



Matthias Michaelsen  
Schwimmen „nach Plan“ in Klasse sechs

## Schwimmen „nach Plan“ in Klasse sechs

### Ein neues Curriculum wird umgesetzt

Matthias Michaelsen

Auf der Grundlage des in Niedersachsen neu erschienenen Kerncurriculums Sport für die Sekundarstufe eins wird anhand praktischer Beispiele exemplarisch beschrieben, wie die von der Fachkonferenz einer Schule gemeinsam festgelegten Kompetenzbereiche im Erfahrungs- und Lernfeld *Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen* in einem schuleigenen Lehrplan umgesetzt werden können. Dabei wird besonderer Wert auf die Bewertungskriterien und die individuellen Vorstellungen aller beteiligten Sportlehrkräfte zur Ausgestaltung dieses Vorhabens gelegt. Welche Vorüberlegungen und Entscheidungen diesbezüglich zu treffen sind, beschreibt der Beitrag von Michaelsen (2018, S. 493-497).

#### Schwerpunktsetzung von Kompetenzbereichen

Dass im Zentrum des schuleigenen Arbeitsplans (SEAPL) für den Sportunterricht je nach Erfahrungs- und Lernfeld (ELF) bestimmte motorische Kompetenzbereiche im Mittelpunkt der Betrachtung stehen sollten, ist klar nachvollziehbar. Welche schwimmerischen Kompetenzen das für den konkreten Lehrplan der Einzelschule sein können, legt die Fachkonferenz fest. Ebenso entscheidet sie darüber, warum gerade die eine Kompetenz wichtiger als eine andere sein kann und deshalb unbedingt bzw. gerade nicht im SEAPL auftauchen soll.

Da der Schwimmunterricht an den Schulen immer mehr zum Luxusgut zu werden scheint, weil Schwimmbäder schließen oder der Weg ins Schwimmbad von Lehrkräften und Eltern erst einmal organisiert werden muss,<sup>1</sup> gilt es die kostbare Wasserzeit optimal zu nutzen. Die Thematisierung einiger weniger vorgeschriebener Kompetenzbereiche zu Gunsten einer qualitativ hochwertigen Ausbildung, die zu einer gesicherten Schwimm-

fähigkeit der Schüler\*innen führt (vgl. Michaelsen, 2017b), sollte dabei Vorrang vor der Thematisierung aller im Curriculum genannten Kompetenzen haben.

Eine mögliche Fokussierung, im Hinblick auf eine zu erreichende Schwimmsicherheit, wäre demnach der folgende Ablauf:

- Springen und Tauchen
- Erlernen einer Schwimmtechnik (Brust- oder Rückenschwimmen)<sup>2</sup>
- Startsprung (in Verbindung mit einer der erlernten Techniken)
- Schulung der schwimmerischen Ausdauerfähigkeit

#### Kompetenzbereich Springen und Tauchen (siehe Anhang 1)

##### Erste Doppelstunde

Hier wird die Kernkompetenz **Springen mit dem Ausatmen unter Wasser** gekoppelt. Zuerst werden Atemübungen im flacheren Wasser angeboten, anschließend Sprünge vom Beckenrand in das tiefe Wasser ausgeführt (vgl. Michaelsen, 2015, S. 9). Dabei ist es immer wichtig, die Orientierung mit geöffneten Augen der Kinder unter Wasser zu fördern.

##### Übungsbeispiele

- Tief Luft holen, Gesicht tief ins Wasser, durch Mund oder Nase ins Wasser blasen (im flachen Wasser).
- Sprünge vom Beckenrand ins Wasser, dabei Mund schließen, durch die Nase ausatmen und Orientierung unter Wasser durch Heraufholen eines Ringes gewährleisten (im tiefen Wasser).

<sup>1</sup> Oft muss ein Bus gemietet oder auf die Hilfe von Eltern beim Fahren oder für die Betreuung zurückgegriffen werden, um den Schwimmunterricht überhaupt zu ermöglichen.

<sup>2</sup> Eine Abwägung von Vor- und Nachteilen zur Auswahl einer der beiden Techniken findet sich bei Michaelsen (2018, S. 493-497).



## Etappenziele im Schwimmlernprozess

### Aufgabe

Welche Übung kann ich am besten ausführen und dabei alle Bewegungsmerkmale einhalten?

### 1./2. Unterrichtsstunde

Bewertungskriterien für alle drei Kategorien: Absprung beidbeinig, Absprung kraftvoll, Körperspannung, sichtbares Ausatmen, gelungene Orientierung

Basic	Fortgeschrittene	Könnler
Sprung vom Beckenrand mit ... ▶ Orientierung	Sprung vom erhöhten Beckenrand mit ... ▶ Orientierung (erschwert) ▶ zusätzlich kurzer Tauchstrecke ▶ Durchtauchen eines Tores unter Wasser	Sprung vom 1-m-Brett mit ... ▶ Orientierung (erschwert) ▶ Zusatzaufgaben ▶ halber oder Vierteldrehung ohne Verlust an Körperspannung ▶ mit geschlossenen Augen ▶ verlängerter Tauchstrecke
Note 4	Note 2–3	Note 1

### Zweite Doppelstunde

Hier stehen **Auftriebserfahrungen** im Mittelpunkt. Der Unterschied zwischen statischem und dynamischem Auftrieb könnte durch ein Stationenlernen (in Anlehnung an Michaelsen, 2015, S. 15) geschehen.

### Übungsbeispiele

- Partner\*in A nimmt die Paketstellung ein (Knie eng umfassen, Kinn auf Brust) und Partner\*in B drückt Partner\*in A als Paket vorsichtig unter (statischer Auftrieb);
- Abstoß vom Beckenrand, Arme strecken, Kopf zwischen den Schultern halten, Blick zum Boden. Was passiert mit den Beinen, wenn die Gleitgeschwindigkeit abnimmt? (hydrodynamischer Auftrieb).

### Dritte Doppelstunde

Die dritte Doppelstunde hat das **Gleiten und Tauchen** zum Thema.

- Nach dem Abstoß vom Beckenrand soll eine stromlinienförmige Körperposition eingenommen werden und so viel wie möglich Abstoßgeschwindigkeit erzeugt werden.
- Nimmt diese ab, tauchen die Kinder noch kürzere Strecken weiter, sammeln zur Orientierung Ringe ein oder bewegen sich unter Wasser durch Reifen. In Anhang 1 sind mögliche Kriterien für eine Leis-

tungsüberprüfung zu diesem Kompetenzbereich formuliert.

### Kompetenzbereich Brustschwimmen

(siehe Anhang 2)

### Erste Doppelstunde

Es soll an die zum Gleiten gemachten Erfahrungen (siehe Kompetenzbereich Springen und Tauchen) angeknüpft werden, wobei zuerst der **Beinschlag** eingeführt werden sollte.

### Übungsbeispiele

#### Im flachen Wasser

- Hände am Beckenrand, Brett unter der Hüfte, Kopf über Wasser und gestreckte Beine langsam spreizen und wieder schließen.
- Hände am Beckenrand und die Fußsohlen berühren einander mehrmals hintereinander.

#### Im tiefen Wasser

- Nach dem Abstoß von der Wand mit Brett (hinten anfassen) lange gleiten, dann einen Beinschlag ausführen;
- Abstoß diesmal ohne Brett ausführen und lange gleiten (Kopf dabei im Wasser lassen) und zuerst einen, dann mehrere Beinschläge hintereinander ausführen.



## Zweite Doppelstunde

Die komplexe **Beinschlagbewegung** durch entsprechende Arrangements vertiefen und immer mit unterschiedlichen Gleitaufgaben verbinden.

### Übungsbeispiele

- Abstoß von der Wand, langes Gleiten, mehrere Beinschläge ausführen und tiefe Ausatmung durchführen, wenn der Kopf zum Gleiten unter Wasser geführt wird.
- Arme seitlich an der Hüfte platzieren und aktive Kopfsteuerung und Ausatmung unter Wasser gegen Ende jedes Beinschlages durchführen.

## Dritte Doppelstunde

Die **Aktionen der Arme** in die Gleitübungen der vorangegangenen Stunden einbauen. Dazu die bekannten Übungen aufgreifen und das Ende der Gleitphase mit dem Beginn des Armzuges koppeln.

## Vierte und fünfte Doppelstunde

Wenn der Beinschlag korrekt ausgeführt wird und das richtige Timing bekannt geworden ist, sind Übungen zur Gesamtkoordination der Brusttechnik angebracht.

Anhang 2  
(Fotos: Michaelsen,  
unveröffentlicht)

### Zu erfüllende Kriterien

#### für Note 4

- Beidfüßiger Abdruck von der Wand und lange Gleitphase
- Kopf zw. Schultern versenkt und deutlich unter Wasser geführt
- Weit aus- bzw. vorangleiten und sichtbar ausatmen
- Zweckmäßige Aktion der Arme



#### für Note 3–2

- Höhere Abstoßgeschwindigkeit destabilisiert sichere Wasserlage **nicht**
- Kopfhaltung unterstützt Stromlinienförmigkeit
- Anschwingen der Unterschenkel mit leicht geöffneten Knien
- Füße auswärts drehen
- Halbkreisförmiges Zusammenbringen der Unterschenkel, bis sich die Füße berühren
- Herausheben und wieder Einsenken des Kopfes geschieht ohne Hast und Verlust des Bewegungsrhythmus



#### für Note 1

- Kraftvolles Anschwingen der Unterschenkel mit leicht geöffneten Knien in idealer Symmetrie
- Zügiges Auswärtsdrehen der Füße
- Halbkreisförmiges Zusammenbringen der Unterschenkel, bis sich die Füße kurz berühren, bevor unmittelbar ein neuer Beinschlag initiiert wird
- Automatisierte Atmung
- Zyklisch ausgeführte Arm- und Beinaktionen



**Sonderfall:** Scherenbeinschlag (Alternativen: Brustarme + Kraulbeinschlag oder Brustarmzug + Delphinkick; Bewertungsmöglichkeit über Gleitfähigkeit nach Start und Wende, Aufrechterhaltung eines Bewegungsrhythmus mit Wechselbeinschlag oder Kicks und/oder Messung der Ausdauerfähigkeit).

### Übungsbeispiele

- Armzug zunächst nur in jedem zweiten Bewegungszyklus anwenden, d. h. jedes zweite Mal Arme und Kopf ruhig im Wasser liegen lassen und nur einen Beinschlag mit Gleitphase ohne Armaktion durchführen.
- Mit der Bewegungsweite der Armzüge experimentieren, d. h. beim Armzug extra weit nach außen ziehen oder eine ganz enge Armzugbewegung quasi nur vor der Brust durchführen.

Beinschlag, der um einiges leichter zu erlernen ist als der Brustbeinschlag, den Ausgangspunkt bilden.

### Erste Doppelstunde

Hauptziel der ersten Unterrichtseinheiten zum Rückenschwimmen ist es eine **gesicherte Wasserlage** auf dem Rücken zu finden und daraus Arm- und Beinaktionen als Antriebsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Übungsbeispiele

- Start im Wasser in Rückenlage, Arme seitlich neben der Hüfte, Kopf entspannt im Wasser, Blick deckenwärts, mit sachten Beinschlägen (Kicks) antreiben;
- in Meldeposition/Seitlage starten, Meldearm lang nach vorne gestreckt, anderer Arm an der Hüfte, vorsichtiger kontrollierter Antrieb durch Beinschlagkicks.

### Kompetenzbereich Rückenschwimmen

(siehe Anhang 3)

Analog zum Kompetenzbereich des Brustschwimmens soll auch hier zunächst der Abstoß, eine kurze Gleitphase – welche beim Rückenschwimmen längst nicht so ausgeprägt wie beim Brustschwimmen ist – und der

Vorstufe		
5./6. Unterrichtsstunde		
Bewegungskriterien für das Switchen von Seit- zu Seitlage: Start in Meldeposition, gemächliche Fortbewegung, leichte Kicks, Kopfsteuerung, Wasserlage, kontrollierte Längsachsenrotation		
Basic	Fortgeschrittene	Könnner
Start von der Wand ▶ mind. 25 m ▶ ggf. mit Flossen	Start von der Wand ▶ 25 – 50 m ▶ ggf. mit Pause an der Wende ▶ ohne Flossen	Start von der Wand ▶ Wer schafft mehr als 2 Bahnen und behält dabei den Rhythmus? ▶ Wer schafft 5 (10) min ohne Pause und behält dabei den Rhythmus (mit Flossen)? ▶ Nicht mehr nur gemächliche Geschwindigkeit, sondern Tempo erhöhen ohne Rhythmusverlust (nur bei wirklichen Könnern!)
<b>Note 4</b>	<b>Note 2–3</b>	<b>Note 1</b>
Gesamtkoordination: zu erfüllende Kriterien		
▶ Beidfüßiger Abdruck von der Wand ▶ Erkennbare Gleitphase in Rückenlage nach Start in Rückenlage ▶ Leichte Kicks mit den Beinen in Rückenlage ▶ Zweckmäßiger Rückenarmzug	▶ Erkennbarer Übergang nach Abstoß ▶ Stabile Wasserlage ▶ Deutlich erkennbare Längsachsenrotation (LAR) ▶ Geglückte Koordination von Armzug und Beinschlag	▶ Kraftvoller Abstoß und Orientierung ▶ Gelungene Kopfsteuerung nach Start ▶ Ideale Wasserlage und ausgeprägte LAR ▶ Flüssige Aktionen von Armen und Beinen
<b>Note 4</b>	<b>Note 2–3</b>	<b>Note 1</b>

---

## Zweite Doppelstunde

---

Da das Rückenschwimmen zu den Wechselzugtechniken gehört, sollte die für den optimalen Vortrieb auszuführende **Längsachsenrotation** des Körpers behandelt werden.

### Übungsbeispiele

- Wechsel des Meldearms, indem um die Körperlängsachse im Wasser gedreht wird und der zuvor an der Hüfte befindliche Arm unter Wasser nach vorne gestreckt und zum neuen Meldearm wird, der alte Meldearm wird unter Wasser neben der Hüfte platziert.
- Zwischen den drei Positionen (1. Meldearm rechts, 2. Meldearm links, 3. Rückenlage und beide Arme entspannt neben der Hüfte) hin und her wechseln.
- Längere Strecken mit Flossen schwimmen.

---

## Dritte Doppelstunde

---

Die meisten Kinder haben großen Spaß an den Körperrotationen und merken schnell, dass sie ihre Körper bei den Drehbewegungen noch mehr stabilisieren können, wenn die Aktionen der Arme über und unter Wasser akzentuiert werden.

### Übungsbeispiele

- Beine locker hängen lassen, keinen aktiven Beinschlag betreiben (ggf. mit Pull-buoy zwischen den Oberschenkeln arbeiten) und Arme beim Rotieren um die Längsachse gestreckt nach hinten bringen.
- Mit den Armzugfrequenzen spielen, d. h. Arme ganz schnell und scheinbar unkoordiniert nach hinten werfen oder ganz langsame und wenige Armzüge machen.
- Abschlagschwimmen, d. h. ein ruhender Arm löst einen aktiven Arm durch Berührung der Fingerspitzen beider Hände ab.

---

## Vierte und fünfte Doppelstunde

---

Es gilt neben der immer wieder zu stabilisierenden Wasserlage (Hüfte nach oben drücken, Nacken entspannen, Blick zur Decke), den richtigen Rhythmus für die koordinierte Fortbewegung zu finden.

## Kompetenzbereich

### Startsprung

(siehe Anhang 4)

Je nachdem, ob man sich in der Durchführung für das Rücken- oder das Brustschwimmen entschieden hat,

bietet es sich an, die gemachten Erfahrungen mit der jeweils relevanten Starttechnik zu verbinden.<sup>3</sup>

---

## Erste Doppelstunde

---

Zunächst gilt es zu verdeutlichen, welche Vorteile ein gut ausgeführter Startvorgang beim Brustschwimmen mit sich bringt. Ganz wichtig ist, dass das Sich-vom-Block-abdrücken wesentliches Element zum Gelingen des Startsprungs sein muss.

### Übungsbeispiele

- Sicherer Stand an der Blockkante und kraftvoll fußwärts abspringen.
- Ein weiches Seil/Zauberschnur spannen, über das hinweg in die Höhe und Weite gesprungen werden soll.
- Erste Sprungerfahrungen hand- und kopfwärts mit Übergang in eine Gleitphase durchführen.

---

## Zweite Doppelstunde

---

Es muss verstanden werden, dass die Kopfsteuerung mit entscheidend ist, ob ein Startsprung gelingt oder ob es bspw. eine Bauchlandung gibt.

### Übungsbeispiele

- Position auf dem Block, Blick bodenwärts, dann Abdruck und kurzes, merkliches Anheben des Kopfes nach vorn, bevor beim Eintauchen der Kopf wieder abgesenkt wird.
- Mit Startkommando starten und der springenden Person nach dem Abdruck eine Zahl zeigen (mit den Fingern der Hand oder einem Zahlenkärtchen), die erkannt werden muss.
- Den Eintauchort der Fingerspitzen durch einen großen Reifen und/oder zusammengesetzte Poolnudeln vorgeben (siehe Anlage 4 „in dasselbe Loch eintauchen“).

---

## Dritte Doppelstunde

---

Es wird den Schüler\*innen leichter fallen ihre Startsprünge weiter zu verbessern, wenn der Startvorgang mit dem Eintauchen des Körpers ins Wasser nicht als beendet angesehen wird. Das, was als Übergang bezeichnet wird, meint, dass nach dem Startsprung Bewegungen durchzuführen sind, die den Körper in die einsetzende Schwimmtechnik überführen.

<sup>3</sup> In diesem Fall wurde sich für den Start vom Block entschieden, der mit dem Brustschwimmen verbunden werden soll. Die mögliche Thematisierung des Rückenstarts ist genauso legitim.



### Matthias Michaelsen

Studienrat für die Fächer Sport und Französisch am  
Gymnasium Walsrode,  
Schwimmtrainer B  
(Leistungssport) im LSN,  
Breitensportreferent und  
Trainerausbilder im BSLG,  
Multiplikator des NLQ für  
die Bereiche Kompetenz-  
orientierter Schwimm-  
unterricht und Sport mit  
heterogenen Lerngruppen;  
Referent in der Lehrer-  
fortbildung.

matthias.michaelson@  
gym-walsrode.de

Anhang 4  
(Fotos: Volck et al.,  
2012, 110 f.)



Fußstellung Schrittstart



Foto: Gasper Eintauchen



Foto: Gasper Fußstellung Parallelstart

### Beobachtungsbogen Startsprung

Wie werden die zentralen Bewegungsmerkmale präsentiert? (sehr deutlich ++ / nicht erkennbar --)

Schülername:	Güte der Ausführung (zum Einkreisen)	Auswertung
• sicherer Stand, Hände greifen an Kante, Kopf zwischen Arme senken	++ + 0 - --	überwiegend ++ = 1
• Abdruck/ Zug mit Händen, Körper nach vorne bewegen, Abdruck mit Beinen/ Füßen, Arme nach vorne gestreckt	++ + 0 - --	überwiegend + = 2
• Beim Absprung: Streckung im Knie-, Hüft- und Fußgelenk	++ + 0 - --	überwiegend 0 = 3
• hohe horizontale Absprunggeschwindigkeit erreichen	++ + 0 - --	überwiegend - = 4
• im Flug Abstoppen der gestreckten Arme, Fingerspitzen zeigen zur Wasserfläche	++ + 0 - --	
• Beim Eintauchen deutliche Beugung im Hüftgelenk	++ + 0 - --	
• Hände, Arme Kopf, Rumpf tauchen in dasselbe „Loch“ ein	++ + 0 - --	
• Eintauchtiefe deutlich unter der Wasseroberfläche	++ + 0 - --	
• gelungener Übergang	++ + 0 - --	<b>Note Startsprung:</b> ____

Kriterien 15 min Dauerschwimmen sind von der Fachkonferenz festzulegen

### Übungsbeispiele

- Nach dem Eintauchvorgang möglichst lange gestreckt weitergleiten und eine längere Strecke ohne Arm- und Beintätigkeiten zurücklegen.
- Im Anschluss an eine kurze Gleitphase einen Beinschlag unter Wasser ausführen (Arme bleiben vorne gestreckt) und erst danach auftauchen.
- Einen Brusttauchzug durchführen (einen weiten Armzug ausführen und die Arme einmal bis zur Hüfte ziehen und wieder ein Stück gleiten, dann mit einem normalen Armzug und einem Beinschlag auftauchen).

### Vierte und fünfte Doppelstunde

Um die Startsprungstechniken zu vertiefen, bedarf es der Ausführung mehrerer Sprünge unter verschiedenen Teilgesichtspunkten. Zum Gelingen der Gesamtkoordination der Bewegung bietet sich der Beobachtungsbogen (siehe Anhang 4) an, der in Partner- oder Kleingruppenarbeit ausgefüllt werden kann.

### Alternative Kompetenzbereiche

Im Idealfall haben nun alle Schüler\*innen Erfahrungen zu den physikalischen Eigenschaften des Wassers gemacht und wissen, wie sich ihre Körper in diesem Element verhalten (siehe Kompetenzbereich Springen und Tauchen). Weiterhin wurde eine Schwimmtechnik und der jeweils passende Startvorgang thematisiert. Erst wenn diese Schwimmerfahrungen vorliegen, sollte man der Ausdauererschulung Raum geben. Die Kinder können nun die erlernten Techniken anwenden und auch längere Strecken sicher zurücklegen. Wie man die in 15 Minuten jeweils geschwommene Strecke bewerten möchte, sollte die Fachkonferenz der Schule festlegen (siehe Michaelsen, 2018, S. 493-497). Möglich ist auch, die Note für eine erbrachte Ausdauerleistung gänzlich in die Hand der unterrichtenden Lehrkraft zu geben.

Weitere Kompetenzbereiche, sind der Transport von Gegenständen im Wasser und die Selbstrettung.



Da in diesem Beispiel davon ausgegangen wird, dass man diese Kompetenzen parallel zu den vier ausgewählten Hauptkompetenzbereichen – zu Beginn, am Ende einer Unterrichtsstunde oder als Einlage zwischendurch – viel besser als einzeln durchführen kann (siehe Michaelsen, 2018, S. 493-497), ist jede Schwimmlehrkraft angehalten diesbezüglich ihre eigenen Ideen einbringen zu können.

### Literatur

- Guardiera, P., Poweleit, A. & Ruin, S. (2017). „Schulinterne Lehrplanarbeit – (k)ein Gewinn für die Identifikation mit dem curricularen Auftrag?“ *sportunterricht*, 66 (8), 226–230.
- Hermann, C., Seiler, S. & Niederkofler, B. (2016). „Was ist guter Sportunterricht? Dimensionen der Unterrichtsqualität.“ *sportunterricht*, 65 (3), 77–82.
- Michaelsen, M. (2015). „Seepferdchen – und dann? Nach den ersten Schwimmfahrten sinnvoll weiterlernen.“ *Praxis in Bewegung. Sport & Spiel*, 15 (57), 9–15.
- Michaelsen, M. (2017a). „Schwimmen: Erlernen des Brustbeinschlags.“ *Sport Praxis + Der Übungsleiter*, 58 (3+4), 56–59.
- Michaelsen, M. (2017b). „Vom Sinn und Unsinn deutscher Schwimmabzeichen. Ein Plädoyer für ein Umdenken im Bereich (schulischer) Schwimmsicherheit.“ *sportunterricht*, 66 (5), 144–149.
- Michaelsen, M. (2018). „Zur Implementierung der Sportart Schwimmen an der Schule. Praxisnahe Umsetzungstipps curricularer Vorgaben für die Fachkonferenz.“ *sportunterricht*, 67 (11), 493-497.
- Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.). (2017). *Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I. Sport*. Hannover: Unidruck [NMK 2017]
- Schmerbitz, H. & Seidensticker, W. (2007). „Schuleigene Lehrplanarbeit im Fach Sport – ein Erfahrungsbericht.“ *sportunterricht*, 56 (4), 110–115.
- Volck, G., Freitag, W., Hohmann, A. & Unge-rechts, B. (2012). *Lehrplan Schwimmsport. Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen*. Schorndorf: Hofmann.

## Schwimmen Hinein ins kühle Nass

**Wir wissen alle, wie wichtig der Erhalt von körperlicher Fitness und Bewegung für unser Leben – vor allem im Alter – ist. Vor allem bei Menschen über fünfundsechzig Jahren kommt es nicht selten zu Krankheitsbildern im Orthopädiebereich wie Osteoporose und Bandscheibenprolaps sowie in der Kardiologie wie beispielsweise Bluthochdruck und Arteriosklerose. Leider kommen gesundheitlich betrachtet einige Sportarten für Senioren dadurch nicht mehr in Betracht, zumindest wenn man gerade erst anfängt. Dazu gehören beispielsweise Ballsportarten wie Hand- und Fußball und auch Tennis. Folgende Probleme können nämlich**



**Ips/Mo. Rückenschwimmen entlastet den Nacken.**

**Foto: DAK-Gesundheit**

auftreten, wenn erst sehr spät mit einer körperlichen Aktivität begonnen wird. Bei ruckartigen Bewegungen wie beim Tennis können Schmerzen auftreten, bei einem zu anstrengenden Einstieg ist die Erschöpfung hinterher zu groß und die Herzfrequenz steigt zu rapide. Anders und geradezu ideal ist das Schwimmen. Durch das Schwimmen im kühlen Nass wird vor allem die Muskulatur des Rückens, der Schultern und der Beine trainiert. Ganz besonders beim Rückenschwimmen beansprucht man die tiefer liegende Muskulatur im Rumpf. Bei einer korrekten Schwimmtechnik kommt es zur Schulung der intermuskulären Koordination, wobei es zu einem besseren Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen kommt. Nicht zu vergessen ist, dass es sich bei der Sportart Schwimmen um einen Ausdauersport handelt.

Bewegt man sich ein- bis zweimal wöchentlich im Wasser, ist schon nach wenigen Wochen eine niedrigere Herzfrequenz bei Belastung und im Ruhezustand festzustellen. Ips/Mo

Anhang 5: (Quelle: Wochenspiegel der Walsroder Zeitung am 13.11.2016)

### Aufgeschnappt

Um schwimmen zu lernen, muss ich ins Wasser gehen, sonst lerne ich nichts.

August Bebel