Differenzierung erkennbar wird.

4.1.5 Übungsstätte

Die Vorbereitungen für eine Projektproduktion laufen in der Regel über ein Jahr, wobei mit dem eigentlichen Training für die Anfang August stattfindende Aufführung im Januar begonnen wird. Zu diesem Zeitpunkt muß die Programmnummer gedanklich im wesentlichen stehen, Abweichungen können nur mehr im Ablauf vorgenommen werden. Abhängig von den Programmnummern ist auch der Platzbedarf für die Trainings- bzw. Übungseinheiten. Hier ist immer wieder eine Koordination unter den einzelnen Übungsgruppen gefragt, um mit dem vorhandenen Platz in den Bädern bzw. der Turnhalle effizient arbeiten zu können.

4.2 Methodisch- Didaktische Erarbeitung

Im folgenden Kapitel soll versucht werden, die methodisch- didaktische Begründung des Projekts zu geben sowie einzelne Programmpunkte exemplarisch vorzustellen.

4.2.1 Zielgruppenorientierung

Hierbei ist die Betrachtung von vier Seiten zu führen, zur einen von den aktiv mitwirkenden Schwimmerinnen und Schwimmern, dann von den Eltern, die es gilt in die Vereinsarbeit einzubinden, drittens von den potentiellen Zuschauern der Projektveranstaltung und schließlich von den Badebetrieben.

4.2.1.1 Kooperation mit den Badebetrieben

Beginnen wir mit letzteren, so ist die Projektarbeit als Kooperationsmöglichkeit zwischen dem Verein und dem Badebetrieb zu verstehen. Der Verein benötigt Übungs-, Trainings- und Wettkampfstätten, welche die Badbetreiber zur Verfügung stellen sollen. Andererseits kann er aber durch seine Aktivitäten ein breites Publikum auf die (meist öffentlichen) Einrichtungen wie zum Beispiel das herrliche Tirschenreuther Freibad hinweisen. Ein Bad muß mit Leben erfüllt sein - und wer könnte diese Aufgabe sinnvoller und zielgerichteter verwirklichen als die Vereine?

4.2.1.2 Einbeziehen des Publikums

Endziel der gesamten Projektarbeit ist es, eine bunte Schwimm- Show vor einem breiten Publikum aufzuführen. Und dieses Publikum soll nicht etwa nur passiv konsumieren. Allein schon, um die Zuschauer in eine entsprechende Stimmung und Vorfreude zu versetzen, bedarf es

eines sogenannten "warm ups". Das "Aufheizen" erfolgt unmittelbar vor dem Beginn der Show. Und wer die Oberpfälzer kennt, der weiß, daß diese sich meist in vornehmer Zurückhaltung üben, auch und vor allem dann, wenn es gilt einer Sache oder Person Applaus zu zollen. Was liegt also näher, als dem Publikum beim "warm up" das Klatschen durch einen sogenannten "Sitz-Boogie" zu lehren. Einige Aktive zeigen, wie das Ganze geht. Dabei sind der Phantasie der Armbewegungen keine Grenzen gesetzt - allein die Nebenleute sollten berücksichtigt werden. Schon nach wenigen Sekunden macht die gesamte Zuschauertribüne mit und stimmt in ein aufmunterndes Klatschkonzert ein. Unsere Videobilder werden dies später belegen.

4.2.1.3 Orientierung an den Aktiven

Die aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer sollen in die Projektarbeit gestaltend einbezogen werden. Dabei muß man natürlich ebenso wie hinsichtlich der Inhalte der einzelnen Projektnummern das Alter und den Leistungsstand der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen berücksichtigen. Konkret läßt sich an folgenden Beispielen diese Aufgabenerfüllung nachweisen:

Auf unsere jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmer (5-8 Jahre) wirken Bälle, noch dazu, wenn sie in leuchtenden Farben bunt bemalt sind, besonders anziehend. Sie laden zum Spiel und zur selbständigen Bewegung ein, ob im Wasser oder an Land. Was liegt also näher, als einfache Schwimmbewegungen mit der Aufgabe zu verknüpfen, dabei einen Ball im Wasser vor sich herzuschieben. Manch einem mag diese Aufgabenstellung einfach, vielleicht sogar zu einfach erscheinen - den Kindern bereitet es Spaß, Motivation sowie eine zusätzliche Aufgabenstellung über ihre bisherigen schwimmerischen Fähigkeiten hinaus. Dabei spielt für die Publikumswirksamkeit der Darbietung die Formation im Wasser gar keine so große Rolle. Oft genügt es schon, diese lustige Schar mit ihren Spielgeräten zu Kindermusik (z.B. Rolf Zukowski) zwei Querbahnen schwimmen zu lassen. Wie unser Beispiel der "Bunten Bälle" zeigen mag, erfreuen sich Zuschauer in diesem Fall an einer möglichst großen Teilnehmerzahl, die einheitlich gekleidet (z.B. allein schon durch gleichfarbige Bademützen) ein abgerundetes Bild ergibt. Und daß gerade bei den Jüngsten nicht immer alles im Gleichklang erfolgt, wird nicht nur verziehen - immer wieder ergeben sich gerade durch gewisse Freiräume unverhoffte Szenen.

Höhere Anforderungen hinsichtlich der zu schwimmenden Formationen sind hingegen an ältere Aktive zu stellen. Für sie ergeben sich daraus u.a. die Aufgaben, Rhythmus, räumliche Zuordnung, Wechsel der Bewegungsrichtung und Bewegungstempi sowie gegenseitige Rücksichtnahme und partnerschaftliches Miteinander abzustimmen. Als konkretes Beispiel dafür, wie Unterrichts- und Trainingsmittel auch alternativ verwendet werden können, sei unser Programmpunkt "Grüße von Archimedes" aufgezeigt. Die Aufgabenstellung lautete hierbei, unter Zuhilfenahme sogenannter Schwimmsprossen geometrische Figuren (Rechteck, Dreieck, Kegel,...) in das Wasser zu legen. Die folgende Wege- Skizze soll die Lösung dieser Aufgabe veranschaulichen.

Den Weg zum Synchronschwimmen suchte eine weitere Arbeitsgruppe, bestehend aus fünf aktiven Wettkampfschwimmerinnen in Eigenchoreographie, wobei weniger das Produkt als solches von Bedeutung sein dürfte, sondern vielmehr die Tatsache, daß sich Leistungsschwimmerinnen durch Eigeninitiative, Eigenchoreographie sowie umfassender Beschäftigung mit Musik in Bereiche vorwagen, die ihnen im Trainingsalltag nicht vermittelt werden. Dabei wurde u.a. auf Videoaufzeichnungen von Synchronschwimm- Vorführungen sowie auf die wenig vorhandene Literatur zu diesem Thema zurückgegriffen. Sowohl die Handlung an sich wie auch das Ergebnis haben den Beteiligten große Freude bereitet, zumal versucht wurde, im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten auch Aspekte der entsprechenden Beleuchtung in die Vorführung einfließen zu lassen.

4.2.1.4 Einbeziehung der Eltern

Den größten Teil unserer Mitglieder bilden Kinder und Jugendliche. Ein wichtiger Grund also, die Eltern dieser Aktiven in die Projektarbeit einzubinden. Dies geschieht bezüglich der Abschlußveranstaltung überwiegend hinter den Kulissen. Im organisatorischen oder technischen Bereich werden fach- und sachkundige Personen ebenso gebraucht wie in der Logistik, wenn für den Verein z.B. die Möglichkeit besteht, am Veranstaltungstag Speisen oder Getränke in Eigenregie zu vertreiben. Aber auch in die aktive Programmgestaltung können Eltern unmittelbar eingebunden werden. Sei es nun bei der Herstellung von Kostümen oder bei der Erstellung der Requisiten. Als Beispiel dafür sei unser "Großer Preis von Europa" angeführt. Dabei haben wir ein Formel-1 Autorennen im Schwimmbecken in Form einer Persiflage nachgestellt und humorvoll kommentiert. Aufgabe für unsere Aktiven bzw. deren Eltern war es, Holz- Waschröge in Formel-1 Boliden so umzubauen, daß diese mit mindestens einem Fahrer im Wasser schwimmen und per Armkraft vorwärts bewegt werden können. Die entstandenen Kunstwerke sind ebenfalls im Video zu sehen. Neben dem äußerlich sichtbaren Ergebnis dieser Arbeit ist festzustellen, daß durch dieses Einbeziehen in vielen Bereichen bei den Eltern eine engere Bindung an den Verein sowie ein größeres Verständnis für die Arbeit im Verein erzielt werden konnte.

4.2.2 Inhaltsorientierung

Neben den aktiv und passiv Handelnden gilt die weitere Betrachtung den Handlungsinhalten sowie den damit verbundenen Schwierigkeiten.

4.2.2.1 Kombination Land/ Wasser

Wie bereits erwähnt, bringt das Wasser bzw. das Schwimmbecken als Handlungsfeld eine gewisse Einengung v.a. hinsichtlich des Handlungsraumes sowie des Bewegungstempos mit sich. Eine Erweiterung auf bzw. eine Verbindung mit dem Beckenumfeld bietet sich somit nicht nur an, sondern eröffnet neue, weiterreichende Möglichkeiten. Als kleines Beispiel hierfür sei die Eröffnungsnummer unseres 95er Projekts "Willkommen Europa" angeführt, bei der 60 Akteure auf 12 luftballongeschmückte Europa- Sterne verteilt diese unter Einbeziehung der weitläufigen Freibadanlage aus dem Beckenhintergrund laufend ans Becken bringen, einschwimmen und sich zu der Europa- Flagge (blauer Hintergrund, 12 gelbe Sterne) formieren. Die Luftballons werden aufgelassen, so daß die geschilderte Flagge als bildnerische Darstellung erscheint. Die Akteure lösen diese sodann wieder auf und schwimmen zu den Beckenenden, über die sie das Wasser wieder verlassen. Land, Luft und Wasser sind somit in eine Programmnummer integriert!

4.2.2.2 Einsatz von Gestik und Mimik

Der Einsatz von Gestik und Mimik ist sicherlich gerade hinsichtlich der Entfernung Darsteller/ Publikum nicht unproblematisch. Daß er dennoch gelingen kann, mag unser Beispiel der "Tirschenreuther Wasserperde" mit ihrer "Hohen Schule" des Dressurreitens im Wasser verdeutlichen. Die handwerkliche Phantasie hatte vor einer Reihe von Jahren wieder einmal Kapiolen geschlagen und entstanden sind aus Holz, Plastik- Kanistern und Rolladen- Gurten und Farbe Pferdekörper, auf denen man sitzen kann, und die im Wasser mittels entsprechend eingesetztem Brust- Beinschlag vorwärts bewegt werden können. Der nächste Schritt war rasch angegangen: Mit Pferden im Wasser einen Sprung- Parcours zu absolvieren ist nicht möglich - eine Dressur- Nummer einzustudieren sehr wohl. Und da es den leblosen Tierkörpern an Ausdruckskraft mangelt, ist das schauspielerische Talent der Reiter gefragt. Ausgestattet mit weißen Hemden, Westen, Handschuhen und Zylindern präsentiert diese Gruppe eine Dressur, die von Begrüßung über Volten, Drehungen, Seitbewegungen bis hin zur Verabschiedung reicht und ihre besondere Note durch entsprechende Hand- und Körperbewegungen sowie die Gesichtszüge der Darsteller erhält.

4.2.2.3 Darstellung einer Handlung

Eine große Herausforderung in vielerlei Hinsicht stellt das Darstellen von Handlungen oder das Erzählen von Geschichten im Wasser dar. Neben einer passenden Idee bedarf es der dazugehörigen Musik sowie der schwimmerisch-darstellerischen Fähigkeiten der Beteiligten. In unserer Geschichte "Neulich im Mittelmeer" haben wir versucht, mehrere Elemente miteinander zu verbinden.

Zunächst muß das Publikum mittels eines Erzählers in die Handlung eingeführt werden: Irgendwo an einem Strand am Mittelmeer treffen wir einen einsamen Angler, der das lustige Treiben der bunten Fische verfolgt. Diese bewegen sich in einem geordneten Schwarm verspielt im Wasser hin und her. Bald schon wird ihr lustiges Treiben von einer Killerqualle gestört. Ein kleiner Fisch gerät in die Fänge der Qualle und ihm droht der Tod. Jedoch naht unmittelbar das "happy-end" in Form eines mutigen Delphins, der die Todesqualle zerstört und den kleinen Fisch rettet, so daß dieser in seinen Schwarm zurückkehren kann.

Zum eigentlichen Ablauf: Der Angler nimmt entsprechend gekleidet am Beckenrand Platz und wirft seine Angel aus. Die Fische tummeln sich mit Unterstützung von Schwimmbrettern und Flossen im Wasser, bis die Todesqualle erscheint. Diese wurde mit Hilfe von Styropor und einer schwarzen Folie so konstruiert, daß man unter sie tauchen kann, ohne von außen gesehen zu werden. Gezogen wird sie von vier völlig schwarz gekleideten Schwimmern. Der Fisch, der von der Qualle gefangen wird, taucht unter Wasser in sie ein. Die übrigen Fische lösen sich völlig verstört in die vier Ecken des Schwimmbeckens auf. Ein Schmetterlingsschwimmer schwimmt zur Qualle und zerstört sie, der Fisch taucht wieder aus ihr empor. Die übrigen Fische, die dem Treiben zusehen, kommen auf den Geretteten zu und bilden mit ihm wieder eine Formation.

4.2.2.4 Publikumswirksamkeit - Showeffekt

Letztendlich zielt unsere Projektarbeit auf Darstellung in der Öffentlichkeit hin. Und dazu bedarf es natürlich gewisser "Darstellungs-Sensationen", zumindest im nachvollziehbaren Niveau. Aus dem Zirkus entnommen wurde dabei der Gedanke, akrobatische Kunststückchen vorzuführen. Neben Formationen an Land, die der einschlägigen Literatur entnommen werden können, wagten wir uns auch an entsprechende Darbietungen im Wasser.

4.2.2.5 Back to the roots - Synchronschwimmen einmal wörtlich genommen

Wurden bisher eine Reihe von Programmpunkten vorgestellt, bei der sich der ein oder andere gefragt haben mag, in wiefern hier noch ein Bezug zum Schwimmsport im engeren Sinne besteht, so kehren wir nunmehr zu den Wurzeln in Form der klassischen vier Schwimmmarten zurück.

"Synchron" bedeutet lt. DUDEN "gleichzeitig, gleichlaufend". Übertragen auf die vier Schwimmmarten heißt der Arbeitsauftrag somit: Schwimmt einen bestimmten, vorgegebenen Weg in vorgegebenen Schwimmmarten so, daß die Teilbewegungen aller Teilnehmer gleichzeitig und gleichlaufend ausgeführt werden!

Empfehlenswert erscheint, beim Kraulschwimmen die Akteure nebeneinander schwimmen zu lassen, während bei den übrigen Schwimmmarten die Ausführung hintereinander erfolgen sollte, so daß eine gewisse Orientierung am Neben- bzw. Vordermann erleichtert ist.

4.2.3 Methodischer Aufbau der Erarbeitung einzelner Programmpunkte

Die methodische Vorgehensweise bei der Erarbeitung einzelner Projektnummern kann nicht generalisiert werden, vielmehr muß jede einzelne für sich gesehen werden. Dennoch sollten Gemeinsamkeiten dargelegt und weitere Beispiele vertieft werden.

4.2.3.1 Vom Land ins Wasser

Wesentlicher Bestandteil der einzelnen Programmpunkte ist die Aufteilung im Wasser und der

dort zurückzulegende Weg. Diese Aspekte gilt es -allein schon aus ökonomischen Überlegungen heraus- an Land vorzubereiten, um jedem Teilnehmer seine spezielle Position und seinen Weg aufzuzeigen. Als Beispiel hierfür kann das zuletzt aufgezeigte Synchron- Schwimmen mit seinen wechselnden Raumbahnen und einer fest vorgegebenen Reihenfolge der einzelnen Schwimmer ebenso angeführt werden wie das Fackelschwimmen, bei dem sich allein schon aus Sicherheitsgründen Übungen an Land dringend ergeben. Ein mehrmaliges Wiederholen an Land erleichtert den Aktiven die Orientierung im Wasser und verhindert eine negative Beeinflussung der Konzentration.

4.2.3.2 Vom Detail zum Ganzen

Vor allem bei längeren Programmpunkten ist es nicht immer möglich, beim Einstudieren vom Ganzen, dem fertigen Produkt auszugehen. Bezogen auf das Synchronschwimmen ergibt sich die Möglichkeit, die einzelnen Schwimmarten zunächst getrennt und ohne Rücksichtnahme auf die endgültigen Wege auszuprobieren. Dadurch können Fehler und Mängel konzentriert behoben und interne Umstellungen, die immer wieder notwendig sind, ausprobiert werden. Ähnlich verhält es sich bei den Übungen zur Akrobatik- Nummer. Hierbei ist sogar beim Aufbau während der Vorführung ein schrittweises Vorgehen unbedingt notwendig, um das entsprechende Gebilde entstehen zu lassen.

4.2.3.3 Vom Einfachen zum Schwierigen

Schon aus Gründen der Publikumswirksamkeit sollte man die Anforderungen an die Aktiven im Verlauf eines Programmpunktes hin zum Höhepunkt kontinuierlich steigern (vgl. Akrobatik). Aber auch während der Erarbeitungsphase sind immer wieder Vorübungen und Steigerungen im Schwierigkeitsgrad notwendig. So wird man beim Synchronschwimmen vom Brustschwimmen ausgehen, weil in dieser Schwimmart die Partner relativ viel Zeit und umfassende Möglichkeiten haben, sich aufeinander einzustellen. Die variable Gleitphase sowie ein relativ guter Überblick v.a. während des Armzuges erleichtern hier die Abstimmung. Beim Kraul-, Rücken- und vor allem Schmetterlingsschwimmen fällt dies hingegen weniger erfahrenen oder gewandten Schwimmern wohl schwerer.

4.2.3.4 Probieren, probieren, probieren ...

Ansonsten gilt als einfache Faustregel nicht nur für das Einstudieren bereits erarbeiteter Programmpunkte die Notwendigkeit, immer wieder zu üben. Aber üben allein reicht nicht. Wie bereits erwähnt, soll in der Projektarbeit ja auch stets versucht werden, neue Formen zu erarbeiten. Und dafür heißt die einfache Methode: Ausprobieren, was man im Wasser mit oder ohne Geräte alles machen kann. Dieses Probieren fördert bei den Aktiven das Wassergefühl, läßt ihnen in ihrer Phantasie freien Lauf und führt sie an ihre Grenzen heran, denn selbstverständlich gelingt nicht immer alles gleich auf Anhieb - manche gute Idee sogar nie!

5 Vom Projekt zur Show

Von der Idee zur Realisation ist es ein weiter, oftmals beschwerlicher Weg, auf dem man nicht selten Grenzen erkennen muß, improvisieren muß, neue Ideen hinzugewinnt oder andere völlig verwirft. Um aus einzelnen Projektpunkten eine abendfüllende Show zu basteln, bedarf es neben der Programmstruktur einer derartigen Veranstaltung weiterer wichtiger Überlegungen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Projekt insgesamt stehen.

5.1 Bühnenbau

Es gibt an sich kaum etwas langweiligeres als ein Schwimmbecken: blaue Beckenwände, blauer Beckenboden, rechteckiges Format, schwarze Linien - aus! Zugegeben, im Freibad kann die Bepflanzung um das Becken dieses triste Bild etwas auflockern, als Vorder- und Hintergrund für eine Show reicht es aber wohl noch nicht. Also muß man wohl oder übel selbst Hand anlegen, und dabei kann man -wie es so schön heißt- mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen.

In den meisten Bädern ist der Beckenumgang etwas schmal für Vorführungen. In Tirschenreuth haben wir dieser Not folgend einfach eine Bühne (Baugertüst, Schalplatten) ins Wasser gestellt und somit mehr Handlungsraum geschaffen. Weitere Bauten waren als Abdeckung des Durchschreitebeckens sowie zur Errichtung von Beleuchtungs- und Regieplattformen notwendig. Der Beckenumgang selbst wurde im wahrsten Sinne des Wortes gewinnbringend mit Reklamebanden bunter gestaltet, hinzu kamen bunte Luftballons und Plastik- Wassertiere, die das ganze Bild freundlicher und lebhafter erscheinen lassen.

Insgesamt hat unser Bad einen Vorteil, der nicht außer acht gelassen werden darf: Wie die Skizze zeigt, finden wir an der gesamten nördlichen Längsseite eine terrassenförmige Tribüne, die den Zuschauern Platz und einen guten Überblick über das Geschehen ermöglicht.

5.2 Einsatz Technischer Mittel (Licht, Musik, Wasserwand, Feuerwerk)

Praktisch alle bislang vorgestellten Nummern leben mehr oder weniger von einer entsprechenden Atmosphäre, die durch Licht und Musik erzeugt werden kann.

Die Auswahl der Musik erweist sich dabei nicht immer als einfach. Wie bereits in den Vorüberlegungen erwähnt, sind wir im Wasser vom Bewegungstempo her gebunden, so daß dies zwangsläufig Auswirkungen auf die Musik haben muß. Diese sollte ferner von der Thematik her zu den entsprechenden Programmpunkten passen (z.B. "Willkommen Europa", "Hohe Schule", "Neulich im Mittelmeer"). Die Erfahrung hat zudem immer wieder gezeigt, daß Instrumentalaufnahmen eine Darbietung meist unterstreichen, während Vocals unter Umständen störend wirken können, da ein Teil der Konzentration der Zuschauer von der Darbietung genommen wird.

Unsere Veranstaltung wurde bislang jeweils am ersten Augustsamstag mit Beginn 20.15 Uhr ausgetragen. Damit beginnen wir bei Tageslicht, unterstützen dieses jedoch von Beginn an durch die großflächigen Fluter im Freibad. Einzelne Nummern bedürfen vor allem im weiteren Verlauf des Abends spezieller Lichtquellen, so daß neben den fest installierten Flutern Punkt- und Farbscheinwerfer zum Einsatz kommen. Die Dunkelheit nimmt im Verlauf des rund 2-stündigen Programms ständig zu, so daß sich das Handlungsfeld immer mehr auf den ausgeleuchteten Teil am Schwimmbecken beschränkt.

Unterstützung fand unsere Projektarbeit von Beginn an bei den Männern der örtlichen Feuerwehr, die in Kooperation mit dem Verein Möglichkeiten entwickelten, eine bunt bestrahlte Wasserwand mit einer Reihe von Licht- und Wassereffekten entstehen zu lassen.

Neben dem künstlichen Licht erzielt natürliches eine besondere Wirkung, wie am Beispiel des Fackelschwimmens gezeigt werden kann. Dies bildet traditionell den Abschluß und Höhepunkt unserer Nachtschwimmfeste. Mehr als 60 Kinder und Jugendliche legen unter Zuhilfenahme von Schwimmfloßern im abgedunkelten Freibad eine vorgegebene Strecke (Kreis, Achter) zurück und erzeugen eine beinahe geheimnisvoll anmutende Stimmung, die im Video dem Betrachter kaum vermittelt wird. Den Abschluß dieses Fackelschwimmens bildet schließlich ein Feuerwerk, bei dem der angrenzende Sprungturm von hell brennenden Magnesium- Vulkanen überflutet wird.

6 Projekt Nachtschwimmfest - beispielgebend?

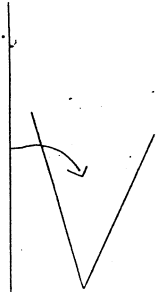
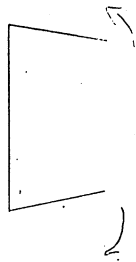
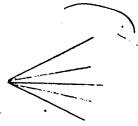
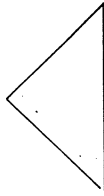
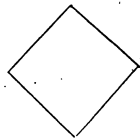
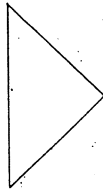
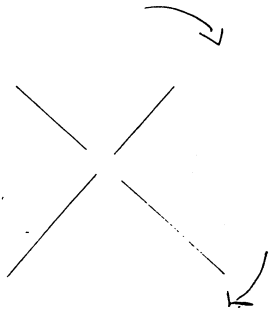
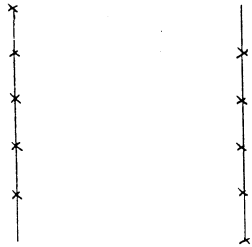
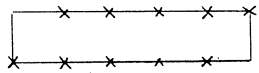
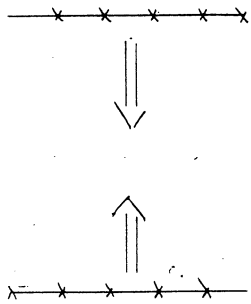
Es wäre vermessen, die Forderung zu erheben, das, was in Tirschenreuth entwickelt wurde, müsse nun überall so gemacht werden. Ebenso wie es sicher bereits eine Reihe von Orten gibt, in denen gleiches oder ähnliches angeboten oder durchgeführt wird. Nur, publik wurde dies bislang kaum. Es wäre deshalb schön, wenn Erfahrungen über derartige Projekte beim DSV oder der DSTV gesammelt und veröffentlicht würden. Denn eines steht auf alle Fälle fest: Allein mit dem traditionellen Bahnenschwimmen werden Schwimmvereine und Schwimmverband auf Dauer nicht überstehen!

Quellen:

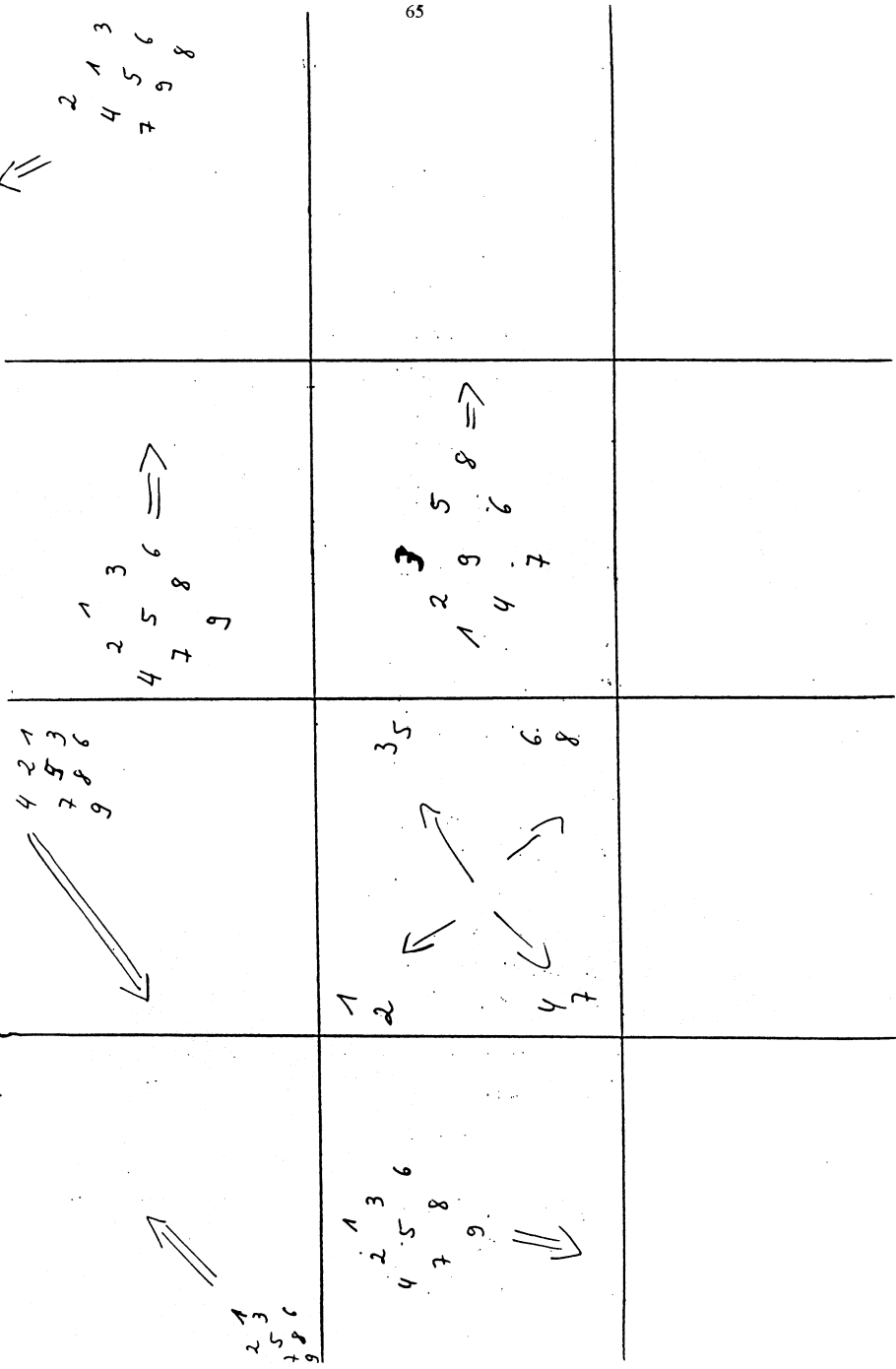
- Blume, Michael "Akrobatik", Meyer & Meyer Verlag Aachen, 1992
 Fuchs, Georg (Red) "Skriptensammlung zur Trainerausbildung Schwimmen", München, 1986
 Frank, Gunther "Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen", Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1996
 John, Hans-Georg/
 Johnen, Heinz "Alternatives Schwimmen", Bergmoser + Höller Verlag, Aachen, 1983
 Wilke, Kurt "Schwimmsport-Praxis, rororo- Verlag, Reinbek, 1988

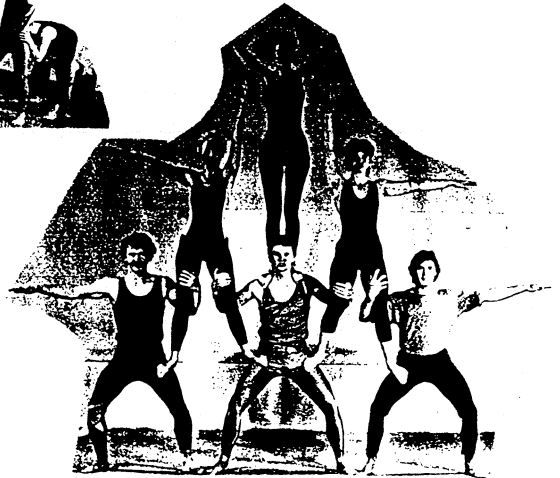
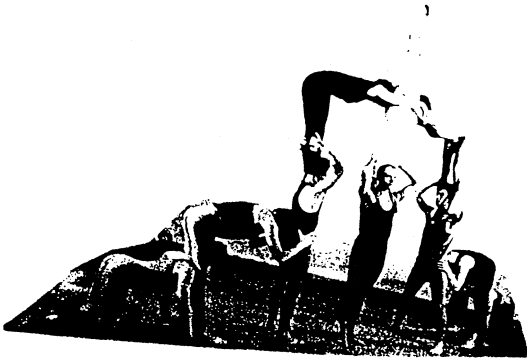
Videoaufnahmen: Lothar Hladik, Tirschenreuth

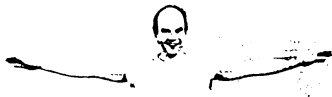
Archimedes



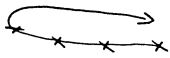
Fische - Anspaltung



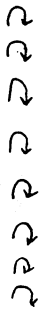
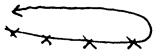




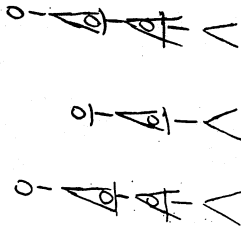
Aerobische Wasser



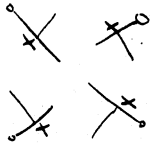
2x 4er Ruder



Rollen

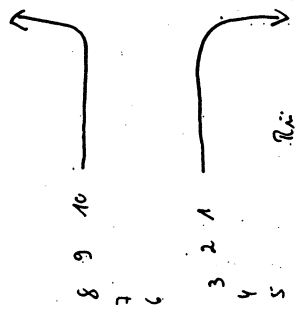
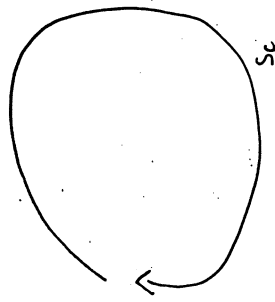
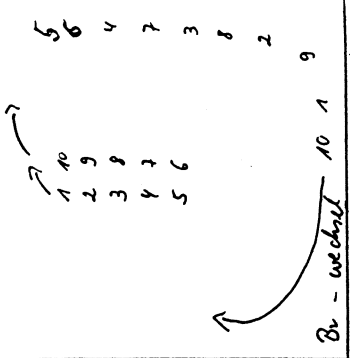
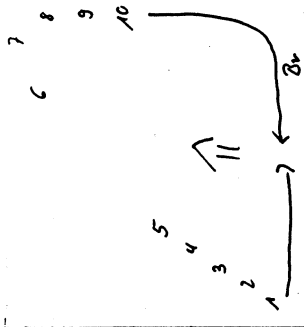
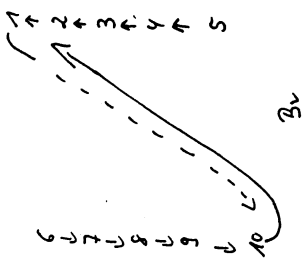
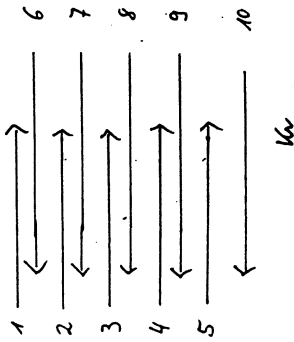


Sprung



Kreuz

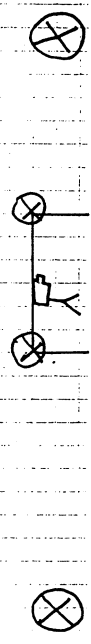
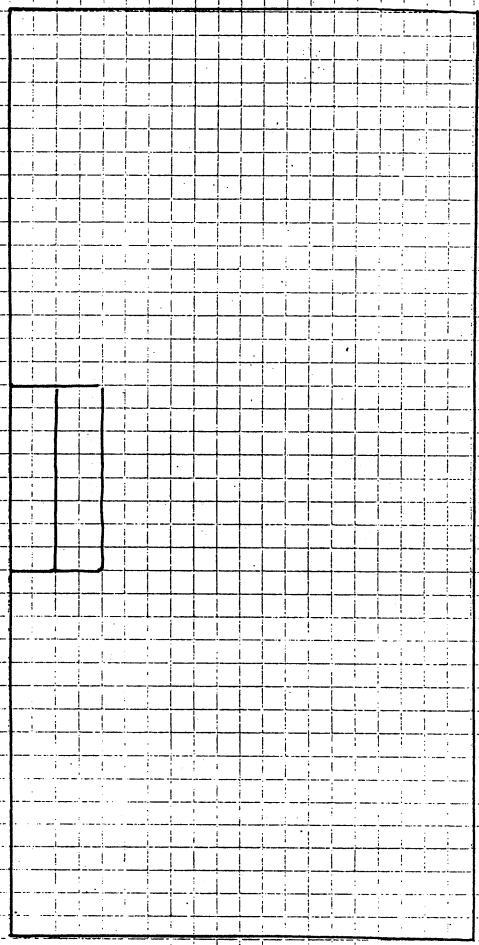
Synchron - Mittelteil



Share Freedom FIR



Turn



**ALTERNATIVE FORMEN IM SCHWIMMSPORT -
SCHWIMMEN IST MEHR ALS NUR LEISTUNGSSPORT
AM BEISPIEL DER TIRSCHENREUTHER
PROJEKTGRUPPE
"NACHTSCHWIMMFEST"**

1. Grundsätzliche Überlegungen
2. Begriffsdefinition
 - 2.1 Alternative Formen
 - 2.2 Projektbegriff
 - 2.3 "Nachtschwimmfest"
3. Entstehung der Tirschenreuther Projektgruppe
4. Entwicklung von Programmpunkten
 - 4.1 Notwendige Vorüberlegungen, auftretende Probleme
 - 4.1.1 Einsatz von Musik
 - 4.1.2 Bewegungstempo
 - 4.1.3 Einsatz von Geräten
 - 4.1.4 Schwimmerische Grundlagen der Teilnehmer
 - 4.1.5 Übungsstätte
 - 4.2 Methodisch-Didaktische Erarbeitung
 - 4.2.1 Zielgruppenorientierung
 - 4.2.1.1 Kooperation mit den Badebetrieben
 - 4.2.1.2 Einbeziehung des Publikums
 - 4.2.1.3 Orientierung an den Aktiven
 - 4.2.1.4 Einbeziehung der Eltern
 - 4.2.2 Inhaltsorientierung
 - 4.2.2.1 Kombination Land/ Wasser
 - 4.2.2.2 Einsatz von Gestik und Mimik
 - 4.2.2.3 Darstellung einer Handlung
 - 4.2.2.4 Publikumswirksamkeit - Showeffekt
 - 4.2.2.5 Back to the roots - Synchronschwimmen einmal wörtlich genommen
 - 4.2.3 Methodischer Aufbau der Erarbeitung einzelner Programmpunkte
 - 4.2.3.1 Vom Land ins Wasser
 - 4.2.3.2 Vom Detail zum Ganzen
 - 4.2.3.3 Vom Einfachen zum Schwierigen
 - 4.2.3.4 Probieren, probieren, probieren...
5. Vom Projekt zur Show
 - 5.1 Bühnenbau
 - 5.2 Einsatz Technischer Mittel (Licht, Musik, Wasserwand, Feuerwerk)
6. Projekt Nachtschwimmfest - beispielgebend?



präsentieren

RADIO
RAMASURI
WEN 99,9 • AM 103,9 • TIR 88,5
HIRSCHAU 95,3 • KÖNIGSTEIN 106,4
NEUSORG 104,6 • WAIHHAUS 93,6
UKW



PRESSESPIEGEL

8. Tirschenreuther Nachtschwimmfest

Tirschenreuth. Zum 8. Mal versucht in diesem Jahr die Schwimmabteilung des ATSV Tirschenreuth, im Rahmen eines Langzeitprojekts, alternative Formen des Schwimmsports zu ergründen. Als "Tirschenreuther Nachtschwimmfest" haben Trainer, Übungsleiter und Aktive in den vergangenen 15 Jahren immer wieder weit über die Grenzen des nordöstlichen oberpfälzischen Landkreises hinaus für Aufsehen gesorgt! 1988 zählte man zu den Gewinnern des Deutschen Sportjugendpreises, 1989 und 1991 waren Programmpunkte des Tirschenreuther Nachtschwimmfests im ZDF-Fernsehgarten und in Max Schautzers WDR-"Sonderbar" zu bewundern und 1994 wirkten die ATSV-Wasserpferde in der BSV-Schwimmshow "Faszination Wasser" mit. Die diesjährige Sommernachts-show findet am Samstag, 5. August ab 20.15 Uhr im Tirschenreuther Freibad an der Mähringerstraße statt.

Im Rahmen der Projektarbeit erarbeiten die Übungsleiter der ATSV-Schwimmabteilung in enger Kooperation mit den Aktiven und häufig auch deren Eltern eine bunte Palette von Wasser- und Landteilen. Anklänge zum Kunstschwimmen, Formationsschwimmen sowie zum Sporttheater finden sich immer wieder, so daß die Tirschenreuther Nachtschwimmfeste in der Vergangenheit nicht selten mit dem Sporttheater der "Regensburger Traumfabrik" verglichen wurden - freilich umgesetzt auf das Schwimmsport-Element

Wasser. Eine Fülle zum Teil kurioser Ideen in Verbindung mit einer vielseitigen musikalischen Untermalung haben zu den letzten Veranstaltungen 1988 und 1992 jeweils rund 1500 !!! Besucher ins Tirschenreuther Freibad gelockt.

Rund 80 aktive Schwimmerinnen und Schwimmer vom 5. Lebensjahr bis hinauf in die Fitneßgruppe der "jungen Senioren" werden in diesem Jahr aktiv mitwirken - im Hintergrund kommen weitere ca. 50 Helfer zum Einsatz.

Den Höhepunkt der rund 2stündigen Inszenierung soll auch in diesem Jahr die Abschlußshow "Feuer und Wasser" bilden, bei der die Männer der Freiwilligen Feuerwehr Tirschenreuths eine bunt bestrahlte Wasserwand im nächtlichen Freibad errichten, die Aktiven ein Fackel-Formationsschwimmen zeigen und schließlich bunte Feuerwerksspiele zu bewundern sein werden.

Die Schwimmabteilung des ATSV Tirschenreuth, die ansonsten durchaus auch leistungsorientiert arbeitet, hat mit diesem Projekt in der Vergangenheit bewiesen, daß man den Schwimmsport durchaus auch für ein breites Publikum attraktiv darbieten kann und somit in der Öffentlichkeit die Basis für die Akzeptanz der Bedürfnisse der Schwimmvereine schaffen kann.

Interessierte Freunde des Schwimmsports sind gerne eingeladen, die Sommernachts-show "8. Tirschenreuther Nachtschwimmfest" am 5. August im Tirschenreuther Freibad an der Mähringerstraße 3 zu besuchen.

German Helgert

Übrigens: Am 8. September findet die 2. Ausgabe der BSV-Schwimmshow FASZINATION WASSER in Kulmbach statt.

Harald Wolf/ Arndt Weitendorf (Bremen)

Vorstellungen eines einheitlichen Konzeptes für einen „Kindgerechten Wettkampf“ im Deutschen Schwimmverband

Chronologie

Seit vielen Jahren herrscht eine rege Diskussion um "Kindgerechte Wettkämpfe" und damit eng verbunden die Nachwuchs- und Talentsicherung. Die unterschiedlichen Ansätze mündeten in einer Grundsatzklärung des Deutschen Sportbundes "Kinder im Leistungssport" von 1977. Damit verbunden war eine Fortschreibung der Grundsätze für die Kooperation zur Förderung des Leistungssportes, sowie die Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Kindesalter. Die Kernaussagen dieser Schreiben lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Kinder benötigen ein im Anforderungsprofil auf sie zugeschnittenes Wettkampfsystem. Im Training ist eine zu frühe Spezialisierung abzulehnen. Der oftmals einhergehenden Monotonie im Training ist entgegenzuwirken.

Der Sport sollte vielmehr die Vielseitigkeit und die Eigenständigkeit der Kinder fördern. Eine besondere Bedeutung komme dabei dem sozialen Umfeld zu (vgl. Deutscher Sportbund 1977).

Im Zuge dieser grundsätzlichen Stellungnahmen hat es in den Fachverbänden eine Vielzahl von Veränderungen gegeben.

Im Deutschen Schwimmverband (DSV) wurde eine Änderung der Wettkampfbestimmungen herbeigeführt. Der § 24 Jugendschutzbestimmungen im "allgemeinen Teil" der Wettkampfbestimmungen sagt numer aus, daß Kinder unter 10 Jahren an keinen amtlichen Veranstaltungen starten dürfen. Kinder unter 8 Jahren dürfen an Wettkämpfen teilnehmen, wenn sie kindgerecht sind (vgl. Handbuch des Deutschen Schwimmverbandes, Allgemeiner Teil, München 1995).

Aufgrund der vor diesem Hintergrund aufgetretenen Wettkampflücke in bezug auf "Kindgerechte Wettkämpfe", gab es in der Folgezeit viele Bemühungen der Verbands- und Vereinsgremien dieses Defizit zu beseitigen.

1989 veröffentlichten CLASING/ WILKE /JOHN eine Broschüre zum Thema "Kinder im Leistungssport". Gleichlautend zum Deutschen Sportbund kommt der wissenschaftliche Beirat des DSV zu der Erkenntnis, daß Kinder vielfältige Wachstums- und Bewegungsreize benötigen. Eine frühe Spezialisierung gehe zu Lasten einer optimalen kindlichen Entwicklung. Es bedarf eines differenzierten Wettkampfprogrammes für Kinder, denn eine Änderung des Leistungssportes muß über das Wettkampfwesen ansetzen. Langeweile und innere Abkehr jugendlicher Schwimmer durch die Monotonie im Training, der Organisationsform und den Bewegungsabläufen müssen vermieden werden (vgl. CLASING/WILKE/JOHN 1989).

Anfang der 90er Jahre gab es weitere Anstrengungen des DSV zum Thema "Kindgerechte Wettkämpfe". Als Endergebnis einer Arbeitsgruppe, in der der Bundestrainer der Jugend, verschiedene Jugendtrainer, der Präsident der DSTV und

ein Vertreter der Niedersächsischen Schwimmjugend vertreten waren, konnte eine Stoffsammlung von unterschiedlich ausgerichteten "Kindgerechten Wettkämpfen" veröffentlicht werden (vgl. Sammlung kindgerechter Wettkampfformen 1994).

Trotz dieser reichhaltigen Ergebnisse konnte sich das Gedankengut um die "Kindgerechten Wettkämpfe" in vielen Trainerkreisen nicht etablieren. Man reagierte mit Skepsis und Unverständnis auf diese Wettkampfformen und unterstellte eine zu wenig leistungsorientierte Grundausrichtung.

Im Herbst 1995 veranstaltete die Deutsche Sportjugend in Magdeburg ein Tagesseminar zum Thema "Kindgerechte Wettkämpfe". Die einzelnen Spitzenverbände waren aufgefordert, ihre Ergebnisse und Erfahrungen mit diesen Wettkampfformen darzustellen.

Als besonders erwähnenswert erscheint uns folgender Hinweis:

Der Deutsche Ruder- und Hockeyverband haben für 8- und 9-jährige Kinder EINEN "Kindgerechten Wettkampf" eingeführt, der in weiten Teilen Elemente der alternativen Wettkampfformen der Wettkampfes IV aus den Schulen aufgreift. Die hier geschaffenen Paralleleffekte zwischen Verbandsausbildung/ -wettkampfstruktur und schulischen Strukturen, schienen sich positiv auf den Ausbildungsstand der Kinder auszuwirken

(vgl. Deutsche Sportjugend 1995, S. 53ff).

Motiviert von den vorgestellten Erkenntnissen, sind wir der Auffassung, für den leistungsorientierten Schwimmbereich EINEN "Kindgerechten Wettkampf" zu kreieren.

Im weiteren Verlauf unserer Ausführungen möchten wir anhand folgender Abbildung den Stellenwert des "Kindgerechten Wettkampfes" verdeutlichen:

siehe Abbildung 1 auf der folgenden Seite

Wenn sportliche Höchstleistungen systematisch entwickelt werden sollen, so müssen im Anschluß an die Lernphase Schwimmen Lehrinhalte als verbindlich erklärt werden, die in einer Wettkampfform überprüft werden müssen. Der "KgW" erfüllt hier die Rolle eines Bindegliedes zwischen dieser Lernphase und einem ersten systematischen Schritt im Hinblick auf eine zielgerichtete Leistungsentwicklung.

In vielen Landesschwimmverbänden werden für 8- und 9 jährige Kinder im Rahmen der DMSJ/Jun Wettkämpfe für die Altersklasse E angeboten. Dieser Mannschaftswettkampf der Altersklasse E ist für unsere Überlegungen der Ausgangspunkt, den "KgW" im Leistungssportlichen Fundament zu etablieren.

Wir fordern einen Mannschaftsvielseitigkeitswettkampf für die Altersklasse E, der in allen Landesschwimmverbänden verbindlich durchgeführt wird.

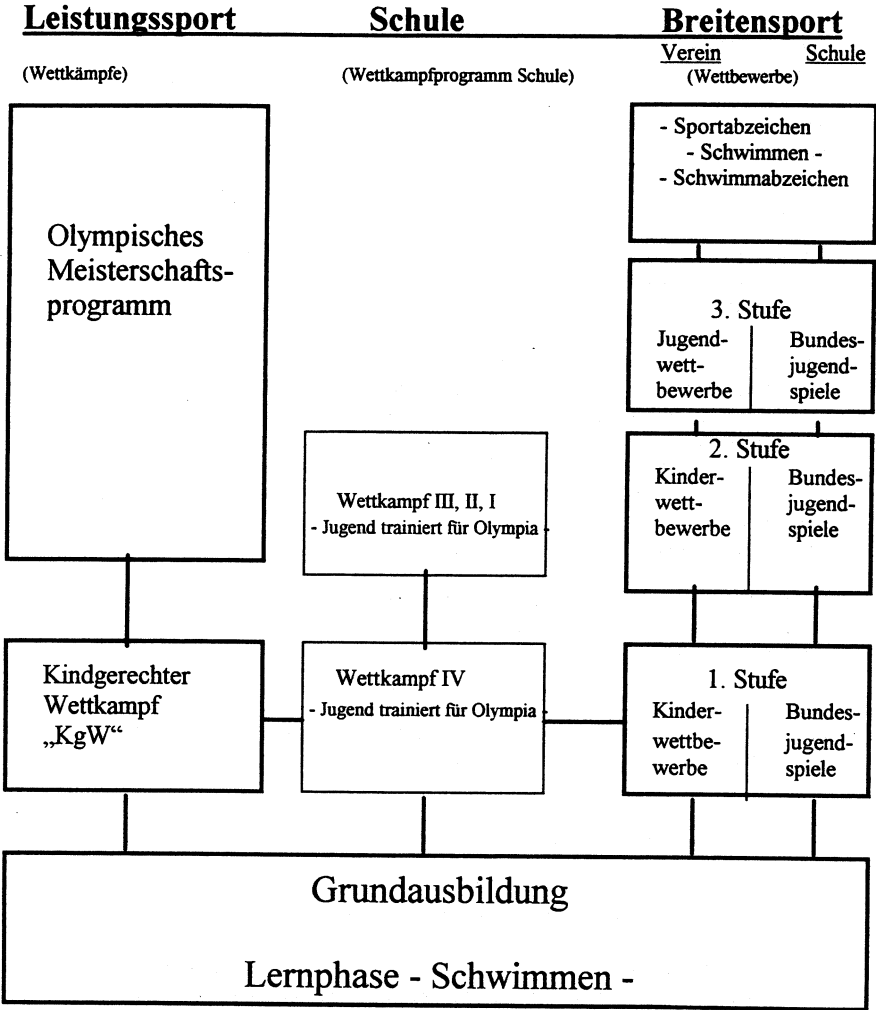


Abb.: 1

Zur Begründung:

Betrachtet man die Grundausbildung Schwimmen und die anschließende Weiterführung dieser Schwimmschüler in unseren Vereinen, so kann man feststellen, daß die Ausbildung im Elementarbereich häufig als ausgesprochen mangelhaft eingestuft werden muß.

Zu früh werden konventionelle Wettkampfstrecken und oftmals nur umfangsreduzierte Trainingspläne ohne speziellen Lehrinhalte für diese Kinder in den Mittelpunkt der Trainingsarbeit gerückt.

Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit den Komponenten der Differenzierungs-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit bleibt weitestgehend unberücksichtigt.

Wir sind der Auffassung, daß sich inhaltliche Aspekte im Training nur dann ändern, wenn die äußeren Bedingungen die Übungsleiter und Trainer zur inhaltlichen Überarbeitung ihrer Ausbildungskonzepte bewegen.

Unter dem Gesichtspunkt der Vielseitigkeit werden in der für die Jugend E erarbeiteten Wettkampfform folgende für den Schwimmsport relevanten Aspekte überprüft:

- | | |
|--|------------------------|
| * <i>Ausdauer</i> | * <i>Technik</i> |
| * <i>Koordinations- und Kopplungsfähigkeit</i> | * <i>Schnelligkeit</i> |
| * <i>Orientierungsvermögen</i> | * <i>Kraft</i> |

Die erarbeitete Wettkampfform zielt auf eine vielseitige, breit angelegte Grundausbildung im Schwimmen ab und soll neue Impulse und methodische Anstöße für die Schwimmausbildung liefern. Durch dieses Wettkampfangebot ist eine effiziente Lernkontrolle möglich.

Basierend auf den dargestellten Aussagen wurde für den Landesschwimmverband Bremen eine Ausschreibung für einen Mannschaftsvielseitigkeitswettkampf erstellt und diese Wettkampfform in der Praxis erprobt.

Wettkampfstruktur/

Mannschaftszusammensetzung

Der Wettkampf besteht aus Staffel, Fertigkeitdemonstrationen und einem Mannschaftsdauerschwimmen. Das Gesamtergebnis wird durch die Addition der Ergebnisse der Wettkampfleistungen ermittelt. Eine Mannschaft besteht aus 4 Schwimmern (gemischte Mannschaften sind möglich), die alle die geforderte Wettkampfstruktur bewältigen.

Wettkampfprogramm

1. 4x 25m Freistilstaffel

2. Koordinationsschwimmen
Jeder(s) Junge/Mädchen einer Mannschaft schwimmt 1 Bahn in einer Technikkombination a,b,c oder d. Die Reihenfolge der Schwimmer einer Mannschaft wird vor dem Start ausgelost.
 - a) Startsprung - Brust Arme kombiniert mit Kraul Beine, nach ~15m Rolle vorwärts und weiter.
 - b) Startsprung - 3 Zyklen Rückenkreul - 3 Zyklen Brustkreul im Wechsel, nach ~ 15m Rolle vorwärts und weiter.
 - c) Startsprung - drehen in Rückenlage, Doppelarmzug + Wechselbeinschlag, nach ~ 15m Rolle rückwärts und weiter.
 - d) Startsprung - Brust je Atmung 2 Beinschläge, nach ~ 15m Rolle vorwärts und weiter.

Wertung: Auf Kommando schwimmen die SchwimmerInnen 25m in der geforderten Technikkombination auf Zeit. Für die richtige Ausführung der geforderten Elemente Startsprung, Technikkombination, Rolle vorwärts/rückwärts erhält der Schwimmer eine Gutschrift von je 4 Sekunden, so daß max. 12 Sekunden von der Endzeit eines jeden Schwimmers abgezogen werden können. Die Endzeit der jeweiligen Mannschaft ist die Summe der bereinigten Endzeiten

Anmerkung: Bei den koordinativen Übungen erscheint es sinnvoll, einen Übungspool anzubieten, so daß jährlich beim Zusammenstellungen der Übungen variiert werden kann.

3. 4x 25m Bruststaffel
*Bei nicht WB-gerechter Ausführung der Einzeltechnik durch den Schwimmer nach WB, werden 15 Strafsekunden zur Endzeit addiert.
4. 4x 25m Rückenstaffel
*Bei nicht WB-gerechter Ausführung der Einzeltechnik durch den Schwimmer nach WB, werden 15 Strafsekunden zur Endzeit addiert.
5. 10 Minuten Mannschaftsdauerschwimmen

Wertung: Alle Mannschaftsmitglieder schwimmen 10 Minuten auf einer Bahn am laufenden Band. Die Schwimmer starten im Abstand von ~ 5 Sekunden. Die Uhr läuft nach dem Start des 1. Schwimmers. Jeder schwimmt nach dem persönlichen Leistungsvermögen. Es darf überholt werden. Je 50m erhalten die Schwimmer einen Bonus von 2 Sekunden. Die errechnete Bonuszeit wird am Ende vom Gesamtergebnis abgezogen.

Sonderregelung: Grundsätzlich erfolgt keine Disqualifikation bei einem Frühstart.

Vielmehr gilt für diese Mannschaft die Zeit der langsamsten Staffel im Wettbewerb + 15 Strafsekunden.

(Auswertungsbögen siehe Anlage)

Wettkampfauswertungsmuster:

Beispiel:

4x 25m Freistil	1:20,00	80	Sekunden
4x 25m Brust	1:40,00	100	Sekunden
4x 25 m Rücken	1:35,00	95	Sekunden
Technikkoordination	1:35,00	95	Sekunden
<u>Gesamtzeit</u>	<u>6:10,00</u>	<u>370</u>	<u>Sekunden</u>

Ausdauer/

Mannschaftsschwimmen

450m = 18 Sekunden Bonus
 500m = 20 Sekunden Bonus
 500m = 20 Sekunden Bonus
 300m = 12 Sekunden Bonus

1750m/ 70 Sekunden Bonus

Gesamtzeit: 370 Sekunden
 Bonuszeit: 70 Sekunden

Endzeit: 300 Sekunden 5:00,00

Gesamtergebnis des Wettkampfes in Bremen:

Platz	Verein/Mannschaft	Gesamtzeit
1. Platz	OSC Bremerhaven I	4:17,01
2. Platz	Blumenthaler TV	4:34,86
3. Platz	SV Weser Bremen	4:40,55
4. Platz	OSC Bremerhaven II	5:26,36
5. Platz	OT Bremen I	5:38,53
6. Platz	OT Bremen II	6:13,85
7. Platz	Post SV Bremen	7:06,05

Bremer Mannschaftsvielseitigkeitswettkampf

Ergebnisbogen

Mannschaftsname: _____ Altersgruppe _____

Wettkampf	Teilnehmer/Jahrgang	Zeit/Bahnen	Kari.
2 - 4 x 25 m Kraul	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4. Σ= Str. Σ=	
4 - 4 x 25 m Brust	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4. Σ= Str. Σ=	
5 - 4 x 25 Technikoordination	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4. Σ=	
6 - 4 x 25 m Rücken	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4. Σ= Str. Σ=	
<i>Zwischensumme</i>			
8 - Mannschaftsdauerschw.		Σ= x 50 m	
<i>Bonuszeit</i>			
<i>Endergebnis</i>			

Bremer Mannschafts⁸¹vielseitigkeitswettkampf

Wertungsbogen Wettkampf

Mannschaftsname: _____ Altersgruppe: _____

Name	4" Startsprung	4" Technik- koordination	4" Rolle	25 m Zeit	bereinigte Endzeit
1.					
2.					
3.					
4.					
Gesamtzeit der Teilnehmer					

- a) Startsprung - Brust-Arme kombiniert mit Kraul-Beine - nach 15m Rolle vorwärts - weiter schwimmen
- b) Startsprung - 3 Doppelzüge Rücken und 3 Doppelzüge Kraul im Wechsel - nach 15m Rolle vorwärts- weiter schwimmen
- c) Startsprung- drehen in Rückenlage und Doppelarmzug + Wechselbeinschlag - nach 15m Rolle rückwärts - weiter schwimmen
- d) Startsprung- Brust je Atmung (einen Armzug) 2 Beinschläge -nach 15m Rolle vorwärts - weiter schwimmen

Literatur:

CLASING, D. u. a.
Kinder im Leistungssport
München 1989

Deutsche Sportjugend
Wettkampfgestaltung im Kinder- und Jugendsport - Haben wir kind- und jugendgerechte Wettkämpfe ?
Magdeburg 1995

Deutscher Schwimmverband
Sammlung kindgerechte Wettkämpfe
München 1994

Deutscher Sportbund
Kinder im Leistungssport
Frankfurt 1977

Gunther Frank (Basel)

Koordinative Übungen für den Grundlagenbereich

nachdem ich mich anlässlich der Tagung des DSTV in Bayreuth und auch schon davor in Oostende in einem Referat und in der Praxis über die Thematik der koordinativen Fähigkeiten äußern durfte, möchte ich heute mehr auf die didaktische Problematik eingehen, die sich jungen Sportlehrerinnen und Sportlehrern, aber auch Übungsleitern und Trainern stellt.

Die Problematik nämlich, Kinder und Jugendliche koordinativ so zu befähigen, daß sie später - wie eingangs, ich hoffe eindrucklich, demonstriert - mit anspruchsvolleren Übungsformen umgehen können.

Aus ihrer Mitte ist damals auch eine der Anregungen gekommen, mit meinem gesammelten, konstruierten und aus der Not zur Korrektur irgend eines Fehlers geborenen Übungsgutes an die Schwimmöffentlichkeit zu gelangen, was in diesem Sommer mit dem Erscheinen des Buches: "Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen", im Hofmann Verlag realisiert werden konnte.

Paralell hierzu sind aus Illustrationsgründen zwei Videokassetten - Kraul/Rücken und Delphin/Brust - entstanden, aus der sie soeben eine kleine Kostprobe sehen konnten. Dies, um die verschiedenen Bewegungsformen in ihrer korrekten Ausführung zu erkennen und somit besser und sicherer damit umgehen zu können. Auch wird jeweils auf den Effekt bzw. auf die Schwierigkeit der gezeigten Übungsform hingewiesen.

Bevor ich mich näher mit der systematischen Vermittlung vielfältiger Übungsformen vorrangig im Jugendbereich, dies gilt selbstverständlich auch für "koordinativer Anfänger" bei den Erwachsenen, befasse, soll ein kleiner "koordinativer Exkurs" - und darin integriert einige trainingstechnische Hinweise -noch einmal die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die zyklischen Sportarten, namentlich für das Schwimmen, herausheben.

"Ein Talent verfügt über möglichst viele Bewegungsmuster".

Unter dieser Feststellung von Hotz/Weinek sollen die folgenden Ausführungen zu verstehen sein, die eben die Bedeutung dieser Fähigkeiten in den zyklischen Sportarten wie z. B. Laufen, Rudern, Langlaufen und natürlich Schwimmen verdeutlichen.

Hier sind fortlaufende und mehr oder weniger gleichbleibende Bewegungsabläufe vorherrschend. Daher ist es in einem technischen Entwicklungsprozeß unabdingbar, daß sie immer präziser und damit ökonomischer werden. Dies trifft gleichermaßen auf den Leistungsschwimmer wie auch auf den Schüler im schwimmsportlichen Schulunterricht zu. Bei dem einen wird die Karriere praktisch unbegrenzt verlängert (bis Anfang und gegen Mitte Dreißig, Stephan Volery schwamm im Dez.95 im 35 igsten Lebensjahr 50.1 auf der kurzen Bahn), während bei dem anderen die Freude am Schwimmen erhalten bleibt und es besteht eine große Chance, daß es zum Life Time sport wird. Der größte Erfolg übrigens den eine Sportlehrerin oder Sportlehrer aber auch Trainer haben kann.

Nach Matwejew muß an der konsequenten Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten desto intensiver gearbeitet werden, je standartisierter und spezifischer die Bewegungsausführung ist. Denn deren Ausbildung steht in einem engen Zusammenhang mit der Entwicklung und Verbesserung der Technik, weil, auf einen ganz einfachen Nenner gebracht, das Empfindungs- und Wahrnehmungsvermögen verbessert, sowie das Lerntempo erhöht wird.

Und nirgends besser lassen sich die koordinativen Fähigkeiten entwickeln als mit dem Erarbeiten einer breiten Palette von Bewegungsfertigkeiten, durch die sie erst ihre spezifische Ausprägung erhalten. Denn auf der Basis vielfältiger Bewegungsmuster können sich diese Fähigkeiten unter den verschiedenartigsten Bedingungen weiterentwickeln, und entfalten schließlich ihre volle Wirksamkeit.

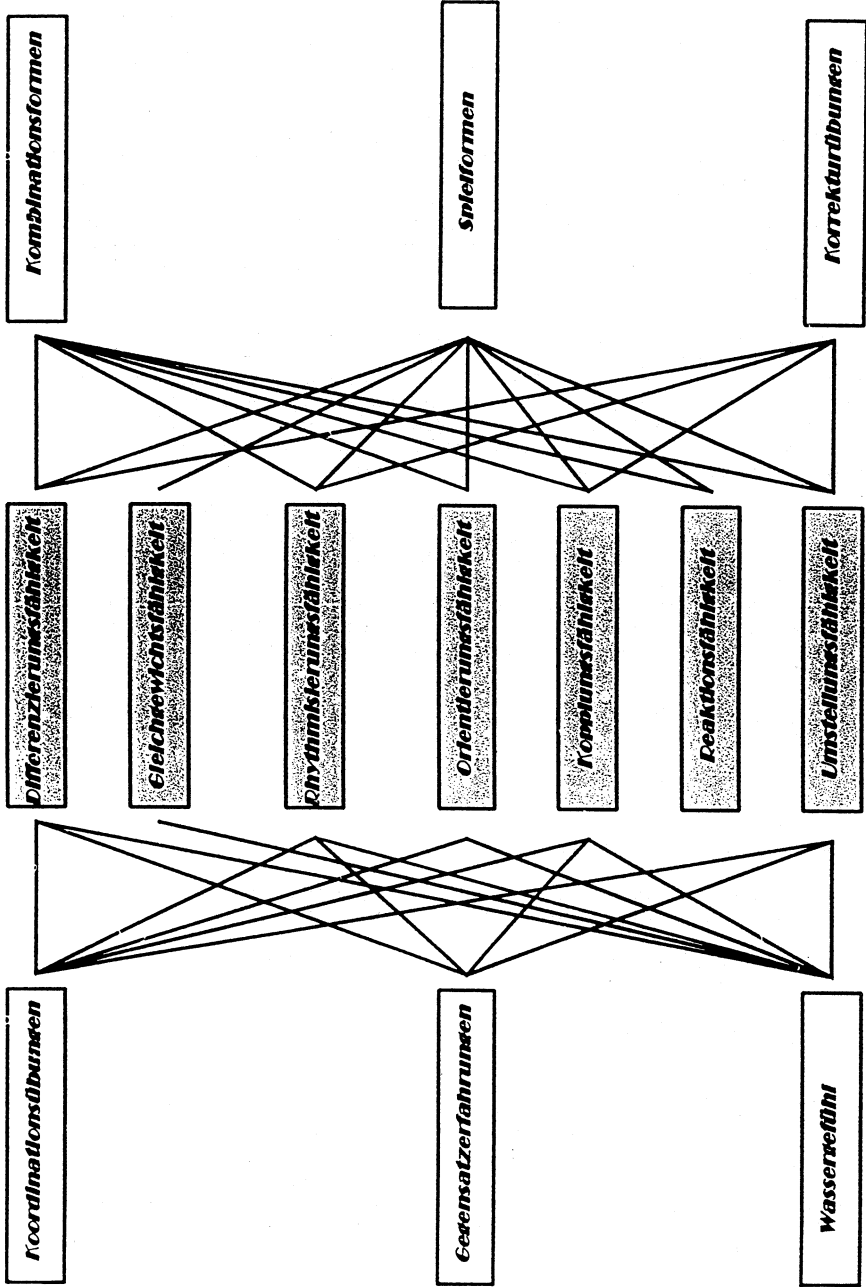
Ganz vereinfacht kann man es quasi syllogistisch folgendermaßen erklären und beschreiben:

wie wir schon gehört haben,

- zeichnet sich ein Talent durch viele Bewegungsmuster (Bewegungsfertigkeiten) aus,
- viele Bewegungsmuster gelten als Voraussetzung für die Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten,
- die Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten läßt schließlich erst das Leistungspotential bestmöglich ausnützen.

(Folie der Zuordnung der Übungsgruppen zu den einzelnen Ko-Fähigkeiten auflegen).

Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten wie Differenziersfähig. Rhythmisierung etc. muss man sich dergestalt vorstellen, daß durch die regelmäßige und längerfristige Anwendung allgemeiner und differenzierter Übungen entscheidend Einfluss auf die Verbesserung der einzelnen Fähigkeiten genommen wird. So können die Kombinationsformen wie z.B. Kraul-Armzug mit Wassertreten-Beinschlag die Koplungsfähigkeit, spezielle rhythmische Übungen wie Rollen und Rhythmus die Rhythm.fähigkeit verbessern, während, nomen is omen, die Wassergefühlsübungen eben dies entwickeln.



Aus dieser Graphik geht hervor, welche koordinativen Fähigkeiten durch die einzelnen Übungsformen verbessert werden !

Nach Schramm wird sogar das ganze Spektrum der koordinativen Fähigkeiten "in ihrer mediumspezifischen Ausprägung als Wassergefühl bezeichnet".

Diese Entwicklung des überaus komplexen Gebietes des Wassergefühls, daß, wenn es nicht wie bei ganz wenigen Exponenten des Schwimmsportes angeboren scheint, ist, selbst wenn sie auf den ersten Blick nicht sonderlich talentiert scheinen, bei den allermeisten Aktiven mit dem entsprechenden Übungsgut und rhythmischen Maßnahmen zum großen Teil bis auf ein kaum für möglich gehaltenes Maß zu verbessern (Beispiel von Synchronschwimmerinnen, welche mittels Torpedopaddeln eine Bahnlänge unter 25 Sek. zurücklegen).

Was wird im ersten Augenblick von einer TrainerIn nicht alles mit dem Begriff Wassergefühl assoziiert?

Zuerst einmal das ganze Geheimnis des Schnellschwimmens, der Freude am Wasser, das hohe Gleitvermögen, die Ökonomie, die Ästhetik und vieler anderer Attribute mehr!

Der wirkliche Fachmann im Schwimmsport verbindet damit mehr rational das Verankern der Hand im Wasser durch die Dreidimensionalität des Zugmusters, die nach Counsellman als 4. Dimension bezeichneten intrazyklischen Geschwindigkeitsunterschiede, als 5. Dimension die ständige Winkelveränderungen der Hand, die schwimmspezifische Dynamik, den Rhythmus und vieles andere.

Alles ist meines Erachtens genausogut mit dem Kürzel: **Produkt der koordinativen Fähigkeitenentwicklung zu beschreiben!**

Sehen wir diesen ganzen Komplex mehr aus dem Blickwinkel der direkten Leistungsentwicklung an, die in der Kinder- und Jugendarbeit nur kontinuierlich und stetig verlaufen sollte und schon gar nicht explosionsartig, so muß dieselbe also im Wettkampf erbracht werden. Dabei spielen - was den Wettkampf wie auch den Technikerwerb im Training angeht - folgende Aspekte eine wichtige Rolle:

- a. **die emotional-affektiven Aspekte,**
welche sich in Selbstvertrauen, Wille, psychischer Stabilität, usw. äußern,
- b. **die kognitiven Aspekte,**
die geprägt sind von Denkprozessen, wie Konzentration, Beobachtungs- und Auffassungsgabe, Verstehen, Lernfähigkeit, Lösen von Bewegungsaufgaben etc.
- c. **die techno-sensomotorischen Aspekte,**
diese prägen unter anderem das Distanz-, Tempo- und Wassergefühl und die rhythmischen Fähigkeiten, die allesamt mehr oder weniger physische Merkmale wie aerobe Ausdauer, z.T. Kraft und Beweglichkeit benötigen, und

d. die methodisch-didaktischen Aspekte,

die in der Anwendung von Lehr/Lernweg, Medienwahl technikrelevante) (Informationsaufnahme), Unterrichtsmittel (Lehr-/Lernhilfen), u.a. situative Voraussetzungen bedingen, welche sich oftmals als leistungsbestimmend oder eben begrenzend auswirken.

In diesem Kreis ist es unnötig darauf hinzuweisen wie wichtig dieser Lernprozess ist, da er wahrscheinlich zukünftig immer mehr der Vereinsarbeit überlassen bleibt, wo durch die sachgemäße Vermittlung eines Kernprogramms (ehemals Grobform) die Technik durch Schulung, und Üben sich entwickeln und reifen kann.

Mit diesem technischen Rüstzeug kann dann der schwimmwillige Jugendliche eine ungestörte, kontinuierliche Trainings- und Leistungsentwicklung durchlaufen.

Lassen Sie mich, meine Damen und Herren, nur kurz auf den Lernprozess eingehen, wo beim Schwimmanfänger, wie auch später bei der Vermittlung der Zweittechnik, ein sogenanntes Kernprogramm entwickelt werden soll. Dieses Kernprogramm sollte in der Technik Kraul in etwa folgende Bewegungsmerkmale umfassen:

- die horizontale Wasserlage,
- der vertikal im Wasser durchgeführte Kraul-Wechselschlag,
- das alternierende Einsetzen der Arme zum Zwecke des kontinuierlichen Vortriebs, wobei sie über Wasser in die Ausgangsposition gebracht werden,
- die zeitlich auf die Armbewegung abgestimmte Atmung.

Im weiteren Verlauf werden diese Grundmuster verfeinert, variiert, geholt also, und zu Feinprogrammen gebracht.

- das Zugmuster entspricht biomechanischen Anforderungen bezüglich dreidimensionalem Weg, Dynamik sowie Vortriebswirkung,
- die Überwasserphase ist entspannt (hoher Ellbogen) Hand nahe am Körper,
- die Eintauchposition ist korrekt, eine negative Auswirkung auf die Körperlage entsteht nicht,
- der Beinschlag ist ökonomisch, konditioniert und trägt zur Vortriebswirkung bei,
- durch die Atmung ist die Bewegungsdauer und -qualität nicht mehr limitiert, sondern sie vermag störungsfrei und vollumfänglich den sauerstoffbedarf zu decken,

- die Wasserlage ist so optimiert, daß die Strömungs- Reibungs- und Stirnwiderstände auf ein Minimum reduziert sind,
- die Gesamtkoordination sordt für ein leistungssteigerndes Ineinandergreifen aller Teilkörperbewegungen.

Sind diese Bewegungsfertigkeiten dann bis zu einer situativ variablen Verfügbarkeit ausgebildet worden, so drücken sie sich auf der dritten Stufe in Zielprogrammen aus,

- also in Bewegungsabläufen in hoher Anwendungssicherheit, welche auch unter höchster Belastung (Ermüdung) meist ausnahmslos störungsfrei zur Verfügung stehen und in ihrer Bewegungsqualität gegen Ende des Wettkampfes nichts vermissen lassen.

Selbstverständlich ist ein breit abgestütztes Bewegungsangebot begleitend in diesem Lernprozess, um die Ergebnisse aus der Theorie des Bewegungslernens umzusetzen, nämlich:

- daß die Qualität der Lernfähigkeit u.a. von der Kombinationfähigkeit der Bewegungsmuster abhängt,
- daß vielfältige Bewegungserfahrungen das Lernen und damit das "Funktionieren" der Technik günstig beeinflussen,
- daß Stagnation und das frühe Erreichen eines Leistungsplafonds immer auch abhängig sind vom Reichtum des Bewegungsschatzes.

Die frühe Ausrichtung auf konditionelle Aspekte führt im Kindertraining, aber auch noch in der Jugend, vielfach zu motorischen Defiziten und damit zu einer schlecht entwickelten Technik.

Die daraus resultierenden negativen Auswirkungen auf die anatomisch-physiologische und sozial-psychologische Entwicklung der kindlich- jugendlichen Persönlichkeit führen aufgrund fehlender Fortschritte und mangelnder Perspektiven oft viel zu früh zum Abbruch der schwimmerischen Laufbahn.

Die sollte, und kann auch, zweifellos vermieden werden.

Ich gebe an dieser Stelle einmal zu bedenken was das Schwimmen mit 8 - 12 jährigen im 5er, 7er ja sogar im 9er Zug bringen soll, wenn sie mit erheblichen motorischen Defiziten, sprich: einer miesen Technik, behaftet sind.

Ist das Schwimmen im Hypoxiebereich schon nicht gerade kind- und jugendgerecht, so scheint mir, daß eine technische Entwicklung hier weit vorrangiger wäre als ein System mit Vorgängen zu traktieren, für das es überhaupt noch nicht die entsprechenden Anpassungsvorgänge besitzt.

Nach wie vor, nein, je länger je mehr bin ich der Meinung, daß im Anfänger- und Jugendbereich mit dem Motto Geduld und und Vielseitigkeit weit mehr für die langfristige Leistungsentwicklung im Schwimmsport getan werden kann als mit den vorher kurz angesprochenen Trainingsmethoden.

Unter diesem Titel ist vor geraumer Zeit in der Schweizer Sportzeitung "Sport" ein Artikel über die Jugendarbeit in dem sehr erfolgreichen - international erfolgreich wohlgermerkt - Schweizer Ski-Verband erschienen.

In diesem Artikel wird die Trainingsphilosophie des dortigen Jugendtrainers Francey beschrieben, viel arbeiten, viel fordern und viel frei Ski fahren. Was soviel heißt wie die jungen Aktiven motorisch möglichst vielseitig und auch polysportiv fordern und entwickeln lassen.

Und sein Rezept reduziert er auf die einfache Formel: Geduld und Vielseitigkeit.

An und für sich sollte man/frau meinen, was dem Schweizer Ski-Verband recht ist, sollte für die anderen Verbänden billig sein, so die leichtfertige Annahme.

Doch scheint auch hier das gleiche Rezept in den anderen Verbänden nicht angewendet zu werden. (Es wäre jetzt nur noch herauszufinden warum nicht?)

Sollte sich ein Verband dazu entschließen langfristig ebenfalls so zu arbeiten, dann gäbe es ziemlich sicher eine Antwort auf folgende Fragen:

Aus welchem Grund sollen sechzig Prozent der Aktiven zwischen 10 und 14 Jahren so ganz plötzlich die Lust an diesem schlechthin "gesündesten Leistungssport", dem Schwimmen, verlieren?

Etwa deshalb weil die TrainerInnen zuviel Geduld aufbringen, ihr Training zu vielseitig ausrichten und öfter spielerisch anspruchsvolle und anstrengende Trainingsformen einbringen? Oder liegt es ganz einfach am Ego und an der Ungeduld der TrainerInnen (Eltern), welche die Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlichen um jeden Preis so schnell wie möglich vorantreiben, um eines sehr fragwürdigen frühen Erfolges willen?

Dies notabene auf Kosten einer seriösen Technikschiulung und einer fähigkeitsorientierten, vielseitigen Grundlagenausbildung

Wann wird im Schwimm-Verband endlich, und zwar von allen TrainerInnen, mit der Mär gebrochen, dass schon im Kindesalter und frühester Jugend Topleistungen und Spitzenzeiten absolute Priorität hätten. Es sei denn, wir verfügen wie in den unseligen Zeiten der ehem. DDR und in China über soviel "Material", dass es keine Rolle spielt, wenn unzählige viele Talente auf der Strecke bleiben.

Wann schliessen sich wohl "die "hard liner" dem Wissen und dem daraus resultierenden veränderten Verhalten der fortschrittlichen KollegInnen an, die erfreulicherweise immer häufiger werden, die nämlich inzwischen zur Kenntnis genommen haben, dass sich der Leistungszenit altersmässig nach oben verschoben hat und das die ganze Kondition nur auf dem Boden der Technik wirklich reife Früchte trägt!

Sie lassen den sportbegeisterten Kindern und schwimmwilligen Jugendlichen nicht nur eine technisch abgestützte konditionelle Entwicklung angeeignet, sondern rücken das Bedürfnis der Kinder/Jugendlichen in den Vordergrund ihrer Trainingsgestaltung.

Das Bedürfnis nach Abwechslung, Vielseitigkeit (keine zu frühe Spezialisierung), Variation, Spiel, verstärkter Bezug zur TrainerIn und nicht ausschliesslich zielorientierte (Leistung) Beeinflussung.

Dies wohlbemerkt im Sinne und Wissen einer langfristigen Leistungsentwicklung und einem pädagogischen Leistungsverständnis.

Hotz: "wer nicht variiert und kombiniert, der stagniert".

Stagnation tritt spätestens dann ein, wenn mit den veränderten Hebelverhältnissen Ende Pubertät nicht mehr umgegangen werden kann. Ist dies der Grund des bedauerlichen Aderlasses an Jugendlichen im Schwimmsport (und anderen Sportarten)?

Ob wohl bei allen TrainerInnen bekannt ist, dass nur knapp 10% der wirklich hoch erfolgreichen Jugendlichen später die Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften gewinnen?

In dem vorher angesprochenem Artikel über die Nachwuchsarbeit im Schweizer Ski-Verband wurden von Theo Nadig auch die zehn Gebote für den Nachwuchs postuliert, die ich für den Schwimmsport abgeändert habe und auch sonst von jedem X beliebigen Verband angewendet werden können:

1. Junge Aktiven sind keine Mini-Erwachsenen - mit ihnen darf nicht wie mit Erwachsenen trainiert werden.
2. Die Trainingslehre muss an das jeweilige Alter der Jugendlichen von fünf bis 14 Jahren angepasst werden.
3. Das Training muss spiel und lustbetont, variantenreich und abwechslungsreich sein.
4. Es gibt keine Konzentration auf eine Disziplin: Die Jugendlichen müssen zu kompletten Schwimmerinnen und Schwimmern ausgebildet werden.
5. Das Training darf aber neigungsorientiert sein - das heisst, besondere Begabungen sollen berücksichtigt werden.
6. Die Doppelbelastung Schule/Sport muss berücksichtigt werden. Möglichst individuelle Lösungen sollen dabei den jungen Aktiven helfen.
7. Wir müssen permanente Stützpunkte schaffen (jeder grössere Verein), wo man den Talenten ein Training à la carte anbieten kann.
8. Bei der Trainerausbildung muss vermehrt auf die Problematik des Jugendtrainings eingegangen werden.
9. Das Engagement an der Basis - in den Clubs und Regionalverbänden - muss verstärkt werden. Die besten Trainer gehören dorthin.
10. Das Konditionstraining darf auf der Jugendstufe bestenfalls nur eine zweitrangige Rolle spielen. Das Hauptaugenmerk gilt hier der Motorik, dem Bewegungsrepertoire.

Ich möchte an dieser Stelle nicht noch näher eingehen auf diese 10 Gebote, die in jedem Fall für sich sprechen, und auch auf weitere Besonderheiten des Jugendtrainings, ohne zu betonen, daß

kein Training zur Spielerei verkommen darf und konzentriert an einer Leistungsentwicklung gearbeitet werden soll, und am Ende dieses kleinen Exkurses für vielleicht einigen unter Ihnen beruhigend zu bemerken, daß es nach Israel, Zitat: "ein Fehler wäre, das motorische Lernen zu verselbständigen; eine gute Bewegungskoordination verwirklicht sich nur auf einer angemessenen konditionellen Fähigkeitsbasis".

Um wieder auf den Hauptinhalt dieses meines Referates zurückzukommen, -

seht also die Veränderung, eine Reduzierung oder Aufteilung auf Teibewegungen bzw. rhythmische Varianten dieser vier streng normierten Bewegungstechniken des Schwimmens im Raum, so fehlt den TrainerInnen wie LehrerInnen zum einen

- zumeist ein entsprechender Fundus an Übungsformen (einarmig und vor allem Wechselzugschwimmen ist ja noch halbwegs bekannt) oder aber, wenn dies in ausreichendem Maße vorhanden sein sollte, zum anderen

- eine geeignete Vorgehensweise in bezug auf eine systematische, die Kinder und Jugendlichen nicht überfordernde, Konfrontation oder Vermittlung der Teilbewegungen oder auch für den gesamten Komplex der koordinativen Übungen.

Schwimmen adressatengerecht zu vermitteln ist, wie wir alle bestens wissen, ein sehr schwer zu realisierendes Unterfangen, und die Vorgehensweise ist zumeist identisch mit den Trainingspraktiken, die die Aktiven - und zumeist ja auch die jetzigen Trainer - selbst erlebt und z.T. durchlitten haben. (das ist wie mit Kindern, die geschlagen wurden und dann später selbst schlagen, weil ihnen das ja "nichts geschadet hat")

Um den Betroffenen das entsprechende Instrumentarium in die Hand zu geben, habe ich ein Grundprogramm zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten in den vier Schwimmtechniken entworfen.

Dieses Grundprogramm oder Konzept kann meines Erachtens sowohl in der Schule wie im Verein, auch mit älteren Aktiven, auch Triathleten, modernen Fünfkämpfern und Wasserballern angewendet werden.

Anhand dieser Vorgaben kann der Trainer nun über ein Quartal oder das ganze Schuljahr systematisch und kontinuierlich an der Entwicklung der schwimm- und technikspezifischen Koordinationfähigkeit arbeiten.

Die Folie, welche Sie hier sehen, zeigt Ihnen nun einen möglichen Einstieg, beispielhaft an der Technik Kraul demonstriert (siehe Beilage, vier Schwimmtechniken).

Selbstverständlich bin ich mir sicher, daß für Sie, meine Damen und Herren, hier nichts umwerfend Neues präsentiert wird und das Meiste bekannt ist. Doch den ein oder anderen Denkanstoß vermag ich damit vielleicht zu geben, um Ihre Arbeit zu erleichtern, bzw. effizienter zu gestalten.

ENTWICKLUNG DER KOORDINATIONSFORMENB R U S T

- Beinschlag, Arme am Körper anliegend (Kopf ist auf die Beinbewegung abgestimmt)
- BS, Hände werden - Daumen eingehängt - an der Wasseroberfläche an das Kinn gezogen und auf BS koordiniert wieder ausgestreckt
- "Brustsprünge" (analog der De-Sprünge) in 1.20 m - 1.80 m tiefem Wasser (der Brust-AZ wird knapp unter der Wasseroberfläche durchgeführt und über Wasser nach vorne, leicht abwärts ins Wasser gestossen, Kopfsteuerung!)
- Arme über Wasser nach vorne
- Arme vorne stark kreuzen
- Armzug, und drei (zwei) Beinschläge unter Wasser
- Seehasen-Brust (senkrecht Brust) mit kontinuierlichem Wechsel in die Horizontale

Übungen für das Wassergefühl

- Scheibenwischer (Unterarme unter dem Kinn hin und her bewegen)
- Russisch-Paddeln (liegende Acht diagonal vor der Stirn)
- Br-Armzug mit integriertem Russisch-Paddeln, 2 oder 3 x und danach strecken (beide Übungen ev. mit leichtem De-Beinschlag)
- Armzug mit doppeltem und einfachem Scheibenwischer kombiniert
- Armzug mit Russisch-Paddeln kombiniert
- Armzug mit Fäusten, gespreizten Fingern und abgewinkelten Handgelenken, diese Formen auch nur mit einer Hand

Koordinativ/technische Übungen

- Brust, extrem hoch aus dem Wasser kommen und wieder aussteuern
- Tauchzugbewegung in der Senkrechten mit Abstoss vom Boden
- Tauchzüge über kurze Distanzen
- dito, kombiniert mit 3 (5) kompletten Br-Zyklen
- Br-AZ mit Kraul- und De-BS (Wassertreten)
- Kraul-Rü- und De-Armzügen mit Brust-BS
- einarmig Brust
- rechter Arm - li Bein, linker Arm - re Bein
- dito, mit komplettem Zyklus kombiniert
- dito, 2 (3) re 2 li zwei Züge komplett
- Wechselzug (die Arme holen sich vorne ein)
- Armzug beenden, dann BS und wieder Armzug
- die aktive Extremität wandert um den Körper (passive!)
- langes Gleiten nach jedem Zug
- Dreier- bis Fünfer-Rhythmus, Gleiten nach den vorgegebenen Zügen

Beinschlagformen

- BS in der BL, RL und in der Senkrechten mit verschiedenen Armhaltungen, z.B. RL Arme aus dem Wasser, über Kopf, vor der Brust verschränkt, etc.
- dito, als Wassertreten und mit diversen Bretthaltenungen
- tauchen mit ausschliesslich Beinschlag

Armzugformen

- stehend, sitzend und kniend auf dem Schwimmbrett
- mit Pull-buoy, Tubes, Brett (Paddels nur kurzzeitig!)
- mit Partner und in der Gruppe

ENTWICKLUNG DER KOORDINATIONSFORMEN

D E L P H I N

- Hundeschwimmen (Ziehen nur bis Schulterebene) mit De-Beinschlag
- Brust-Armzug mit De-BS
- Entenschwimmen (gleichseitig nur mit Druckphase und De-BS)
- Tauchen, und mit Tauchzug Brust-, Kr- und De-BS
- dito, rhythmisch den De-BS auf den Tauchzug abstimmen
- dito mit Atmen (anfänglich 2-3 mal pro Länge)
- Verbindung der 2 letzten Formen: Delphin unter Wasser mit Atmen durch Kopfheben nach jedem Zug in der Gleitphase
- dito, mit zwei BS hinten
- Kraul unter Wasser (Arme unter Wa. nach vorne schieben) mit De-BS
- dito als Kr-Rollen (Pause nach jedem Zug) mit zwei BS hinten
- Kraul normal mit De-BS

Übungen für das Wassergefühl

- Scheibenwischer (Arme unter dem Kinn hin- und her bewegen)
- Russisch-Paddeln (eine liegende Acht diagonal unter Stirn)
- Delphin unter Wasser mit doppeltem Armzug oder: De-Armzug mit kombiniertem Scheibenwischer
- Baumstamm-Paddeln (Bauchlage, paddeln neben der Hüfte)
- Kombination Baumstamm - Entenschwi., Enten - komplett Delphin
- Armzug mit Fäusten, gespreizten Fingern und abgewink. Händen

Koordinativ/technische Übungen

- einarmig De, Atmen vorne oder zur Seite
- dito, mit Atmen vorne, dabei den Arm vorne gestreckt aus dem Wasser heben
- Wechselzug (Arme holen sich ein), seitlich und vorne atmen
- dito, Wechselzug hinten (atmen wenn die Hand das Wa. verlässt)
- 2 rechts, 2 li als Wechselzug
- dito, mit fließendem Wechsel
- 2 rechts, 2 li, 2 Züge komplett und anderen Kombinationen
- De-Rollen, Pause nach jedem Zug (höchstens 25 m)
- 2er und 3er Rhythmus (Pause nach 2 oder 3 Zügen)
- einarmig Rollen, auch mit zwei Beinschlägen in der Pause
- dito, unter Wasser mit drei BS (zwei in der Pause)

Beinschlagformen

- Schwanen-BS (Hände hinten aus dem Wasser halten), RL, Arme oben ausgestreckt, unter den Nacken, BL Hände auf Gesäss, etc
- RL, Arme (ein A) aus dem Wasser, diverse Brett- und Armhaltungen
- senkrecht im Wasser (Arme auch ausserhalb)
- SL, ein Arm oben, einer unten, ein Arm aus dem Wasser oder nach unten ausgestreckt etc.
- Flossen in der SL, RL, BL und im Wechsel
- Tauchen, auch mit den verschiedenen Armhaltungen

Armzugformen

- stehend, sitzend und kniend auf dem Schwimmbrett
- mit Pull-buoy, Tubes, Brett (Kinder nie mit Paddels De schwimmen lassen), mit Partner, gekreuzten Beinen, ein Knie angezogen und mit Delphin-Sprüngen, etc

ENTWICKLUNG DER KOORDINATIONSFORMENR Ü C K E N

- Entenschwimmen (nur mit Druckphase), wechsel- und gleichseitig
- dito, aber die Arme bis zur Taille über Wasser führen
- Rücken unter Wasser
- dito, mit De- und Brust BS (Wassertreten)
- Rollen (Pause nach jedem Zug), mit Rücken unter Wasser
- dito mit De- und Brust-BS (Wassertreten)
- Rücken Arme normal mit diversen Beinschlägen
- Rückengleichschlag mit Kraul- und Brust-BS
- Kombinationstest: immer 5 Züge Entenschwimmen, Rü unter Wasser Rückengleichschlag mit Kr-BS und Rü normal (fliessender Wechsel in der Hochhalte) immer fortlaufend über 50 oder 100 m.

Unterwasserkombinationen

- re Arm über Wasser, li Arm ausschliesslich unter Wasser
- Rü unter Wasser, jeder dritte oder fünfte Zug über Wasser
- zwei Züge rechts, zwei li als Wechselzug (einholen oben)
- dito, mit fliessendem Wechsel

Übungen für das Wassergefühl

- schwimmen mit Fäusten/gespreizten Fingern und abgewinkelten Handgelenken auf beide Seiten
- Paddeln in der Rückenlage (kopfwärts und an Ort)
- dito, kombiniert mit Entenschwimmen wechselseitig und gleichzeitig
- rechter Arm normal, li nur Druckphase ausführen
- rechter Arm normal, li ständig paddeln
- Armzug mit doppelter Aufwärts- abwärts- Phase neben der Hüfte (anfänglich einarmig, später als Wechselzug)

Koordinativ/technische Übungen

- einarmig, passiver Arm anfangs neben der Hüfte
- einarmig, beobachte jeden zweiten Zug (passiver Arm unten)
- Wechselzug, Arme holen sich oben oder unten ein
- dito, alle drei Formen unter Wasser
- Ratrapp, ein "Fast-Wechselzug"
- Rückengleichschlag mit Brust- und De-BS (Wassertreten)
- Rollen, Pause nach jedem Armzug, kombiniert mit body-roll und betontem Herausheben der Schulter aus dem Wasser
- 2er, 3er, und 5er Rhythmus (nach vorgegebenen Zügen Pause)
- einarmig Rollen (passiver Arm unten oder oben in Hochhalte)
- dito, unter Wasser
- 2 rechts, 2 li, zwei Züge Rücken-Gleichschlag
- dito, mit zwei Zügen normal kombinieren

Beinschlagformen

- Arme oben, unten, ein A oben einer unten, ein (beide) A aus dem Wasser, über Wasser wechseln, Seithalte, unter dem Gesäss, etc.
- diverse Bretthalte: unter Kopf und Rücken, senkrecht im Wa. ausgestreckt über Kopf, aus dem Wasser, auf Bauch, mit Flossen.

Armzugformen

- mit Pull-buoy, Brett, Tubes (Paddels nur kurzzeitig!), etc.

ENTWICKLUNG DER KOORDINATIONSFORMEN

K R A U L

- Hundeschwimmen (Ziehen nur bis Schulterebene, Kopf hoch /tief)
- Entenschwimmen (nur Druckphase ausführen)
- Verbindung dieser zwei Formen: Kraul unter Wasser
- (später) rechts Hundeschwimmen li normal (wechseln)
- " rechts Entenschwimmen li normal "
- " rechts Entenschwimmen li Hundeschi. "
- Arme mit Brust-Beinschlag, Delphin-BS und Wassertreten
- Rollen (nach jedem Zug Pause hinten) mit Kraul unter Wasser
- dito, mit De- und Brust-BS (Wassertreten)
- **Kombinationstest:** immer 5 Züge Hu-Schwimmen mit erhobenem Kopf, dito, Gesicht im Wasser, Kraul unter Wasser, Entenschwi. erhobener Kopf, dito, Gesicht im Wasser, Wasserball-Kraul und Kraul normal immer fortlaufend über 50 oder 100 m. (dito mit anderen Übungen)

Unterwasserkombinationen

- Kraul u. Wasser, zum Atmen ein Arm über Wasser (freie Form)
- ein Arm unter, ein A über Wasser, Atmen auf den Überwasserarm!
- dito, 3er und 5er Zug, d.h. Atmen nach 3/5 Unterwasserzügen
- zwei Züge rechts, zwei li als Wechselzug (einholen vorne)
- zwei Züge rechts, zwei li mit fließendem Wechsel

Übungen für das Wassergefühl

- Scheibenwischer (Seitbewegg. der Hände unter dem Kinn), Fäuste, gespreizte Finger, abgewinkelte Handgelenke auf beide Seiten
- Mississippidampfer (ellipsoide Bewegg. der Hände unter dem Kinn)
- Kraul einarmig mit kombiniertem Scheibenwischer (Zug/Druckphase: einwärts/auswärts, einwärts/rückwärts/aufwärts)
- Baumstamm-Paddeln (Bauchlage, paddeln neben der Hüfte)
- Kombination Baumstamm - Enten, Entenschwimmen - komplett

Koordinativ/technische Übungen

- einarmig, passiver Arm vorne oder hinten
- einarmig, auf der Gegenseite atmen
- Wechselzug vorne oder hinten
- dito, alle drei Formen unter Wasser
- Ratrapp, auch unter Wasser
- Rollen (erst atmen wenn die Hand das Wasser verlässt, siehe oben)
- 2er, 3er und 5er Rhythmus (nach entsprechendem Zugzahlen: Bewegungsunterbruch, Atmen siehe Rollen), dito unter Wasser
- einarmig Rollen, dito unter Wasse
- zwei Züge rechts, zwei li (fließender Wechsel), zwei Züge normal

Beinschlagformen

- Schwanen-BS, (Unterarme hinten aus dem Wasser halten), senkrecht, Arme aus dem Wasser, diverse Brett- und Armhaltungen
- Flossen, Seitenlage, RL, im Wechsel, mit Partner, in Gruppe etc.

Armzugformen

- stehen auf Brett, sitzend, kniend, Brett hochkant, etc.
- mit Pull-buoy, Brett, Tubes (Paddels nur kurzzeitig !) mit Partner und in der Gruppe etc.

Selbstverständlich kann keine klare, und für jedermann verständliche und nachvollziehbare methodisch gegliederte Reihenfolge erstellt werden. Dafür ist die Vorstellung von einfacheren und schwereren Übungen zu unterschiedlich und von zu vielen individuellen Vorgaben abhängig.

Dem kann im Grunde genommen auch keine besondere Bedeutung zukommen - genauso wenig wie die Bezeichnung, den Namen, den wir den einzelnen Formen geben - wenn nur nach den persönlichen Einschätzung von leichter und schwerer jedes Einzelnen vorgegangen wird und einer Verfügbarkeit möglichst vieler Bewegungsmuster gearbeitet wird.

Dies gilt für die Aktiven in den Vereinen und den Schüler vor allem im praktischen Bereich, während bei uns als Trainerinnen und Trainern bezüglich des Lernens dieser Formen der Sinnspruch nach Goethe zutrifft:

"erwirb es, um es zu besitzen".

Denn nur der Besitz, die Fertigkeit von gegen sagen wir mal zwanzig Übungen schafft erst für die angehenden Tainer die Voraussetzung damit umzugehen, sprich, sie im späteren Trainingsalltag zu vermitteln und ihre Training interessanter zu gestalten.

So ohne weiteres ist nämlich nicht einzusehen, daß die Kinder in den Vereinen oder im Schwimmunterricht plötzlich die Freude am Schwimmen, am Aufenthalt im Wasser verlieren.

Dies ist sicher in weit geringerem Maße der Fall, wenn, ich will sie einmal die "Kachelzählmentalität" nennen, überdacht wird und ein abwechslungsreiches, freudvolles und modernes Training durchgeführt wird, was selbstverständlich auch für den Sportunterricht zutrifft.

In der Praxis kann dann so vorgegangen werden, daß in jeder Unterrichtsstunde eine oder zwei neue Übungen gelehrt werden. Diese sollen dann zu einer variablen Verfügbarkeit gebracht werden, um sie dann auch in anderen Unterrichtssituationen anzuwenden.

So z.B. in dem analog zur Spilleichtathletik (Folie Spielschwimmen aufgelegt) entwickelten Spielschwimmen, daß aufgrund des vorliegenden Übungsgutes von Pierre, André Weber an der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen entwickelt wurde. Damit kann auf die vielfältigste Art und Weise in Schule und Verein auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingegangen werden.

Dem Bedürfnis nach Abwechslung, Vielseitigkeit, Variation, Spiel und spielerischer Bewegung.

Zum Abschluss wurde noch eine Sequenz aus den Videos vorgespielt!!

Meine Damen und Herren, ich danke ihnen für ihre Aufmerksamkeit und ihr reges Interesse und ihre Bereitschaft zur Mitarbeit!



Spielschwimmen

"Spielschwimmen ist Spiel und Ernst zugleich, ist freies Erproben und gebundenes Leisten, ist Experimentieren und Anwenden von Gekanntem, ist Lernspiel im Vermittlungsprozess und Wettspiel im Vergleich."

CGW, PAW/1986

... und weiter ...

Dem Trainer/-in stellt sich die Aufgabe, **das Schwimmen in dieser ganzen Vielfalt zu entwickeln.**

Das Spielschwimmen stellt kein in sich geschlossenes System dar, bildet immer **nur einen Teil des Unterrichts**. An der richtigen Stelle und zum richtigen Zeitpunkt in den Übungs- und Trainingsprozess eingestreut, kann das Spielschwimmen jedoch einen erheblichen Beitrag dafür leisten, dass die Schwimmbildung insgesamt einen Charakter erhält, der Kinder und Jugendliche in den Bann zieht.

Spielen, Üben und Trainieren sind kein Nacheinander, sondern ein Nebeneinander und ein Miteinander und das auf jeder Stufe der Ausbildung.

Mit Kindern lernen und üben

Kinder lernen ganzheitlich
durch eigenes Tun
intuitiv
(nicht analytisch - technisch)

Zeige
rede mit **Bildern**
Vorstellungen

Gefühlen

Nur "**gepackte**"
Kinder lernen
Entwickle koordinative
Fähigkeiten durch **viele**
Variationen
der Sporthandlung

Korrigiere durch verändern
der **Aufgabe**
(nicht durch
Bewegungsanweisungen)

Versetze Dich in die
Situation der Kinder und
zeige ihnen,
wie sie selber lernen
können

Erfahrungen im Umgang mit vielfältigen Koordinationsformen im Nachwuchstraining

Schaut man sich die bisher erschienen Ausgaben der Reihe „SCHWIMMEN - Lernen und optimieren“ an fällt auf, daß auf fast jeder DSTV-Tagung das Thema Koordination in irgend einer Weise behandelt wurde. Immer wieder wurde durch verschiedene Referenten Koordinationstraining und seine Bedeutung behandelt. Es wurden Forderungen an die Übungsleiter nach mehr Bewegungserfahrung und vielseitiger Ausbildung gestellt; es wurde an die Trainer appelliert, im Sinne eines langfristigen Trainingsaufbaus, nicht zu früh die Trainingsinhalte zu Gunsten des Bereichs Kondition zu verlagern.

Einer der Referenten, welcher unermüdlich nach möglichst vielseitiger Bewegungserfahrung im Wasser (aber auch an Land) während des Grundlagen- und Aufbautrainings verlangt, ist Gunther FRANK. Er beließ es seinerseits jedoch nicht beim Fordern, sondern entwarf einen Übungskatalog, den er in seinem Buch „Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen“ praxisnah dem Nachwuchstrainer an die Hand gibt (BUCHTIP !).

„Wirken FRANK's Übungen überhaupt? Sind sie einsetzbar?“ - Das waren die zentralen Fragen aus denen meine Diplomarbeit entstand. G. FRANK's Koordinationstraining kritisch zu überprüfen und je nach Bilanz zu untermauern oder abzulehnen, war Ziel der Untersuchung, die ich daraufhin im Training TG Rüsselsheim durchführte. „Sind Koordinationsübungen nach FRANK geeignet, den Lernprozeß des Delphinschwimmens positiv zu beeinflussen?“ sollte die Fallstudie klären.

Da die Rüsselsheimer Schwimmer nicht nur Delphin schwimmen, werde ich nicht nur über meine Diplomarbeit sprechen, sondern allgemein über meine Erfahrungen mit Koordinationstraining im Schwimmen. Diese Erfahrungen beruhen auf meine Arbeit mit verschiedenen Gruppen: zum einen aus dem Training mit der Wettkampfnachwuchsgruppe der TG Rüsselsheim (Alter jetzt 10 - 12 Jahre), zum anderen aus meiner Arbeit an der Universität Mainz, wo ich im Rahmen des allgemeinen Hochschulsports eine Gruppe für fortgeschrittene Schwimmer (meist Triathleten oder ehemalige Vereinsschwimmer, Alter 19 - 35 Jahre) betreue.

Doch zu Beginn möchte ich allgemein über Koordination bzw. Koordinationstraining sprechen.

„Was sind Koordinationsübungen?“

Koordinationsübungen sind alle Übungen, welche zu vermehrter oder verbesserter Bewegungserfahrung bzw. Bewegungssteuerung führen.

„Wie wirken Koordinationsübungen?“

Die Wirkung sollte nach meiner Meinung in zwei Bereiche unterteilt werden: physische und psychische Wirkungen des Koordinationstraining.

- a) physisch: Koordinative Übungen führen zum Anheben der allgemeinen und speziellen Bewegungserfahrung. Sie führen zum Ausbau der koordinativen Fähigkeiten, welche als Voraussetzung für besseres und schnelleres Lernen gesehen werden können. Koordinative Fähigkeiten tragen durch genauere und flexiblere Bewegungssteuerung maßgeblich zur Korrekturfähigkeit des Schwimmers bis ins Höchstleistungsalter bei.
- b) psychisch: Ein durchdachtes Koordinationstraining gibt dem Trainer die Möglichkeit zur altersgerechten Steuerung des Trainings. Das Training im Nachwuchsbereich wird erlebnis- und abwechslungsreicher. Koordinationsübungen führen auch dazu, daß die Kinder sich auf kognitiver Ebene mit ihrem Hobby beschäftigen. In Trainingseinheiten mit konditioneller Gewichtung kann durch einfache Zusatzaufgaben die Aufmerksamkeit weg von der eigentlichen Belastung genommen werden.

Da die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten Ziel des Koordinationstrainings ist, soll ihre Bedeutung dargelegt werden.

Definition (HIRTZ): „Koordinative Fähigkeiten sind relativ verfestigte Verlaufsqualitäten spezifischer Bewegungssteuerungsprozesse“.

Daher ermöglichen sie (nach FRANK) ein harmonisch-ökonomisches Zusammenspiel der Muskeln zur Bewältigung und schnellem Erlernen einer an sie gerichteten Bewegungsaufgabe, egal ob sportlicher oder alltäglicher Natur.

In der Sportwissenschaft werden eine Vielzahl an koordinativen Fähigkeiten unterschieden. Als die für den Schwimmsport wichtigsten koordinativen Fähigkeiten nennt SCHRAMM:

1. Differenzierungsfähigkeit
2. Kopplungsfähigkeit
3. Umstellungsfähigkeit
4. Gleichgewichts- und Stabilisierungsfähigkeit
5. Orientierungsfähigkeit
6. Rhythmisierungsfähigkeit und
7. Reaktionsfähigkeit.

SCHRAMM fügt diesen allgemein bekannten koordinativen Fähigkeiten eine weitere, selbständige, schwimmsport-spezifische Fähigkeit hinzu. Er bezeichnet sie als "Wassergefühl".

Wassergefühl bezeichnet SCHRAMM als die Fähigkeit Druckverhältnisse des Wassers auf verschiedene Körperteile taktil zu spüren und zu unterscheiden. Sie ist entscheidend für effektive und kontrollierte Bewegungssteuerung im Wasser. Im fortgeschrittenen Stadium des Lernprozesses wird die anfängliche, bewußte Bewegungssteuerung im Wasser bedingt durch die Entwicklung des Wassergefühls durch eine komplexe sensomotorische Regulationsfähigkeit ergänzt.

Im Einzelnen fließen die eben genannten Fähigkeiten wie folgt in die schwimmerische Leistung ein:

1. Die Differenzierungsfähigkeit

Sie hat beim Schwimmen eine wichtige Funktion, da sie es dem Sportler ermöglicht, verschiedene feindifferenzierte Technikvarianten zu testen, um so eine individuelle Idealtechnik zu erarbeiten. Die Differenzierungsfähigkeit steht in engem Zusammenhang mit dem Wassergefühl. Nur sich ständig verändernde Bewegungsgeschwindigkeiten und Gelenkwinkel ermöglichen den optimalen Abdruck vom Wasser. In der Schwimmbewegung äußert sich die

Differenzierungsfähigkeit in der optimalen Relation von Zugfrequenz und Zuglänge, sowie der Geschwindigkeitsregulierung.

2. Die Kopplungsfähigkeit

Beim Schwimmen werden Einzelbewegungen wie Armzug, Beinschlag und Atemvorgang miteinander verbunden. Auch bei den Wenden müssen verschiedene ineinander übergehende Bewegungen zeitlich, räumlich und dynamisch optimal koordiniert werden. Teilbewegungen werden nicht nur simultan oder sukzessiv gekoppelt, sondern es muß versucht werden, durch optimales Abstimmen der Teilbewegungen zueinander deren Effektivität zu erhalten oder zu steigern. Daher wird im Schwimmen ein hoher Ausprägungsgrad der Kopplungsfähigkeit gefordert.

3. Die Umstellungsfähigkeit

Die Umstellungsfähigkeit kommt dann zur Geltung, wenn der Schwimmer seine Bewegungen, aufgrund einer Situationsänderung, zweckmäßig abändern muß. Die monotone zyklische Schwimmbewegung darf nicht so einseitig gefestigt sein, daß ein sportartgerechtes Reagieren auf äußere Bedingungen verhindert oder erschwert wird. Einseitige und stereotype Festigung der Bewegungen würde den Schwimmer in seiner Leistungsentwicklung und -fähigkeit hemmen. Besonders einzelne Bewegungsparameter, die zur Geschwindigkeitsveränderung beitragen, bedürfen eines hohen Maßes an Umstellungsfähigkeit. Typische Situationen hierfür sind im Wettkampf der Endspurt und im Training das Wechseltraining.

4. Die Gleichgewichtsfähigkeit und Stabilisierungsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist beim Schwimmen eigentlich nur beim Startsprung von Bedeutung. Unmittelbar vor dem Start verlagert der Schwimmer das Körpergewicht möglichst über die vordere Startblockkante. Dabei befindet sich das Gewicht des Schwimmers nahezu vollständig auf den Fußballen. Mit Hilfe der Gleichgewichtsfähigkeit hält der Schwimmer ein labiles Gleichgewicht bis zum Startsignal. Beim Schwimmen selbst kommt die Stabilisierungsfähigkeit zur Geltung. Sie ist eng mit der Gleichgewichtsfähigkeit verbunden. Durch sie wird im Wasser die gewünschte Körperlage eingenommen und beibehalten. Bei den

antriebswirksamen Bewegungen, besonders bei Wechselzugbewegungen der Arme, wird der Körper in eine Rotation versetzt. Um eine ruhige Körperlage zu sichern, sind entgegengesetzte Bewegungen notwendig. Beim Kraul- und Rückenschwimmen erfüllen hauptsächlich die Beine die stabilisierende Funktion. Die Stabilisierung der Gesamtbewegung trägt entscheidend zum Erhalt der optimalen Körperlage des Schwimmers bei.

5. Die Orientierungsfähigkeit

Sie wird im Schwimmsport hauptsächlich bei den Wenden gefordert. Während der Bewegung der Wende kommt es zu Rotationen des Körpers um verschiedene Körperachsen. Aufgrund dessen ist eine gute Orientierung, besonders hinsichtlich des optimalen Abstoßes, notwendig.

6. Die Rhythmisierungsfähigkeit

Die Rhythmisierungsfähigkeit ist von großer Bedeutung für den zyklischen Wechsel von Spannung und Entspannung der Muskulatur, da es sich beim Schwimmen um zyklische Bewegungsabläufe handelt. Hierdurch ist die Rhythmisierungsfähigkeit mitbestimmend für die Ökonomie der Bewegung und damit für die Entwicklung konditioneller Eigenschaften.

7. Die Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit zeigt sich im Startvorgang. Sie äußert sich in der Sofortreaktion auf das Startsignal.

WILKE/MADSEN sehen die Aufgabe der koordinativen Fähigkeiten nicht nur in dem Erlernen und der Vervollkommnung der Schwimmtechniken, sondern auch in der Fähigkeit, sich an ständige, wachstumsbedingte Änderungen der Körperproportionen anzupassen. Der dem Alter der besten motorischen Lernfähigkeit folgende puberale Wachstumsschub verändert die Körperproportionen oft in empfindlichem Maße. Das stark einsetzende Längenwachstum erfordert eine Anpassung der Schwimmtechnik an die neuen Bedingungen. Nur durch ständige Veränderung der Bewegungsabläufe, kann der Sportler seine individuelle Idealtechnik und damit sein volles Leistungsvermögen entfalten.

In einer "Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport", herausgegeben durch den LSB Nordrhein -Westfalen, wird ein hohes Niveau der koordinativen Fähigkeiten als die Grundlage für eine flexible Korrekturfähigkeit der Schwimmtechnik im Leistungssport gesehen.

Nach dem die Bedeutung des Koordinationstrainings nun ausreichend dargelegt wurde, folgt der praxisnahe Teil, meine Erfahrungen im Training. Ich werde auch hier die emotionalen Wirkungen von denen der schwimmtechnischen Ausbildung trennen.

Im Nachwuchsbereich hat sich, wie auch meine Diplomarbeit zeigte, der Einsatz koordinativer Übungen als äußerst wirkungsvoll erwiesen. In meiner Fallstudie konnte der positive Einfluß auf den Lernprozeß des Delphinschwimmens aufgezeigt werden. Das die Ergebnisse statistisch nicht immer signifikant waren, lag sicherlich an der kleinen Gruppe, welche durch Krankheit leider dezimiert wurde, andererseits am zeitlichen Rahmen der durch Winter- und Osterferien begrenzt war.

Die Testgruppe verbesserte sich, ganz im Gegensatz zur Kontrollgruppe, in allen Bereichen. Als Gradmesser wurden die Fähigkeiten des Gleitens, 16 2/3 m auf Zeit und eine Videoanalyse der Delphintechnik getestet. Ein Expertenrating stellte insbesondere eine verbesserte Rhythmisierung, bessere Koordination der Ganzkörperbewegung und Arme sowie effektivere Kopfsteuerung fest.

Als ich die Mannschaft vor 2,5 Jahren übernahm, war der Spieltrieb der Kinder noch bedeutend ausgeprägter und damit die Anforderung an den Trainer zur abwechslungsreichen Gestaltung des Trainings besonders gefragt. Nachfolgend möchte ich einige Übungsbeispiele nennen, welche sich aus meiner Sicht besonders bewährt haben.

Das Bewegungstheater

Beispiel:" Schwimmt wie ein Krokodil, das sich ganz leise an die Beute anschleicht, nur Augen über Wasser, ganz kleine Bewegungen ohne Geräusche!"

Diese Übung führt nicht selten zu Handpaddelbewegung und schult damit hervorragend das Wassergefühl.

Um der Kreativität und Phantasie der Kinder freien Lauf zu lassen, kann der Trainer auch nur eine Themenvorgabe stellen (wie etwa Zoobesuch oder die Bewohner des Meeres ...). Dann darf jedes Kind der Reihe nach seine Wunschaufgabe stellen und alle müssen die Bewegungsaufgabe nach eigener Vorstellung lösen. Schwimmen wie ein Roboter, neue Schwimmmarten erfinden und jegliche unkonventionelle Fortbewegung im Wasser gehört zu dieser Spielform. Die Wirkung des Bewegungstheaters beruht auf dem Ausbau der Bewegungserfahrung; auf der Konfrontation mit stets neuen Bewegungsaufgaben im Wasser und im Ausbau der koordinativen Fähigkeiten. Durch geschickte Übungsauswahl läßt sich konditionelle Schulung spielerisch verpacken. Glaubt man HOTZ / WEINECK (1983), welche formulierten: „Ein Talent ist, wer über möglichst viele Bewegungsmuster verfügt“, dann bedarf diese Übungsgruppe keiner weiteren Erläuterung.

Psychisch trägt das Bewegungstheater dazu bei, alle Forderungen zu erfüllen, die eine Trainingslehre für Kinder stellt. Das Training wird altersgerecht, erlebnisreich und phantasievoll. Die Kreativität wird gefördert und möglicherweise kann ein langfristiges Interesse am Schwimmsport (egal ob im Breiten- oder Leistungssport) geweckt werden.

Partnerübungen und Synchronschwimmen

Beispiel: Formations- und Spiegelschwimmen.

Auch hier ist der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Physisch und psychisch sind diese Übungen aus pädagogischer und schwimmtechnischer Sicht auf jedem Niveau sinnvoll einsetzbar. Sie lockern das Training auf und bieten einen „etwas anderen“ Einstieg oder Ausklang für die Trainingseinheit. Da alle diese Übungen in Gruppen oder zumindest partnerweise geschwommen werden, schulen sie auch Sozialverhalten, Gruppengemeinschaft und bieten die Möglichkeit, neue Schwimmer schnell zu integrieren.

Staffelwettbewerbe mit Zusatzaufgabe

Beispiel: Kellnerschwimmen oder Wasserballkraul (Kellnerschwimmen: „Der schwimmende Poolkellner muß sein Tablett (Schwimmbrett) über dem Wasser balancieren, ohne seine Getränke (Pull-boy) zu verlieren.) Alle Übungen bei denen Masseteile über Wasser gehalten werden müssen, entwickeln Kraft und Geschicklichkeit in hohem Maße.

Aus pädagogischer Sicht bieten Staffelwettbewerbe neben dem hohen Aufforderungs- und Motivationsaspekt die Möglichkeit, schwachen Schwimmern zu Erfolgserlebnissen zu verhelfen und gute Schwimmer in ihrer Euphorie (gelegentlich sogar Arroganz) zu bremsen und deren Frustrationstoleranz zu stärken. Erleben von Sieg und Niederlage für alle und in der Gruppe.

Werden die Kinder älter und die Übungen spezieller, etwa Koordinationsübungen zu bestimmten Fehlerbildern oder markanten Technikmerkmalen, kommt ein weiterer Aspekt eines guten Koordinationstrainings hinzu: Die Kognition.

Sollen die Kinder etwa entenschwimmen (zur Schulung der Druckphase beim Kraulschwimmen), so werden nach kurzer Zeit Fragen auftauchen wie: „Warum machen wir das? So schwimmt doch keiner!“ Auch wenn die kindgerechten Antworten nicht immer leicht sind, so kann der Trainer doch mit pädagogischem Geschick wichtige Technikmerkmale den Kindern verdeutlichen. Dies stellt einen wichtigen Schritt in der schwimmerischen Karriere dar. Kondition, Technik und Kognition müssen bei einem durchdachten Trainingsaufbau ausgewogen geschult werden. Konditionelle Trainingsanteile, in diesem Alter besonders das Training der GA 1, läßt sich durch Zusatzaufgaben sinnvoll ergänzen und lenkt die Aufmerksamkeit der Schwimmer weg von der eigentlichen Belastung.

Gegen Ende muß ich noch einmal an die Nachwuchstrainer appellieren, dem Koordinationstraining ausreichend Beachtung zu schenken. Zu frühe Gewichtung auf den Bereich Kondition, vielleicht um kurzfristige Erfolge zu erzielen, paßt nicht in den Rahmen eines langfristigen Trainingsaufbaus mit dem Ziel der Zuspitzung der sportlichen Form im Hochleistungsalter.

Wir sind unseren Schwimmkindern schuldig, ihnen ein auf kindlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Training zu bieten. Kindertraining darf kein reduziertes Jugend- oder Erwachsenentraining sein. Die Folgen bei Mißachtung wie frühes Leistungsstagnieren, Drop-out Tendenzen und Technikdefizite sind hinlänglich bekannt. Dennoch möchte ich sie durch eigene Beobachtungen untermauern. Während die Kinder der Nachwuchsgruppe schwierige Aufgaben lösen (Beispiel: Kraulschwimmen, aber die Arme unter Wasser nach vorne führen!), haben die zu Beginn des Referates erwähnten Schwimmer des AHS massive Umsetzungsschwierigkeiten. Viele Erwachsene sind Gefangene ihres monotonen Bewegungstereotyps, so daß eine Verbesserung der Technik nahezu unmöglich ist.

Denkt man an die Wechselwirkung von Technik und Kondition, so wird klar, daß diese Schwimmer nicht annähernd ihr konditionelles Niveau zum Ausdruck bringen können. Alle hier anwesenden Nachwuchstrainer möchte ich bitten, unserem Schwimmnachwuchs diese Frustrationserlebnisse zu ersparen.

Abschließend verweise ich in diesem Sinne deshalb noch einmal ausdrücklich auf das Buch „Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen“ von Gunther FRANK (1996). Meiner Meinung nach gibt kaum ein Buch so praxisnahe Anleitung und Hilfe für den Nachwuchstrainer.

Dr. I. Komar
Schwimmtechnik
Theorie & Praxis



*am Beispiel
des*

***Schmetterlings-
schwimmen***

Vorbemerkung

1. Theoretische Grundlagen
- 1.1 Entwicklung des Schmetterlingsschwimmens
- 1.2 Komponenten der schwimmtechnischen Ausbildung
- 1.3 Technisch-koordinative Ausbildung
- 1.4 Beweglichkeit und Dehnbarkeit
- 1.5 Entwicklung konditioneller Fähigkeiten
- 1.6 Zum Lern- und Konditionstraining

Vorbemerkungen

Zur Vorbereitung auf ein Leistungstraining sollte die schwimmtechnische Ausbildung des Schmetterlingsschwimmens bereits im Kindertraining den höchsten Qualitätsansprüchen genügen und in derselben Wertigkeit die Schwimmbegeisterung und Lernfreude bei den Kindern fördern.

Der Trainer, Lehrer und Übungsleiter esollte in bestimmtes Fachwissen und auch spezielle Kenntnisse lerntheoretischer Grundsätze und Prinzipien zur schwimmtechnischen Ausbildung beherrschen bzw. ist ein gründliches Studium der für alle Schwimmtechniken gültigen pädagogischen Grundlagen erforderlich.

Für die gezielte Erhöhung der Qualität von anforderungsgerechter Schwimmtechnik und zur Realisierung von Höchstleistungen ist das Vorhandensein einer soliden Basis von technisch-koordinativer sowie konditioneller Fähigkeiten notwendig und werden in diesem Beitrag des theoretischen Teils vorgestellt und erläutert.

Der Technikteil für die Praxis ist so aufgebaut, daß zur Vorbereitung und Durchführung des Schwimmtechnik-Lerntrainings die Beschreibung der Technik des Bewegungsablaufs und die Lernprogramme verwendet werden können. Eine Vielzahl von Tips und trainingsbegleitenden Maßnahmen für das praktische Üben zur Technikstabilisierung werden zur Unterstützung einer qualifizierten Trainertätigkeit angeboten.

Der Beitrag sowohl im theoretisch-seminaristischen Teil als auch der Praxisstunde soll dazu beitragen, den Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern die Lust an einer der schwierigsten Bewegungsabläufe im Schwimmen mit spielerischen Lernformen nahezubringen, die zu einer soliden Technik kombiniert werden sollen.

1. Theoretische Grundlagen

Zu Beginn der Schwimmausbildung stehen zunächst die Techniken im Vordergrund, die sich mit der Fortbewegung im Wasser selbst befassen. Im langfristigen Leistungsaufbau wird im Kindertraining die Entwicklung der schwimmtechnischen Fertigkeiten in ihrer Anwendung bis hin zur Feinkoordination und einer individuellen, variablen Verfügbarkeit fortgesetzt.

Im Rahmen einer **leistungsorientierten Zielstellung** ist der Entwicklung einer **effektiven Schwimmtechnik ein besonderer Stellenwert** beizumessen. Das Niveau von Höchstleistungen ist immer stärker von den Leistungsvoraussetzungen abhängig, die bereits im Kindertraining geschaffen wurden.

Zur optimalen Lösung der schwimmsportlichen Zielstellung
 besitzt der leistungsorientierte Übungs- und Wettkampfbetrieb
 den Auftrag, bereits im
Kindertraining den höchsten Anspruch
an die Qualität der Technik zu erfüllen.

In den Schwimmprogrammen des Kindertrainings sollten für die technisch-koordinative Ausbildung **Zwischenziele** aufgestellt werden, die von der **Endzielstellung des anzustrebenden Hochleistungstrainings abgeleitet** sind. Die Erfüllung der Zwischenziele ist eine Voraussetzung der zunehmenden Belastbarkeit und Leistungssteigerung.

☞ Für die **sporttechnische Ausbildung** im Wasser gelten im **langfristig planenden Leistungsaufbau** folgende grundsätzliche **Ansprüche**:

Abb. 1: Die Planung der schwimmtechnischen Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau (in Anlehnung an PFEIFER, H. 1985, S. 201/ LEWIN, G. 1982, S. 39).

1.1

Entwicklung des Schmetterlingsschwimmens

Erst 1930 entstand die Technik des Schmetterlingsschwimmen.

- Mit der **Absicht, bessere Resultate im Brustschwimmen** anzustreben, waren Schwimmsportler und Trainer auf der ständigen Suche nach effektiveren Schwimmbewegungen. Fürs erste wurden **vor jeder Wende und Zielanschlag die Arme bis zu den Oberschenkeln gezogen und über Wasser zur Wand geschwungen**.



- Das **Streben nach höheren Leistungen im Brustschwimmen** ließ die **Technik des Schmetterlingsschwimmen** entstehen, indem zunächst nur über kürzere Strecken im Wettkampf, zu Beginn und im Schlußspurt, diese Ausführung der Armbewegung in wiederholter Folge angewandt wurde.

Seit 1935 wurde die Technik der Schmetterlings-Armbewegung beim Brustschwimmwettkampf von der FINA offiziell zugelassen.

- Die **gültigen Wettkampfregeln** so wie die **verbesserten Trainingsmethoden** führten zur **allmählichen Verdrängung des traditionellen Brustschwimmens** im Wettkampfsport. Seit 1953 wurde diese **Entwicklungstendenz** durch weitere **Änderungen der Wettkampfbestimmungen gestoppt.**

Mit dem FINA-Beschluß von 1953 existierten das Schmetterlingsschwimmen und das Brustschwimmen als zwei selbständige Schwimmarten im Wettkampfsport.

- Eine weitere **Verbesserung der Technik des Schmetterlingsschwimmens**, insbesondere die neue Beinbewegung, wurde erstmalig von einem Schwimmer der Universität Iowa (USA), **Jack Sieg**, vorgestellt. Mit **gleichzeitigem Auf- und Abwärtsschlag der Beine**, "einem Fischeschwanz" ähnlich, gelang es ihm, diesen Beinschlag **mit der Schmetterlingsarmbewegung zu verbinden**. Das Ergebnis dieser neuen Schmetterlingstechnik war eine Leistung von 1:00,2 min. auf 100 Yards.

- Die für das **Schmetterlingsschwimmen typische "Delphinbewegung"** wurde in Europa **von den ungarischen Schwimmern Fejer und Tumpek** weiterentwickelt. Erst mit dieser **Koordinierung der Delphinbewegung zur Schmetterlingsarmbewegung** setzte sich dieser Stil als eigenständige Schwimmart im Leistungssportbereich durch.

Im Wettkampfsport ist es seit 1953 offiziell von der FINA gestattet, diese Delphinbewegung zur Schmetterlingsarmbewegung anzuwenden.

1.2

Komponenten der schwimmtechnischen Ausbildung

Besonders das Schmetterlingsschwimmen betont den leistungssportlichen Charakter der vier Schwimmarten, während das Rücken-, Kraul- und Brustschwimmen auch als Grundlage für andere Anwendungsbereiche dient.

- Diese leistungsorientierte Bewegungsaufgabe: "**Zurücklegen einer vorgegebenen Strecke im Wasser in möglichst kurzer Zeit bei Einhaltung der Wettkampfbestimmungen**" (Schramm, E. 1987, S. 55), bezieht **Leistungsvoraussetzungen** ein, die bereits im Kindertraining grundlegend die Entwicklung beeinflussen.
- Zur **Erhöhung der Qualität von anforderungsgerechter Schwimmtechnik und zur Realisierung von Höchstleistungen** ist das Vorhandensein geeigneter **konditioneller und koordinativer Fähigkeiten** sowie **psychischer und intellektueller Eigenschaften** notwendig. Diese müssen außerdem weiterentwickelt und vervollkommen werden.

Folgende Übersicht (siehe Abb. 2) soll einen vereinfachten schematischen Einblick in das **Bedingungsgefüge** der Leistungsvoraussetzungen zur Entwicklung einer **effektiven Schwimmtechnik und sportlicher Höchstleistung** geben.

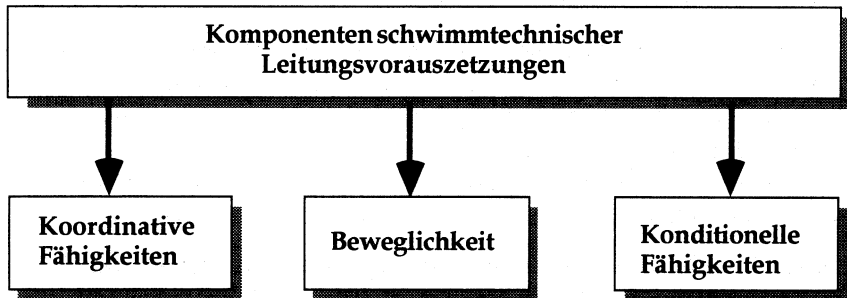


Abb. 2: Übersicht wesentlicher Komponenten zur Erhöhung der schwimmtechnischen Leistung im Sportschwimmen

In den folgenden Erläuterungen wird auf die zur Entwicklung schwimmtechnischer Leistungen wesentlichsten Komponenten näher eingegangen.

1.3 Technisch-koordinative Ausbildung

Als Voraussetzung im Kindertraining wird die technisch-koordinative Ausbildung realisiert, nur darauf aufbauend, kann eine optimale Konditionierung des Sportlers ausgeprägt werden.

- Es ist eine Tatsache, daß ein einseitiges Trainieren und das Überbetonen einzelner Leistungsfaktoren bzw. das Vernachlässigen wichtiger Komponenten der

Leistungsstruktur, besonders im Kindertraining, sich letztendlich hemmend auf die angestrebte schwimmtechnische Vervollkommnung auswirkt.

☞ **Die zielgerichtete systematische Entwicklung, Vervollkommnung und Stabilisierung der koordinativen Fähigkeiten stellt insbesondere in der Hinsicht schwierigster Bewegungsabläufe im Schmetterlingsschwimmen eine entscheidende Reserve dar.**

- Die **koordinativen Fähigkeiten** stehen in den Ausbildungsetappen des Kindertrainings in engem **Zusammenhang mit den anderen Leistungskomponenten**, insbesondere mit den **konditionellen Fähigkeiten** und **schwimmtechnischen Fertigkeiten**.

☞ **Das Niveau der koordinativen Voraussetzungen bestimmt entscheidend das Leistungsniveau der konditionellen Fähigkeiten im Gesamtkonzept der schwimmerischen Leistungsfähigkeit!**

- Die **koordinativen Fähigkeiten** vergrößern darüber hinaus die **Bewegungserfahrung des Übungsgutes** und **Variabilität zur Bewegungserweiterung im Konditionstraining** und garantieren eine **komplexe Entwicklung** und **Vervollkommnung im Gesamtgefüge schwimmerischer Leistung**.

☞ **Hervorragend entwickelte koordinative Fähigkeiten tragen zu einer effektiven gleichzeitigen Entwicklung und "schnelleren Anpassung an ein erhöhtes konditionelles Fähigkeits- und an ein höheres bewegungstechnisches Fertigkeiteniveau bei."** (Pfeifer, H. 1985, S. 125)

- Die **Erlernung der Delphinbewegung** kann bereits im ersten Jahr des Trainingsprozesses mit **allgemeinentwickelnden koordinativen Übungen** zur Erweiterung der Bewegungserfahrung vorgenommen werden. Eine **vielseitige sportartgerichtete körperliche Ausbildung beim Land- und Wassertraining** sind für die **Erlernung des Schmetterlingsschwimmen** hierfür grundlegend zu beachten und durchzusetzen.

- Die **technisch-koordinative Ausbildung** der Schwimmtechniken in den Schwimmarten erfolgt nach einem **systematischen Aufbau- und Ausbildungsverfahren**.

In der folgende Übersicht werden die geplanten prozentualen Anteile der Schwimmarten der Ausbildungsprogramme verdeutlicht (bezogen auf die Gesamtkilometerumfänge):

Ausbildungsjahr Schwimmart	1.TJ* %-Anteile	2.TJ* %-Anteile	3.TJ* %-Anteile
<i>Rückenschwimmen</i>	35	26	24
<i>Kraulschwimmen</i>	33	29	32
<i>Brustschwimmen</i>	30	25	24
<i>Schmetterlingschwimmen</i>	2 SK**	20	20

LEGENDE: **SK = Schwimmkombination
 *1./ 2./ 3. TJ = Schwimmtrainingsprogramme 1./ 2./ 3. Trainingsjahr

(vgl. KOMAR, I. 1995, "Schwimmtraining für Kinder" Band 1-3, S. 30)

Beachte:

Die Lernreihenfolge beginnt im ersten Trainingsjahr des Kindertrainings mit Rücken- und Kraulschwimmen und wird fortgesetzt mit Brustschwimmen.

☞ Mit der Schmetterlingsarmbewegung wird erst im zweiten Trainingsjahr, etwa ab dem zweiten Trainingsabschnitt, begonnen.

- Der Gesamtaufbau der Schwimmtechniken erfolgt auf der Basis einer vielseitigen motorischen Bewegungserfahrung zu einer systematisch zunehmenden Spezialisierung im Sinne einer sich verstärkenden schwimmart- und streckenspezifischen Ausrichtung des Übungs- und Trainingsprozesses.

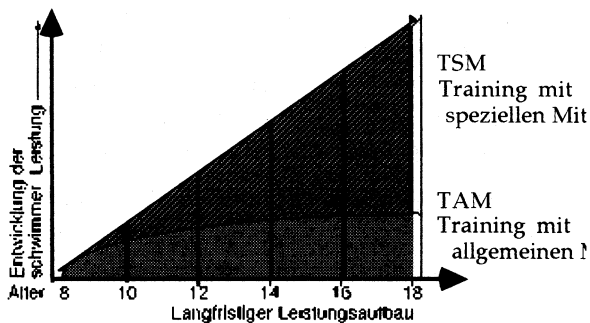


Abb. 3: Prinzipskizze der Einheit von Vielseitigkeit und Spezialisierung innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus im Sportschwimmen (in Anlehnung an Pfeifer, H. 1985)

☞ **Insbesondere im Kindertraining muß die Vielseitigkeit durch das Training mit allgemeinen Mitteln ⇒ TAM relativ groß sein!**

- Durch eine solide **Basis der körperlichen Ausbildung** sowie einem **hohen Grad an Bewegungserfahrungen** können bei diesen Sportlern die speziell ausgerichtete **Ausbildung der Schwimmtechniken, Starts und Wenden** mit seinen komplizierten Bewegungsanforderungen **schneller und qualifizierter herausgebildet werden**.
- Beim planmäßigen **Technik-Lertraining** werden sowohl **allgemeinentwickelnde koordinative Übungen** als auch **spezifische Übungen für das Schmetterlingsschwimmen** unterstützend eingesetzt.

Im Kindertraining muß der Grundsatz gelten:

Eine vielseitige, sportartgerichtete Ausbildung vorzunehmen und möglichst alle Sportschwimmarten mit einer effektiven Schwimmtechnik auszubilden.

Von den in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung sehr unterschiedlich dargestellten, **koordinativen Fähigkeitsbereichen** lassen sich folgende fundamentale koordinative Fähigkeiten als bedeutend **für die sporttechnische Schwimmausbildung** herausstellen:

- **Differenzierungsfähigkeit**, als eine Fähigkeit, feine **Nuancen in der zeitlichen, räumlichen und dynamischen Struktur der Bewegung** unterscheiden zu können;
- **Gleichgewichts- und Stabilisierungsfähigkeit** tritt dann zutage, wenn z.B. beim **Startsprung** eine **Verlagerung des Körperschwerpunktes** eintritt, sowie nach dem **Start** und der **Wende** die **gewünschte Körperlage** eingenommen wird;
- **Orientierungsfähigkeit** bezieht sich auf die **Bestimmung der Lage des Körpers** und seiner Teile im Raum während sportlicher Handlungen mit stärkeren Lageveränderungen, die beispielsweise zur Realisierung einer **zweckvollen und ökonomischen Wendentechnik** notwendig sind;
- **Rhythmisierungsfähigkeit** ist die Fähigkeit, **Bewegungen** in einer charakteristischen **zeitlich-dynamischen Verlaufsform** umsetzen zu können. Sie hat vorrangig auf die **Bewegungsökonomie**, wie z.B. die **Schwimmtechnik**, grundlegenden Einfluß;

► **Reaktionsfähigkeit** erfordert eine **schnelle Reaktion** auf ein meist akustisches Signal, **mit einer sofortigen Bewegungskauslösung**, situativ angemessen zu reagieren, wie beispielsweise die Reaktion auf das Startkommando;

► **Kopplungsfähigkeit** ist die Voraussetzung für die **Koordination der verschiedenen Teilbewegungen** und für das Schwimmen bedeutsam im Zusammenspiel der **Arm-, Bein- und Atmungsbewegungen**.

☞ Die **Ausprägung einzelner koordinativer Fähigkeiten sollte insbesondere beim Training an Land unter günstigeren und vielfältigeren Voraussetzungen indirekt entwickelt werden.**

Nur Schwimmsportler mit einer soliden Basis an technisch-koordinativen Fähigkeiten sind in der Lage, den anstehenden Leistungsanforderungen gerecht zu werden!

1.4

Beweglichkeit und Dehnbarkeit

Das Niveau der Beweglichkeit und Dehnbarkeit ist für die Ausprägung einer effektiven Schwimmtechnik eine elementare Voraussetzung.

- Für die **Trainingspraxis** bedeutet dies, schon in den ersten Trainingsjahren mit gymnastischen Übungen zu beginnen, um das erreichte **Niveau der Beweglichkeit und Dehnbarkeit** sowie die erworbene **motorische Bewegungserfahrung** auf die **Ausprägung einer effektiven Schwimmtechnik umsetzen zu können** und auch kontinuierlich die Umsetzung in die Wettkampfleistung zu sichern.

- Das **Beweglichkeitstraining** ist gesondert, mit eigens dafür entwickeltem Übungsgut, durchzuführen. Große Bewegungsweiten der **sportartspezifisch bedeutsamen Gelenken, Schulter-, Hüft- und Fußgelenk**, werden durch Körperübungen zur Entwicklung der **aktiven und passiven Beweglichkeit** erreicht.

Beweglichkeit



• Aktive Beweglichkeit

Bei **aktiver Beweglichkeit** wird davon ausgegangen, daß der **Sportler selbständig** und ohne äußere Nachhilfe, allein durch die Tätigkeit seiner Muskeln eine **größtmögliche Bewegungsweite in den Gelenken** erreichen kann.



• Passive Beweglichkeit

Bei der **passiven Beweglichkeit** wird die **größtmögliche Bewegungsweite durch die Nachhilfe des Trainingspartners**, den Einsatz eines **Sportgerätes** oder des **eigenen Körpergewichts** erreicht.



Körperübungen zur Ausprägung der passiven Beweglichkeit werden heutzutage wegen der möglichen Gefährdungen, in geringerem Maße und mit großer Vorsicht eingesetzt.

1.5

Entwicklung konditioneller Fähigkeiten

Bezüglich der Basisstruktur der schwimmtechnischen Entwicklung stellen die konditionellen Fähigkeiten einen entscheidenden leistungsbestimmenden Faktor dar!

• Die im **Konditionstraining** des Sportschwimmens zu entwickelnden konditionellen Leistungsvoraussetzungen werden in **Teilfähigkeiten** weiter **untergliedert**, wie in der folgenden Übersicht dargestellt wird.

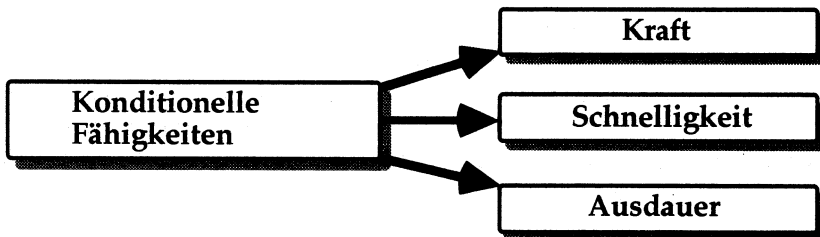


Abb. 4: Übersicht konditioneller Fähigkeiten beim Kindertraining zur Entwicklung schwimmtechnischer Höchstleistungen

☞ Diese **konditionellen Fähigkeiten**, im Komplex gesehen, sind die **Grundlage** zur Realisierung **höchster Ansprüche hinsichtlich der Qualität der Technik** sowie der Entwicklung **schwimmsportlicher Höchstleistungen**.

Entwicklung der Kraft

- Für die **Stabilität und Einhaltung des schwimmtechnischen Niveaus** über den geforderten Belastungszeitraum haben bereits im Kindertraining die **Krafftigkeiten einen grundlegenden und voraussetzenden Einfluß**. Deshalb ist es notwendig, während des Kindertrainings auf eine **harmonische und vielseitige Entwicklung allgemeiner Krafftigkeiten**, insbesondere der Kräftigung von **Arm-, Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur** zu achten.
- In den Jahren des **Kindertrainings** wird generell infolge des empfindlichen Binde- und Stützgewebes zur **Verbesserung der allgemeinen Krafftigkeiten** als Bewegungswiderstand **ausschließlich das eigene Körpergewicht** verwendet. Mit **zunehmendem Trainings- und Lebensalter** wird das **Krafttraining** im langfristigen Leistungsaufbau mehr und mehr **spezialisiert**.

Schnelligkeitsfähigkeiten

- Für die **optimale Umsetzung effektiver Schwimmtechniken** nimmt die Entwicklung der **Schnelligkeit eine entscheidende Position** ein, da die überwiegenden **Anforderungen der Wettkampfdisziplinen Kurzzeitausdauerleistungen fordern**. Im Sportschwimmen wird unter **Schnelligkeit** in erster Linie die **konditionelle Fähigkeit** verstanden, *„die auf der Grundlage zweckmäßiger, kräftiger und relativ hochfrequenter zyklischer Bewegungen zu einer möglichst hohen Schwimmgeschwindigkeit führt“*. (SCHRAMM, E. 1987, S. 256).
- Die **Entwicklung von Schnelligkeitsfähigkeiten** ist bereits in den **jüngeren Altersklassen zu beachten**, da diese mit zunehmendem Trainingsalter nicht mehr in gleicher Weise ausgeprägt werden kann. Aus der Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters ist bekannt, daß der **Antrieb zu schnellen Bewegungen bei jüngeren Kindern stärker ausgeprägt ist und diese sich mit zunehmendem Alter in bewußte (langsamere) Handlungen umsetzen**.

Diese entwicklungsbedingte Situation sollten die Trainer im Interesse der Entwicklung des Kindes und letztlich auch der optimalen Umsetzung effektiver Schwimmtechniken kontinuierlich nutzen und ausprägen!

Das **schnelligkeitsorientierte Techniktraining** von Schwimmsportlern umfaßt folgende **drei Bestandteile** in der schwimmerischen Ausbildung:

- Die **lokomotorische Schnelligkeit**, charakterisiert als eine Fähigkeit des Schwimmers höchstmögliche Schwimmgeschwindigkeiten bei kurzzeitiger Belastungsdauer zu erreichen.
- Die **Reaktionsschnelligkeit**, als der Zeitraum vom Auslösen eines Signals bis zum Beginn der sportlichen Bewegung definiert.
- Die **Aktionsschnelligkeit** drückt sich in der Ausführung einer begrenzten motorischen Handlung (einer Einzelaktion) gegen die dabei auftretenden äußeren Widerstände in möglichst kurzer Zeit aus.

**Diese drei Bestandteile
des schnelligkeitsorientierten Kindertrainings
haben einen entscheidenden Einfluß
bei Entwicklung der maximalen Schwimmschnelligkeit
der vier Schwimmarten im Wasser,
sowie hinsichtlich der Rentabilität der Starts und Wenden.**

Tips für die Praxis

➤ Das **schnelligkeitsorientiertes Techniktraining** sollte insbesondere beim **Training an Land** unter günstigeren und vielfältigeren Voraussetzungen vorbereitend indirekt entwickelt werden!

Für die Praxis des **Technik-Lerntrainings** bedeutet dies, akzentuiert

- **kürzere Teilstrecken,**
- **(relativ) geringe Anzahl von Wiederholungen**
- **hohe Intensität**
- **lange Pausen**
- **Sprint- und lernzielorientierte koordinative Spielformen** anzuwenden.

Für ein **qualitätsgerechtes Techniktraining** sind die

- **Wahl der Streckenlänge,**
- **Auswahl und Anzahl der Serien** entsprechend dem
- **konditionellen, technisch-koordinativen Entwicklungsstand** und die
- **Dauer des Aufnahmevermögens → Konzentrationsfähigkeit** der Sportler abzustimmen!

Das **Lerntraining der Einzelbewegungen** der Arme oder Beine sollte vorrangig absolviert werden über

- **kurze Teilstrecken mit**
- **hoher Bewegungsintensität.**

Werden im Training die Strecken zu lang gewählt, tritt zunehmend ein Technikverlust auf und es werden fehlerhafte, unzweckmäßige Bewegungsausführungen herausgebildet, die sich bei Verfestigung nur schwer und sehr mühevoll beseitigen lassen. (PIRL, J. 1985, S. 15)

Entwicklung der Ausdauerfähigkeit

- Für die **Einhaltung des technisch-kordinativen Niveaus** über den geforderten Belastungszeitraum hat die **Entwicklung der Ausdauer einen grundlegenden Einfluß**. Die für alle Disziplinen des Sportschwimmens notwendige Ausdauer, wird verstanden als **Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung** bei vielseitigen sportlichen Anforderungen (THIESS/ SCHNABEL; 1985 S. 23).
- Aus physiologischer Sicht bestehen **zwei Arten der Stoffwechsel- und Energielieferungsprozesse bei Ausdaueranforderungen**, die je nach der Energiebereitstellung beteiligt sind. Danach unterscheidet man **aerobe** und **anaerobe Ausdauer**.

Ausdauer

• **aerobe Ausdauer**

Bei *aerober Ausdauer* handelt es sich um eine Belastung, bei der die *Energiebereitstellung* weitgehend durch die mögliche Sauerstoffzufuhr abgedeckt wird (oxydativ); *Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch stehen im Gleichgewicht*. Diese Form der Energielieferung ist durch Beanspruchung oxydativer Prozesse trainierbar. Entsprechende Belastungsformen sind weniger intensiv, sie lassen sich lange aufrechterhalten.

• **anaerobe Ausdauer**

Bei der *anaeroben Ausdauer* muß eine *Sauerstoffschuld* eingegangen werden, das heißt, der *Sauerstoffbedarf* liegt höher als die *Kapazität der Sauerstoffaufnahme* und eine *nichtoxydative Form der Energielieferung* muß zur Überbrückung eingesetzt werden. Die Belastung *unter anaeroben Bedingungen* ist im Vergleich zu aeroben Bedingungen relativ hoch und nur eine begrenzte Zeitmöglich.

1.6

Zum Lern- und Konditionstraining

Beim Kindertraining im schwimmsportlich orientierten Übungs- und Wettkampfbetrieb sind für das Lern- und Konditionstraining im allgemeinen sowie für das Schmetterlingschwimmen im besonderen zu unterscheiden zwischen dem

- *spezielle Technik-Lerntraining*
und des
- *Technikschulung beim Konditionstraining.*

• Spezielles Technik-Lerntraining

Speziellen Technik-Lerntrainings ist grundsätzlich einzuplanen, wenn **neue technische Bewegungsfertigkeiten** bzw. **qualitativ höhere schwimmtechnische Anforderungen** erarbeitet werden sollen. Die dafür erforderliche **Konditionierung als Trainingsaufgabe** ist dabei **zweitrangig**.

Tips für die Praxis

Das **Technik-Lerntraining** umfaßt ca. **20-30% der Gesamttrainingszeit** beim Kindertraining!

Kurze Teilstreckenlängen (10-25 m), die die exakte Einhaltung des technischen Bewegungsmerkmals durch die Sportler gewährleisten!

Die **Pausen** müssen so lang sein, daß

- **Hinweise zur Korrektur bzw. Bekräftigung vom Trainer gegeben werden können**
- **die vollständige Konzentration auf die Bewegungsaufgabe vom Sportler gewährleistet ist sowie**
- **in der geplanten Zeit ausreichende Übungswiederholungen des Technikmerkmals garantiert werden!**

Die **Intensität der Bewegungsaufgabe** ist auf die anzustrebende **Wettkampfstruktur** auszurichten, die im allgemeinen **relativ hoch** sein soll (schnelle Bewegungen für einen effektiven Vortrieb).

Die **Dauer des Lerntrainings** beträgt maximal **20 Minuten pro Trainingseinheit** bzw. **mindestens einmal wöchentlich** und ist abhängig vom:

- **Alter und Entwicklungsstand,**
- **technischen Entwicklungsniveau der Trainingsgruppe,**
- **Konzentrationsfähigkeit sowie den**
- **konditionellen und koordinativen Voraussetzungen.**

**Für das Technik-Lerntraining des Schmetterlingschwimmen
erweist sich die
kurzzeitige Verwendung von Schwimmflossen als zweckmäßig!**

● ***Konditionstraining mit Techniks Schulung***

Der Vervollkommnungsprozess von Technikelementen wird während des Konditionstrainings durchgeführt.

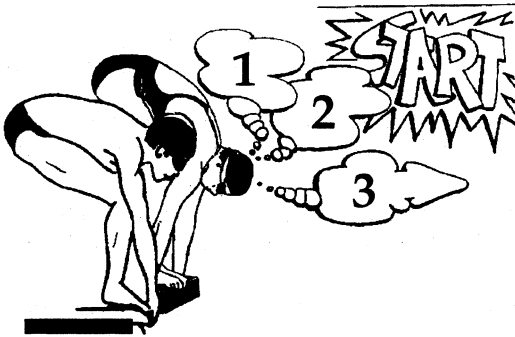
Die Erfüllung technischer Anforderungen der Schwimmbewegungen ist als integrierender Bestandteil der Trainingsaufgabe ebenso zu fordern und zu kontrollieren wie die Schwerpunkte der Belastungsvorgaben.

Tips für die Praxis

- ⇒ Die **Teilstreckenlänge** richtet sich nach dem technisch-konditionellen Entwicklungsstand und sollte mindestens bis 100 m gefordert werden!
- ⇒ Die **Pausengestaltung** richtet sich nach der konditionellen Aufgabenstellung!
- ⇒ Die **Informationsgebung durch den Trainer** während des Wassertrainings ist möglich durch
 - **konkrete und kurzgefaßte technische Anweisungen in den Pausen,**
 - **aussagekräftige und eindeutige Zeichensprache,**
 - **begrenzt formulierte Befragung als Rückinformation in dem Pausen.**
- ⇒ Die **Informationsgestaltung** von einem bis maximal zwei technischen Akzenten sollte auf die gesamte Trainingsgruppe, nicht nur auf vereinzelte Sportler ausgerichtet sein!
- ⇒ Eine **wirksame Technikvervollkommnung** kann nicht über die gesamte Belastungszeit des Konditionstrainings erfolgen. Die Sportler sind unter physischer und psychischer Ermüdung kaum in der Lage, Technik-Korrekturhinweise aufzunehmen und in die Bewegung umzusetzen.

**Zu Beginn jeder Trainingseinheit sind
koordinativ schulende Übungsaufgaben
zur Vorbereitung
der nachfolgenden geforderten
Belastungsvorgaben im Konditionstraining
empfehlenswert!**

Schwimmtechnik für die Trainingspraxis



*am
Beispiel
des*

**Schmetterlings-
schwimmen**

- 2. Technik für die Trainingspraxis
- 2.1 Methodische Hinweise für die Arbeit mit den Technikprogrammen
- 2.2 Schmetterlingsschwimmen
- 2.3 Testformular - Schwimmtechnik

2. Technik für die Trainingspraxis

2.1

Hinweise für die Arbeit beim Technik-Lerntraining

Die folgenden Ausführungen enthalten ausgewählte Technikscherpunkte, die Grundanforderungen, die Lernabfolge sowie Hinweise zur Verbesserung bzw. Korrektur der Schwimmtechnik Schmetterlingsschwimmen.

***A:* Technikscherpunkte**

Für das Training und hauptsächlich für die Wettkämpfe ist die Bewältigung einer guten Start- und Wendetechnik unerlässlich.

Durch den **Start** soll *"möglichst schnell eine für das Schwimmen günstige Körperlage mit hoher Anfangsgeschwindigkeit"* (RENNER/ DIETZE/ MÜLLER 1987, S. 14) erzielt werden.

Beim Kindertraining wird das **Technik-Lerntraining** des **Startsprunges** für das Schmetterlingsschwimmen vom Block als **Streckstart** mit **Greifhaltung** verwirklicht.

Die Wenden sind gegenüber den Starts von zusätzlicher Wichtigkeit, da diese im Training bzw. Wettkampf mehrmals ausgeführt werden.

Die **Wende** wird im Sportschwimmen definiert als eine *"Umkehr am Ende der Schwimmbahn zur Fortsetzung eines Wettkampfes, wenn die Strecke länger als eine Bahn ist"*. (THIESZ/ SCHNABEL/ BAUMANN 1980, S. 257)

Für eine qualitativ gute Wendetechnik ist auch das Niveau der Ausdauerentwicklung entscheidend!

Das Schwimmen von längeren Strecken mit den dafür erforderlichen Wenden setzt ein ausreichend entwickeltes Ausdauervermögen voraus.

- Für das **Technik-Lerntraining** des Schmetterlingsschwimmen werden im Kindertraining folgende **Ausführungsarten der Wende** empfohlen:

<p>Schmetterlingsschwimmen: → <i>hohe, seitliche Drehwende</i></p>
--

B: Grundanforderungen

In regelmäßigen Abständen sollte das **Ergebnis des Technik-Lerntrainings hinsichtlich seiner Zweckmäßigkeit** mit den **Grundanforderungen der Schwimmarten, der Starts und Wenden verglichen werden.**

Im Kindertraining erfolgt die **Auswertung des Lern- und Vervollkommnungsprozesses vorwiegend gruppenspezifisch.**

Die gruppentypischen Abweichungen von den technischen Grundanforderungen sind richtungsweisend für das weitere trainingsmethodische Herangehen.

C: Lernabfolge

Zur Erlernung und Vervollkommnung der Schwimmtechnik, der Starts und Wenden werden bei der "Lernabfolge" praktische Tips für eine erfolgreiche Gestaltung der einzelnen Lernschritte im Kindertraining angeboten.

- ➔ In der **Lernabfolge** werden die **technischen Teilanforderungen den Schwerpunkten innerhalb der Bewegungsausführung zugeordnet.**
- ➔ Die (numerierte) **Lernabfolge ist beizubehalten**, jedoch kann die **Reihung der Teilanforderungen** je nach gruppentypischer Situation **variiert werden.**
- ➔ Die **angebotenen Übungsmöglichkeiten (an Land/im Wasser)** sind dem **entsprechenden Entwicklungsniveau anzupassen.**

Tips zum Techniktraining

Mit der Entwicklung der Technik des Schmetterlingsschwimmens erfolgt der systematische Erarbeitungs- und Vervollkommnungsprozeß der schwimmartspezifischen Starts und Wenden mit folgenden zu beachtenden **Regeln:**

- **Vom Einfachen zum Schweren** ➔ jeder einzelne Lernschritt sollte geduldig und systematisch erarbeitet und vom Sportler beherrscht werden, ehe mit dem folgenden (schweren) Schwerpunkt der Lernprozeß fortgesetzt wird.
- **Einsatz von Schwimmflossen** ist während der Techniks Schulung der Delphinbewegung zweckmäßig und zur Schulung koordinativer Voraussetzungen sowie der Verbesserung des Abdruckes vom Wasser einzusetzen. Flossen erleichtern ebenfalls die Erlernung der Gesamtbewegung des Schmetterlingsschwimmen, indem der Beinschlag verstärkt wird.

Unmittelbar nach dem Techniktraining mit Schwimfflossen sind Schwimmbewegungen ohne Schwimfflossen anzuschließen.

- **Ausreichende Übungswiederholungen** zur Herausbildung technischer Bewegungsfertigkeiten, so daß Korrekturhinweise zur zweckmäßigen Bewegungsausführung durch die Sportler umgesetzt werden können.
- **Hilfsmittel Schwimmbrett (GRÖßE A4)** sollte beim Schwimmen der Delphinbewegung nicht zu direkt am Rumpf gehalten werden. Beim Festhalten der Bretter ist vorauszusetzen, daß der Sportler sich hauptsächlich auf die Ausführung der Technikbewegung konzentriert.
- Für die Erlernung der **Armbewegung** empfiehlt sich das "Mitbewegen" der Beine bzw. der zusätzliche Einsatz von Schwimfflossen auf kurzen Teilstrecken.
- **Bei Einzelbewegungen muß Gesamtbewegung folgen**, d.h. die vorausgehende Schulung der Einzelbewegung der Beine bzw. Arme bildet den Schwerpunkt für die folgende Gesamtbewegung.
- **Parallele Entwicklung von Starts und Wenden.**
- **Hohe Effektivität** durch kontinuierliches Anwenden von verbalen Technikweisungen in Verbindung mit der **Zeichensprache**.
- **Direkte Korrektur** von Technikinformationen von gruppenspezifischen sowie individuelle, technikspezifischen Mängeln.

Eine Korrektur von Technikinformationen nach Abschluß des Trainings ist wirkungslos, da die Sportler diese Hinweise nachfolgend nicht mehr verarbeiten und bewegungsmotorisch umsetzen können.

Praxis-Hinweise

● Allgemeinentwickelnde koordinative Übungen im Wasser

Übungsbasis

☞ Ruderbewegung der Hände seitlich neben dem Körper in Hüfthöhe.

☞ Ruderbewegung der Hände vor dem Kopf mit gestreckten Armen.

☞ "Hundepaddeln" in Brustlage.

☞ RGL

(Rückengleichschlagbewegung der Arme).

☞ Rückenlage mit BB.

☞ SK

(Schwimmkombinationen mit Teilbewegungen verschiedener Schwimmarten).

☞ Diagonalschwimmen

(diagonales Ausführen der Teilbewegung).

Variation

● Rückenlage kopfwärts "rudern".

● Rückenlage fußwärts "rudern".

● Bauchlage "rudern" kopfwärts/fußwärts

● mit Beinbewegung → KB oder BB.

● mit Wechsel der Beinbewegung → KB / BB.

● RGL ohne Beinbewegung mit Schwimmbrett o. PB zwischen die Beine.

● RGL mit Beinbewegung BB, RB, DB.

● BB in RL mit RA.

● BB in RL mit gestreckten Armen,
→ Arme in Seithalte,
→ Arme in Hochhalte.

● RA + BB,

● RA + DB mit/ohne SF (Schwimmflossen).

● KA + BB,

● KA + DB mit/ohne SF.

● BA + KB mit/ohne SF,

● BA + DB mit/ohne SF.

● SA + KB mit/ohne SF.

● Armbewegung mit dem rechten Arm + linker Beinbewegung bei gut gestrecktem rechten Bein und linken Arm und umgekehrt.

Erhöhung der Schwierigkeit

• "Rudern" mit Herausnehmen der Hände aus dem Wasser.

• Variation der Geschwindigkeiten bzw. Tempowechsel.

• "Hundepaddeln" mit Herausnehmen der Hände aus dem Wasser.

• Variation der Geschwindigkeiten bzw. vorgebenen Tempowechsel.

• RGL mit betont langsam oder schnelleren Armzügen und Beinbewegungen.

• RGL mit Wechsel der Beinbewegung.

• BB in RL mit Festhalten des PB/Ball in der Hochhalte bei gut gestreckten Armen.

• Variation der Geschwindigkeiten bzw. vorgebenen Tempowechsel.

• Wechsel der Kombinationsform nach vorgegebener Zugzahl.

• Variation der Schwimmarten.

• Wechsel der Kombinationsform nach vorgegebener Zugzahl.

• Variation des Tempos.

Praxis-Hinweise

● Spezifisch koordinative Übungen für das Schmetterlingschwimmen

Übungsbasis

Variation

Erhöhung der Schwierigkeit

Beachte:

Die hohe Bedeutung der Kopfsteuerung und zur Bewegungsunterstützung!

☞ DB in RL

(Delphinbewegung in Rückenlage).

- Arme nach oben gestreckt.
- Arme seitlich am Körper.
- Arme auf dem Rücken verschränkt.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.
- Variation der Bewegungsgeschwindigkeit.
- Veränderung der Schlagweite.

☞ DB in SL → li. → re. (DB in Seitlage).

- Ein Arm, der tiefer liegenden Schulter, liegt nach oben gestreckt, der andere Arm liegt seitlich am Körper.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.

☞ DB in BL

(DB in Bauchlage).

- Arme nach vorn gestreckt und zusammen.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.

☞ Delphinspringen

(Flach- oder Tiefwasser).

- Vom Bassingrund abstoßen, und peitschenartigen Beinschlag bei gleichzeitigem nach vornstrecken der Arme ins Wasser eintauchen.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.
- Hohe oder flache Sprünge.
- 3 - 5 DB unter Wasser.

☞ SK + K 1Armig

(Schwimmkombinationen mit Teilbewegungen der Kraularmbewegung).

- KA 1Armig + DB
→ z.B.: 4 x rechte Arm + 4 x linke Arm mit 2-er Atmung seitwärts.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.
- Wechsel der Kombinationsform nach vorgegebener Zugzahl.

☞ Koordination der Schmetterlingsbewegung.

! Beachtung des 2-er Atemzyklus!

! Pro Armzug erfolgen mindestens 2 DB.

- Aus der DB in BL + Übergang in die Gesamtbewegung.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.
- Variation der Bewegungsgeschwindigkeit.

☞ Koordination der Atmung.

- DB und S mit Variation des Atemrhythmus.

- Ohne oder mit Schwimfflossen.

Merke:

Lange und kontinuierliche Ausatmung (nicht ruckartig)!
Kurze aber intensive Einatmung!

In Anlehnung an Pfeifer, H. 1985, S. 133-135

Bei der Auswahl von Schwimmkombinationen sollte das Technik- Lernziel im Vordergrund stehen, zum Beispiel in der Ausbildung der Schmetterlingstechnik mit gut gestrecktem Armeinsatz vor dem Körper kann der Trainer Übungen der Rücken-Gleich-Lage (RGL) nutzen.

Nur Schwimmsportler mit einer soliden Basis an technisch-koordinativen Fähigkeiten sind in der Lage, den anstehenden Leistungsanforderungen gerecht zu werden.

2.2 Schmetterlingsschwimmen

Aufgabenstellung:

Schnelles Fortbewegen im Wasser in der Brustlage mit dem Einsatz vortriebswirksamer Gleichzugbewegungen der Arme und Gleichschlagbewegungen der Beine und Delphinbewegungen des gesamten Körpers bei einer strömungsgünstigen Körperlage sowie der Beherrschung einer zweckmäßigen Atmung.

Tips zur Wettkampfvorbereitung

- **Erwärmungsgymnastik** ± 15 Minuten vor dem Einschwimmen, selbständige und gründliche Vorbereitung für das Einschwimmen.
- **Einschwimmprogramm** nach vorgegebenem Standard, dem Alters- und Leistungsbereich entsprechend mit abschließendem
- **Schnelligkeits-Technikprogramm.**
- **Lockerschwimmen.**

Die erforderlichen Technikhinweise sollten positiv orientiert zur motivationalen Unterstützung gegeben werden!
Hinweise zum technikorientierten Einschwimmen nur auf eine Bewegungsaufgabe beschränken!
Individuelle Technikhinweise geben!

Für die Erfassung der Güte "Bewegungsausführung" des Schmetterlingsschwimmens sind die folgenden ausgewählten Bewegungsmerkmale zu beachten:

Grundanforderungen - Schmetterlingsschwimmen

☞ Bewegungsmerkmal Punkte

1. Delphinbewegung in der Gesamtbewegung:

☞ Wirkungsvolle und ununterbrochene "Bewegungsübertragung" vom Rumpf bis zu den Füßen, bei Beachtung des Bewegungsflusses. 1

☞ • Füße gut "überstreckt" und zusammen!

☞ • Beine schlagen gleichzeitig!

2. Atmung:

☞ Zweckmäßig angepaßte Koordination der Atemtechnik an die Armbewegung. 1

☞ • Einatmung am Ende der Abdruckbewegung der Arme!

☞ Rhythmische Ein- und Ausatmung innerhalb zweier Armzyklen (2er Atmung). 1

☞ • Vollständige Ausatmung in das Wasser!

3. Armbewegung:

☞ Pausenlose Bewegung der Arme mit "Wasserrassen" weit vor dem Kopf mit den Händen zuerst in Schulterbreite. 1

☞ • Bestmögliche Abdruckbewegung der Arme unter Wasser!

☞ • Arme locker und symmetrisch über Wasser nach vorn schwingen!

4. Gesamtbewegung:

☞ Die Koordination der Arm- und Delphinbewegung verläuft fließend mit zwei Delphinbewegungen bei einem Armzyklus. 1

☞ • "Schlängelnde" Delphinbewegung!

☞ • Schulterern waagrecht!

Maximum der Punktbewertung 5

(in Anlehnung an DSSV 1985, S. 16 I)

Die Beobachtungsergebnisse können mit Hilfe der Punktbewertung registriert und gruppenspezifische sowie individuelle, technikspezifische Mängel besser analysiert werden.

Testformular - Schwimmtechnik

Name:

Vorname:

Datum:

A: Schmetterlingsschwimmen

Bewegungsmerkmal

Punkte

1. Beinbewegung

Wirkungsvolle und ununterbrochene "Bewegungsübertragung" vom Rumpf bis zu den Füßen.

Zwei Delphinbewegungen bei einem Armzyklus.

2. Atmung und Armbewegung

Rhythmische Ein- und Ausatmung innerhalb zweier Armzyklen.

Pausenlose Bewegung der Arme mit "Wasserfassen" weit vor dem Kopf mit den Händen zuerst in Schulterbreite.

3. Gesamtbewegung

Die Koordination der Arm-, Atmung und Delphinbewegung verläuft fließend.

Maximale Punktzahl = 5

Summe:

B: Start + Übergang Schwimmbewegung

1. Startstellung und Absprung:

Aus einer sicheren Startstellung erfolgt der schnellkräftige Absprung mit schwungvoller Armbewegung nach vorn in die Absprungrichtung.

2. Flug und Eintauchphase:

Gut gestreckte Körperhaltung vom Verlassen des Startblockes bis zum Eintauchen.

3. Übergang Schwimmbewegung

Kurze Gleitphase bei völliger Körperstreckung.

Schnelle und kraftvolle Delphinbewegungen bei gleichmäßiger Ausatmung.

Erst wenn der Kopf die Wasseroberfläche erreicht hat, setzt die Armbewegung ein und nach dem zweiten Armzyklus wird eingeatmet.

Maximale Punktzahl = 5

Summe:

C: Wende - Schmetterlingsschwimmen

1. Anschwimmen und Anschlag:

Mit voller Geschwindigkeit anschwimmen, Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig bei leicht gebeugten Ellbogen.

2. Drehung

Drehung des Oberkörpers an der Wasseroberfläche mit aktivem Kopfeinsatz in die neue Schwimmrichtung.

Explosives Anhocken der Beine mit festem Halt der Füße in Abstoßrichtung.

3. Abstoß + Übergang in die Schwimmbewegung:

Nach dem kräftiger Abstoß unter Wasser erfolgt nach kurzem Gleiten die intensive Delphinbewegung.

Einsatz der Armbewegung, wenn der Kopf die Wasseroberfläche erreicht und erst nach dem zweiten Armzyklus wird eingeatmet.

Maximale Punktzahl = 5

Summe:

Hans-Joachim Eich - Rostock

Methodisch-organisatorische Überlegungen zum Krafttraining im Grundlagentraining

Allgemein hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, daß der Aufbau hoher sportlicher Leistungen an einen langfristigen und planmäßigen Trainingsprozeß gebunden ist. In den Sportarten unterschiedlich werden dabei bis zum Erreichen von Weltspitzenleistungen Zeiträume von ca. 6 bis 12 Jahren benötigt. Für die weitere Qualifizierung des Trainings ist es erforderlich, den Zusammenhang von Leistungen und Leistungsvoraussetzungen weiter aufzuhellen und umfassender zu beherrschen.

Ausgangspunkt für das Trainingskonzept im langfristigen Leistungsaufbau ist der Kenntnisstand über die Struktur der sportlichen Leistungsfähigkeit der jeweiligen Sportart. Diese Struktur wird durch persönliche Leistungsvoraussetzungen der Umgebungsbedingungen (Geräte, Ausrüstungen, Übungs- und Wettkampfstätten u. a.) und durch die wechselseitigen Beziehungen dieser Leistungsvoraussetzungen untereinander gekennzeichnet.

Zwei Sachverhalte zwingen derzeit zu Überlegungen, das Nachwuchstraining insbesondere die Ausbildung allgemeiner Leistungsvoraussetzungen neu zu durchdenken und entsprechende Konsequenzen für eine Erhöhung ihrer Wirksamkeit auszuarbeiten. Erstens gelingt es einer sehr großen Zahl von Nachwuchssportlern nicht mehr, das notwendige Niveau der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit in Leistungsentwicklung und Belastungssteigerung im Hochleistungstraining einzubringen und zweitens ist es erforderlich, die körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Organismus für den weiter zunehmenden Grad der Spezialisierung der Anschluß- und Hochleistungskader auszubilden.

Damit steht die Aufgabe, den Wirkungsgrad der allgemeinen Vorbereitung u.a. durch Leistungsvoraussetzungen zu erhöhen, um den prognostischen Leistungsentwicklungen entsprechen zu können.

Unter allgemeinen Training fassen wir die Aufgaben, Mittel, Methoden und organisatorischen Formen zusammen, die zur Erhöhung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Herausbildung und Entwicklung der Belastbarkeit eines Sportlers in einer bestimmten Alters- oder Leistungsklasse sowie zur Wiederherstellung des Leistungsvermögens nach realisierten Belastungen trainingsmethodisch notwendig sind. Mit dem allgemeinen Training werden die körperlich-sportlichen Leistungsvoraussetzungen mit Trainingsmittel und Belastungsformen der gewählten und aus anderen Sportarten gesichert. Gemeint ist damit, daß mit Mitteln und Methoden gearbeitet wird, die nicht der Spezial- und Wettkampfübungen sowie den spezifischen Belastungsformen der gewählten Sportart entsprechen, jedoch die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen gezielt in den Mittelpunkt rücken.

In den weiteren Ausführungen wollen wir das Krafttraining im Grundlagentraining unter drei Gesichtspunkten behandeln:

1. Leistungsstrukturelle Überlegungen

Aus unserer Sicht sind folgende Leistungsvoraussetzungen für sportliche Hochleistungen notwendig:

- kognitive und volitive Prozesse sowie die Ausprägung von Einstellungen und Motiven hinsichtlich der Bewältigung von Leistungsanforderungen
- die Erhöhung des Wirkungsgrades des allgemeinen Trainings bei gleichzeitiger Anhebung des speziellen Leistungsvermögens
- die Erhöhung des Wirkungsgrades der Trainingsbelastungen
- die Vervollkommnung eines fähigkeitsorientierten Trainings
- die Vervollkommnung der sporttechnischen Ausbildung

Um diese Leistungsvoraussetzung im Krafttraining des Grundlagentrainings zu entwickeln, ist es besonders wichtig zu wissen, welche Muskelgruppen werden vorrangig beansprucht (vgl. Abb. 1) und welche alterstypischen Besonderheiten muß ich in diesem Altersbereich beachten (vgl. Abb. 2).

2. Methodische Fragen der Ausbildung

Bei der Fragestellung wie Leistungsvoraussetzungen im Trainingsprozeß entwickelt werden, sind drei methodische Aspekte zu beachten:

1. Im Verlauf des langfristigen Leistungsaufbaus verändern sich die Proportionen von allgemeinen und speziellen personalen Leistungsvoraussetzungen. Eine zunehmende Spezialisierung aller Körperübungen und Belastungsformen wird notwendig.

Die allgemeinen Körperübungen können hierbei ihre Wirkfunktion verändern, indem sie einen vorbereitenden, entwickelnden oder kompensatorischen Charakter erhalten (Funktionswandel im langfristigen Leistungsaufbau)

2. Das Beibehalten gleicher Körperübungen, Methoden und Belastungsstandards über einen längeren Zeitraum (Trainingszyklen und Jahre) kann in Abhängigkeit vom individuellen Entwicklungsstand der Sportler zu einem „Reizungsgewöhnungseffekt“ im Ausbildungsprozeß führen, der keine normgerechte Leistungsentwicklung mehr gewährleisten kann und Anlagen nur unzureichend nutzt.

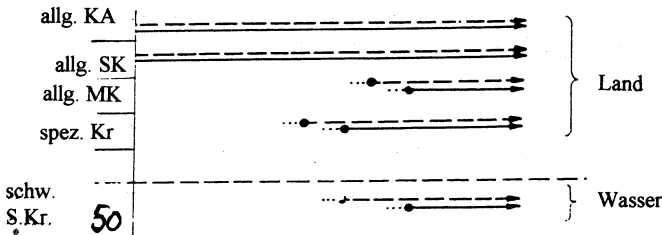
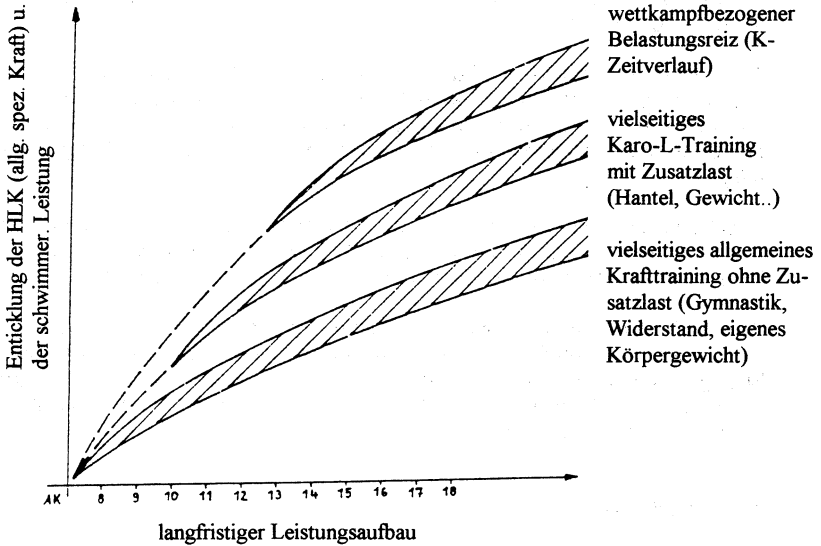
3. Die Gesetzmäßigkeit der planmäßigen Belastungssteigerung als Grundorientierung zur normalen Leistungssteigerung basiert auf der komplexen Wirkung aller Belastungsfaktoren:

- Trainingsumfang
- Trainingsintensität
- Trainingszeit
- Qualität der Körperübungen
- Art der Körperübungen



Abb. 1 Beanspruchte Muskelgruppen beim Brustschwimmen

Prinzipskizze des folgerichtigen Krafttrainings innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus im Sportschwimmen



Legende: beginnender Einsatz - - - - Frauen
 ● _____ schwerpunktartiger Einsatz ——— Männer

Abb. 2 Krafttraining im langfristigen Leistungsaufbau

Um ein einheitliches methodisches Herangehen aller Übungsleiter und Trainer im Grundlagentraining zu gewährleisten, haben wir beim SC Empor Rostock eine Übungssammlung mit ca. 150 verschiedenen Körperübungen im Wasser und an Land erarbeitet. Die Übungen sind nach zu trainierenden Muskelgruppen gegliedert (vgl. Abb. 3-5).

Aus diesen verschiedenen Übungen kann der jeweilige Übungsleiter sich seine Trainingsprogramme zusammenstellen. In den Trainerberatungen kann somit an konkreten Beispielen die Strategie der Trainingsarbeit im Grundlagentraining festgelegt werden und ein einheitliches Vorgehen aller Trainer und Übungsleiter ist möglich.

Zusätzlich wird dem Sportler durch die bildliche Darstellung der Übungen eine qualitätsgerechte Ausführung erleichtert. Es besteht auch die Möglichkeit, Trainingsprogramme für ein selbständiges Üben zusammenzustellen.

Bewährt hat sich im Grundlagentraining die Methode der Kreistrainings. Es ist aber in diesem Altersbereich besonders darauf zu achten, daß neben den Kräftigungsübungen stets adäquate Dehnübungen mit in die Trainingsprogramme aufgenommen werden müssen, um schon in diesem Altersbereich muskuläre Disbalancen zu vermeiden.

3. Kontrollmethoden

Um den jeweiligen Leistungsstand zu erfassen und Vergleich anstellen zu können, hat es sich bewährt, Tests durchzuführen.

Bei der Auswahl der Tests sind immer örtliche Bedingungen zu berücksichtigen. Aus unserer Sicht sind folgende Tests im Grundlagentraining möglich:

Land

- Liegestütz (Anzahl oder die Liegestützposition eine bestimmte Zeit halten)
- Klimmziehen (senkrecht und schräg)
- Beugestütze
- Rücken oben (Abb. 6) Position so lange wie möglich halten
- Rücken unten (Abb. 7) Position so lange wie möglich halten
- Strecksprung
- Schlußweitsprung
- Schlußdreisprung
- Medizinballweitstoß (ein- und beidhändig)

Wasser

- Bootfahren auf einem Brett
- „Badewanne“ (Füße vorweg in gestreckter Lage mit den Händen paddeln)

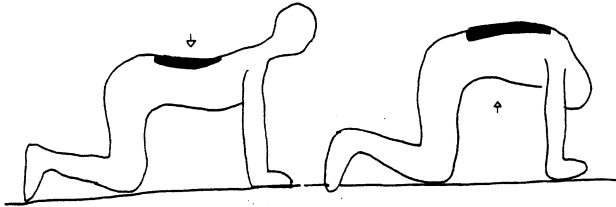
Aus den Vorschlägen sollten 2-3 Tests ausgewählt werden, die dann aber alle Trainingsgruppen durchführen.



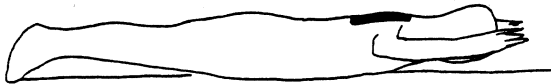
Lege Dich auf den Bauch. Hebe mit gestreckten Armen einen Gegenstand. Zusätzlich kannst Du auch gleichzeitig dazu die gestreckten Beine anheben, dabei ist der Blick zum Boden gerichtet.



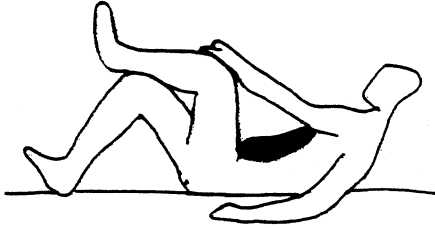
Lege Dich auf den Bauch, Arme und Beine gestreckt. Paddel dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nimm den Kopf nicht in den Nacken, sondern schau Sie vor sich auf den Boden.



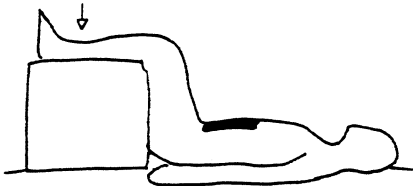
Knie Dich hin und stütze Dich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Wechsel dann langsam zwischen „Pferderücken“ (leichtes Hohlkreuz) und „Katzenbuckel“ (Rundrücken). Bewege den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.



Lege Dich auf der Bauch, die angewinkelten Arme zur Seite. Hebe Arme und Kopf leicht vom Boden. Nimm keinesfalls den Kopf in den Nacken, sondern schau auf den Boden.

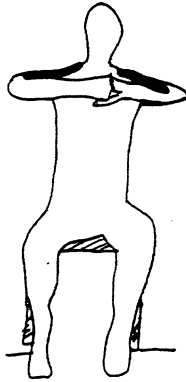


Überkreuze in Rückenlage die angewinkelten Beine. Nehme die Schultern vom Boden und drücken im Wechsel je 5 sec. lang die rechte Hand gegen das linke Knie bzw. dann die linke Hand gegen das rechte Knie.



Lege Dich auf den Rücken, die Beine liegen so auf einem Hocker, daß die Oberschenkel senkrecht, die Unterschenkel waagrecht sind. Drücke die Unterschenkel jetzt fest 5 - 10 sec. auf den Hocker und entspannen dann 10 sec.

Abb. 4 Kräftigung der Bauchmuskulatur



Setze Dich auf einen Hocker oder Stuhl. Umfasse beide Hände vor der Brust ziehe Sie kräftig nach außen. Halte diese Position 10sec.



Setze Dicheinen Hocker oder Stuhl. Verschränke die Arme vor der Brust und drücke beide Handflächen kräftig zusammen. Halte diese Position 10 sec.

Abb. 5 Kräftigung der Schultermuskulatur

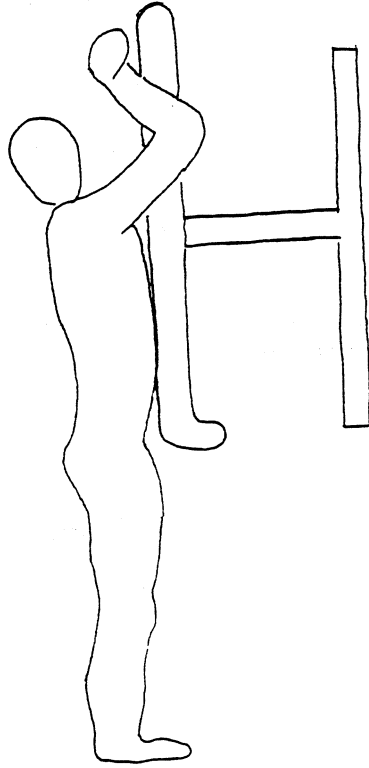


Abb. 7 Test untere Rückenmuskulatur

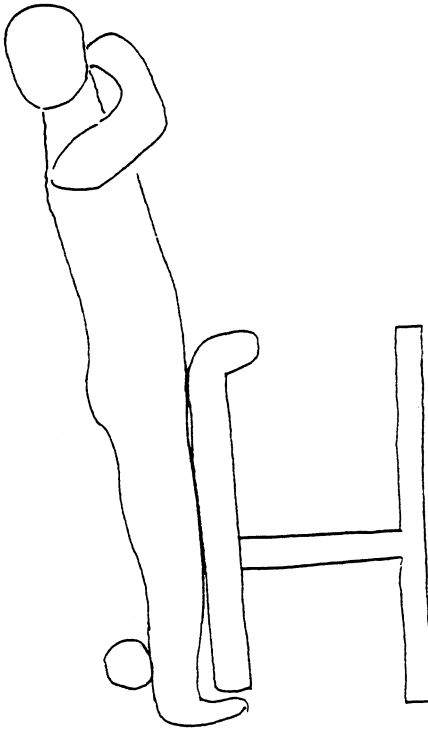


Abb. 6 Test obere Rückenmuskulatur

Zusammenfassend ist nochmals festzustellen, daß das Grundlagentraining ein Prozeß von vielseitiger sportartgerichteten Grundausbildung ist. Ziel ist dabei das Schaffen von Leistungsvoraussetzungen für spätere Hochleistungen und nicht die Entwicklung frühzeitiger individueller Leistungen die eine spätere Leistungsentwicklung verhindern.

Stefan Güsgen - Köln

Der Rückenschmerz im Schwimmsport

Als mich Herr Vandenhirtz beim Welt-Cup der Schwimmer in Gelsenkirchen ersuchte über Rückenbeschwerden bei Schwimmern vor diesem Auditorium zu referieren, da glaubte ich leichtes Spiel zu haben. Der Rückenschmerz ist in unserer Gesellschaft ja zur Volkskrankheit geworden. Doch bei Sichtung der einschlägigen Literatur fiel mir auf, daß es über Rückenbeschwerden bei Schwimmern so gut wie keine Veröffentlichungen gibt. Im Gegenteil, bei sämtlichen Wirbelsäulenbeschwerden wurde unter den rehabilitativen Maßnahmen in aller erster Linie das Schwimmen genannt. Da es aber auch im Schwimmsport Probleme mit dem Achsenorgan des Menschen gibt werde ich versuchen über die Darstellung der Entwicklungsgeschichte, der Anatomie und der Biomechanik der Wirbelsäule die Problemzonen zu erläutern.

Eines der entscheidenden Schlüsselereignisse in der Evolution zum Menschen war der Übergang seiner Vorfahren vom Baum- zum Bodenleben. Ein solcher Übergang ist bei den Primaten mehrfach erfolgt. Auch die Paviane Z.B. sind weitgehend Bodenformen, bleiben dabei jedoch stets im Vierfüßlergang. Die zunehmende Körpergröße mit der damit verbundenen Schwierigkeit, sich auf Bäumen fortzubewegen, mag ebenso dazu beigetragen haben, wie die zunehmende Ausdehnung von Savannen- und Steppenbiotopen als Lebensraum. Für ein solches Umfeld bietet die aufrechte Körperhaltung Vorteile. So brachte ein Aufrichten mit erhobenem Kopf einen freien Blick über die hohen Gräser. Vor allem aber werden so die Vorderextremitäten von den Aufgaben der Fortbewegung befreit. Es ergab sich die Möglichkeit zum Tragen und Betasten und überdies zum Werkzeuggebrauch. Durch den extrem großen Bewegungsumfang des Armes, die Schulter ist das beweglichste Gelenk des Körpers und die Möglichkeit des räumlichen Sehens durch die nach vorne gerichteten, eng beieinander stehenden Augen wurde diese Entwicklung begünstigt. Nun können auch die Menschenaffen aufrecht gehen, jedoch erreicht dieser aufrechte Gang nicht annähernd die Vollendung wie beim Menschen. So ist die Wirbelsäule bei den Affen eine nach dorsal leicht gebogene Brücke, so daß bei Aufrichtung der Körperschwerpunkt weit vor Wirbelsäule und Becken liegt. Folglich müssen die Füße weit nach vorne gestellt und das Hüftgelenk gebeugt werden, was

wiederum eine leichte Beugung und Auswärtsstellung der Kniegelenke bedingt. Nur der Mensch hält beim Stehen Oberschenkel und Schienbein direkt untereinander, steht also mit durchgestreckten Knien und Hüftgelenken. Interessanterweise sind auch beim Säugling die Knie leicht angewinkelt und nach außen gedreht (wie bei den Primaten).

Die Aufrichtung des Menschen geschieht nur zu einem Teil aus der Aufrichtung des Beckens. Vielmehr kommt die Aufrichtung dadurch zustande, daß die vor dem Kreuzbein gelegene Region der Wirbelsäule aufgebogen ist und so dort einen scharfen Knick besitzt.

Biomechanisch steht die Wirbelsäule auf einem schiefen Sockel. Die unterste Bandscheibe zwischen Kreuzbein und unterstem Wirbelkörper liegt beim aufrechten Stand ungefähr in der Winkelhalbierenden zwischen dem Lot und der Horizontalen. Ein sehr stabiler Bandapparat verhindert das Abgleiten der untersten

Bewegungssegmente nach vorne, ein sogenanntes Wirbelgleiten. Jede Beckenkipfung in den Hüftgelenken erhöht die ungünstige Steilheit der Wirbelsäulenbasis und bewirkt eine verstärkte Zugbelastung des Bandapparates. Warum die Wirbelsäule doppelt-S-förmig geschwungen ist, wird nicht in allen Teilen verstanden. Auf diese Weise wird jedoch der Schwerpunkt auf die Höhe des Hüftgelenkes verlagert und es entsteht gewissermaßen ein federndes „S“, das in besonderer Weise geeignet ist, das Gewicht des Körpers abzufangen und auf die Hinterextremitäten zu übertragen. Schon vor dem Aufkommen des Evolutionsgedankens im 19. Jahrhundert hat der italienische Anatom Pietro Moscati (1770) bemerkt, daß der Mensch als Viefüßler angelegt wird und den aufrechten Gang noch nicht richtig „verkräftet“ hat, daher Krampfadern und Hämorrhoiden bekäme, eine Äußerung, die Kant sehr beeindruckt hat.

Die Wirbelsäule garantiert als Achsenorgan Festigkeit und Stabilität des Rumpfes. Ihre erstaunliche Beweglichkeit basiert auf einer langen Reihe hintereinander geschalteter Gelenke. Die kleinste bewegliche Einheit ist das Bewegungssegment, bestehend aus zwei Wirbelkörpern mit der sie verbindenden faserig-knorpeligen Bandscheibe. Jede durch ein Bewegungssegment definierte Gelenkebene besteht aus drei Einzelgelenken: Der Verbindung beider Wirbelkörper durch die Bandscheibe und dem linken und rechten Wirbelbogengelenk.

Es werden 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel unterschieden. Die Verbindung mit dem Beckenring stellen 5 weitere Wirbel her, die miteinander und mit Rippenresten zum Kreuzbein verschmelzen sind. Vier rudimentäre Steißwirbel schließen sich an, welche das Steißbein bilden. Die Wirbelkörper haben vom Schädel gegen das Becken fortschreitend eine immer größere Last zu tragen; ihre Durchmesser vergrößern sich entsprechend, ohne das die Volumina der Knochensubstanz im gleichen Verhältnis zunehmen. Es steigt nämlich der Anteil der Hohlräume am Gesamtvolumen des Wirbels, die sogenannte Porosität, von den Halswirbeln bis zu den letzten Brustwirbeln an.

Bei den Halswirbeln, die ausgiebige Bewegungen nach fast allen Richtungen gestatten, sind die Gelenkflächen der kleinen Wirbelbogengelenke plan und um 45° gegen die Horizontale von vorn oben nach hinten unten geneigt. Rotation und Seitneigung sind fix gekoppelt und so ausgelegt, daß jede Seitneigung von einer gleichsinnigen Rotation begleitet wird.

Bei der Brustwirbelsäule liegen die Gelenkflächen in der Frontalebene. Durch die Verbindungen der Brustwirbelkörper mit den Rippen und deren Verbindung am Brustbein (Rippenkorb), sind die Bewegungen der BWS stark eingeschränkt.

Im Lendenabschnitt der Wirbelsäule mit ihren sagittal ausgerichteten Wirbelbogengelenken dominieren Vorbeugung und Überstreckung. Die Rotationsfähigkeit ist weniger ausgeprägt.

Im Lendenabschnitt, wo das Achsorgan des Körpers eine vermehrte Beweglichkeit hat als im BWS-Bereich mit der knöchernen Stabilisierung durch den Rippenkorb, ist es die Ballonfunktion des Abdomens (Bauches), die als Stützorgan eingesetzt werden muß. Hieraus resultiert auch die immer wieder genannte Aufforderung zur Stärkung nicht nur der aufrichtenden Rückenstrecker, sondern auch das Training der Bauchmuskulatur.

Das eindeutig Besondere eines Bewegungssegmentes ist die Bandscheibe. Durch ihren Faserring aus straffem Bindegewebe ermöglicht sie als Ergebnis aus Bandscheibendruck und Bänderzug die Stabilität der Wirbelsäule, durch ihre Verformbarkeit (Fließen des gallertartigen Kerns) die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheibe besitzt wie alle Knorpelgewebe kein Blutgefäßsystem. Der Stoffausgleich der Bandscheibe mit der Umgebung wird nur durch häufigen Wechsel von Be- und Entlastung ermöglicht.

Monotone Haltungen führen zu einer zunehmend schlechter werdenden Stoffwechselsituation. Wie alle Bindegewebe zeigt auch die Bandscheibe eine ausgeprägte Regenerationstendenz, die einerseits zu bindegewebigen Wucherungen führt, auf lange Sicht aber auch eine gewisse Verbesserung von Struktur und Funktion bewirken kann, wenn die Wirbelsäule durch regelmäßige physiologische Beanspruchung trainiert wird. Die genannten Gewebswucherungen können durch entzündliche und belastungsbedingte Schwellungen zu Kompression von Rückenmark und Nervenwurzeln führen, was zu Schmerzen führt.

Neben der Bandscheibe spielt auch der Bandapparat für die Entstehung von Schmerzen eine wichtige Rolle. Vor allem chronisch überlastete Bänder können durch entzündungsähnliche Umbauvorgänge belastungsabhängige Schmerzen verursachen.

Nur die Muskeln sind durch das Gefühl der Ermüdung vor Überlastung geschützt. Eine Überlastung der passiven Strukturen wird erst manifest, wenn sich nach längerer Zeit schmerzhafte Umbauvorgänge einstellen.

Letztlich kann auch der Muskelapparat unter den Fehl- und Überlastungen sowie unter den Entzündungsschüben und unter der schmerzbedingten Bewegungsarmut leiden. Eine solchermaßen belastete Rückenmuskulatur kann schmerzhaft werden und sich besonders auch nachts bemerkbar machen, wenn dem Patienten die notwendige Entspannung nicht mehr gelingt.

Bei der Beurteilung der Überlastungsschäden im Bereich des Rumpfes und der Wirbelsäule interessieren vor allem Verstärkungen, Abflachungen oder Aufhebungen der Wirbelsäulenkrümmungen, Fehl- und Überbelastungen der Lendenwirbelsäule bzw. des lumbosakralen Überganges sowie die Adolescentenkyphose.

Daß Haltungsanomalien (Hohlrundrücken, Rundrücken, Flachrücken) nur Varianten einer physiologischen Wirbelsäulenentwicklung sind und wie die Haltungsfehler oder -schwächen keinen Krankheitswert besitzen, ist hinlänglich bekannt.

Tiefsitzende Rückenschmerzen infolge

Wirbelsäulenaufbaustörungen sowie Überlastungen des Bandapparates am lumbosakralen Übergang sind nicht selten. Hier ist eine vorübergehende Vermeidung aller axialen Wirbelsäulenbelastungen anzustreben. Nach Abklingen der Beschwerden sollte die Aufnahme sportlicher Belastungen über das Schwimmen erfolgen.

Scheuermann

Wirbelaufbaustörungen bei Sportlern werden fast ausschließlich durch aseptische Osteonekrosen, d. h. juvenile Osteochondrosen der WS verursacht.
Häufigkeit bei einer Untersuchung von 5025 Sportlern:

Stadium 1: 7,2% (kein Krankheitswert)
Stadium 2: 3,1% (Grenzfälle)
Stadium 3: 2,9%
Stadium 4: 0,9% (Endstadium mit Defektheilung)

Besonders betroffen sind Turner, Ringer und Volleyballer.

Ganz generell ist festzuhalten, daß eine wirkliche Beeinträchtigung der Wirbelsäulenbelastungsfähigkeit nur in wenigen Fällen gegeben ist. Lediglich im floriden Stadium der Erkrankung bedeuten zusätzliche Stauchbelastungen Irritationsfaktoren für den aufgeweichten und verformten Wirbelsäulenabschnitt. Brust- und Rückenschwimmen kann erlaubt werden, jedoch sollte ein leistungsbezogenes Intensivtraining nicht erfolgen. Eine verstärkte Halslordosierung wie beim Brustschwimmen mit erhobenem Kopf sowie Übungen die zur Verkürzung des großen Brustmuskels führen, sind zu vermeiden. Es sollte eine Schulung der Bauch- und Gesäßmuskulatur, der unteren Schulterblattfixatoren und der tiefen Halsbeuger erfolgen. Bei stärkeren Veränderungen ist auch nach Abschluß der Regeneration von Sprungdisziplinen abzuraten, da sich hier die Stauchungsbelastungen ungünstig auswirken. Andererseits sind selbst für die Zeit der Notwendigkeit eines Reklinationskorsettes Gymnastik mit Ausnahme kyphosierender Biegebelastungen sowie Schwimmen mit Ausnahme des Delphinstiles erlaubt; sie sind sogar ein Teil des Therapiekonzeptes.

Skoliosen

Die Belastbarkeit der Wirbelsäule bei wachsenden Skoliotikern ist abhängig von der Art der Deformität, der Progredienz und dem Ausmaß der Verkrümmung. Während Skoliosen der Brustwirbelsäule eher selten zu Rückenschmerzen führen, klagen Patienten mit tiefer sitzenden Skoliosen, insbesondere lumbalen Skoliosen, vermehrt über Rückenschmerzen.

Ursache dafür ist die physiologisch größere Beweglichkeit der LWS gegenüber der BWS (Rippenkorb) und die in der Regel ausgeprägtere Rotation der tieferen Skoliosen, was im LWS-Bereich bis hin zum Drehgleiten führen kann.

Skoliosen unter 20° stellen keine Einschränkung hinsichtlich des Sportes, einschließlich des Leistungssportes dar. Bis 30° ist der nur Schulsport uneingeschränkt möglich. Hier muß zum Teil eine Wuchsenkende Orthese am Rumpf für 23 std. täglich getragen werden, welche nur zur Körperhygiene und zum (Rücken-) Schwimmen abgenommen werden darf.

Instabilitäten

Aus sportmedizinischer Sicht sind zwei Formen interessant:

1.- in der frühen Kindheit erworbene Spondylolysen ohne oder mit nur geringem Wirbelgleiten

Hier ist die Ursache ein angeborener Defekt im Wirbelbogenschluß. Deshalb findet sich die in der frühen Kindheit ausgebildete Spondylolyse nur am 5. LWK und am lumbalisierten 1. Kreuzbeinwirbel.

Unter leistungssportlichen Belastungen können über Jahre selbst stabile Spondylolysen gelockert werden. Destabilisierend wirken endgradige Bewegungen, die das Bewegungssegment sehr oft mit geringer Kraft und/oder mit einer gewissen Regelmäßigkeit als Stoß belasten.

Beispiele sind:

- Krafttraining für die Rückenmuskulatur mit Federung in Hyperlordose
- Hanteltraining im Stehen mit lordosierter LWS
- Gymnastik mit endgradigen federnden Rumpfbewegungen
- Turnen, Wasserspringen, Ringen und Judo, Speerwurf

2.- Spondylolysen, die sich unter leistungssportlichem Training ausbilden.

Drei Faktoren sind verantwortlich:

anatomisch - die Bogengelenke sind so gestaltet, daß bei engradiger Reklination starke Biegunskräfte auf die Zwischengelenkstücke einwirken (Turner beim Aufsprung)

biologisch - der Knochen beantwortet in der Jugend Biegunskräfte mit überschießendem Umbau (führt zur Falschgelenkbildung)

expositionell - häufige endgradige Bewegungen

Die Belastbarkeit ist abhängig vom Ausmaß der Instabilität. Bei Bewegungsausmaßen von über 20° in einem Bewegungssegment, ein nachgewiesenes fortschreitendes Abgleiten eines Wirbels mit Schmerzen sind ungünstig für eine sportliche Belastung. Bei Instabilitäten, die überwiegend durch äußere Belastungen aufgetreten sind ist mit einem Fortschreiten in aller Regel nicht zu rechnen. Solche Veränderungen treten gerade bei Leistungssportlern in den Disziplinen auf, bei denen starke Überstreck- und Rotationsbewegungen vorkommen (Turmspringen). Häufig besteht Beschwerdefreiheit, solange der Athlet über ein gut trainiertes Rumpfmuskelkorsett verfügt. Hierauf konzentriert sich auch die Behandlung zur Kompensation der Instabilität und auf die Korrektur einer biostatisch ungünstigen Beckenstellung. Bei Fortschreitenden Instabilitäten gehört das Rückenschwimmen zur Therapie, weil so die Stellung des Beckens korrigiert, Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt werden und der Abrutschrichtung des Gleitwirbels entgegengewirkt wird.

Bandscheibenvorfall

Auch hier gehören die Schwimmer nicht zu den gefährdeten Sportlern. Über 10% werden in den Sportarten Tennis, Handball und Basketball angegeben. Verantwortlich ist die axiale Belastung der WS mit ventraler Krafteinleitung in das lumbale Bewegungssegment. Bei intaktem Bewegungssegment mit ständig erhaltenem dorsalen Anulus fibrosus wandert das zentrale mobile Gewebe der Bandscheibe von seiner hinteren Lokalisation nach Vorderkantenbelastung (beim Vorbeugen) wieder ins Zentrum zurück. Sind aber bereits Verschleißveränderungen mit Rißbildungen vorhanden verbleibt der Gallertkern in den hinteren Abschnitten und kann Vorfälle erzeugen. Eine Rundrückenbelastung mit ventraler Krafteinleitung vor allem für die unteren lumbalen Bewegungssegmente , ergibt sich bei folgenden Sportarten:

- Rudern, Segeln, Kanu,
- mit gleichzeitiger Torsion:
- Golf, Tennis, Squash, Handball

In der Rehabilitation nach Bandscheiben-OP`s gehört das Rückenschwimmen in die unmittelbar postoperative Phase.

Wirbelsäulensyndrome

Wirbelsäulenbeschwerden, die nicht auf oben genannten krankhaften Veränderungen beruhen, sind in aller Regel durch Überbelastung der Bänder und Muskeln, durch Wirbelgelenksblockierungen oder durch Hypermobilität bedingt. Betroffen sind unter anderem besonders Sportarten, die die physiologischen Krümmungen der WS aufheben (Gymnastik, Ballett) oder unphysiologisch die Lordose verstärken sowie mit Stauchung unter Krümmungsverstärkung verbunden sind (Turmspringer), was zu sportbedingten Schmerzsyndromen an der WS führt. Bei Schwimmern auffällig ist sehr häufig der sehr niedrige Muskeltonus, sodaß sie bei statischen Belastungen auf dem Land oftmals zum Einhalten ihrer Körperposition „in ihren Bändern hängen“. Dies kann auf die Dauer, wie schon oben beschrieben zu Überlastungsbeschwerden führen, besonders gilt dies für die Becken- und Lendenregion. Als weiteres schwimmspezifisches Haltungsmerkmal möchte ich den sogenannten „Schwimmerbuckel“ nennen. Er resultiert aus dem Ungleichgewicht der Schulter- und Rumpfmuskulatur. Der Vortrieb im Wasser wird im Bereich der oberen Extremität durch die Innenrotatoren erzielt. Diese sind deshalb durch Training besonders stark ausgebildet. Die aufrichtende Muskulatur in Form der Außenrotatoren der Schulter und Schulterblattfixatoren werden nicht in gleicher Weise gekräftigt und können die Kyphosierung der BWS mit dem nach vorne bringen der Schultern nicht verhindern. Es kommt zu einer Überlastungsschmerzen der Rückenmuskeln (Rückenstrecker und Schulterblattfixatoren) und der Außenrotatoren der Schulter. Auch bei sitzenden Tätigkeiten im alltäglichen Leben besteht diese Tendenz, so daß sich sogar eine eigene Form der Krankengymnastik (Brügger) damit beschäftigt. des weiteren kann ein solcher Schwimmerbuckel dazu führen, daß es ausgleichend in der LWS zu einer verstärkten Lordosierung kommt, mit der Folge einer ungünstigeren Statik (schräge Ebene L5 zu S1). Ebenfalls zu einer Hyperlordosierung der LWS kommt es, wie schon genannt beim Delphinschwimmen. Auch im Krafttraining besteht die Gefahr Übungen in zu starker LWS-Lordosierung durchzuführen (Rückenstreckübungen, Kniebeugen mit Gewicht). Solche Übungen müssen vom Trainer genau kontrolliert werden.

Prophylaktische Möglichkeiten

- Aktiv-muskuläre Vermeidung von extremem Hohlkreuz sowie Rund- oder Flachrücken im Stehen und beim Gehen.
- Training der Muskulatur weniger auf Kraft als auf Ausdauer (mindestens dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten Training)
- Die Wirbelsäule muß durch einen federnden Gang und durch einen weichen Laufstil vor harten Erschütterungen geschützt werden. Zur Erholung nach Ermüdung soll man Liegen nicht Sitzen.
- Aktiv dynamisches Sitzen: Monotone Haltungen im Stehen und vor allem im Sitzen sind zu vermeiden und so häufig wie möglich durch aktive Bewegungen der Wirbelsäule zu unterbrechen. Dies gelingt besonders gut auf einem großen Hüpfball (Pezzi-Ball).
- Auch im Sitzen soll eine geringe LWS-Lordosierung erhalten bleiben; das Abrollen des Beckens nach hinten ist zu vermeiden. Eine aufrechte Sitzposition kann durch das bewußte Zurücknehmen der Schultern erreicht werden. Die korrekte Sitzhaltung kann durch eine Stütze in der tiefen Lendengegend erleichtert werden.
- Der Kopf soll bewußt und aktiv immer wieder möglichst weit nach hinten genommen werden.
- Das Bücken nach vorne soll möglichst vermieden werden; wenn unumgänglich, soll man sich mit einer Hand abstützen.
- Das Tragen von Lasten hat möglichst nah an der Körperlängsachse zu erfolgen; optimal ist das Tragen auf dem Kopf.
- Das Heben von Lasten hat aus den Knien, nicht aus dem Rücken heraus zu erfolgen. Ein Einsatz der Wirbelsäule als Hebel ist unbedingt zu vermeiden.

KÜHNE, CHRISTIAN/ARMIN ZIRKEL/GISBERT MÜLLER - HEIDELBERG

Ein erster Ansatz in der Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging nach vorderer Kreuzbandnaht

Zusammenfassung

Die Nachbehandlung mit dem Aqua-Jogging, einer Mischung aus Laufen im Wasser mit und ohne Bodenkontakt, wurde bei 26 Patienten nach einer vorderen Kreuzbandverletzung und deren anschließender operativer Versorgung mittels primärer naht mit Augmentation als eine neue begleitende krankengymnastische Therapieform im Bewegungsbad angewandt. Den Folgen der Immobilisationszeit mit ihrem negativen Einfluß auf die Kompensationsstrukturen des vorderen Kreuzbandes sowie auf die Propriozeption, welche Koordinationsstörungen wichtiger Muskelgruppen am Kniegelenk verursachen, konnte mit dieser Nachbehandlungsmethode frühzeitig funktionell entgegengewirkt werden. In der durchschnittlich 17. Postoperativen Woche wurde die Rehabilitation mit einer Nachuntersuchung (OAK-Score und Lysholm-Score) zur Ermittlung des „Ist-Zustandes“ der Patienten beendet. In begleitenden Meßverfahren wurde eine erhebliche Schwellungsreduktion und eine Verbesserung der Beweglichkeit pro Therapieeinheit dokumentiert. Leistungsdiagnostische Untersuchungen zeigten desweiteren einen deutlichen Anstieg der Ausdauerleistungsfähigkeit der Patienten innerhalb des Therapieprogramms auf.

Schlüsselworte: Rehabilitation, Aqua-Jogging, Hydrotherapie, vorderes Kreuzband (VKB), Immobilisation, posttherapeutische Nachuntersuchung, Leistungsdiagnostik.

Einleitung

Einen neuen Weg in der Nachversorgung bei vorderen Kreuzbandrupturen geht seit März 1992 eine Forschungsgruppe am Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Heidelberg. In Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Orthopäden aus dem nordbadischen Raum werden Patienten mit Kreuzbandtraumata und Komplexverletzungen am Kniegelenk mit dem sogenannten "Aqua-Jogging-Programm" nachbehandelt. Das Laufen im Wasser mit und ohne Bodenkontakt, unterstützt durch Auftriebskörper, wird schon seit mehr als 25 Jahren in den USA und nun auch zunehmend im deutschsprachigen Raum mit großem Erfolg betrieben. Seine Anfänge findet das Aqua-Jogging 1970, als der Amerikaner Glenn McWaters, Leichtathletiktrainer der US- Marines, nach einer Fußverletzung das Laufen im tiefen Wasser zu Therapiezwecken nutzte und weiter vorantrieb. Die therapeutischen Anwendungsbereiche liegen für diese neuartige Krankengymnastik im Bewegungsbad vorzugsweise bei Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Die Behandlungsschwerpunkte sind momentan im Hüft-, Knie- sowie im Sprunggelenkbereich zu suchen

und beinhalten meist Bandverletzungen, Meniskusläsionen, Frakturen und Arthrose. Insbesondere nach knie- und sprunggelenkerhaltenden Arthroseeingriffen mit Mikrofrakturierungen, Abrasionsarthroplastiken, Pridiebohrungen oder Knorpeltransplantationen, bietet das Aqua-Jogging eine wichtige Ergänzung im alltäglichen Behandlungsablauf. Diese Operationstechniken bedeuten meist eine längere Gehstockentlastungszeit (bis zu 12 Wochen) für die Patienten, in der keine hohen Gewichtsbelastungen auf die operierten Gelenkbereiche gewünscht werden. Da der Gelenkknorpel aber über Diffusionsvorgänge während der Bewegungszyklen versorgt wird und daher eine Mobilisierung notwendig erscheint, bleiben in dieser Phase dem Therapeuten nur wenig Alternativen (Motorschiene, Radfahren erst ab 110° etc.). Eine weitere Einsatzmöglichkeit findet sich in der Rehabilitation nach Totalendoprothesen für Hüfte und Knie. Allgemein differenziert man in der internationalen Literatur das Laufen im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt (Deep Water Running) vom Laufen im hüft- bis brusttiefen Wasser mit Bodenkontakt (Shallow Water Running). Zur mühelosen Einnahme einer vertikalen Körperhaltung, bei der Kopf, Hals und Schultern über der Wasseroberfläche gehalten werden, verwendet man im tiefen Wasser eine Auftriebshilfe (Supported Deep Water Running). Bei nahezu identischen Bewegungsabläufen im Vergleich zum Laufen an Land findet beim Aqua-Jogging eine deutliche Entlastung der Gelenke statt [1]. Die Immobilisationszeit mit ihrem negativen Einfluß auf die Kompensationsstrukturen und die Propriozeption, die Koordinationsstörungen wichtiger Muskelgruppen am Kniegelenk zur Folge hat [2, 3, 4], sollte mit dieser Therapieform verkürzt und die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert werden. Als Patientenkollektiv suchte man sich Probanden mit vorderen Kreuzbandverletzungen aufgrund ihrer meist sehr unterschiedlichen und langwierigen postoperativen Nachbehandlungsformen mit der sich daraus ergebenden Problematik heraus. Bei einer operativen Versorgung einer frischen vorderen Kreuzbandruptur mittels primärer Naht mit Augmentation trat die Schwierigkeit auf, daß durch die Vorgabe der Operateure wie Immobilisation und Teilbelastung bzw. völlige Entlastung an Gehilfen sowie durch die erheblichen Inzisionen das Aqua-Jogging frühestens ab der 4. postoperativen Woche begonnen werden konnte. Eine Experimentalgruppe mit Patienten, die ausschließlich mit dem Aqua-Jogging, ohne begleitende Krankengymnastik nachbehandelt wurden, war daher im Bereich der mit primärer Naht versorgten vorderen Kreuzbandpatienten nicht möglich. Als Vergleich zur Aqua-Jogging-Gruppe, die begleitend 2 mal pro Woche Krankengymnastik erhielt, nahm man das erprobte und standardisierte Nachbehandlungsschema einer der beteiligten orthopädischen Universitäts-Kliniken für primäre vordere Kreuzbandrekonstruktionen mittels Naht (siehe Tabelle 2).

Behandlungsschwerpunkte	Therapiemaßnahmen
Schwellungsabbau	Kryotherapie, Elektrotherapie anfänglich durch gefensterter Gips, Lymphdrainagemassage ab der Gipsabnahme in der 3. postoperativen Woche. etc.
Wundheilung	Wundverbände, Narbenmassage und Elektrotherapie nach der Gipsabnahme in der 3. postoperativen Woche.
Mobilisation	Manuelle Therapie, Stretching, Patellamobilisation, sowie Wärmeanwendungen etc. anfänglich im mittleren Bewegungsumfang von 30° - 60°, später 20° - 80°. Bis zur 7. postoperativen Woche weiterhin nach der Krankengymnastik Immobilisation durch eine Dorsale-Schiene
Propriozeption und Koordination	Radfahren und Treppensteigergerät (ab 14. postop. Woche), Rebound, Kippbrett, Balancetraining, Gang- und Laufschulung Kniegelenkbandage etc.
Kraftaufbau	Ab der 7. postoperativen Woche: Konzentrisch/exzentrisches Krafttraining der unverletzten Seite und umliegender Muskelgruppen der verletzten Seite an Trainingsgeräten. Lokaler Muskelaufbau (Kniebeuger: kon./ exzentrisch) des operierten Knies an Cybex-Geräten.
	Ab der 10. postoperativen Woche: Zusätzlicher Aufbau der Kniestrecker (konzentrisch).
	Ab der 12. postoperativen Woche: Konzentrisch-exzentrisches Training der Kniebeuger und -strecker.
	Ab der 14. postoperativen Woche: Bei einer Kniebeugefähigkeit von 100° Training am Fahrradergometer und am Treppensteigergerät. Zusätzlich Lauftraining.

Tabelle 2

Als Vergleich zur Experimentalgruppe, die mit dem Aqua-Jogging-Programm behandelt wurde, nahm man aus organisatorischen Gründen, das jahrelang erprobte und standardisierte Nachbehandlungskonzept einer der beteiligten orthopädischen Universitäts-Kliniken, welche Patienten zu dieser Studie zur Verfügung stellten.

Patientenkollektiv, Material, Methoden

26 Personen wurden nach akuter vorderer Kreuzbandruptur (VKB) zwischen März 1992 und Dezember 1994 unter Verwendung einer primären Naht mit dem Aqua-Jogging-Programm nachbehandelt. Die Traumata wurden nach isolierten VKB- Rupturen (n = 8 oder 31%), VKB-Rupturen mit Meniskusschädigungen (n = 10 oder 38%) und Kombinationsverletzungen am Kniegelenk (n = 6 oder 23%), sowie nach voroperierten Kniegelenken (n = 2 oder 8%) klassifiziert. Die Primärverletzung entstand in 21 Fällen (80%) durch einen Sportunfall. Bei 12% (n = 3) lag die Ursache der Verletzung in einem Arbeitsunfall begründet und je eine Person (8%) verunglückte im Haushalt oder im Straßenverkehr. Die 12 (46%) Männer und 14 (54%) Frauen waren

durchschnittlich 31,5 (± 10.6) Jahre alt und wiesen keine schwerwiegenden internistischen oder orthopädischen Begleiterkrankungen auf. Sie ordneten sich nach eigener Einschätzung im Bereich des sportlichen Niveaus zumeist als Freizeitsportler mit regelmäßiger Betätigung ein (Tabelle 1). Die 26 Personen nahmen während der Rehabilitation durchschnittlich 2,6 mal (± 0.6) pro Woche am Aqua-Jogging-Programm teil. Sie erhielten zusätzlich 2 mal (± 0.9) pro Woche eine dem standardisierten Nachbehandlungsschema angepasste und gleich aufgebaute krankengymnastische Behandlung. (Tabelle 2). Der Therapiebeginn der Probanden mit dem Aqua-Jogging lag im Mittel am 34. (± 8.5) postoperativen Tag.

Kriterien	Statistische Kenngrößen	Patienten gesamt (n = 26)	46 % männlich (n = 12)	54 % weiblich (n = 14)
Alter	\bar{X}	31.5	31.2	31.7
16-45	$\pm SD$	14.7	13.7	11.6
Körpergewicht	\bar{X}	69.4	78.1	64.3
52-112	$\pm SD$	15.2	13.6	11.2
Körperlänge	\bar{X}	169.6	177.7	166.5
156-191	$\pm SD$	9.3	6.5	6.9

Sportliches Niveau

1.) Hochleistungssport	n = 3 (12%)	n = 1 (8%)	n = 2 (14%)
2.) Leistungssport	n = 5 (18%)	n = 3 (25%)	n = 2 (14%)
3.) Freizeitsport regelmäßig 2 mal/Woche	n = 9 (35%)	n = 5 (42%)	n = 4 (29%)
4.) Freizeitsport unregelmäßig	n = 7 (27%)	n = 2 (17%)	n = 5 (36%)
5.) Sportlich inaktiv	n = 2 (8%)	n = 1 (8%)	n = 1 (7%)

Tabelle 1

Nach einer vorderen Kreuzbandrekonstruktion mittels primärer Naht mit Argumentation wurden 26 Patienten mit der Hydrotherapie „Aqua-Jogging-Programm“ nachbehandelt. Die 12 Männer und 14 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 31,5 Jahren schätzten sich meist als Freizeitsportler mit regelmäßiger Betätigung ein.

Alle 26 Patienten wurden nach ihrer frischen vorderen Kreuzbandruptur mit einer primären Naht mit Augmentation versorgt. Der Zugang erfolgte in allen Fällen über eine parapatellare Inzision sowie zur Darstellung des distalen Femur über einen lateralen femoralen Hautschnitt.

Therapieprogramm

Das Aqua-Jogging-Programm fand 4 mal pro Woche über einen Zeitraum von durchschnittlich 3 Monaten mit einem Umfang von 60 bis 90 Minuten pro Einheit statt. Die in der klinischen Nachuntersuchung erfaßten Patienten lagen im Mittel bei einer Anwesenheit von 2,6 (\pm 0.6) Einheiten pro Woche. Die Therapie schlüsselt sich in fünf verschiedene Phasen auf (Tabelle 3 [5]).

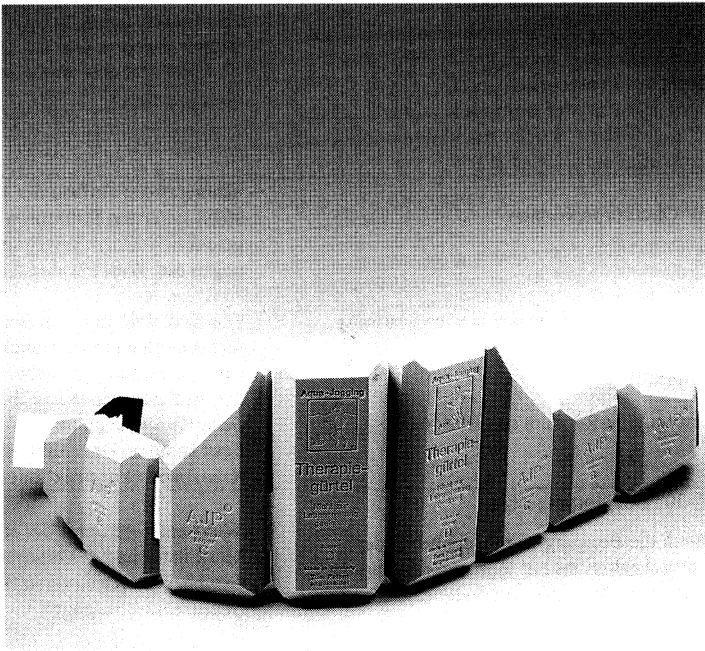
Phasen	Wochen	Dauer	Zielsetzung
Lern- und Mobilisationsphase	1. - 2. Woche	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Eingangsbefundung - Programmklärung - Erlernen der Laufstile - Erlernen der Wassergymnastik - Frühe, schmerzfreie Mobilisation - Schwellungsabbau
Belastungsphasen- A, B, C	3. - 9. Woche	90 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau der VKB-Kompensationsstrukturen - Gang- und Laufschulung im Flachwasserbereich - Leistungsdiagnostik - Koordination
Amphibienphase (Wasser und Land)	10. - 12. Woche	90 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Gang- und Laufschulung an Land - Muskelaufbau - Posttherapeutische Nachuntersuchung

Tabelle 3

Das 12 Wochen umfassende Aqua-Jogging-Programm teilt sich in 5 Phasen mit unterschiedlicher Zielsetzung und Behandlungsdauer auf. Die Belastungsphasen A, B und C grenzen sich durch eine ansteigende Belastungsintensität sowie unterschiedliche wassergymnastische Übungsformen voneinander ab.

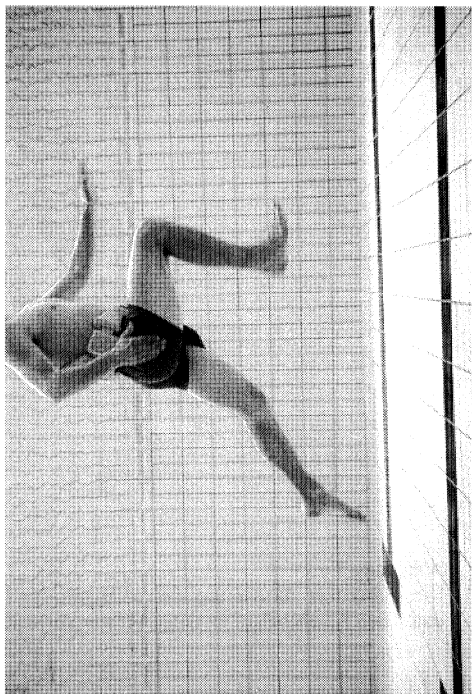
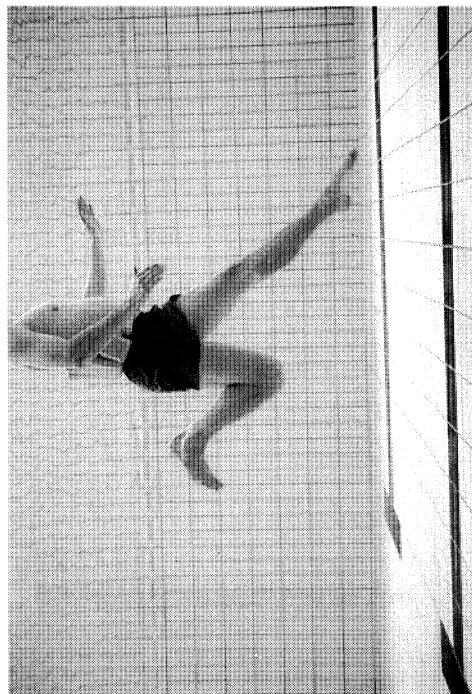
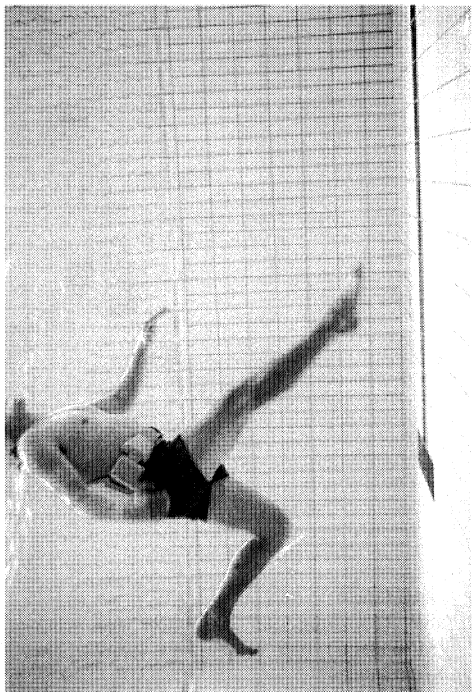
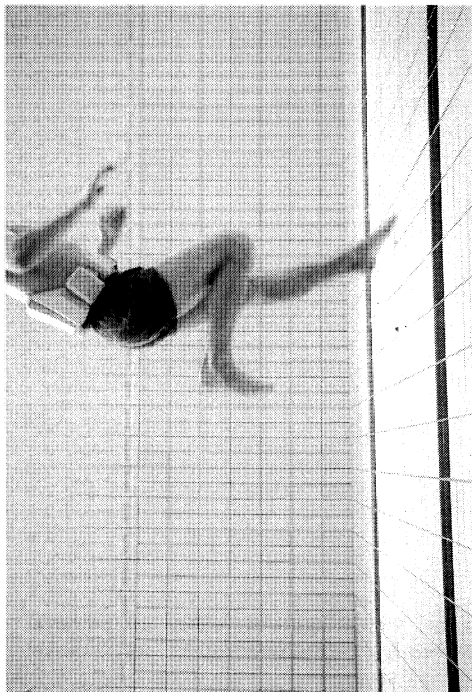
Auftriebshilfe

Um eine aufrechte Körperposition der Patienten während der Laufübungen im tiefen Wasser zu gewährleisten, wurden Auftriebshilfen verwendet. In den koordinativen Übungsteilen sowie im Verlauf der Gang- und Laufschulung im flachen Wasser (ca. 1,30 m) sorgten diese Hilfsmittel ferner für eine Reduktion der Gewichtsbelastung für die verletzten Kniegelenkbereiche. Für den therapeutischen Bereich am sinnvollsten und einfachsten erwies sich der Aqua-Jogging-Therapiegürtel der Firma AJP (Wiesloch, Nordbaden). Die nach dem Steckkastensystem aufgebaute Auftriebshilfe gewährleistet eine individuelle Austarierung der Patienten durch das Anbringen oder Entfernen von Auftriebskörpern unter Berücksichtigung der vom Operateur gewünschten Gewichtsbelastung auf die verletzten Strukturen [6] (Abbildung 1).



Laufstile in der Therapie

Es wurden Lauftechniken unter der Gewährleistung einer nahezu schmerz- und schwellungsfreien Anwendung entwickelt, die der frühzeitigen funktionellen Mobilisation, Koordination und dem Aufbau Kompensationsstrukturen des vorderen Kreuzbandes dienen (Tabelle 4).



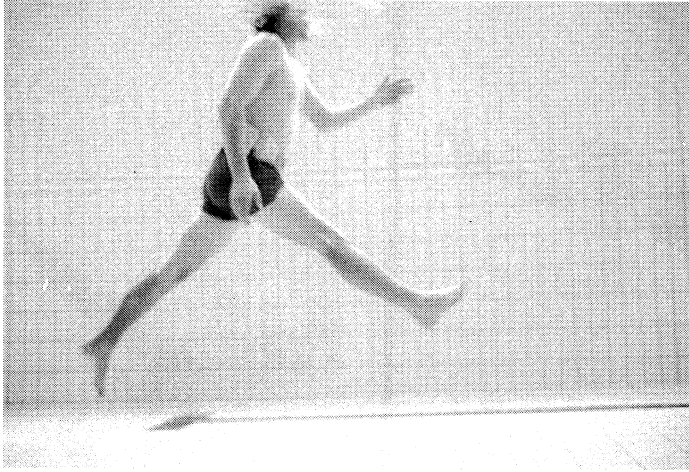


Abbildung 6

Der Robo-Jogg-Lauf ermöglicht den schonenden und schwellungsfreien Aufbau der primären (Muskulatur) und sekundären (bradytrophes Gewebe) Kompensationsstrukturen des vorderen Kreuzbandes.

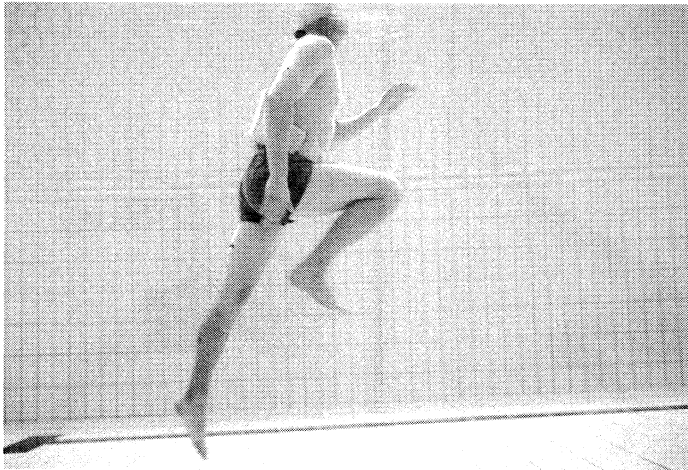


Abbildung 7

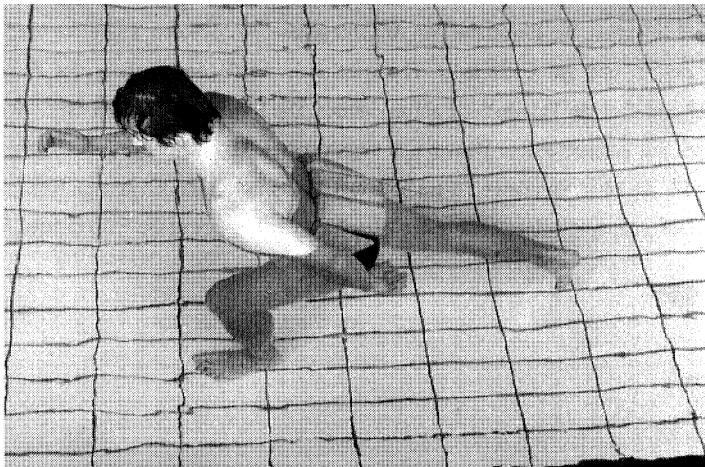
Die frühzeitige Aktivierung des M. quadriceps femoris ohne negative Begleiterscheinungen wird durch den Kniehebelauf im tiefen Wasser gewährleistet.

Die Wassergymnastik beinhaltet neben dem Stretching der Muskulatur und dem Mobilisieren der Gelenke auch den Kraftaufbau der kniestabilisierenden Strukturen, die durch das Laufen im tiefen und flachen Wasser nur minder beansprucht werden. Zur Verbesserung der Koordination in der Standbein- und Schwungbeinphase sowie des Beinachsentrainings werden daneben Übungen unter verstärkter Quadrizepsbeteiligung mit der Auftriebshilfe absolviert. Eine weitere Möglichkeit der koordinativen Schulung der Bewegungssysteme, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit, findet in der Verwendung von Schwimmbrettern unter der Fußsohle ihre Anwendung. Sowohl in mono- als auch in bipedalen Übungen werden diese Hilfsmittel im Stand und während des Gehens im Flachwasser benutzt. (Abbildung 8)

Gang- und Laufschulung im Flachwasser mit Bodenkontakt

Auch in der Gang- und Laufschulung wurde die Möglichkeit genutzt, den Auftrieb der Patienten und dadurch die Belastung auf die verletzten Strukturen mit Hilfe der Wassertiefe (90 cm bis 135 cm) und der Auftriebskörper zu variieren. Dieses Verfahren gewährleistet das frühe schmerzfreie Training der koordinativen Teilbereiche wie Bewegungsausführung durch die Bewegungsorgane, Afferenzsynthese, Antizipation, Ist- und Sollwertvergleich, die efferente Steuerung und Korrekturimpulse. Hiermit wurde schonend eine aktive Verbesserung der gestörten Bewegungsstereotypen des Gehens und Laufens im Flachwasser erzielt. Als Beurteilungskriterien der individuellen Gang- und Laufmuster dienten dabei die Schrittlänge, Spurbreite, Abrollphase, Armpendel, Gangtempo und die Achskontrolle des Oberkörpers während der Bewegungsausführung. Die Steuerungsaufgaben der Bewegungskoordination unterliegen dabei den Propriozeptoren, den spinalen sowie den supraspinalen motorischen Zentren des ZNS mit Hirnstamm, Motorcortex, Basalganglien und Kleinhirn. Diese können beim Aqua-Jogging-Programm frühestmöglich vorgeschult werden.

Abb. 8



Verlaufskontrollen und posttherapeutische Evaluation

Das Kriterium für das Ende der Rehabilitation lag im Erlangen eines individuellen Gang- und Laufverhaltens und der damit verbundenen aktiven und passiven Stabilität, nahezu freier Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit. Der Therapieabschluß wurde mit der klinischen Nachuntersuchung dokumentiert. Aufgrund der uneinheitlichen Anwendung in diesem Bereich wurden mit dem Lysholm- und dem OAK-Score (Orthopädische Arbeitsgruppe Knie der schweizerischen Gesellschaft für Orthopädie) zwei gängige Evaluierungsbögen zum Thema Kniegelenkverletzungen erhoben.

Aktiver Bewegungsumfang

Über den gesamten Verlauf der Rehabilitation wurden zusätzlich zur posttherapeutischen Evaluation einmal wöchentlich die aktiv erzielbaren Bewegungsumfänge der Patienten nach der Neutral-Null-Methode mittels manuellem Winkelmesser sowie der Meßlinie Trochanter major, relative Kniegelenkachse und Malleolus lateralis gemessen. Die Extension wurde dabei im Sitzen mit ausgestreckten Beinen und angespannten M. quadrizeps notiert. Während der anschließenden Flexion waren die Patienten gehalten, am Rande der Untersuchungsbank zu sitzen, ohne daß die ischiokrurale Muskelgruppe wesentlich auflag. Bei entspannt herabhängenden Unterschenkel sollten sie ihr betroffenes Kniegelenk maximal aktiv nach hinten oben anbeugen.

Schwellungsverlauf

Als Verlaufskontrolle während der Therapie wurde neben dem aktiven Bewegungsumfang in den ersten drei Wochen der Behandlung regelmäßig das Verhalten der Knieschwellung auf das Laufen im tiefen Wasser mit einer Auftriebshilfe untersucht. Ausschlußkriterien für diese Meßreihe waren eine lokale Infektion, die Einnahme von Antiphlogistika, Kortikoiden, Diuretika oder eine laufende Diät. Zu Beginn und am Ende jeder Therapieeinheit wurde der Umfang des Kniegelenks mit einem Maßband über der Patellarmitte aufgenommen. Die Messungen wurden dabei 20 der 26 Patienten im Sitzen mit ausgestreckten Beinen und angespannten M. quadrizeps femoris abgenommen. Daneben wurden die Muskelumfänge 10 cm über und 15 cm unterhalb des inneren Kniegelenkspaltes (IKGS) zur Dokumentation eines eventuellen Absinkens der Ergüsse in die Extremitäten festgehalten.

Leistungsdiagnostik mittels frequenzgesteuertem Stufenbelastungstest

Zur Bestimmung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit der Patienten wurde in einem Schwimmbecken (8.5m x 16m x 2.0m) bei einer thermoneutralen Wassertemperatur von 28°C ein 6 Stufen umfassender "Laufstest ohne Bodenkontakt" im Wasser (Robo- Jog- Laufstil) mit graduell ansteigender Frequenz und individuell maximaler Bewegungsamplitude durchgeführt. Die Patienten führten nach Unbedenklichkeit durch eine internistische Untersuchung am durchschnittlich 17. Tag der Wassertherapie und 4,8 Wochen später einen Belastungstest aus. Vor Beginn des Leistungstests wurden mit der Ernährung (Kohlenhydrate, Alkoholgenuß), der vorausgegangenen Therapiebelastung, dem Schlaf sowie der aktuellen Uhrzeit die Testvorbedingungen festgehalten. Zu Beginn der Tests erfolgte die Abnahme des Basislaktats mit anschließender Dokumentation der Herzfrequenzen an Land und im Wasser in vertikaler Stellung. Die Belastungsdauer je Stufe betrug 4 Minuten, wobei die Bewegungsfrequenz über ein Metronom vorgegeben wurde. Am Ende jeder Stufe wurde innerhalb einer Pause von 30 Sekunden die Laktatabnahme im Kapillarblut des hyperämisierten Ohrläppchens vorgenommen. Die Registrierung des Arbeitspulses wurde mit dem Sport- Tester- Profi (Polar Elektro, Groß-Gerau) permanent dokumentiert. Die Laktatmessung 1, 3, 5 und 10 Minuten nach der Belastung beendete den Test [10].

Ergebnisse

Posttherapeutische Evaluation

Die statistische Auswertung der mittels OAK- und Lysholm-Score erhobenen Daten für die Beurteilung des Kniegelenkzustandes nach Beendigung der Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging-Programm erfolgte mit dem Wilcoxon- Test für abhängige Stichproben auf Ordinalskalenniveau. Die posttherapeutische Abschlußbefundung erfolgte durchschnittlich 4 Monate (118 Tage; \pm 22.1) nach der Operation. Die Ergebnisse im OAK- Score lagen mit im Mittel 76,8 Punkten (\pm 11,1) noch bei einer "mäßigen" Gesamtbeurteilung. Diese bestätigte sich auch durch die Auswertung des Lysholm-Scores. Auch hier lag die mittlere Punktezahl mit 80,7 (\pm 13,46) bei "mäßig".

Aktiver Bewegungsumfang

Die Betrachtung der Bewegungsumfänge des Kniegelenks, gemessen in der Neutral-Null Methode (NN) mit einem manuellen Winkelmesser ergab eine zufriedenstellende Verbesserung der maximalen aktiv zu erzielenden Bewegungsumfänge. Als Grundlage diente der mittlere Bewegungsumfang des gesunden Beins aller 26 Patienten. Die Durchschnittswerte der Flexion betragen dabei $133^\circ (\pm 4,5)$, die der Extension lagen bei $4^\circ (\pm 3,5)$ Überstreckung. Die untersuchten Patienten erlangten durchschnittlich in der 16. postoperativen Woche, bzw. nach 113 Tagen ($\pm 17,3$) die nahezu volle aktiv zu erzielende Beuge- und Streckfähigkeit ihres Kniegelenkes zurück. Eine Beugung von 110° , die für ein Training auf dem Fahrradergometer notwendig ist, wurde durchschnittlich in der 10. postoperativen Woche erlangt (Abbildung 11).

Schwellungsverlauf

Die Berechnung durch t- Test für abhängige Stichproben zeigte für die Messungen des Kniegelenkumfangs über Patellarmitte mittels Maßband eine signifikante durchschnittliche Reduktion ($p \leq 0,005$) der Schwellungen und Ergüße um 13 mm ($\pm 4,4$) innerhalb einer Therapieeinheit unabhängig von der Operationstechnik. Der durchschnittliche Kniegelenkumfang der 20 Patienten betrug 39,9 cm ($\pm 3,1$) vor der Hydrotherapie und 38,6 cm ($\pm 3,3$) nach der Behandlung. Auch im Bereich der begleitend erhobenen Muskelumfänge 10 cm über und 15 cm unterhalb des inneren Kniegelenkspaltes zeigte sich eine Schwellungsabnahme pro Therapieeinheit. Aufgrund von Untersuchungen am immobilisierten Muskel mit dem Ergebnis von Einlagerungen durch Fett und Fibroplasten in das degenerierte Sarkomer dienten die Muskelumfangsmessungen nicht der Feststellung der Maximalkraftleistung sondern lediglich der Dokumentation des Schwellungsverlaufs. (Appel H. J. [11]). Der mittlere Umfang am 10 cm- Meßpunkt reduzierte sich von 42,8 cm ($\pm 2,7$) auf 42,4 cm ($\pm 2,9$) und 15 cm unterhalb des Kniegelenkspaltes von 36,6 cm ($\pm 2,3$) auf 36,2 cm ($\pm 2,4$) (Abbildung 12).

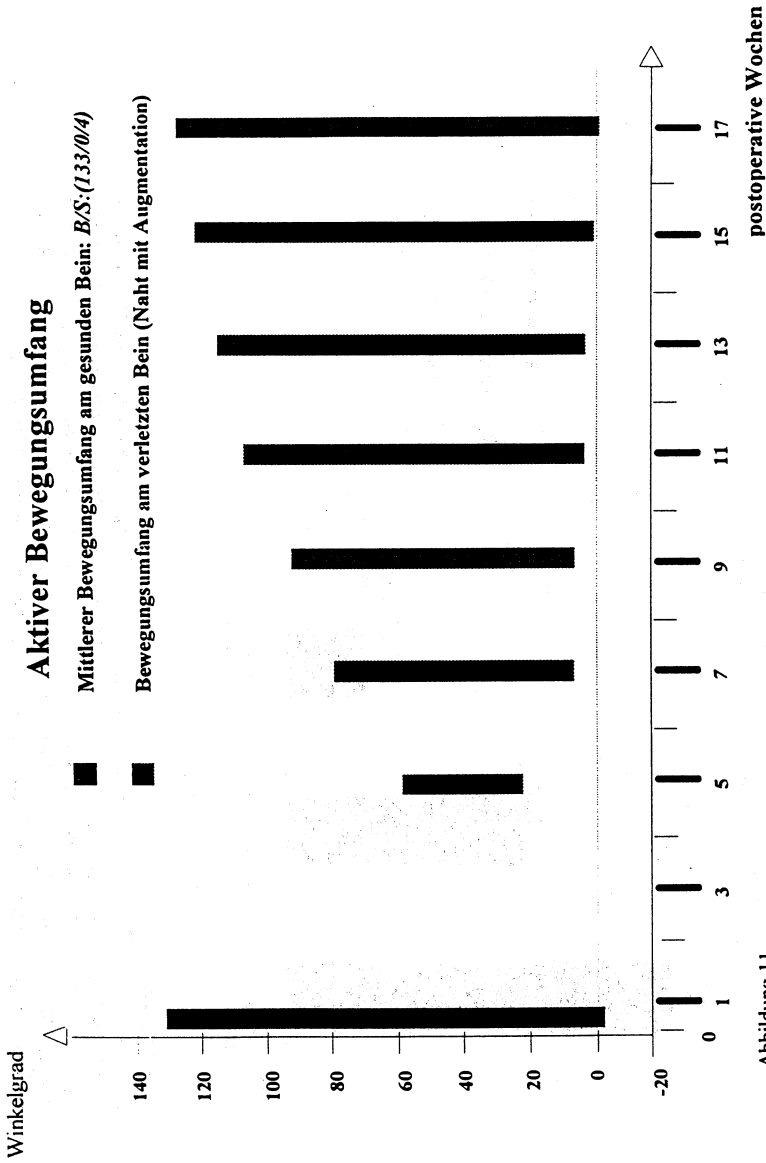


Abbildung 11

Einmal wöchentlich wurden den 26 Patienten die aktiv erzielbaren Bewegungsumfänge nach der Neutral-Null-Methode mittels manuellem Winkelmesser sowie der Meßlinie Trochanter major, relative Kniegelenkachse und Malleolus lateralis gemessen. Die untersucherabhängige Messungenaugigkeit lag bei der Überprüfung der Test - Retest - Reliabilität bei 5°. Die Patienten wiesen bei Therapiebeginn eine Beinbeweglichkeit von Beugung/Streckung (B/S): 61°/22°/0° auf und erlangten in der 16. postoperativen Woche (bzw. am 113. Tag) ihren annähernd maximalen Bewegungsumfang von B/S: 133°/0°/4° im Vergleich zur gesunden Beinseite.

Reduktion der Kniegelenkschwellung beim Aqua-Jogging

Durchschnittliche Beinumfangmessungen vor und nach einer Therapieeinheit (n = 20)

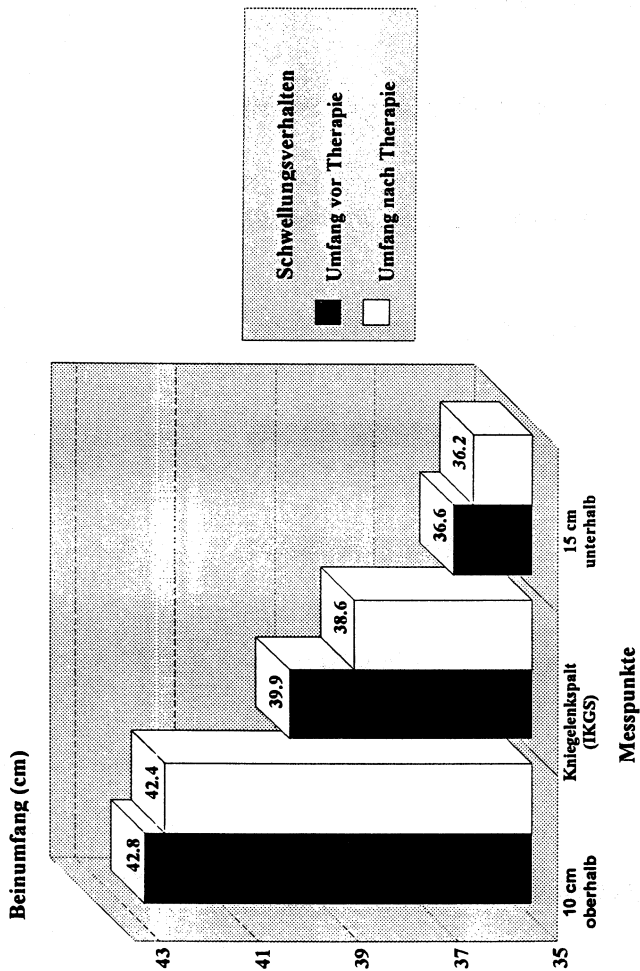


Abbildung 12

In den ersten drei Wochen der Hydrotherapie wurde bei 26 Probanden regelmäßig das Verhalten der Knieschwellung auf das Laufen im tiefen Wasser mit einer Auftriebshilfe untersucht. Ausschlusskriterien für diese Messreihe waren eine lokale Infektion, die Einnahme von Antiphlogistika, Kortikoiden, Diuretika oder eine laufende Diät. Die untersucherabhängige Messgenauigkeit lag bei der Überprüfung der Test - Retest - Reliabilität bei 2,7 mm.

Leistungsdiagnostik

Die statistische Auswertung des Eingangstests der am 17 Tag der Hydrotherapie stattfand und des im Mittel 4,8 Wochen darauf folgenden Ausgangstests wurde mit dem SPSS® Statistikprogramm ermittelt.

Die Betrachtung der Laktat- und Herzfrequenzwerte sowie der Beinbewegungsfrequenzwerte an der 4 mmol/l- Schwelle nach Mader [12] zeigte nach Berechnung mittels t- Test für abhängige Stichproben eine signifikante Rechtsverschiebung (Signifikanzniveau: $p \leq 0.005$). Die Verbesserung lag für die Patienten des Aqua-Jogging-Programms im Mittel bei einer Bewegungsfrequenz von 8.96 min^{-1} oder 11.2% der maximalen Bewegungsfrequenz. Die Standardabweichung betrug dabei ± 8.48 . Diese signifikante Rechtsverschiebung bestätigt sich auch bei der Überprüfung der Tests an der individuellen anaeroben Schwelle (IAS) der Patienten ($p \leq 0.005$). Die durchschnittliche Verschiebung der Beinbewegungsfrequenz (Test- I zu Test- II) entsprach 9.5 min^{-1} oder 11.88% (± 6.2) (Tabelle 5).

Laktat- Leistungskurve		Test-1			Test -2		
		Laktat (mmol/l)	Herz- frequenz (min^{-1})	Bein- bewegungs- frequenz (min^{-1})	Laktat (mmol/l)	Herz- frequenz (min^{-1})	Bein- bewegungs- frequenz (min^{-1})
Individuelle anaerobe Schwelle (IAS)	\bar{X}	3,8	143	40,17	3,7	139	49,13
	\pm SD	0.33	14.22	8.41	0.30	16.2	9.2
4-mmol/l- Schwelle nach Mader [12]	\bar{X}	4,0	145	41,8	4,0	141	51,30
	\pm SD	-	13.2	8.7	-	16.6	12.6

Tabelle 5

Die signifikante Veränderung ($p \leq 0,005$) der allgemeinen Ausdauerfähigkeit der Patienten wurde nach Durchführung eines Ein- und Ausgangstests sowohl an der IAS als auch an der 4 mmol/l-Schwelle mit Hilfe der Laktatwerte sowie Herz- und Beinbewegungsfrequenzwerte dokumentiert.

Diskussion

Der progressiven Nachbehandlung mit schnellstmöglicher Vollbelastung der operierten Teilbereiche wird seit einigen Jahren immer größere Bedeutung beigemessen. Insbesondere wurde die "beschleunigte Rehabilitation" nach Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes mittels Patellarsehnenplastik mit Knochenblöcken (BPTB) eingeführt, die zu einer Reduktion der postoperativen Komplikationsrate im Vergleich zu traditionellen Behandlungen mit Teilbelastung, Beschränkungen des Bewegungsausmaßes bis hin zur Gipsimmobilisation führte. Die Patienten erreichten dabei schneller einen höheren aktiven und passiven Bewegungsumfang, einen ausgeprägteren Kraftzuwachs und auch die Stabilität der Kniegelenke nach einer beschleunigten Rehabilitation war gleich bzw. besser als bei herkömmlichen Rehabilitationsmaßnahmen [2, 13, 14, 15]. Im Gegensatz zu den wissenschaftlichen Ergebnissen im Bereich der operativen Versorgung einer vorderen Kreuzbandverletzung, die sowohl im angloamerikanischen [13, 14, 15], als auch im deutschsprachigen Raum [16] die Ersatzplastik mittels autologer Patellarsehne mit Knochenblöcken oder die 3-4 fachgenommene Semitendinosusehne bevorzugten, werden in Deutschland eine Vielzahl dieser Bandrupturen noch durch eine primäre Kreuzbandnaht behandelt [17, 18].

Das in unserer Studie untersuchte Patientenkollektiv setzte sich ausnahmslos aus solchen Probanden nach einer primären VKB-Naht mit Augmentation durch Arthrotomietechnik zusammen. Aufgrund der postoperativen Vorgabe der Operateure von Immobilisation und Teilbelastung konnte die Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging-Programm erst durchschnittlich 34 (+ 8.5) Tage nach dem Eingriff begonnen werden. Eine Experimentalgruppe mit Patienten, die ausschließlich mit dem Aqua-Jogging, ohne begleitende Krankengymnastik, nachbehandelt wurden, war daher im Bereich der mit primärer Naht versorgten vorderen Kreuzbandpatienten nicht möglich. Als Vergleich zur Aqua-Jogging-Gruppe die Gleichzeitig 2 mal pro Woche eine begleitende Krankengymnastik erhielt, nahm man aus organisatorischen Gründen lediglich das standardisierte Nachbehandlungsschema einer der beteiligten orthopädischen Universitäts-Kliniken (Siehe Tabelle 2).

Die Patienten wiesen dabei in der Eingangsbefundung zu Therapiebeginn mit dem Aqua-Jogging eine mittlere aktive Beweglichkeit bei der Messung von Beugung und Streckung nach der Neutral-Null-Methode mit $61^{\circ}/22^{\circ}/0^{\circ}(\pm 9.1/5.4/0.0)$ eine noch erhebliche Bewegungseinschränkung auf. Die Messungen des Kniegelenkumfanges im Bereich der Patellamitte in Höhe des inneren Kniegelenkspaltes (IKGS) zeigte, daß selbst 5 Wochen nach der Operation noch eine erhebliche Kapselschwellung mit zum Teil größeren Ergußmengen vorlag. Der Wert der mittleren Kapselschwellung der operierten Beinseite aller 26 Patienten war im Vergleich zur unverletzten Gegenseite um 2.3 cm (± 0.7) höher. Diese zu Therapiebeginn mit dem Aqua-Jogging angetroffenen Voraussetzungen der Kniegelenke waren dadurch begründet, daß die primären vorderen

Kreuzbandnähte wie in unserem Patientenkollektiv in den ersten 3 - 6 Wochen während der Einheilungsphasen einer erhöhten Elongations- und Rerupturgefahr unterliegen. Daher ist ein Schutz der beteiligten Strukturen für diesen Zeitraum, je nach Vorgabe der Operateure, durch Immobilisation sowie Gewichtsentlastung an Gehhilfen angezeigt.

Die Nachversorgung mit ihren Zielsetzungen in den Bereichen der Stabilität, Koordination, Beweglichkeit, Schmerz- und Schwellungsfreiheit kann daher in der Anfangsphase (1. bis 2. postoperative Woche) lediglich mit muskelstimulierenden und entstauenden Maßnahmen am verletzten Bein umgesetzt werden.

Auch während der weiteren Immobilisationsphase (3. bis 6. postoperative Woche) ist bei herkömmlichen Therapiekonzepten eine funktionelle Therapie nur erschwert möglich. In dieser Phase der Nachbehandlung wird meist nur im mittleren Bewegungsumfang (anfänglich 30° bis 60° - später 20° bis 80° Flexion des Kniegelenkes) gearbeitet und nach Abschluß der krankengymnastischen Behandlung zur Vermeidung einer Sekundärverletzung der Immobilisationsschutz („Dorsale-Schiene“ oder „Brace“) erneut angelegt. Eine Gehstockentlastung war in unserem Patientenkollektiv meist für 6 bis 8 Wochen angezeigt.

Die Defizite nach einer vorderen Kreuzbandverletzung sind somit neben dem Verlust des Kreuzbandes als stabilisierende und sensorische Einheit hauptsächlich auf die postoperative Immobilisation sowie auf eine Traumatisierung durch die Operation selbst zurückzuführen.

Das vordere Kreuzband beinhaltet Propriozeptoren, deren Afferenzen die Aktivität der das Kniegelenk umgebenden Muskulatur beeinflussen und so neben der "inneren" auch die Steuerung der "äußeren" Stabilisierung" des Gelenkes mitgestalten. Im Vergleich zu den umliegenden Strukturen fällt die Zahl der sich im vorderen Kreuzband befindlichen Propriozeptoren sehr gering aus. Eine zusätzliche Traumatisierung durch eine parapatellare Schnittführung bei einer Arthrotomie mit zum Teil Inzisionslängen von bis zu 30 cm verletzt daher auch die Propriozeptoren im Kniegelenkkapselbereich mit der Folge eines weiteren Aktivitätsverlustes der geschädigten Afferenzen [19, 20, 21, 22].

Ein weiterer hemmender Einfluß auf den Behandlungserfolg geht zu Lasten einer Atrophie der kniegelenkstabilisierenden Muskulatur und des bradytrophen Gewebes durch Immobilisation. Sie hat nicht nur einen hohen Verlust an Maximalkraft, sondern auch in ähnlicher Weise die Abnahme der neurogenen Rekrutierung der Muskelfasern zur Folge. Durch eine Ruhigstellung können abnorme Einflüsse auf die Propriozeptoren der umliegenden Strukturen und der Muskulatur entstehen und als Folge die Koordination von Muskelgruppen stören. Je früher man einen Patienten aus der Immobilisation befreien kann, desto besser und schneller sind die Behandlungsergebnisse. Die Bewegungseinschränkung hat desweiteren eine Verstärkung des Knochenabbaus, eine Verzögerung

des Knochenaufbaus sowie den verlängerten Wiederaufbau des sich ohnehin nur sehr langsam regenerierenden bradytrophen Gewebes zur Folge. Der funktionelle Aufbau der Muskulatur ist meist erheblich erschwert und intraartikuläre Störungen (z.B. schädigendes Milieu durch einen Erguß und Schmerzen) tragen ebenfalls zu einer schlechteren Tendenz des Heilungserfolges bei [3, 23].

Das Aqua-Jogging-Programm gewährleistete den Patienten in unserer Studie einen frühestmöglichen Einstieg in eine funktionelle Rehabilitation nach der vorderen Kreuzbandoperation mittels primärer Naht. Im mindestens 1,80 m tiefen Wasser ohne Bodenkontakt sowie bei den Übungen während der Gang- und Laufschulung und der Gymnastik konnte unter Benutzung einer Auftriebshilfe selbst im flachen Wasser den negativen Einflüssen durch Bewegungs-, Schmerz- sowie Schwellungseinschränkung aufgrund zu großer Belastung der verletzten Teilbereiche frühzeitig entgegengewirkt werden. Die schonenden Bewegungen ohne Schmerzempfinden gegen den Wasserwiderstand (Belastungssteuerung mittels Bewegungsfrequenzvorgabe über Metronom oder Musikrhythmen) mit gleichzeitiger Schwellungsreduktion während der dem Landlaufen ähnlichen Bewegungsabläufe sorgen für ein propriozeptives Training. Durch Balanceübungen im Flachwasserbereich (Bodenkontakt) mit Auftriebsbrettern unter den Füßen zum Koordinationstraining sowie einer Gang- und Laufschulung konnten die beteiligten Strukturen bei Gewichtsreduzierung an alltägliche Bewegungsmuster herangeführt werden.

Abschließend bewertet, erweist sich das Aqua-Jogging als eine wertvolle Ergänzung des Therapiealltags insbesondere nach vorderen Kreuzbandnähten aufgrund der hier längeren Immobilisation der Kniegelenke. Diese Physiotherapieform im Bewegungsbad kann neben der dokumentierten Zunahme der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit insbesondere in den Bereichen Koordination, Kraftaufbau und Beweglichkeit für eine funktionelle schmerz- und schwellungsfreie Verbesserung sorgen. Die vorgestellten Untersuchungen sollten aber nur als erster Ansatz für den Bereich der Rehabilitation mit dem Aqua-Jogging verstanden werden. Es liegt auf der Hand, daß insbesondere die Ergebnisse der Nachuntersuchung 4 Monate nach dem Eingriff keine abschließende Bewertung zulassen können, sondern eher als Trend dienen. Auch die Tatsache, daß aus organisatorischen Gründen keine prospektiv-randomisierte Studie mit einer herkömmlich nachbehandelten Vergleichsgruppe aufgebaut werden konnte, soll den Charakter der Studie als Basisarbeit unterstreichen.

Autor:

Dr. med. C. Kühne
Institut für Rehabilitations-
und Präventionforschung e.V. Heidelberg
Berlinerstr. 109
69121 Heidelberg

Literatur

- (1) Froböse I: Aquajogging - Einsatzmöglichkeiten in der Therapie. Dtsch. Z. Sportmed. 45 (1994), 65 - 67.
- (2) Barber- Westin S., F. Noyes. The effect of rehabilitation and return to activity on anterior-posterior knee displacement after anterior cruciate ligament reconstruction Am. J. Sports Med. 21: 1993, 264- 270.
- (3) Enneking W.F., M. Horowitz. The intraarticular effects of immobilization on the human knee. J. Bone Joint Surg. [Am] 54: 1972, 973- 985.
- (4) Scherer M.A., R. Ascherl, R. Gradinger: Einfluß der Immobilisation auf das gesunde und das rekonstruierte vordere Kreuzband (VKB). Orthop. Mitt. 23 (1993), 103-104.
- (5) Kühne C., A. Zirkel: Accelerated rehabilitation following patellar tendon autograft anterior cruciate ligament reconstruction using the aqua-jogging protocol: a primary study: Sports Exerc. Inj. 2: 1996, 15-23.
- (6) Zirkel A.: Anleitung zur Handhabung des Aqua- Jogging- Therapiegürtels. AJP Wiesloch/ Baden. 5 (1995), 2 - 8.
- (7) Beynon B., B.C. Fleming, M.H. Pope, C.E. Nichols, R.J. Johnson, P.A. Renström, C.J. Stankewich. The measurement of anterior cruciate ligament strain during rehabilitation in- vivo. Trans. Orthop. Res. 39: 1993, 308.
- (8) O'Connor J.J. Can muscle co- contraction protect knee ligaments after injury or repair? J. Bone Joint Surg. [BR] 75: 1993, 41- 48.
- (9) Ohkoshi Y., K. Yasuda, K. Kaneda, T. Wata, M. Yamanaka. Biomechanical analysis of rehabilitation in the standing position. Am. J. Sports Med. 19: 1991, 605- 611.
- (10) Kühne C., J. Jost, A. Zirkel: Leistungsdiagnostik und Belastungssteuerung beim Aqua-Jogging im Rahmen der Rehabilitation nach vorderen Kreuzbandrekonstruktionen. Dtsch. Z. Sportmed. 4: 1996, 291-300.
- (11) Appel H.-J. Skeletal muscle atrophy during immobilization. Int. J. Sports. Med. 7: 1986, 1-5.
- (12) Mader A., H. Liesen, H. Heck, H. Philippi, R. Rost, P. Schürch, W. Hollmann: Zur Beurteilung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit im Labor. Sportarzt und Sportmed. 27 (1976), 80 - 88, 109 - 112.
- (13) DeCarlo M.S., K.D. Shelbourne, J.R. McCaroll, A.C.Rettig. Traditional versus accelerated rehabilitation following ACL reconstruction.: A one- year follow- up. JOSPT 15: 1992, 309- 316.
- (14) Shelbourne K.D., P. Nitz. Accelerated rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. Am. J. Sports Med. 18: 1990, 292- 299.
- (15) Shelbourne K.D., T.E. Klootwyk. KT 1000 changes over time follwing ACL reconstruction and accelerated rehabilitation. Book of Abstracts & Outlines, 19th Annual Meeting of the American Orthopaedic Society for Sports Medicine, Sun Valley: 1993, 110.

- (16) H. Seiler, H.-R. Frank. Naht am vorderen Kreuzband - was ist die Methode tatsächlich wert? Unfallchir. 96: 1993, 443-450.
- (17) Scherer, Blümel. Therapie der akuten und chronischen Läsion des vorderen Kreuzbandes, Chir. Praxis 46: 1993, 279-294.
- (18) J. Jerosch, H. Dreschler, M. Schröder, B. Lewejohann. Aktuelle Konzepte bei der Behandlung der vorderen Kreuzbandruptur- Ergebnisse einer bundesweiten Befragung. Dtsch. Z. Sportmed. 45, 21: 1994, 48-59.
- (19) Barrack R.L., H. Skinner, S.L. Buckley. Proprioception in the anterior cruciate deficient knee. Am. J. Sports. Med. 17 (1): 1989, 1-6.
- (20) Beard D.J. et al. Proprioception after rupture of the anterior cruciate ligament. J. Bone Joint Surg. [Am] 75b (2): 1993.
- (21) Parsch D., B. Fromm, W. Kummer. Die Projektion sensibler Afferenzen aus dem vorderen Kreuzband im Tierexperiment. Orthop. Mitt. 23: 1993, 103.
- (22) Zimny M.L., C. Wink. Neuroceptors in the tissue of knee joint. J. EMG Kinesiol. 1: 1991, 3, 148- 157.
- (23) Bonnet A. Traité de thérapeutique des maladies articulaires. 2 nd. edn. Baillière, Paris 1853, pp 354-357