

Von der Faszination des Schwimmens



Foto: Freepik.com

Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Von der Faszination des Schwimmens

Dass Schwimmen gleichermaßen Körper und Geist stärkt muss an dieser Stelle nicht erwähnt werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Schwimmen ist gesund. In den Augen vieler Wissenschaftler und Sportbegeisterter ist es sogar die gesündeste Sportart überhaupt. Was wiederum viele Menschen motiviert, das örtliche Schwimmbad regelmäßig zu besuchen, um in diesen Bahnen zu ziehen. Preiswerte Quartals- oder Jahresabonnements, wie wir sie in unserer Lagune anbieten, erleichtern die Entscheidung zum steten Schwimmen.

Bei allem Spaß im und am Wasser darf das klassische Bewegen und Vorankommen im Wasser nicht in den Hintergrund geraten. Eltern stehen in der Pflicht, ihre Kinder an das Schwimmen heranzuführen und im Idealfall ein Schwimmabzeichen abzulegen. In der „Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen“ sind Regularien festgelegt, die zuletzt einer Anpassung unterzogen wurden und seit Jahresbeginn 2020 gelten. Kindern wird seitdem mehr Können abverlangt. Durch die Verschärfung des Anforderungsprofils ergeben sich neue Herausforderungen, denen sich Kurs Teilnehmer und Ausbilder gleichermaßen stellen müssen.

Die neuen Regelungen kommen bereits beim Erwerb des klassischen „Seepferdchens“ (Anfängerzeugnis) zum Tragen. So muss beim Schwimmen in Bauchlage ab sofort erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden. Hinzu kommt, dass bereits Neueinsteigern Kenntnisse von Bade regeln abverlangt werden. Dennoch: erst mit der Erfüllung der Prüfbedingungen des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze gilt als Nachweis für sicheres Schwimmen.



„Foto: Freepik.com“

Von der Faszination des Schwimmens

Experten und Vorstände von Mitgliederverbänden des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) empfehlen ein frühzeitiges Heranführen des Nachwuchses an das Element Wasser. Durch regelmäßige Aufenthalte im Wasser werden den Zöglingen wichtige Komponenten vermittelt.

So etwa das

- Verspüren von Wasserdruck und Wasserwiderstand
- Erleben und Nutzen des natürlichen Auftriebs
- Festigen von Fähigkeiten des Gleitens in Brust- oder Rückenlage
- Schulen des Atmens
- oder das Ablegen überhasteter, schneller Bewegungen

Zu gegebener Zeit darf mit Sprüngen vom Beckenrand die finale Mutprobe erfolgen.

Nehmen Sie die generellen Empfehlungen ernst und stellen sie sich auf die neue „Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen“ ein. Insbesondere zögernde, bisweilen ängstliche Kinder laufen Gefahr, das Seepferdchen nicht mehr zu bekommen. Was letztendlich zu Enttäuschungen führt, dem Selbstvertrauen schadet und die Begeisterung an zukünftige Schwimmbadbesuch dämpft – was wiederum auch unsere Freude dämpfen würde.

Unter www.dsv.de ist die komplette „Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen“ zu finden. Zu Risiken und Nebenwirkungen der neuen Verordnung fragen Sie die Ausbilder in unserer Cottbuser Lagune – und wenn Sie mehr über die Vorzüge des Schwimmens erfahren wollen, auch gerne den Arzt oder Apotheker.