

Respekt vor dem Element, aber vor allem Freude am Eintauchen: Mit offenem, liebevoll begleitetem Interesse am Wasser werden Kinder im wahrsten Sinne des Wortes „Freischwimmer“. Unsere neue Reihe mit der Schwimmpädagogin Anja Kerkow („Rochenkinder“) wagt sich in die Tiefe

Gelassen im Wasser



TEIL 1

Wie Kinder natürlich schwimmen lernen

Anja Kerkow

Wasser. Es glitzert, sprüht, kann hart sein und gleichzeitig rinnt es durch meine Finger. Es ist schwer und macht mich leicht. Dinge schwimmen drauf und sinken darin. Es tropft, fließt und strömt. Es spendet uns Abkühlung und Wärme.

Ermöglichen wir Kindern, sich in einer vorbereiteten Umgebung frei zu bewegen und zu spielen, werden sie sich ohne Hilfestellungen und Unterstützung der Erwachsenen drehen, aufrichten und gehen lernen. Weitgehend unbekannt ist jedoch, dass wir Menschen uns im Wasser fortbewegen, schweben und tauchen können, ohne dies vorher auf klassische Weise gelehrt zu bekommen. Verzichten wir auf Bewegungsanweisungen („Du musst die Arme kreisen“), auf gut gemeinte Hilfestellungen („Ich reiche dir meine Hände, dann kannst du ins Wasser springen“), Locken („Komm noch ein bisschen tiefer ins Wasser“) und Motivation („Komm, trau dich, du schaffst das“), können wir ganz besondere Entwicklungsprozesse miterleben.

Ohne Einfluss von außen, ganz aus sich heraus und dem eigenen Gefühl folgend, machen sich die Kinder im eigenen Tempo selbst mit dem Wasser bekannt und vertraut. Mehr noch: Sie lernen, sich sicher im Wasser zu bewegen und wie Delfine durch das Wasser zu gleiten. Ihre harmonischen, selbstverständlichen Bewegungen in diesem Element beeindruckten. Eine lebenslange, spannende Forschungsreise kann beginnen.

NATÜRLICHES SCHWIMMENLERNEN HEISST

- in Kontakt und Verbindung mit dem eigenen Körper sein
- sich selbst und das Wasser wahrzunehmen
- das Element und seine besonderen Eigenschaften zu erforschen und zu nutzen
- und die Bewegungen und die Atmung an das Wasser anzupassen.

Eine lebenslange, spannende Forschungsreise kann beginnen

Führen die Kinder lediglich die Bewegungsanweisungen der Schwimmlehrkräfte aus, verhindert dies das Wahrnehmen und Spüren, ob diese Bewegung im Einklang mit dem Wasser steht und überhaupt zweckmäßig ist. Das Kind versucht, die Informationen von außen im Kopf zu verarbeiten und auszuführen und verliert dabei den Kontakt zu seinem Körper und dem Wasser. Es wird zum passiven Objekt und kann sich nicht mehr als handelnde, aktive Person erleben, nur noch als ausführende.

Eine wichtige Rolle spielen die Eltern, die ihr Kind im Wasser begleiten. Denn was ein Kind beim natürlichen Schwimmenlernen braucht, ist Sicherheit durch eine vertraute Person, die es liebevoll im Wasser begleitet. Oft sind das die Eltern oder Großeltern. Fühlen sich die Kinder sicher, können sie sich mit Freude auf das Abenteuer Wasser und Schwimmenlernen einlassen.

Vom Wasser getragen

Beim Schwimmenlernen erlebt das Kind den Unterschied zwischen der Schwerkraft an Land und dem Auftrieb im Wasser. Zu spüren, ja ein Gefühl dafür zu bekommen, wie das Wasser zu tragen vermag und der eigene





Wir können diese Prozesse nicht beschleunigen

Körper im Wasser auftriebt, ist einer der wichtigsten und eindrucklichsten Momente auf dem Weg zum sicheren Schwimmen. Zunächst schweben die Arme oder die Beine, später der Rumpf und der ganze Körper. Zur Ruhe kommend und ohne Kraftanstrengung lernen die Kinder, die Eigenschaften des Wassers zu nutzen.

Verzichten wir auf Schwimmflügel, -gurte und Poolnudeln, erleben die Kinder, wie sich ihr Körper im Wasser verhält. Solche Auftriebshilfen vermitteln Eltern und Kindern eine Sicherheit im Wasser, die eine verhängnisvolle Fehleinschätzung sein kann. Denn sie ermöglichen es dem Kind, Dinge zu tun, die es ohne die Hilfen noch gar nicht könnte oder wagen würde. Sich jederzeit sicher zu fühlen und mit Bedacht nur bis an die eigene Grenzen zu gehen, erfordert von den Kindern, die Grenzen auch zu kennen. Diese sichere Kenntnis der eigenen Fähigkeiten kann im Wasser Leben retten.

Alles braucht seine Zeit

Sich wirklich mit dem Wasser vertraut zu machen und sicher schwimmen zu lernen ist keine Sprintdisziplin. Wie rinnt das Wasser durch meine Finger? Wie fühlt es sich auf meiner Haut an? Was macht es mit meiner Atmung? Ziellos seinen Körper ins Wasser eintauchen, forschend dieses Element und seinen Körper darin kennenzulernen, später den Kopf einzutauchen, auf dem Wasser zu schweben: Das sind die Grundvoraussetzungen für das sichere Schwimmenlernen.

Wir können diese Prozesse nicht beschleunigen. Was wir aber können, ist dem Kind die Möglichkeit für das Spielen mit dem Wasser zu schaffen und es liebevoll und interessiert zu begleiten.

Sich frei im Wasser bewegen

Wie schwimmen Kinder, die keinen klassischen Schwimmkurs hatten und natürlich schwimmen gelernt haben? Mit Freude und Leichtigkeit!

Anfänglich paddeln sie, später schwimmen sie mit Kraul- und Rückenkraulbeinschlag und Delfinbewegungen. Sie tauchen unglaublich lange und geschickt, gleiten, rollen sich, schlagen Saltos und springen mit Kopfsprüngen. Ihre Bewegungen sind harmonisch, im Einklang mit sich selbst und dem Wasser.

Es ist ein berührender Moment, wenn Kinder über die Vertrautheit, Freude und Neugierde beginnen, sich im Wasser natürlich fortzubewegen.



ANJA KERKOW

Anja Kerkow ist ehemalige Leistungsschwimmerin, Schwimmlehrerin, Motopädagogin und in Ausbildung zur Pikler-Pädagogin. In den Schwimm- und Onlinekursen ihrer Schwimm-

schule ROCHENKINDER begleitet sie nach dem von ihr entwickelten Konzept des natürlichen Schwimmens bereits seit 2003 Kinder achtsam und respektvoll auf ihrem selbstbestimmten Weg zum sicheren Schwimmen. Mit ihren Kindern lebt sie im Hohen Fläming in Brandenburg.
www.rochenkinder.de