

Sportmedizin

## Köpfchen in die Höh'

Schwimmen entspannt und schont die Gelenke? Von wegen. Fehlhaltungen sind häufig. Brustschwimmen kann sogar ungesund sein und ist für Anfänger ohnehin die falsche Technik. Höchste Zeit für neue Konzepte im Schwimmunterricht.

FAZ, 18.09.2012, von JENNY NIEDERSTADT



Beim Brustschwimmen kann man viele Haltungsfehler machen.

Brustschwimmen hat Tradition: Höhlenmalereien in der Sahara zeigen Figuren, die in Bauchlage durchs Wasser gleiten. Fünftausend Jahre später ist das Brustschwimmen in Verruf geraten. „Schwierig zu lernen“, sagen Schwimmlehrer heute, „ungesund“, warnen Sportmediziner. Denn es belastet die Halswirbel und das Kniegelenk - zumindest dann, wenn es unsauber ausgeführt wird.

Und das tun die meisten. Experten schätzen, dass weit mehr als die Hälfte aller Kinder und Erwachsenen ihre Bahnen nicht effektiv und entspannt ziehen, indem sie etwa die Füße nicht korrekt winkeln oder den Po hängen lassen.

“Brustschwimmen ist technisch und physiologisch sehr anspruchsvoll“, sagt Axel Dietrich, Jugendbildungsreferent des Deutschen Schwimmverbands (DSV). Die meisten Kinder lernen es deshalb mit kleinen Schönheitsfehlern, die sie im späteren Leben nicht mehr korrigieren. Als Erwachsene spüren sie dann gar nicht mehr, dass ihre Beine in unterschiedlicher Höhe arbeiten oder ihr Körper schräg im Wasser hängt. Das geht auf Kosten der Geschwindigkeit und verursacht mitunter Rückenschmerzen.



© RÜCHEL, DIETER

Kinder sollten verschiedene Techniken beim Schwimmen erlernen.

Viele Amateurbrustschwimmer fallen im Wasser ins Hohlkreuz. Gänzlich unbekannt ist den meisten auch, dass der Kopf beim Brustschwimmen ins Wasser tauchen soll und nur zum Einatmen gehoben wird. Nur so kann sich die Wirbelsäule strecken und entspannen. Stattdessen ziehen viele Schwimmer mit konstant über Wasser gehaltenem Kopf ihre Bahnen. Und klagen hinterher über den verspannten Nacken.

Trotzdem ist das Brustschwimmen bei den Deutschen nach wie vor die beliebteste Technik, im Gegensatz etwa zu den englischsprachigen Ländern, wo Kraulen viel verbreiteter ist. Das hat historische Gründe. „Bei uns war der Schwimmsport früher sehr militärisch geprägt“, sagt Andreas Bieder,

Schwimmexperte an der Sporthochschule Köln. „Da war es wichtig, dass die Soldaten mit dem Kopf über dem Wasser schwammen. Sonst hörten sie die Befehle nicht.“

### **Brustschwimmen ist schwierig für Anfänger**

Auch für Schwimmlehrer war die bessere Verständigung lange Zeit ein Argument fürs Brustschwimmen bei den Anfängern. So konnten sie den Kindern leichter Hinweise geben. „Das stammt aber noch aus Zeiten, in denen der Lehrer am Beckenrand stand und rief“, so Bieder. „Heute steigen viele mit den Kindern gemeinsam ins Wasser, da fällt der direkte Austausch viel leichter.“

Die meisten Anfänger starten dennoch mit dem Brustschwimmen, auch auf Wunsch der Eltern, die es aus der eigenen Kindheit nicht anders kennen. Dabei gilt es unter Sportwissenschaftlern als besonders schwer zu lernen. Die korrekte Drehung der Hände, der passende Anstellwinkel der Füße, der effektive Rhythmus zwischen Arm- und Beinzug sind diffizil und müssen lange geübt werden.



© AFP

Kinder lernen überall auf der Welt schwimmen. In Deutschland allerdings können immer weniger Kinder altersentsprechend schwimmen.

Was Bademeister in deutschen Schwimmbädern dagegen meist beobachten, nennen sie nur spöttisch „Pseudobrust“. Bei Kindern registriert der Hamburger Schwimmlehrer Christian Haegemann angestregtes Armrudern, der Kopf liegt im Nacken, die Füße zeigen zum Boden. „Tragen sie dann noch Schwimmhilfen an den Armen, liegen die Kinder nicht waagrecht im Wasser, sondern hängen wie Bojen darin.“

Deutlich einfacher zu lernen sei vor allem das Kraulen. „Es ähnelt den Bewegungen an Land viel mehr“, erklärt DSV-Experte Dietrich. So gleicht das sogenannte Hundepaddeln im Wasser sehr deutlich dem Krabbeln an Land. Zu diesem einfachen Schwimmstil im Wasser finden viele Kinder von allein. „Anstatt ihnen diese Bewegungen im Schwimmunterricht auszutreiben und durch die ungewohnten Bewegungen des Brustschwimmens zu ersetzen, empfehlen wir, dieses erste, ganz einfache Kraulen erst einmal zu fördern und zu verfeinern“, sagt Dietrich. So hätten die Kinder auch schnell erste Erfolgserlebnisse.