

Schwimmen für Erwachsene



Schwimmschule Kleine Otter

Lukas Goos
Grabenstraße 1
34497 Korbach



Inhalt

1. Einleitung	3
2. Allgemeine Rahmung der Einheiten.....	4
3. Zielkategorien	4
a) Förderung gesundheitlicher Effekte	5
b) Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit.....	6
c) Sicheres Schwimmen	7
d) Allgemeines Schwimmenlernen	8
4. Fazit	8

1. Einleitung

„Ich kann schon schwimmen, aber eben nicht besonders gut.“

Was bedeutet eigentlich *schwimmen* und warum ist es bei derart vielen Menschen der Fall, dass erstgenannter Satz die Schwimmfähigkeiten repräsentieren? Zunächst gilt es, *Schwimmen* und das *Bewegen im Wasser* zu unterscheiden. Vom Schwimmen wird erst dann gesprochen, wenn die vom olympischen Komitee festgelegten Regelungen für die jeweilige Lage eingehalten werden. Wer also eine Bahn Brust schwimmt, dabei den Kopf aber konsequent über Wasser hält, schwimmt nicht Brust, sondern *bewegt sich* dem Bruststil ähnlich im Wasser *fort*. Was bedeutet dies wiederum für unsere Praxis?

Schwimmen ist aus vielen Gründen ein sehr gesundheitsfördernder Sport, der sich sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation hervorragend eignet, um verschiedene Ziele zu erreichen. Auch die Salutogenese allgemein oder Ziele wie Abnehmen oder andere gesundheitsfördernde Maßnahmen können durch den Schwimmsport erreicht werden. Die Potenziale, die das Schwimmen bietet, können aber auch nur dann genutzt werden, wenn auch wirklich *geschwommen* – im Gegensatz zum *Bewegen im Wasser* - wird.

Hier setzen unsere Kurse an. Das Ziel ist es, dich auf ein Niveau zu heben, sodass vom echten *Schwimmen* gesprochen werden kann, du dich ökonomisch im Wasser fortbewegst und so die Vorteile des Schwimmens nutzen kannst. Dies zu erreichen bedarf zunächst der Grundfertigkeiten des Schwimmenlernens:

I Springen im und ins Wasser

II Atmen am und im Wasser

III Tauchen und Orientieren im und unter Wasser

IV Auftrieb erfahren

V Gleiten

VI Fortbewegen

VII Steuern

VIII Bewusster Lagewechsel

Beherrscht du die Grundfertigkeiten allesamt, ist die Grundlage für eine ganzheitliche und nachhaltige Ausbildung in den Schwimmstilen gelegt.

2. Allgemeine Rahmung der Einheiten

Konstruktivität im Umgang Heterogenität und Individualität

... so die Leitlinie der Erwachsenenschwimmkurse. Ihr bringt eure individuellen Voraussetzungen und Ziele mit, die freilich berücksichtigt werden. Daran orientiert sich auch der Aufbau der einzelnen Einheiten. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit Spielen, die mit den Grundfertigkeiten zu tun haben, geht es in tiefer in eine der Grundfertigkeiten. Im zweiten Drittel des Kurses beschäftigen wir uns mit technischen Aspekten der einzelnen Schwimmarten, ehe der Kurs in einer Trainingseinheit endet, die auch körperlich fordernd sein soll.

Grundfertigkeit → Technikaspekt → Training

Diese Rahmung hat vielerlei Vorteile, auf die im Folgenden kurz eingegangen wird:

Eine Rahmung bietet Orientierung (1). Dadurch, dass ihr wisst, wie der allgemeine Ablauf ist, könnt ihr euch kognitiv auch zu 100 % auf die Kursinhalte einlassen. Die drei Aspekte sind allesamt wichtig für die schwimmerische Entwicklung. Ein ökonomisches Training findet nur mit angemessener Technik statt. Eine angemessene Technik erreichen wir erst nachdem sicheren Beherrschen aller Grundfertigkeiten des Schwimmenlernens.

Die Berücksichtigung aller drei Aspekte (2) ist für eine nachhaltige und ganzheitliche Herangehensweise unabdingbar. Ein weiterer Vorteil der Trennung ist, dass ihr in allen drei Bereichen lernt, selbständig zu trainieren und zu üben (3). Freilich überschneiden sich die Bereiche, sie komplett separat zu trainieren, ist kaum möglich. Darum geht es aber auch: Ganzheitlichkeit. Eines der Ziele des Kurses ist es, euch Wissen zu vermitteln, sodass ihr eigenständig üben und trainieren könnt. Dies wird durch die Dreigliedrigkeit (4) erleichtert.

3. Zielkategorien

So individuell die Ziele auch sind, sie lassen sich doch in Gruppen einteilen. Folgend sind vier Überkategorien aufgeführt, zu denen eure Ziele passen:

- a) Förderung gesundheitlicher Effekte
- b) Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- c) Sicheres Schwimmen
- d) Allgemeines Schwimmenlernen

a) Förderung gesundheitlicher Effekte

Die Liste der gesundheitsförderlichen Effekte des Schwimmens ist lang und vielseitig. Hier eine kleine Auswahl:

Verbesserte Herz-Kreislauf-Gesundheit

Schwimmen erhöht die Ausdauer und stärkt das Herz, was dazu beitragen kann, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

Gelenkschonung

Da das Wasser den Körper trägt, werden Gelenke und Muskeln weniger belastet, was Schwimmen zu einer idealen Sportart für Menschen mit Gelenkproblemen macht.

Fettverbrennung und Gewichtsverlust

Schwimmen kann dazu beitragen, Kalorien zu verbrennen und Körperfett abzubauen, was bei der Gewichtsabnahme oder -kontrolle hilfreich ist. Auch die Effekte von kühlem Wasser haben starke Auswirkungen auf den Kalorienverbrauch.

Verbesserte Atemkapazität

Regelm. Schwimmen kann die Lungenkapazität erhöhen und die Atemmuskulatur stärken.

Stressabbau

Das Schwimmen kann als entspannend empfunden werden und Stress reduzieren. Das Gefühl des Schwebens im Wasser kann beruhigend wirken.

Verbesserte Beweglichkeit

Bewegung im Wasser hilft bei der Verbesserung von Flexibilität & allgemeiner Beweglichkeit.

Geringes Verletzungsrisiko

Im Vergleich Sportarten ist das Verletzungsrisiko beim Schwimmen relativ gering.

Verbesserte Koordination und Balance

Schwimmen erfordert eine gute Koordination der Bewegungen, was die allgemeine motorische Geschicklichkeit verbessern kann.

Bessere Schlafqualität

Regelmäßiges Schwimmen kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern und Schlafstörungen zu reduzieren.

Verbesserte Durchblutung

Schwimmen kann die Durchblutung fördern und somit zur Gesundheit von Haut und Geweben beitragen.

b) Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Sportliche Leistungsfähigkeit setzt sich aus vielerlei Aspekten zusammen, die sportartübergreifend auftretend. Die Effekte, die das Schwimmen bietet, können für das Schwimmen selbst genutzt oder bewusst auf andere Sportarten übertragen werden.

Muskelaufbau

Schwimmen beansprucht viele Muskeln im Körper, insbesondere den Rücken, die Schultern, die Arme und die Beine. Beim Schwimmen werden viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, was dazu beiträgt, den gesamten Körper zu stärken.

Verbesserte Ausdauer

Schwimmen ist eine intensive kardiovaskuläre Übung, die die Ausdauer erhöht, was sich in anderen Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren positiv auswirken kann.

Atemkontrolle

Schwimmen erfordert eine effektive Atemkontrolle. Dies wirkt sich positiv auf die Atemtechnik in anderen Sportarten, insbesondere Ausdauersportarten, aus.

Verbesserte Flexibilität

Die Bewegungen im Wasser erfordern eine gute Flexibilität, was in Sportarten wie Turnen oder Yoga von Vorteil sein kann.

Verbesserte Körperhaltung

Schwimmen fördert eine gute Körperhaltung, was sich in anderen Sportarten wie Golf oder Tennis positiv auf die Leistung auswirken kann.

Mentale Stärke

Schwimmen erfordert mentale Ausdauer und Konzentration, was sich in anderen Sportarten als nützlich erweisen kann.

Schnelligkeit und Explosivität

Intervalltraining im Schwimmen kann die Schnelligkeit und Explosivität steigern, was in Sportarten wie Leichtathletik, Fußball oder Basketball von Vorteil ist.

Verbesserte Bewegungskoordination

Schwimmen erfordert präzise Bewegungskoordination, was die Koordination in anderen Sportarten, insbesondere Ballsportarten, fördern kann.

Verbesserte Blutzirkulation

Das Schwimmen kann die Durchblutung fördern und die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessern, was die sportliche Leistung steigern kann.

c) *Sicheres Schwimmen*

Sicher zu schwimmen ist nicht mit dem bereits erwähnten Bewegen im Wasser gleichzusetzen. Es bedeutet, sich selbst einschätzen zu können und die Grundfertigkeiten des Schwimmenlernens sicher zu beherrschen. Hinzukommt das Einschätzen von Gefahren, die mit dem Schwimmen, Schwimm- und Freibädern so wie Seen und Flüssen zusammenhängen. Wie fühlt es sich an, wenn sich ein Krampf anbahnt? Schaffe ich die Distanz auch ohne meine Beine zu benutzen? Allgemein ist es wichtig, sich selbst regulieren, Ruhe bewahren und Distanzen einschätzen zu können. Die sogenannte Sauerstoffschuld spielt hier eine entscheidende Rolle:

Die Sauerstoffschuld, auch als "Sauerstoffnachschub" oder "Sauerstoffdefizit" bezeichnet, ist ein Begriff aus der Sportwissenschaft, der den Zustand beschreibt, in dem der Sauerstoffverbrauch des Körpers nach Beendigung einer intensiven körperlichen Aktivität erhöht bleibt. Dieser Effekt tritt auf, weil der Körper während anstrengender Aktivitäten mehr Sauerstoff benötigt, als er in dieser Zeit aufnehmen kann.

Beim intensiven Schwimmen wird der Sauerstoffbedarf deiner Muskeln schnell erhöht. Der Körper versucht, diesen Bedarf durch die Zufuhr von Sauerstoff aus der Atmung zu decken. Infolgedessen kann es zu einem kurzfristigen Sauerstoffmangel in den Muskeln kommen. Sobald du mit dem Schwimmen aufhörst, bleibt der Sauerstoffverbrauch jedoch für einige Zeit erhöht, um den Sauerstoffmangel auszugleichen und um verschiedene Prozesse zur Wiederherstellung des Körpers in Gang zu setzen.

Die Sauerstoffschuld spielt eine wichtige Rolle in der Energiegewinnung und im Stoffwechsel des Körpers. In dieser Phase nach dem Training müssen verschiedene Prozesse stattfinden, um die im Training entstandenen Veränderungen wieder rückgängig zu machen:

Laktatabbau

Der Körper muss das während des Trainings produzierte Laktat (Milchsäure) abbauen und aus den Muskeln entfernen.

Wiederauffüllung des Kreatinphosphatspeichers

Kreatinphosphat ist eine wichtige Energiequelle für kurze, intensive Aktivitäten, und der Körper muss diese Speicher wieder auffüllen.

Erholung des Sauerstoffdefizits

Der Körper muss den Sauerstoffmangel in den Geweben ausgleichen und die normale Sauerstoffversorgung wiederherstellen.

Wiederauffüllung von Glykogenspeichern

Glykogen ist die Hauptquelle für die Energiegewinnung bei Ausdaueraktivitäten, und der Körper muss die Glykogenspeicher in den Muskeln und der Leber wieder auffüllen.

Die Sauerstoffschuld ist also ein wichtiger Aspekt, der dazu beiträgt, den Körper nach intensiver körperlicher Aktivität zu normalisieren und sich zu erholen. Je intensiver die Aktivität war, desto größer kann die Sauerstoffschuld sein, und die Dauer der Erholungsphase kann entsprechend länger sein. Dieser Prozess ist auch der Grund, warum nach intensivem Training ein Nachbrenneffekt auftritt, bei dem der Körper weiterhin mehr Kalorien verbrennt, um die Sauerstoffschuld abzuzahlen und sich zu erholen.

d) Allgemeines Schwimmenlernen

Die Gründe für ein allgemeines Schwimmenlernen können sehr unterschiedlich sein. Vielleicht möchtest du dich auf einen Urlaub vorbereiten, deine Kinder lernen das Schwimmen und du möchtest sie begleiten oder du überwindest ein kleines Trauma, das du schon seit der Grundschule mit dir herumträgst. So oder so: Wir bringen dir das Schwimmen ganzheitlich und nachhaltig bei, sodass du gut gerüstet bist für deine individuellen Ziele.

4. Fazit

Schwimmen macht Spaß und ist gesund. Alle positiven Effekte vom Schwimmen nutzen zu können setzt eine den Zielen gegenüber angemessene Technik voraus, die wiederum nur über die Grundfertigkeiten des Schwimmenlernens erreicht werden kann. Dies ist das Leitbild der Schwimmkurse, die sukzessiv Lernerfolge und Kompetenzerweiterungen ermöglichen und die individuellen Ziele und Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigen.

Grundfertigkeit → Technikaspekt → Training

- I Springen im und ins Wasser**
- II Atmen am und im Wasser**
- III Tauchen und Orientieren im und unter Wasser**
- IV Auftrieb erfahren**
- V Gleiten**
- VI Fortbewegen**
- VII Steuern**
- VIII Bewusster Lagewechsel**