

# **Entwicklung koordinativer Fähigkeiten bei 7 - 9jährigen Kindern am Beispiel des Schwimmsports**

Semesterarbeit in Sportbiologie

von Natalie Breitenstein

Herbst 1995

# Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Einleitung	4
3. Thema	4
3.1 Allgemeine Entwicklung 7 - 9jähriger Kinder	4
3.2 Koordinative Fähigkeiten in bezug auf das Schwimmen	5
3.3 Testpersonen und Methoden	8
3.4 Tests	10
3.4.1 Paddeln in Rückenlage	10
3.4.2 Brustarmzug mit Crawlbeinschlag	14
3.4.3 Hunde- und Entenschwimm	18
3.4.4 Schlussfolgerungen	21
4. Nachwort	23
5. Literaturverzeichnis	24

# 1. Vorwort

Da mir schon als Kind die Freude am Schwimmsport vermittelt wurde und ich schon lange Mitglied eines Schwimmclubs bin, war es für mich von Beginn an klar, dass ich mich im Rahmen dieser Semesterarbeit mit einem Teilgebiet dieses faszinierenden Wassersports beschäftigen will. Ich durfte die langjährige Schulung der Schwimmtechniken an mir selbst erleben und geniessen. Seit vielen Jahren trainiere ich täglich mehrere Stunden im Wasser; es ist schon fast zur Routine geworden. Da mir die Arbeit mit Kindern Spass macht und es mich erstaunt, wie schnell Kinder Bewegungsabläufe erlernen und beherrschen können, fand ich bald mein Thema.

Ich hatte die Gelegenheit, Kinder des Schwimmclubs Birsfelden kennenzulernen und die Trainingsgestaltung zu übernehmen.

Ausserdem wurde ich von Herrn Thomas König, Leiter des J+S-Amtes BL, zu einem Gespräch eingeladen und mit Material und Denkanstössen unterstützt.

Des weiteren half mir Gunther Frank, Sportlehrer, Leiter des Unisports (Abt. Schwimmen), bei der Zusammenstellung der Übungen.

Peter Christen, dipl. Inf. Ing. ETH und J+S-Leiter 1, dessen Schwimmerinnen und Schwimmer ich während vier Wochen trainieren durfte, erklärte mir die Handhabung des Computers.

Birsfelden, im Herbst 1995

Natalie Breitenstein

## 2. Einleitung

In meiner Arbeit will ich anhand einiger Tests herausfinden, wie sich Kinder im frühen Schulalter entwickeln, wie schnell sie etwas verstehen und umsetzen können, von welchen Faktoren dies abhängt. Dies will ich speziell auf das Erlernen von koordinativen Fähigkeiten beziehen. Dazu werde ich den Begriff erklären und auf das Schwimmen beziehen.

Somit werde ich zu Beginn auf Aspekte der **Entwicklung der Kinder** eingehen, die mir im Zusammenhang mit koordinativen Fähigkeiten für wichtig erscheinen. Es sind psychische und physische, wie aber auch biologische Faktoren, die für den Umgang mit Kindern dieser Altersstufe entscheidend sind. Dabei werde ich vor allem das Entwicklungsstadium, in welchem sich 7 - 9jährige Kinder befinden, skizzieren und die Wichtigkeit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten herausstellen.

Anschliessend werde ich auf die **koordinativen Fähigkeiten** zu sprechen kommen. Die einzelnen Komponenten werde ich kurz definieren, dann ihre Wichtigkeit für das Schwimmen erläutern und Übungen zusammenstellen.

Der Hauptteil der Arbeit besteht darin, dass ich mit Kindern **Tests** durchgeführt habe, anhand derer ich den Titel meiner Arbeit zu beantworten versuche.

## 3. Thema

### 3.1 Allgemeine Entwicklung bei 7 - 9jährigen Kindern

Man kann sagen, dass sich Mädchen und Knaben bis zum 10. Lebensjahr parallel entwickeln. Es gibt also noch keine Unterschiede, die speziell berücksichtigt werden müssten.

7 - 9jährige Kinder sind sehr lebhaft und aktiv. Sie entwickeln einen starken Bewegungsdrang, den sie ausleben wollen. Es darf ihnen nie langweilig werden. Deshalb haben sie oft Mühe, sich über längere Zeit zu konzentrieren und aufzupassen. Ihr Gehirn hat praktisch schon die volle Grösse erreicht. Auch das gesamte Nervensystem ist viel funktions-

und leistungsfähiger geworden. Daher sind Kinder in diesem Alter **sehr lernfähig**. Neue Bewegungsstrukturen nehmen sie rasch auf und versuchen, sie umzusetzen. Doch ihre Bewegungen sind oftmals noch ungenau (Erregungsprozesse > hemmende Prozesse). Vor allem jüngere Kinder haben teilweise noch Mühe, Bewegungen ohne visuelle Kontrolle zu koordinieren. Neue Bewegungsmuster können 7 - 9jährige Kinder noch nicht vollständig fixieren; das heisst, sie lernen zwar sehr schnell Neues, verlernen dieses aber genauso schnell wieder. Es ist deswegen wichtig, dass man als Trainer neue Übungen oftmals wiederholt.

Kinder dieser Altersstufe stehen noch im Wachstum. Der grösste Wachstumsschub wird dann aber erst in der Pubertät stattfinden. Während Wachstumsschüben wird das Koordinationsvermögen vorübergehend gestört. Auf die Bewegungstechnik wirkt sich diese Störung aber nur dann negativ aus, wenn das Koordinationsvermögen nicht schon zuvor sorgfältig und konsequent geschult wurde. Der kindliche Knochen weist eine hohe Elastizität auf. Dank dieser Elastizität ist die Beweglichkeit bei einem Kind noch sehr gut. Der Knochen und die Muskulatur sind aber nur in einem gewissen Mass belastbar.

Aus diesen Gründen sollte man in dieser Alterskategorie wert auf die Schulung der Koordination legen und mit der Förderung der Kondition noch warten.

Dieses Alter nennt man auch "Geschicklichkeitsalter". D.h., die Kinder besitzen eine **hohe Koordinationsfähigkeit**. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten sollte in dieser Altersstufe im Sport im Vordergrund stehen.

## 3.2 Koordinative Fähigkeiten in bezug auf das Schwimmen

Ich verzichte hier auf eine genaue Definition der koordinativen Fähigkeiten. Es gibt sehr viele Definitionen, die je nach Verfasser und dessen Standpunkt variieren können. Folgendes kann man aber sagen:

- Koordinative Fähigkeiten befähigen den Sportler, Bewegungen zu steuern, zu kontrollieren und zu beherrschen (minimaler Kraftaufwand). Dies soll sowohl in vorhersehbaren als auch in unvorhersehbaren Situationen möglich sein.
- Koordinative Fähigkeiten sind die Grundlage für ein schnelles Neu- und Umlernen von Techniken.

- Aber nicht nur im Sport sind gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten von grossem Vorteil: Bewegungskoordination ist etwas, was für das tägliche Leben ständig erforderlich ist.
- Koordinative Fähigkeiten setzen sich aus **verschiedenen Komponenten** zusammen. Es ist schwer, diese klar voneinander abzugrenzen, da sie sich oftmals überschneiden. Die meisten Bewegungen und Übungen beinhalten mehrere Komponenten.

Zur Erinnerung möchte ich diese Komponenten nochmals kurz **definieren**, ihre **Bedeutung für das Schwimmen** erläutern und einige **Übungen**<sup>1</sup> zu deren Förderung zusammenstellen.

### 1. Kopplungsfähigkeit:

Fähigkeit, Teilkörperbewegungen (untereinander oder in Beziehung zur Gesamtkörperbewegung) zu koordinieren.

Schwimmen: - Zusammenspiel der Arm-, Bein- und Atmungsbewegungen

Übungen: - Schwimmkombinationen (z.B. Arme Brust, Beine Crawl)

### 2. Differenzierungsfähigkeit:

Ausführen von Bewegungen mit hoher Präzision und Feinabstimmung. Bewegungen werden dadurch genau, ökonomisch, effektiv.

Schwimmen: - Wechsel von Spannung und Entspannung beim Armzug

- Geeignete Fuss- und Handstellung für den bestmöglichen Abdruck

- Die Frequenz des Armzuges optimal gestalten

Übungen: - Schnelle und langsame Armzüge

- Schwimmen mit gespreizten Fingern, Fäusten

- Kurze oder lange Gleitphase

### 3. Gleichgewichtsfähigkeit:

Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Körperverschiebung möglichst schnell wieder zu erlangen.

---

<sup>1</sup> Es wirkt sich nur negativ auf die Freude und Motivation der Kinder aus, wenn man von ihnen, aufgrund ihres noch nicht vollständig ausgeprägten Vorstellungsvermögens oder ihrer ungenügenden Kraftvoraussetzungen, zu komplizierte Übungen fordert. Deshalb habe ich die Übungen auf 7 - 9jährige Kinder abgestimmt.

- Schwimmen: - Startposition auf Startblock  
- Gewünschte Körperlage im Wasser einnehmen und beibehalten
- Übungen: - Seitlich übertrieben hin- und herschwanken (Crawl, Rücken)  
- Auf Schwimmbrett sitzen, stehen

#### 4. Orientierungsvermögen:

Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich (rasch) zu orientieren und sich dementsprechend anzupassen.

- Schwimmen: - Tauchen  
- Wissen und Spüren, welche Bewegung z.B. der Arm macht, in welcher Stellung sich der Körper befindet  
- Wenden: - Richtiges Einschätzen der Distanz  
- Drehung und Abstossrichtung verlangt ständige Orientierung
- Übungen: - Verschiedene Armzugvariationen (z.B. Daumen berührt Achselhöhle)  
- Wendentraining

#### 5. Rhythmisierungsvermögen:

Fähigkeit, Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder einen von aussen vorgegebenen Rhythmus zu realisieren.

- Schwimmen: - (vgl. auch Kopplungsfähigkeit)  
- Rhythmische Koordination von Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinbewegungen  
- Beinschlagrhythmen (Rücken, Crawl und Delphin)  
- Rhythmische Zugabfolge
- Übungen: - Atmungsvariationen (3er, 4er, 5er Zug)  
- Abschlagcrawl (der eine Arm wartet vorne oder hinten, bis der andere auf derselben Höhe ist)  
- Beinschlagstärke variieren

#### 6. Reaktionsfähigkeit:

Zweckmässige motorische Reaktion auf ein Signal.

- Schwimmen: - Start
- Übungen: - Fangis im Wasser  
- Tempo wechseln auf Pfiff  
- Startübungen (akustische / visuelle Signale)

- Da sich im Schwimmen das, was mit Reaktionsfähigkeit zu tun hat, eigentlich an Land abspielt, kann man sie auch gut mit Reaktionsspielen an Land fördern

## 7. Umstellungsfähigkeit:

Fähigkeit, während eines Handlungsablaufs wegen Situationsveränderungen das Handlungsprogramm der Situation anzupassen oder die Handlung auf eine andere Weise fortzusetzen.

- Schwimmen: - Zwischen- und Endspurt  
- Lagenschwimmen
- Übungen: - Wechseltraining (Lagenwechsel)

## 3.3 Testpersonen und Methoden

Ich habe anhand meines theoretischen Wissens und meiner eigenen Erfahrungen 3 Tests ausgearbeitet, die ich zum Aufzeigen der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten passend finde. Dazu wählte ich **8 Kinder des Schwimmclubs Birsfelden** aus. Ideal wäre für mich gewesen, wenn alle das gleiche Alter hätten (z.B. 8jährige Kinder). Dies war nicht möglich, und deshalb habe ich mich für 7 - 9jährige Kinder entschieden. Knaben waren stark in der Minderheit, und deswegen beschränkte ich mich auf Mädchen, um vielleicht doch etwas genauere Vergleichsmöglichkeiten zu haben (vgl. 3.1).

Eine wichtige Erkenntnis, die ich im Verlaufe der Tests gewonnen habe, ist, dass man Kinder, obwohl sie ungefähr dasselbe Alter haben, nicht ohne weiteres miteinander vergleichen kann. Jedes von ihnen hat eine andere Konstitution, ist anders gebaut, hat einen anderen Hintergrund. Gewisse schwimmen schon relativ lange, andere haben erst vor kurzem angefangen. Es gibt solche, welche in bezug auf das Schwimmen mehr Talent haben als andere. Ebenfalls sind noch lange nicht alle, welche dasselbe Alter haben, gleich weit entwickelt.

Zur Anschauung habe ich eine Tabelle mit den Namen der Kinder, ihrer Grösse und ihrem Gewicht erstellt. Wie lange sie schon schwimmen und was mir persönlich bei jedem einzelnen besonders aufgefallen ist, schien mir ebenfalls wichtig zu erwähnen.



Name	Alter	Grösse <sup>2</sup>	Gewicht	schwimmt seit	Bemerkung
Dominique D.	7	1.25 m	29 kg	3 Jahren	mollig, kindlich, lebhaft; fehlt manchmal im Training
Dominique E.	6 1/2	1.23 m	25 kg	3 Jahren	Babyspeck, verträumt, sehr kindlich, verschlossen; konnte lange Kopf nicht unter Wasser tauchen
Jennifer	8	1.34 m	25 kg	1/2 Jahr	muskulös, teilweise unkonzentriert; hört oft nicht auf den Trainer
Justine	9	1.35 m	24 kg	4 Jahren	sehr dünn, lange Arme und Beine, ruhig; trainiert 2 Mal pro Woche
Lea	8	1.25 m	25 kg	3 Jahren	muskulös, lebhaft; fehlt manchmal im Training
Melanie	8	1.29 m	33 kg	3 Jahren	mollig, kindlich, offen, interessiert
Nicole	8	1.29 m	24 kg	2 Monaten	dünn, aktiv, lebhaft, interessiert, ehrgeizig
Sibylle	8	1.20 m	22 kg	1 1/2 Jahren	oft unkonzentriert, sehr aktiv, leicht ablenkbar; Daumenlutschen bei Stress ehrgeizig

Die Kinder stammen aus zwei ausgeglichenen Trainingsgruppen, wobei innerhalb der Gruppen teilweise schon ein Leistungsunterschied erkennbar war.

Im allgemeinen trainieren die Kinder einmal wöchentlich, mittwochs resp. freitags. So wurden sie während 4 Wochen getestet. Die Übung wurde von ihrem Trainer oder von mir erklärt und vorgezeigt. Darauf versuchten die Kinder die Übung auszuführen. Während oder nach 25 m wurden alle individuell korrigiert. Dies geschah vom Beckenrand aus oder aber auch im Wasser selbst. Meist schwammen die Kinder um die 100 m pro Test. Neben diesen Übungen wurden noch andere kleinere Serien geschwommen und es wird sehr viel gespielt.

<sup>2</sup> Es würde den Rahmen dieser Arbeit sicherlich sprengen, wenn ich auf alle Beeinflussungsfaktoren näher einginge. Trotzdem möchte ich noch etwas hinzufügen: Die Körpergrösse und das Körpergewicht beeinflussen die Schwimmleistung erheblich. Bei beschleunigtem Wachstum (Akzeleration) z.B. kommt es häufig vor, dass diese Kinder im Schwimmen sehr gut sind, später aber von ihren Altersgenossen überholt werden.

## 3.4 Tests

Da mir die Zeit und das Material fehlte, war es mir nicht möglich, zu jedem Teilbereich der koordinativen Fähigkeiten den Leistungsstand der Kinder zu testen. Alle Bereiche haben im Schwimmen einen hohen Stellenwert und müssen dementsprechend gefördert werden. Zudem ist es, wie schon einmal gesagt, sehr schwer, die Bereiche klar voneinander zu trennen. Man kann nur Schwerpunkte setzen. Ich habe Übungen kreiert, die meines Erachtens für das Schwimmen am wichtigsten sind und ich mit meinen Möglichkeiten prüfen kann.

So legte ich die Schwerpunkte auf die folgenden Bereiche fest:

- **Differenzierungsfähigkeit,**
- **Kopplungsfähigkeit,**
- **Rhythmisierungsvermögen.**

Es hätte keinen Sinn gehabt, die Reaktionsgeschwindigkeit testen zu wollen, da die Messungen mit einer gewöhnlichen Stoppuhr relativ ungenau geworden wären.

7 - 9jährige Kinder sind bei uns in der Regel noch nicht fähig, alle Lagen korrekt zu schwimmen. Es wäre demnach nicht angebracht, von ihnen zu verlangen, dass sie über längere Strecken verschiedene Lagen schwimmen, um sich an die Umstellung zu gewöhnen.

Gleichgewichtsvermögen ist im Schwimmen an und für sich schwer zu überprüfen.

Zu meinem Erstaunen beherrschten mehr oder weniger alle Kinder die Crawlwende. Zudem stellte sich heraus, dass sie alle nicht gerne Wenden übten. Deshalb wollte ich sie nicht damit belasten.

### 3.4.1 Paddeln in Rückenlage

#### I. Testbeschreibung

Den Kindern wurde die Aufgabe gestellt, in der Rückenlage kopfvoran zu paddeln. Paddeln heisst: Die Arme gestreckt neben den Körper legen und sich nur durch den Schub der Hand- und Unterarmbewegung (in Form einer umgekippten 8), vorwärts treiben zu lassen. Um sich wirklich auf die Arme konzentrieren zu können, wurde mit einem Pull-buoy (Schwimmhilfe aus leichtem Material, das man zwischen die Beine klemmt, um keinen Beinschlag machen zu müssen) zwischen den Beinen geschwommen.

Dieser Test fördert vor allem das **Differenzierungsvermögen**. Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit spielen eine untergeordnete Rolle.

Um Fortschritte eventuell messen zu können, habe ich bei den Kindern am Schluss dieser Übung jeweils 12,5 m mit der Uhr gestoppt<sup>3</sup>. Erwähnenswert finde ich noch, dass sich die Kinder immer gefreut haben, “so schnell wie möglich” zu schwimmen und sich mit anderen zu messen. “Wettkampffreudigkeit” ist ein weiterer Faktor, der diese Altersstufe kennzeichnet.

## II. Resultate

Name	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Dominique D.	34 s	-	35 s	-
	Zuerst nur Händeschütteln, nach mehreren Korrekturen wird es etwas besser. In der dritten Woche nach Korrektur kein Händeschütteln mehr, mit der Zeit aber Auf- und Abbewegung mit gestreckten Armen (uneffizient). Gesamthaft hat sie eine gute Wasserlage (WL).			
Dominique E.	-	90 s	70 s (mit Hilfe)	81 s
	Schlechte WL (sitzt fast im Wasser), kann Pullbuoy nur mit Mühe zwischen den Beinen festhalten, macht auch Beinschlag, steht immer wieder ab. Sie hat grosse Probleme, ihre Arme kontrolliert zu bewegen. In der dritten Woche keine Verbesserung ersichtlich, in der vierten jedoch hat sie weniger Mühe, auf dem Wasser zu liegen, und hält deshalb auch weniger an.			
Jennifer	29 s	-	27 s	27 s
	Sie hat eine gute WL, macht in der ersten Woche jedoch viel Beinschlag. Die Hände machen eine Winkbewegung. Nach der Korrektur verbessert sich die Handbewegung und ist in der dritten und vierten Woche annähernd perfekt.			
Justine	23 s	25 s	22 s	20 s
	Schon in der ersten Woche hat sie eine sehr hohe und ruhige WL, zu Beginn aber noch keine 8 sichtbar. In der zweiten Woche beherrschte sie beim lockeren Üben die erwünschte Armbewegung, nicht jedoch beim Zeitschwimmen (Stossbewegung). In den letzten beiden Wochen führt sie die Übung ausgezeichnet durch.			
Lea	35 s	-	28 s	32 s
	In der ersten Woche schwingt sie die Arme unkontrolliert über das Wasser (-> Rückengleichschlag), dabei zieht sie viel zu schnell und klatscht auf das Wasser. Nach der Korrektur wird sie ein wenig ruhiger. In der 3. Woche kommen die Arme nicht mehr über das Wasser; sie macht bedeutend kleinere Kreise (keine 8). Wenn sie aber müde wird, beginnt sie wieder zu haspeln (-> Rückengleichschlag ohne Überwasserphase) und Beinschlag zu schwimmen. In der 4. Woche hat sich ihre WL stark verbessert, sie liegt ruhiger im Wasser und macht einen besseren Armzug.			
Melanie	37 s	-	35 s	35 s
	Liegt schlecht im Wasser (sackt zusammen). Holt mit den Armen zu weit aus (Flugbewegung). Stösst sich nach vorn, dann wieder ein wenig zurück (uneffizient). In den letzten 2 Wochen verbessert sie sich nach vielen Korrekturen stark. Sie drückt das Becken hoch, hat aber mit der Handbewegung Mühe.			

<sup>3</sup> Eine kurze Anmerkung wäre vielleicht noch angebracht, damit die Zeiten nicht im leeren Raum stehen: Wettkampfsportler, die täglich trainieren, benötigen für diese Übung etwa 15 Sekunden.

Name	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Nicole	90 s	100 s	63 s	56 s
	Die ersten 2 Male kommt sie fast nicht vorwärts, obwohl ihre Armbewegung recht gut aussieht. Das Gesäss und die Beine liegen zu tief. In der 1. Woche: Kreisbewegung. In der 2. Woche versucht sie nach Korrekturen eine 8, was eigentlich sehr gut aussieht, sie aber zur Zeit noch langsamer macht. Ihr Gesäss liegt immer zu tief, sie kann den Fehler aber sofort beheben, wenn man sie daran erinnert. Die letzten 2 Male hat sich die Effizienz der Armbewegung stark verbessert.			
Sibylle	50 s	50 s	45 s	42 s
	Zu Beginn Auf- und Abschieben der Unterarme (-> Stoss- und Ziehbewegung). Gute WL. Eigentlich kann sie die erforderte Armbewegung sehr gut und schön ausführen. Da sie aber mit grossen Kreisen viel schneller vorwärts kommt, schummelt sie ständig.			

### III. Interpretation

Bei **Dominique D.** lässt sich nicht viel sagen, da sie nur zweimal anwesend war. Auffallend ist aber, dass sie zu Beginn der 3. Lektion wieder denselben Fehler des 1. Mals macht. Sie kann ihn aber viel schneller wieder beheben. Das dürfte wohl daran liegen, dass sie zwei Wochen zuvor an derselben Stelle korrigiert wurde und ihr die korrekte Bewegungsausführung in der 3. Woche deshalb leichter fällt. Wenn sie müde wird, verschlechtert sich die Bewegung. Dominique ist ein gutes Beispiel dafür, dass Kinder ihres Alters schnell lernen, aber auch schnell wieder vergessen.

Obwohl **Dominique E.** schon 3 Jahre lang schwimmt, verhält sie sich im Wasser sehr unsicher. Mit 6 1/2 Jahren ist sie relativ jung und muss sich noch mehr als die anderen entwickeln. Diese Übung scheint sie zu überfordern. Auch beim Einturnen an Land merkt man, dass ihr gewisse Trockenübungen noch schwer fallen. Wenn die Möglichkeit einer visuellen Kontrolle, wie es beim Paddeln der Fall ist, wegfällt, wird die Übung besonders für jüngere Kinder noch schwieriger. Mit der Zeit gewinnt Dominique Vertrauen zum Wasser, da sie die Übung kennt, so verbessert sich die Wasserlage vom 1. bis zum 3. Mal doch erheblich. Am Anfang sitzt sie fast im Wasser, wohl weil sie dann ihre Füße sehen kann und das flache Auf-dem-Wasser-Liegen ihr noch Angst bereitet.

Die Armbewegung von **Jennifer** verbessert sich innerhalb der 4 Wochen qualitativ sehr stark. Die 2 letzten Male schwimmt sie schöner und sogar noch schneller (trotz Beinschlag beim 1. Mal). Dies ist sehr erstaunlich, wenn man bedenkt, dass sie einmal gefehlt hat und erst seit einem halben Jahr regelmässig schwimmt. Das Paddeln fällt ihr leichter als anderen, was wahrscheinlich daran liegt, dass sie Gleichaltrigen in

der körperlichen Entwicklung voraus ist (sie ist grösser und muskulöser als die anderen 8jährigen).

Beim Umlernen einer Technik ist es oft so, dass diese, wenn sie langsam und konzentriert ausgeführt wird, korrekt ist. Sobald aber die Geschwindigkeit gesteigert werden muss, klappt dies nicht mehr, und man hat Mühe, die Bewegungen zu kontrollieren, oder man fällt in den alten Rhythmus zurück. Dank gut ausgebildeten koordinativen Fähigkeiten kann man die Technik aber schnell umlernen. Und dies ist bei **Justine** der Fall. Schon nach zweimaligem Üben beherrscht sie die Technik sehr gut. Sie ist mit Abstand die Schnellste. Dass sie schon lange schwimmt, (schon) 9 Jahre alt ist und zweimal pro Woche trainiert, sind die entscheidenden Faktoren.

**Lea** hat sich sehr stark verbessert. Während ich andere (z.B. Dominique D., Melanie) viele Male auf ihre Fehler hinweisen muss, kann Lea die Verbesserungsvorschläge schnell umsetzen. Ein gewisser Teil der Lern- und Umsetzungsfähigkeit ist angeboren. Andererseits schwimmt Lea bereits seit drei Jahren, d.h., sie hat schon eine gewisse "Vorbildung". Im Gegensatz zu Dominique E. (schwimmt auch seit 3 Jahren) ist Lea genau im richtigen Alter, um koordinative Fähigkeiten zu trainieren, und ist ausserdem nicht so ängstlich.

Schneller heisst nicht unbedingt schöner und besser. Dieser Satz trifft sowohl auf Lea wie auch auf **Melanie** zu. Obwohl sie immer um die 37 Sekunden schwimmt, sieht ihr Paddeln in der 4. Woche viel ruhiger und sicherer aus. Bei so jungen Kindern ist es viel wünschenswerter, dass sie schön schwimmen anstatt schnell. Eine gute Technik ist die Basis für den späteren Erfolg. Wenn man älter ist, ist es viel einfacher, sich die noch nötige Kraft zu erarbeiten als eine eingefleischte Schwimmlage technisch zu verbessern.

**Nicole** hat sich vom 2. auf das 4. Mal um 44 Sekunden gesteigert! Ihre Bewegungsvorstellung ist von Beginn weg gut. Sie hat zuerst einfach noch nicht den "Kick raus", wie sie vorwärts kommt. Sie ist sehr lernfähig und ist durch Übung viel schneller geworden. Beim 3. Mal sagte sie mir nämlich, dass sie in der Schule und im Freischwimmen diese Übung extra geübt hätte. Das deutet darauf hin, dass solche koordinative Übungen mehrmals (auch mehr als viermal!) geübt und wiederholt werden sollten. Nicoles Leistungssprung ist ihrem Ehrgeiz, aber auch ihrem Körperbau zuzuschreiben. So ist sie doch bei gleicher Grösse 10 kg leichter als Melanie. Nachdem es bei ihr "klick" gemacht hat, verbessert sie sich enorm, was beim Erlernen von neuen Techniken typisch ist. Darauf folgt meist eine längere Durststrecke bis zur Perfektion.

**Sibylles** Zeiten sind wohl mit Vorsicht zu geniessen. Sobald sich eine Gelegenheit bietet, zieht sie sich an der Leine nach oder schwimmt mit Beinschlag. Aber dies verzeiht man ihr, wenn man weiss, dass Kinder in diesem Alter sehr ehrgeizig, wettkampf- und auch siegesfreudig sind. Trotzdem kann man bei ihr optisch Fortschritte erkennen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich alle in diesen 4 Wochen technisch verbessert haben. Es hängt aber von jedem einzelnen ab, wie schnell sie/er es aufnehmen, umsetzen und verarbeiten kann. Sicher ist, dass die Kinder dies schnell wieder vergessen werden, wenn man es nach 4 Wochen dabei bewenden lässt.

### 3.4.2 Brustarmzug mit Crawlbeinschlag

#### I. Testbeschreibung

Die Übung verläuft folgendermassen: Die Kinder sollen Brustarmzug schwimmen. Statt diesen nun mit Brustbeinschlag zu kombinieren, müssen sie ihn mit stetigem Crawlbeinschlag verbinden. Dabei darf man die Atmung nicht vergessen, was gar nicht so einfach ist. Pro Zug sollte einmal geatmet werden.

Diese Übung schult das **Kopplungs- und Rhythmisierungsvermögen**. Denn man muss zwei verschiedene Schwimmmarten miteinander koppeln. Dabei ist es wichtig, eine rhythmische Bewegung zwischen den Armen, den Beinen und dem Kopf (Atmung!) zu erlangen.

#### II./III. Resultate und Interpretation (individuell)

Name	
Dominique D.	Allgemein liegt sie recht tief im Wasser und kann das innerhalb dieser 4 Wochen auch noch nicht verbessern. Im Vergleich zu anderen ist sie eher etwas molliger, was ihr erschwert, den Körper hoch an der Wasseroberfläche zu halten. Ihr Armzug hingegen ist von Beginn weg einwandfrei. Der Beinschlag ist eher etwas mager. Wenn man sie darauf hinweist, macht sie vermehrt Beinschlag, vergisst ihn aber nach ein paar Zügen bereits wieder. Die Atmung ist bei ihr sehr gut. So atmet sie bei jedem Zug. Wenn sie den Kopf aus dem Wasser hält, kommt es zu keinem Unterbruch. Ihr Rhythmus ist sehr flüssig, und sie kann die beiden Lagen gut miteinander kombinieren. Obwohl sie diese Übung noch nie gemacht hat, findet sie den richtigen Rhythmus auf Anhieb. Das liegt wohl daran, weil sie schon seit drei Jahren im Schwimmclub ist, wo sie viele Erfahrungen mit dem Wasser sammeln konnte.

Name	
Dominique E.	<p>Es bereitet ihr grosse Mühe, den Kopf während des Schwimmens unter Wasser zu halten. Sie versucht es aber nach mehrmaliger Aufforderung. So macht sie 3 kleine Armzüge, bei welchen sie den Kopf über Wasser hält, dann einen schnellen Armzug mit dem Kopf unter Wasser. Beim Atmen unterbricht sie den sowieso etwas spärlichen Crawlbeinschlag durch einen Delphin-Brust-Beinschlag (es fällt mir schwer, diese Beinbewegung zu definieren). Sie steht auch sehr häufig ab. Es gelingt ihr noch nicht, an so viele neue Bewegungsformen zu denken und sie umzusetzen. Bei ihr ist es wohl wiederum eine Frage ihres Alters und ihrer körperlichen und geistigen Reife. Dominique ist auch sehr verschlossen, zeigt wenig Eigeninitiative und Strebsamkeit. So hatte ich oft das Gefühl, dass sie vor Neuem Angst hat und sich innerlich davon abkapselt, was ein schnelles Lernen beeinträchtigt.</p>
Jennifer	<p>Ihr Hauptproblem ist der Brustarmzug. Sie zieht mit den Armen viel zu weit nach hinten (Tauchzug). Nach Korrekturen kann sie ihn verbessern, fährt aber nach ein paar Zügen mit der alten Bewegung fort. Wenn sie die Arme zu korrigieren versucht, vernachlässigt sie die Atmung stark und atmet teilweise gar nicht mehr. Auch in der 4. Woche zieht sie zuerst wieder mit gestreckten Armen weit nach hinten. So muss man sie immer daran erinnern. Hier zeigt sich deutlich, dass sie noch nicht lange schwimmt und die Übung komplex ist. Sie hat noch Probleme mit dem Brustarmzug, der bei dieser Übung eine Grundvoraussetzung darstellt. Es ist ganz klar, dass sie innerhalb so kurzer Zeit nicht alles aufholen kann, was andere über Jahre hinweg gelernt haben. Sie lernt aber sehr schnell und kann in der 4. Woche schon über eine viel längere Distanz einen korrekten Armzug ausführen. Dabei fällt es ihr auch einfacher zu atmen. Denn es ist bedeutend schwieriger, den Kopf aus dem Wasser zu strecken, wenn die Arme neben dem Körper liegen (Tauchzug), als wenn man sie gleich mit der Kopfbewegung nach vorne schiebt (Brustarmzug).</p>
Justine	<p>Die ersten zwei Male macht sie zu grosse Armzüge und wenig Beinschlag. Die Korrektur kann sie dann etwa 10 Züge lang umsetzen, dann nimmt der Beinschlag ab, und der Armzug wird wieder grösser. Während sie sich auf ihre Arme und Beine konzentriert, vergisst sie zu atmen. In der 3. Woche macht sie zwar noch immer wenig Beinschlag, der Armzug sieht aber sehr gut aus, das Atmen ist ebenfalls korrekt. Im Vergleich zu den anderen braucht sie viel weniger lang, um sich die korrekte Bewegung einzuprägen und sie auszuführen. Die Übung sieht bei ihr auch viel ruhiger, sicherer und schneller aus. Obwohl sie - wie alle anderen auch - zu Beginn Mühe hat, sich auf so vieles zu konzentrieren, gelingt es ihr die letzten zweimal, das Zusammenspiel zwischen den Armen und Beinen und ihre Atemtechnik zu verbessern. Sie ist etwas älter und trainiert auch mehr als die anderen. Meiner Meinung nach spielen das Alter und die Erfahrung mit dem Element Wasser eine wichtige Rolle für das Umsetzenkönnen von Bewegungsmustern.</p>

Name	
Lea	<p>Es fällt ihr schwer, zum Brustarmzug Crawlbeinschlag zu schwimmen. So setzt sie ihn sporadisch ein. Beim Atmen will sie in den ersten Wochen immer einen Brustbeinschlag machen, erinnert sich aber daran, dass sie das nicht machen sollte. Das Resultat davon ist schwer zu schildern. Es sieht aus wie ein Delphin-Brust-Crawlbeinschlag. Auch die letzten Male ist ihr Stil noch recht schlaksig. Nach Korrekturen ist der Rhythmus zeitweise gut, der Beinschlag aber noch nicht flüssig. Bei Lea sieht man gut, dass sie sich Mühe gibt, etwas Neues zu lernen. Sie ist gewohnt, Brustarmzug mit Brustbeinschlag - und nicht mit Crawlbeinschlag - zu schwimmen. Damit sie diese Umstellung vollständig automatisieren kann, benötigt sie mehr als nur 4 Schwimmstunden.</p>
Melanie	<p>Auch sie hat Probleme mit dem Beinschlag. Er ist nicht flüssig und wird beim Atmen vollständig unterbrochen. Sehr oft sind die Beine zu weit auseinander und arbeiten zu wenig. So sieht es aus, als ob sie hinterhergezogen werden. Sie liegt allgemein immer etwas tief im Wasser und müsste dementsprechend mehr Beinschlag machen, um ohne Mühe atmen zu können. Diese "Mühe" umgeht sie, indem sie während mehreren Zügen einfach nicht atmet. Mit der Zeit beherrscht sie aber die Technik immer besser und kann kurze Strecken tadellos schwimmen. Nach ungefähr 10 m verschlechtert sich die Atmung wieder, der Beinschlag wird unregelmässig. Eine neue Technik zu erlernen ist kräfteraubend. Das sieht man bei Melanie sehr gut. Kraft aber ist ein wichtiger Faktor für das Erlernen koordinativer Fähigkeiten. Deshalb sollte man Übungen nicht zu lange, dafür oftmals üben lassen. Für Melanie, die im Vergleich zu ihrem Körpergewicht noch sehr wenig Kraft hat, sind "diese 10 m" ein grosser Fortschritt.</p>
Nicole	<p>Beim 1. Mal zieht sie beim Armzug zu weit nach hinten. Die Beine sind steif und hängen beinahe durch. Sie atmet fast nie, ausserdem gibt es einen Rhythmusunterbruch. Bei Nicole ist es so, dass sie am Anfang einer Übung immer grosse Probleme hat (schwimmt erst seit kurzem), das Bewegungsmuster umzusetzen. Sie ist jedoch sehr gelenkig, flink und führt auch zum Beispiel Bewegungen an Land sicher und kontrolliert aus (im Gegensatz zu Dominique E. oder Melanie). Den Armzug kann sie deshalb schnell korrigieren; mit der Zeit gelingt es ihr, auf jeden 2. Armzug zu atmen. Ihr Rhythmus verbessert sich ebenfalls, so dass es sehr flüssig aussieht. Wie sich auch schon beim ersten Test gezeigt hat, lernt Nicole schnell und kann Korrekturen nach mehrmaligem Sagen gut umsetzen.</p>



Name	
Sibylle	Auch bei ihr stimmt der Armzug nicht ganz. Sie kann ihn zwar schnell verbessern, vergisst dies aber auch schnell wieder und schwimmt im alten Stil weiter. Sie hat eine hohe Wasserlage, denkt aber oft nicht an den Beinschlag. Sie macht häufig einen unkonzentrierten Eindruck. Der Rhythmus stimmt insofern, als sie einen kontinuierlichen Beinschlag schwimmt. Sie lässt von Beginn weg den Kopf während mehreren Zügen unter Wasser und kann dies auch nach der 4. Woche nicht grundlegend ändern. Bei ihr ist auffällig, dass ihre Kondition und Konzentration nach gewisser Zeit für eine korrekte Technik nicht mehr ausreichen.

#### IV. Interpretation (allgemein)

Obwohl jedes Kind individuell angesprochen werden muss, gibt es schwerpunktmässige Fehler, die die ganze Gruppe betreffen:

1. Die meisten Kinder beherrschen den Bruststil noch nicht gut. Es ist für sie deshalb recht schwer, einen korrekten Brustarmzug auszuführen.
2. Crawlbeinschlag können zwar alle schon lange, er wird aber bei der Übung oft vergessen oder vernachlässigt, da die Kinder an so viel Neues denken müssen.
3. Die Kinder können Korrekturvorschläge schnell umsetzen, fallen aber auch schnell wieder in ihre ursprüngliche Technik zurück.
4. Die Kinder müssen an den Beinschlag denken, an den Armzug und ans Atmen, so dass mehr oder weniger immer etwas vernachlässigt wird.

Um diese Bewegungsabläufe zu automatisieren, müssen solche Übungen viel öfter geübt werden. Vor allem wenn Teile der Übung vorher schon nicht sehr gut eingespielt sind (Brustarmzug), ist es für das Kind schwer, diese plus noch andere Teile (Bein- und Kopfbewegung) miteinander zu koordinieren, da sich das Kind noch zu sehr auf die basisbildende Teilbewegung (Brustarmzug) konzentrieren muss. Daher wäre diese Übung zu einem späteren Zeitpunkt sicher angebrachter.

Nicht alle Komponenten der koordinativen Fähigkeiten können zur gleichen Zeit gleich gut entwickelt werden. Aus verschiedenen Statistiken kann man entnehmen, dass das Rhythmisierungsvermögen schon bei 6jährigen Kindern gefördert werden kann und das Idealalter zur Verbesserung bei etwa 10 Jahren liegt.

### 3.4.3 Hunde- und Entenschwumm

#### I. Testbeschreibung

Dieser Test besteht aus 3 Teilen:

1. Hundeschwumm: Das Kind liegt in der Bauchlage. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Um vorwärts zu kommen, "wühlt es wie ein Hund" abwechslungsweise mit den Vorderarmen. Mit den Beinen schwimmt es Crawlbeinschlag. Der Kopf befindet sich unter Wasser und wird zum Atmen kurz nach oben gehalten.
2. Entenschwumm: Wiederum liegt das Kind auf dem Bauch. Diesmal sind die Arme aber nach hinten gestreckt, liegen somit neben dem Körper. Mit den Unterarmen wird abwechslungsweise das Wasser weggestossen. Das Atmen erfordert nun eine grössere Anstrengung.
3. Kopplung von Hunde- und Entenschwumm (Crawl unter Wasser): Die Hände müssen ganz nach vorne greifen und hinten ausdrücken. Danach werden die Arme unter Wasser wieder nach vorne gebracht. Der Kopf kommt wie zuvor nur beim Atmen über die Wasseroberfläche.

Das Kind erlernt zuerst zwei Einzelteile einer Übung, die dann miteinander **gekoppelt** werden (3. Teil). Dabei spielt der Kopf eine wichtige Rolle. Je nachdem wie das Kind atmet, sieht die Übung flüssig und **rhythmisch** oder stockend und arrhythmisch aus.

#### II. Resultate

Name	Hundeschwumm	Entenschwumm	Kopplung
Dominique D.	Sowohl die Arme und Beine als auch die Wasserlage sind gut. Der Rhythmus beim Atmen stimmt ebenfalls.	Sie hat zwar die Arme in der richtigen Lage, macht mit ihnen aber überhaupt keine Bewegung. Nach Korrekturen wird es nicht besser.	Beim ersten Mal führt sie die Arme über dem Wasser nach vorne. Sie kann die Korrekturen schnell übernehmen und schwimmt sehr schön und korrekt. Viel Beinschlag, gute Kopfbewegung.
Dominique E.	Sie schwimmt normal Crawlarmzug und ändert dies auch nie.	Beim ersten Mal sind ihre Bewegungen unbeschreibbar (Chaos). Zwei Wochen später liegt sie viel ruhiger auf dem Wasser, muss aber zum Atmen immer anhalten.	Sie führt die Arme über dem Wasser nach vorne, steht sehr oft ab und schwimmt auch den Unterwasserzug nicht sauber (Strecken - Ausdrücken).

Name	Hundeschwumm	Entenschwumm	Kopplung
Jennifer	Sie zieht mit den Armen zu weit nach hinten und macht oft Brustbeinschlag. Dies kann sie aber mit der Zeit gut verbessern und schwimmt die Übung in der 4. Woche korrekt.	Zuerst vergisst sie den Beinschlag, atmet schlecht und hält oft an. Gegen Schluss wird sie viel sicherer, steht nicht mehr ab, und der Rhythmus wird besser.	Sie schwimmt wieder ohne Beinschlag und vergisst, den Zug fertig zu schwimmen. Nach der Korrektur verbessert sie den Armzug, vergisst jedoch das Ausdrücken wieder relativ schnell.
Justine	Sie macht die Übung schon von Anfang an sehr gut.	Beim Atmen nimmt sie die Arme zu weit nach vorne, und es entsteht ein Rhythmusunterbruch. Den Fehler kann sie nach Erklärung korrigieren.	Abgesehen vom Ausdrücken der Arme schwimmt sie die Übung fast perfekt. Wenn man sie aber daran erinnert, kann sie es korrigieren.
Lea	Sie macht den Armzug unterhalb des Körpers und zieht zu weit nach hinten.	Beim Atmen hält sie jeweils an. Diesen Fehler kann sie bis zur 4. Woche nicht beheben.	Sie führt die Bewegungen zu schnell aus und drückt erst nach Korrekturen richtig aus.
Melanie	Sie hält den Kopf meist über Wasser, spritzt mit den Armen und kommt sehr schlecht vorwärts. Der Atmungsrythmus verbessert sich während der vier Wochen.	Beim Atmen kommt es zu einem Stocken. Die Arme liegen neben dem Körper, und nur die Hände bewegen sich.	In der ersten Woche vergisst sie den Beinschlag, macht aber im Laufe der Zeit grosse Fortschritte. Die Armbewegung wird gegen Schluss sehr schön ausgeführt.
Nicole	Am Anfang führt sie die gesamte gekoppelte Unterwasserbewegung aus. Gegen Ende schwimmt sie korrekt.	In der ersten Woche steht sie beim Atmen immer ab und bewegt die Arme unter statt neben dem Körper. Nach einer ersten Korrektur hängen die Arme tatenlos neben dem Körper, nach weiteren Korrekturen verbessern sich der Armzug und die Atmung.	Diesen Bewegungsablauf beherrscht sie von Beginn weg perfekt.
Sibylle	Entweder schwimmt sie ständig mit dem Kopf über dem Wasser oder unter dem Wasser, denn mit der Atmung hat sie Mühe.	Die Arme liegen schön neben dem Körper, pendeln aber nur kraftlos hin und her. Das Luftholen führt über alle Wochen hinweg zu einem Rhythmusunterbruch.	Sie streckt die Arme weder vorne noch hinten ganz aus. Sehr oft holt sie die Arme auch über dem Wasser nach vorne (Crawlbewegung).

### III. Interpretation

**Dominique D.** hat eine gute Wasserlage und hat auch mit verschiedenen Rhythmusvariationen (Atmung, Kopplungsfähigkeit) keine Mühe. Deshalb fällt ihr der Hundeschwimm überhaupt nicht schwer. Anders ist es mit dem Entenschwimm: Sie schafft es nicht, die erforderte Bewegung auszuführen. Eine visuelle Kontrolle über ihre Bewegungen ist für sie noch notwendig. Das erklärt, wieso sie den Entenschwimm nicht korrekt beherrscht, den 3. Teil der Übung aber korrekt schwimmt. Bei der Kopplung entspricht die erforderte Ziehbewegung nämlich genau der Unterwasserphase eines normalen, automatisierten Crawlarmzuges. Ausserdem hat sie während des ersten Teils des Zuges die visuelle Kontrolle über die Arme.

**Dominique E.** ist zu diesem Zeitpunkt sicherlich überfordert gewesen. So kann sie sich vom korrekten Bewegungsablauf noch kein Bild machen. Trotzdem sieht man bei ihr einen Fortschritt: Sie gewinnt mehr und mehr Sicherheit und Vertrauen zum Wasser und führt die Bewegungen, wenn auch etwas unbeholfen, ruhiger aus.

Bei **Jennifer** ist es oft so, dass sie zuerst viele Fehler macht, die sie im Laufe der Zeit alle beheben kann. So kommt es zu grossen Leistungsverbesserungen. Wenn sie aber ein gewisses Niveau erreicht hat, wird es immer schwieriger, sich zu verbessern (siehe auch 3.4.1 II. "Nicole").

Wegen ihrer langjährigen Wassererfahrungen hat **Justine** überhaupt keine Probleme, die Aufgaben zu erfüllen. Sie macht ein paar kleine Fehler, die darauf zurückzuführen sind, dass die Übung doch neu für sie ist. Von Zeit zu Zeit tauchen kleine Unkorrektheiten auf. Diese kann sie dank ihrer Routine jedoch mühelos beheben. Zum Beispiel vergisst sie manchmal - wohl aus Bequemlichkeit -, mit den Händen richtig auszudrücken.

Bei dieser Übung hat **Lea** Mühe. So kann sie sich innerhalb der 4 Wochen kaum verbessern. Während sie beim Paddeln noch grosse Fortschritte gemacht hat, gelingt es ihr bei Kopplungs- und Rhythmisierungsübungen nicht so schnell, da diese bedeutend mehr Konzentration, Ehrgeiz und Anstrengung verlangen.

**Melanie** fällt es schwer, ihren recht fülligen Körper voranzutreiben. Sie hat noch zu wenig Kraft in den Armen und weicht der korrekten Bewegung aus. So sinken die Beine ab, und sie muss beim Atmen immer kurz anhalten, weil der Beinschlag und ein kraftvoller Antrieb aus den

Armen fehlt. Sie strengt sich aber sehr an und erreicht beim vierten Mal schon fast die Grenze des ihr Möglichen.

**Nicole** hat eindeutig Talent. Im Gegensatz zu anderen fand sie bei ihrem Eintritt in den Schwimmclub sofort den Anschluss an ihre Mitschwimmerinnen, die zum Teil schon 3 Jahre schwimmen. Ihr Ehrgeiz treibt sie an und erleichtert ihr das Lernen. Mit ihr könnte man zwei Stunden lang Purzelbäume üben, ohne dass es ihr langweilig würde. Sie hat sehr viel Ausdauer und Kraft und eine sportlichere Figur als die Gleichaltrigen (mit Ausnahme von Jennifer).

**Sibylle** ist ein Zappelphilipp. Sie hat Mühe, sich zu konzentrieren, und versucht die ganze Zeit, ihre Freundin Nicole abzulenken. Sie will zwar immer als erste ankommen, es scheint ihr aber nicht viel daran zu liegen, die Übung korrekt auszuführen. An Können würde es ihr nicht fehlen. Sie hat eine gute Wasserlage und bewegt sich im Wasser sehr sicher. So sind ihre Fehler dem Konzentrationsmangel zuzuschreiben. Ihr Verhalten lässt darauf deuten, dass Sibylle in ihrer Gruppe etwas unterfordert ist.

### 3.4.4 Schlussfolgerungen

Obwohl jedes Kind einen anderen Körperbau, eine individuelle Entwicklung und ein eigenes Wesen hat, und ich nichts verallgemeinern will, gibt es gewisse Schlussfolgerungen, die ich aus meiner Arbeit ziehen kann:

- Beim Paddeln (Übung für die Differenzierungsfähigkeit) sind gesamthaft grössere Fortschritte zu verzeichnen als bei den Übungen zur Förderung der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Der Grund dafür mag darin liegen, dass das Paddeln für die Kinder gänzlich neu war. So hatten sie zu Beginn der Übung relativ grosse Probleme. Sobald sie aber begriffen hatten, wie die Übung funktioniert, machten sie einen riesigen Leistungssprung. Bei den zwei anderen Übungen verlief es jedoch etwas anders: Solche ähnlichen Übungen sind Bestandteil eines jeden Trainings. Deshalb haben die Kinder darin schon Erfahrungen sammeln können und hatten dementsprechend in der 1. Woche meiner Tests schon keine Anfangsschwierigkeiten mehr zu überwinden, dafür erfolgte aber auch kein allzugrosser Leistungssprung, weil sie schon eine Grundbasis hatten.
- Koordinative Fähigkeiten können nicht in einem Mal erlernt werden und dann immer abrufbar sein. Vor allem im Kindesalter müssen sie stetig gefördert werden.

- Vorzeigen und bildliches Erklären (“Mach aus deinen Händen Löffel”) sind wirksamer als viele Worte. So können die Kinder leichter nachahmen.
- Nur der Hauptfehler darf korrigiert werden. Eine weitere Korrektur ist erst nach dessen Behebung angebracht.
- Die etwas dickeren Kinder (Dominique D., Dominique E., Melanie) haben allgemein Mühe mit Beinschlag und Kondition.
- Zeiten sagen nichts über die Ausführung einer Übung aus.
- Lob kann ein grosser Antrieb sein, wobei kein Kind bevorzugt werden darf.
- 7 - 9jährige Kinder können sehr ehrgeizig sein. Der Gewinngedanke, das Streben nach Sieg wird ihnen durch Schule, Spiel und Alltag schon so weit vermittelt, dass sie sehr darum bemüht sind, als erste zu starten und anzukommen, die Übung sobald als möglich zu beherrschen und die Aufmerksamkeit des Trainers auf sich zu lenken. Dies kann für das Erlernen koordinativer Fertigkeiten sowohl fördernd (z.B. Nicole) als auch ein Hindernis (z.B. Sibylle) sein.

## 4. Nachwort

Weil diese Arbeit für mich auch von persönlichem Interesse ist, hat sie mich sehr in Anspruch genommen. Zwar hatte ich das Thema meiner Arbeit schnell gefunden, brauchte dann aber lange, um eine genaue Vorstellung von meinen Möglichkeiten zu gewinnen. So verbrachte ich viele Stunden in der Schwimmhalle, bis ich wusste, was ich an welchen Kindern beobachten wollte. Zeitweise hätte ich mein ganzes Vorhaben am liebsten an den Nagel gehängt. Vor allem wenn die Kinder nicht zum Training kamen oder wenn ich merkte, dass ich mich auf dem Holzweg befinde und mir eine andere Testübung ausdenken musste. Ausserdem hatte ich öfters Motivationsprobleme. So fiel es mir schwer, meine vielen Notizen zu einem Text zusammenzufügen. Dennoch hat mir die Arbeit mit den Kindern grossen Spass gemacht und mich dazu animiert, selber eine Trainerausbildung in Angriff zu nehmen. Die Arbeit ist für mich persönlich wertvoll und erhielt deshalb während längerer Zeit mein volles Engagement.

Ich danke herzlich Herrn Peter Christen, Herrn Thomas König, Herrn Gunther Frank für die Unterstützung. Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei Dominique D., Dominique E., Jennifer, Justine, Lea, Melanie, Nicole und Sibylle.

## 5. Literaturverzeichnis

Eidgenössische Sportkommission ESK, Ausschuss für Turn- und Sportunterricht in der Schule (Hrsg.) :  
Lehrmittel Schwimmen  
Eidg. Sportkommission, 1992

Hahn E. :  
Kindertraining  
BLV Verlagsgesellschaft  
München, Wien, Zürich, 1982

Hasler H. :  
Koordinative Fähigkeiten / Broschüre zum LHB  
Maggingen, 1995

Kantonales Sportamt BL (Hrsg.) :  
Leitfaden für Jugendsport BL  
Sportamt BL, 1995

Schramm, Prof. Dr. E. :  
Sportschwimmen  
Sportverlag Berlin  
Berlin, 1987

Weineck J. :  
Optimales Training  
Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH  
Erlangen, 1980

Wilke K., Madsen Ø. :  
Das Training des jugendlichen Schwimmers  
Verlag Hofmann Schorndorf  
2., erw. u. verb. Aufl.  
Schorndorf, 1988