



Bettina Frommann
Spielerische Atemschulung im Wasser

Spielerische Atemschulung im Wasser

Bettina Frommann

Neben dem Gleiten ist die geregelte Atmung die wichtigste Voraussetzung für ausdauerndes und ökonomisches Schwimmen und zugleich das größte Hindernis. Im Kleinkindalter verhindert der Atemschutzreflex Einatmen unter Wasser. Ab ca. 6 Monaten geht dieser Reflex verloren und die kontrollierte Atmung im Wasser in Koordination mit den 4 Stilarten muss neu erlernt werden. In diesem Beitrag werden spielerische Übungen in Form eines Übungskatalogs vorgestellt, die im Rahmen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung zur Anwendung kommen können und die Atemphasen der vier Stilarten vorbereiten.

Didaktische Anmerkungen

Betrachtet man Kinder beim Spielen im Wasser, so ergeben sich erstaunlich viele Übereinstimmungen mit Teilbereichen der Wassergewöhnung und -bewältigung. Augen öffnen und orientieren unter Wasser, Atem anhalten und ausatmen gegen den Wasserwiderstand, Wasser blubbern, tauchen oder funktionale Bewegungen im Wasser ausführen, indem man den Wasserwiderstand positiv zum Abdruck nutzt. Dieses kindliche Spiel und positiven, emotionalen Zugang zum Wasser sollte man sich beim Üben zunutze machen und das Atmen über attraktive Aufgaben und Spiele schulen.

Beim Aufenthalt im Wasser erlebt der Mensch nicht nur die Eigenarten des Wassers (Materialerfahrung), sondern auch der Körper wird durch das Wasser neu erfahren. Die Andersartigkeit des Wassers hat durch neue, unbekannte Reize positiven Einfluss auf alle menschlichen Wahrnehmungssysteme. Ein vielfältiger, spielerisch gestalteter und an Sinnen orientierter Umgang mit dem Wasser bildet die Grundlage für Wassersicherheit und Handlungsfähigkeit und erleichtert das Erlernen der Schwimmarten erheblich.

Der hydrostatische Druck erschwert nicht nur das Ausatmen in das Wasser, er bewirkt auch das Eindringen von Wasser in die Nase z. B. bei Wenden, Drehungen oder beim Rückenschwimmen. Damit das Schwimmen als freudvoll und angenehm empfunden wird, ist bei den Atemübungen auf ein konsequentes Ausatmen

durch Mund und Nase gleichzeitig zu achten. Die Kräftigung der Atemmuskulatur wirkt sich positiv auf die Lungenfunktion aus. Davon profitieren besonders Personen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma.

Atemübungen berücksichtigen verschiedene Teilaspekte: Einatmen gegen den Wasserdruck auf den Brustkorb, Ausatmen gegen den Wasserdruck auf den Mund, Ausatmen durch Mund und Nase sowie rhythmisches Atmen (kurze Einatmungs- und lange Ausatmungsphase) in Koordination mit der Technik der Stilarten.



Bettina Frommann

arbeitet (nach 14 Jahren Schuldienst) in der Abteilung Angewandte Sportwissenschaft des IFS der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

bfrommann@email.uni-kiel.de



Abb. 1: Löcher ins Wasser pusten



Abb. 2: Mit verschränkten Händen pusten

Ausatmen über Wasser

Abb. 3: Mit Strohhalm pusten

- Tief einatmen und die Luft mit spitzem Mund über Wasser kräftig ausatmen.
- Tief einatmen, die Luft mit spitzem Mund über Wasser kräftig ausatmen und die Zeitspanne des Ausatmens durch Sekundenzählen verlängern auf ca. 10–12 Sekunden.
- Tief einatmen, Gesicht auf das Wasser legen und Atem anhalten für ca. 10–12 Sekunden, Kopf hochnehmen und erst dann ausatmen.
- Kleine und große Löcher ins Wasser pusten (Abb. 1).
- Korken oder Tischtennisball mit verschränkten Händen auf dem Rücken vorwärts pusten (Abb. 2).
- Korken oder Tischtennisball so kräftig anpusten, dass sie springen.
- Mit einem Strohhalm einen Korken oder Tischtennisball vorwärts pusten. Auch als Wettkampf in Staffelform geeignet (Abb. 3).
- Eggflips (sehen aus wie kleine Ufos) durch Pusten zum Drehen bringen. Wie viele Drehungen sind



Abb. 4: Eggflips durch pusten zum Drehen bringen

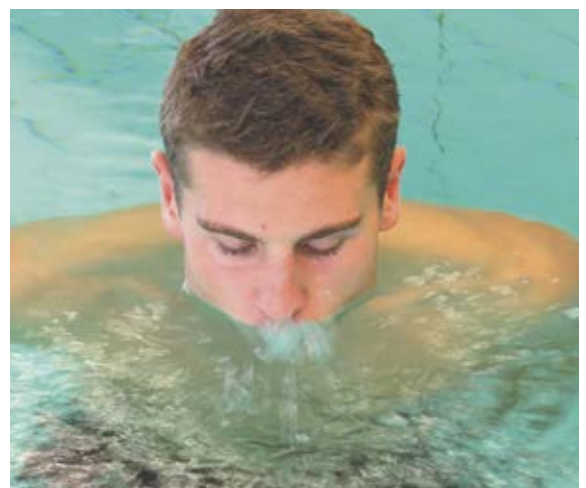
Abb. 5: Durch den Mund ins Wasser blubbern



möglich mit einem Atemzug? Wohin muss der Atem gelenkt werden? (Abb. 4).

Blubbern an der Wasseroberfläche

- Im Stand tief Luft holen und die Luft mit spitzem Mund in das Wasser blubbern.
- Im Stand tief Luft holen und die Luft durch Nase und spitzen Mund in das Wasser blubbern (Abb. 5).
- Im Stand tief Luft holen und nur durch die Nase unter Wasser ausatmen.
- Im Stand tief Luft holen und beim Blubbern summen.
- Im Stand tief Luft holen und das Blubbern über eine längere Phase durchführen. Wer kann am längsten blubbern?
- Im Stand tief Luft holen und die Luft stoßweise 3x ablassen, dazwischen den Atem anhalten.
- Im Stand tief Luft holen und die Wasseroberfläche mit einem Strohhalm zum Blubbern bringen.



Ausatmen unter Wasser

- Tief Luft holen, auf den Bauch mit ausgebreiteten Armen und Beinen legen, Luft kontinuierlich ablassen und dabei auf den Boden sinken wie ein Seestern (Abb. 6).
- Tief Luft holen, auf den Rücken mit ausgebreiteten Armen und Beinen legen, Luft kontinuierlich ablassen und auf den Boden sinken wie ein Seestern (Abb. 7).
- Einen 5kg Tauchring mit einem Band an einem Eimer befestigen und beides im tiefen Wasser so positionieren, dass der Eimer umgedreht über dem Ring schwebt. Immer eine Person schwimmt zum Eimer, holt einmal Luft und pustet die Luft in den Eimer hinein. Wie viele Atemspenden braucht es, bis der Eimer zur Wasseroberfläche steigt?
- Ein Luftballon wird gegen den hydrostatischen Druck unter Wasser aufgeblasen (Abb. 8).
- Kleingruppen summen einer anderen Gruppe einen bekannten Liedanfang unter Wasser vor. Die andere Gruppe soll das Lied erraten. Abstand zum Ohr max. 50 cm.
- Mit beiden Händen in der Bauchlage den Beckenrand greifen, ein Partner hält seine Hand unter die Beine, damit diese nicht absacken. Zum Einatmen wird der Kopf kurz nach vorn angehoben, zum längeren Ausatmen wird der Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten mit dem Blick zum Beckenboden. Rhythmisches Wiederholen der Atemphasen.
- Ein Arm greift gestreckt den Beckenrand in der Bauchlage, der andere Arm liegt gestreckt am Oberschenkel. Ein Partner stützt die Beine an der Wasseroberfläche gegen das Absinken. Das kurze Einatmen erfolgt durch seitliches Kopfdrehen, zum längeren Ausatmen wird der Kopf wieder gerade gehalten mit Blick auf den Beckengrund. Rhythmisches Wiederholen der Atemphasen (Abb. 9).
- Mit beiden Händen in der Bauchlage den Beckenrand greifen, tief einatmen, das Gesicht auf das Wasser legen und die Luft erst durch den Mund und dann nur noch durch die Nase ablassen.
- Tief Luft holen, zu zweit abtauchen und dem Partner mit Hilfe der Finger Rechenaufgaben stellen. Die Lösung muss auch unter Wasser gezeigt werden.
- 10 Strecksprünge ohne Pause im Wasser machen mit vollständigem Untertauchen. In der Unterwasserphase wird kräftig durch Mund und Nase ausgeatmet.
- Zwei Personen stehen sich gegenüber und halten sich an beiden Händen. Wie bei einer Wippe taucht der eine ab in die Hocke und der andere bleibt stehen und dann wird kontinuierlich gewechselt. Kräftiges Ausatmen unter Wasser durch Mund und Nase (Abb. 10).
- Vorwärts- und Rückwärtsrollen mit kontinuierlicher Ausatmung durch Mund und Nase.



Abb. 6: Wie ein Seestern mit dem Bauch auf den Boden sinken

Abb. 7: Wie ein Seestern mit dem Rücken auf den Boden sinken

Abb. 8: Einen Luftballon aufblasen

Abb. 9: Rhythmische Atemphasen

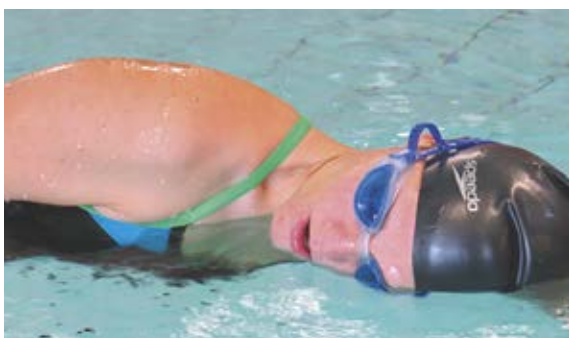


Abb. 10: Übung mit Partner. Ausatmen unter Wasser



Atem- und Tauchspiele

Ballduell: Zwei Personen tauchen bis zum Hals im Lehrschwimmbecken ein, so dass nur die Köpfe heraussehen. Zwischen ihnen liegt ein Tischtennisball, die Hände sind auf dem Rücken. Beide versuchen den Ball am Kopf des Partners vorbei zu pusten (Abb. 11).

Überraschungseierstaffel: Bei 24 Kindern werden 4 Mannschaften gebildet, von denen jeweils 3 auf den gegenüberliegenden Seiten eines Lehrschwimmbeckens stehen. Jedes Team hat 2 Überraschungseier (oder auch Tischtennisbälle). Aus jeder Mannschaft startet eine Person und pustet beide Eier abwechselnd oder gleichzeitig auf die andere Seite. Dort übernimmt eine weitere Person. Die Staffel ist beendet, wenn alle eine Bahn zurückgelegt haben.

Schatzkiste: In der Mitte eines Lehrschwimmbeckens steht eine Kiste mit Tauchringen oder anderen Gegenständen, die absinken. In jeder Ecke steht eine Mannschaft. Auf Kommando taucht aus jedem Team eine Person zur Schatzkiste, entnimmt einen Gegenstand und bringt diesen zur Mannschaft ohne zwischendurch aufzutauchen. Dann schwimmt die nächste Person los. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Kiste leer ist. Welches Team hat den größten Schatz erbeutet?

Ab in den Reifen: In der Mitte eines Lehrschwimmbeckens schwimmt ein Gymnastikreifen. Auf der Wasseroberfläche sind viele Tischtennisbälle. Alle haben

die Aufgabe die Tischtennisbälle nur durch Pusten mit verschränkten Händen auf dem Rücken in den Reifen zu pusten. Gestoppt wird die Zeit, die alle brauchen, bis der letzte Ball im Reifen ist. Variation: Bälle mit dem Strohhalm vorwärts pusten (Abb. 12).

Aufstieg nach oben: Ein Eimer wird mit einem 5 kg Tauchring an einem Band beschwert und mit der Öffnung nach unten im tieferen Wasser positioniert. Aus verschiedenen Teams schwimmt immer eine Person mit einem Tischtennisball zum Eimer, holt einmal Luft und legt den Ball in den Eimer. Wie viele Bälle braucht man, bis der Eimer aufsteigt?

Fazit

Ein betont spielerischer Einstieg in das Thema Atmen mit reizvollen Aufgaben reduziert Ängste und erleichtert erheblich das Erlernen der Stilarten. Erste Stilart sollte das Kraulen oder auch Rückenkraulen sein, um von Beginn an eine für das Gleiten elementare günstige Wasserlage zu schulen.

Literatur

- Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.). (2015). *Schwimmen unterrichten*. Augsburg: Auer.
- Deutscher Schwimmverband (Hrsg.). (2015). *Schwimmen lernen* (3. Auflage). Kassel: digitalDruckzentrum.
- Frommann, B. (2006). *Wilde Spiele im Wasser*. Schorndorf: Hoffmann.

Abb. 11: Ballduell



Abb. 12: Ab in den Reifen

