

GANZHEITLICHE FÖRDERUNG DER ENTWICKLUNG VON KINDERN DURCH PÄDAGOGISCH ANGELEITETES, FRÜHKINDLICHES SCHWIMMEN

Facharbeit zum Erwerb des staatlich anerkannten
Erzieher mit bewegungs- und sportpädagogischem Profil

Verfasser: Chris Faith | Betreuung: Waldemar Palmowski

Gerhard-Schlegel-Sportschule,
Fachschule für Sozialpädagogik EBS

FACHARBEIT

Ganzheitliche Förderung der Entwicklung von Kindern
durch pädagogisch angeleitetes, frühkindliches Schwimmen

Verfasser:	Chris Faith
Anschrift:	http://chris-faith.de
E-Mail:	cfaith@chris-faith.de
XMPP:	cfaith@jabber.de
Zeitraum der Ausbildung:	August 2013 – Juli 2016
Institution:	Gerhard-Schlegel-Sportschule, Fachschule für Sozialpädagogik EBS
Anschrift:	Priesterweg 4, 10829 Berlin
Kurskoordinatorin:	Dagmar Röhm
Betreuender Fachdozent:	Waldemar Palmowski
Kurs:	EBS 2
Abgabe:	Montag, 2. Mai 2016
Kolloquium:	Freitag, 27. Mai 2016

Inhaltsverzeichnis

	Inhaltsverzeichnis	2
1.	Einleitung	4
2.	Theoretische Grundlagen	5
2.1	Der psychomotorische Ansatz	5
2.1.1	Ziele und Inhalte der Psychomotorik	5
2.1.2	Der Mensch aus Sicht der Psychomotorik	5
2.1.3	Kompetenzbereiche	6
2.1.4	Psychomotorik als ganzheitliche Gesundheitsförderung	6
2.1.5	Psychomotorisches Selbstkonzept	7
2.1.5.1	Bedeutung des Selbstkonzeptes für die Entwicklung	8
2.1.6	Körpererfahrungen sind Selbsterfahrungen	8
2.1.7	Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung	9
2.1.8	Erfolg und Misserfolg	9
2.1.9	Psychomotorik im Wasser	9
2.2	Gruppeneinteilung und Struktur	10
2.2.1	Früher Einstieg ins Säuglingsschwimmen	11
2.3	Wirkung und Eigenschaften des Wassers	11
2.3.1	Der Auftrieb	11
2.3.2	Wasserwiderstand und Trägheit des Wassers	12
2.3.3	Der Wasserdruck	12
2.3.4	Wassertemperatur und Wärmeleitfähigkeit	12
2.4	Frühstimulation und interaktive Bewegungsstimulation	13
2.4.1	Das Konzept der Frühstimulation	13
2.4.2	Konzept der interaktiven Bewegungsstimulation	13
2.5	Körperliche Entwicklung durch Schwimmen	14
2.6	Die Rolle der Eltern	14
2.7	Die Rolle des Pädagogen	16
2.8	Spielgeräte und Materialien	17

3.	Bezug zur Fachpraxis	19
3.1	Historischer Rückblick und wissenschaftliche Studien	19
3.1.1	Entwicklung des frühkindlichen Schwimmens	19
3.1.2	Studien zur kindlichen Entwicklung durch frühes Schwimmen	19
3.1.3	Beobachtungen von Eltern nach Cherek	20
3.2	Eigene Beobachtungen und Praxiserfahrungen	20
3.2.1	Rückmeldungen durch Eltern	20
3.2.2	Persönliche Erfahrungen aus der Rolle des Teilnehmers	21
4.	Entwurf möglicher, professioneller Handlungsstrategien	24
4.1	Entwicklungsangebot im Rahmen der Kita-Förderung	24
4.2	Methodische Überlegungen	24
4.3	Konzeptionelle Überlegungen	25
4.3.1	Informeller Beginn	26
4.3.2	Wassergewöhnung und Begrüßung	26
4.3.3	Die Spiel- und Übungsphase	27
4.3.4	Ausklang und Verabschiedung	28
4.4	Vorteile der Förderung im Kontext eines Kita-Angebots	29
4.5	Vorteile und Grenzen der Wasserpädagogik	30
5.	Resümee	32
6.	Literatur- und Quellverzeichnis	33
6.1	Literaturverzeichnis	33
6.2	Internet-Quellen	33
7.	Eidesstattliche Erklärung	34
8.	Erklärung zur Freigabe	34

1. Einleitung

Mit dieser Facharbeit stelle ich eine Möglichkeit dar, die Gesundheit und Entwicklung von Kindern früh ganzheitlich zu fördern, wobei die Besonderheit des Wassers in Verbindung mit psychomotorischen Grundlagen eine einzigartige, pädagogisch wertvolle Basis darstellt. Besonders körperlich-motorische, sensomotorische und soziale Elemente werden dabei gefördert. Ich setze mich mit der grundlegenden Frage auseinander, wie frühkindliches Schwimmen diese Entwicklung fördert und wie es im Rahmen eines Kita-Programms umgesetzt werden kann.

Kapitel 2 stellt die Grundlagen des psychomotorischen Ansatzes, die besonderen Eigenschaften des Wassers und Grundlagen des frühen Einstiegs ins Schwimmen dar. Anregung und Herausforderung zu Bewegung und der sozialen Gemeinschaft werden anhand theoretischer Bezüge ausgearbeitet. Das **3. Kapitel** gibt einen kurzen Rückblick in die Geschichte des frühkindlichen Schwimmens und geht näher auf die Forschungsergebnisse in dem Bereich ein. Darüber hinaus fließen Rückmeldungen von Eltern, die über einen langen Zeitraum an Kursen teilnahmen, sowie eigene Erfahrungen aus der Praxis mit ein. **Kapitel 4** konzentriert sich, anhand des gewonnenen Wissens, auf den Ansatz der Entwicklungsförderung durch frühkindliches Schwimmen im Rahmen eines Programms für Kitas mit Bewegungsschwerpunkt.

Es handelt sich hierbei nicht speziell um eine Arbeit zur Frühförderung von Kindern mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Als Bezeichnungen der pädagogischen Fachkraft wird die männliche Form verwendet. Die Wahl soll hier neutral betrachtet werden und schließt die weibliche und transgendere Form mit ein.

2. Theoretische Grundlagen

2.1 Der psychomotorische Ansatz

2.1.1 Ziele und Inhalte der Psychomotorik

Psychomotorik zielt auf die „Überschneidungsbereiche, in denen die wechselseitige Beeinflussung von Bewegung, Wahrnehmung, Verhalten und Selbsterleben deutlich werden“ (Zimmer 2012, S. 22) ab. Die Förderung der Eigenständigkeit und selbstständiges Handeln, der Handlungskompetenz und Kommunikationsförderung, einer verstärkten Selbstwahrnehmung und das Erfahren eigener Ressourcen und Kompetenzerfahrungen als selbstwirksam zu sammeln, stehen im Vordergrund. Wahrnehmung, Körpererfahrung, -erleben und soziale Erfahrung sind Wege um Bewegung (wieder) zugänglich zu machen. Für die Kinder ist der Sinnzusammenhang und der erlebte Umgang der Bewegungsangebote wichtig. Körper- / Selbst-, Material- und Sozialerfahrungen sind die „klassischen Inhalte der Psychomotorik“. Psychomotorik ist heute eher ein erlebnisorientierter Ansatz (vgl. ebd., S. 22 ff.). „Erlebnisreiche Bewegungsangebote zur Förderung der sinnlichen Wahrnehmung gehören zu den grundlegenden Inhalten psychomotorischer Erziehung“ (ebd., S. 25). Die Gesamtpersönlichkeitsentwicklung des Kindes, als zentrales Ziel, unterstützt die „Entfaltung individueller Handlungsmöglichkeiten“ und die „Befähigung zur Lösung sozialer Aufgaben“ (vgl. ebd., S. 39).

„Oberstes Anliegen der Psychomotorik ist es, die Kinder zu stärken, ihre Potentiale zu wecken und ihre Ressourcen aufzudecken“ (ebd., S. 30). Der Mensch und seine Interaktionsfähigkeit mit der Umwelt bekommt in der Psychomotorik eine besondere Bedeutung.

2.1.2 Der Mensch aus Sicht der Psychomotorik

Im psychomotorischen Ansatz gilt das Menschenbild der humanistischen Psychologie, in welchem der Mensch nach Unabhängigkeit, Selbsttätigkeit und (Eigen-)Verantwortung strebt. „Autonomie heißt aber auch, sozialverantwortlich zu handeln“ (Zimmer 2012, S. 26). Er strebt nach Selbstverwirklichung im „ständigen Austausch mit der sozialen Umwelt“ (ebd., S. 27), wobei Ziel- / Sinnorientierung und Ganzheit wichtige Grundlagen zur Förderung dieses Prozesses sind. Ganzheit bedeutet, dass „psychische, kognitive, emotionale, soziale und somatische Prozesse [...] aufeinander bezogen [sind]. An jeder Handlung ist immer der ganze Mensch beteiligt“ (ebd., S. 27). Unter *ganzheitlich* versteht man in der Psychomotorik eine „Einheit von Körper, Geist und Seele“ (Fischer 2004, S. 31). Das Kind ist „aktiver Gestalter seiner Entwicklung“ (Zimmer 2012, S. 28). Erzieherisches Handeln ist ein interaktives, wechselseitiges Geschehen, bei dem das Kind als selbstbewusstes und selbsttätiges Wesen beachtet und ihm Möglichkeiten zur Entfaltung eigener Kompetenzen und Fähigkeiten geboten werden.

(vgl. Zimmer 2012, S. 25 ff.)

2.1.3 Kompetenzbereiche

Die psychomotorische Förderung wird in drei Kompetenzbereiche gegliedert. Diese können jedoch nur analytisch betrachtet werden, da sie in der Praxis komplexe, fließende Übergänge haben. Fischer unterscheidet diese in *Ich-*, *Sach-* und *Sozial-Kompetenz* (vgl. Fischer 2009, S. 23). Richtziel der Psychomotorik ist „die Kompetenzerweiterung des Kindes, sich sinnvoll mit sich selbst, seiner materiellen und personellen Umwelt auseinander zu setzen und entsprechend handeln zu können“ (ebd.).

Ich-Kompetenz steht für Selbstwahrnehmung, Verständnis über sich und eigener Zufriedenheit.

Sach-Kompetenz beschreibt die Wahrnehmung und den Umgang mit der (materiellen) Umwelt.

Sozial-Kompetenz ist das Entwickeln eines Bewusstseins, dass alle Bedürfnissen auch im Kontext zu den Bedürfnissen anderer stehen (*Lernprozesse im Spannungsfeld*).

Ein positives Bewusstsein, bzw. eine Ausprägung dieser Kompetenzen hat einen starken, wechselseitigen Einfluss auf die Gesundheit und gesunde Entwicklung des Kindes, worauf im folgenden Punkt näher eingegangen werden soll.

(vgl. Fischer 2009, S. 23)

2.1.4 Psychomotorik als ganzheitliche Gesundheitsförderung

Die WHO definiert Gesundheitsförderung als Unterstützung der „Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten“ (WHO 1986, S. 4).

Körper- und Bewegungserfahrungen liefern einen wesentlichen Beitrag zum Umgang mit Stress und anderen Belastungen. Zimmer bezieht sich auf Antonovskys Salutogenese (Prozess der Gesundheit) und das Kohärenzgefühl. Antonovsky selbst beschreibt Kohärenz als „[...] globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat [...]“ (Antonovsky 1997, S. 36). Gesundheit gilt als ein lebenslanger aktiver und dynamischer Prozess von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Erkrankungen und Risiken, welcher durch Widerstandsressourcen, beispielsweise den Umgang mit Stress, den Erhalt eines intakten Immunsystems oder soziale Unterstützung, den Prozess der Gesundheit beeinflusst.

(vgl. Zimmer 2012, S. 31 f.)

Der Ansatz der psychomotorischen Gesundheitsförderung zielt darauf ab *Aktivität und Widerstandskraft* zu unterstützen. Aufbau und Bindung von vertrauensvollen, sozialen Kontakten,

sowie ein hohes Aktivitätsniveau, Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstbewusstsein / Selbstwertgefühl sind Schutzfaktoren, die das *Kompetenzbewusstsein* stärken. „Entwicklung [ist] nicht nur [ein] Ergebnis des Wechselspiels zwischen Anlage und Umwelt [...], sondern [...] ein Prozess, in dem die produktive Verarbeitung der Realität, die Eigenständigkeit und die Eigentätigkeit des Kindes eine wichtige Rolle spielen“ (Zimmer 2012, S. 34 f.).

Seine Stärken und Ressourcen müssen dem Kind bewusst gemacht werden. Im Kontext der Bewegung sind das Ressourcen *physischer, personaler* und *sozialer* Natur.

- Physische Ressourcen meint die Stärkung physiologischer Systeme und Zusammenhänge (Herz- / Lungen- / Stoffwechselkreislauf, Motorik / Bewegungsapparat, etc.)
- Personale Ressourcen bedeutet die Unterstützung zur Bildung eines eigenen Bewusstseins des Kindes (Selbstkonzept / -bewusstsein, Kompetenzbewusstsein, etc.)
- Soziale Ressourcen beziehen sich auf Akzeptanz und Unterstützung in, bzw. durch Gruppen und Familienmitglieder

Insbesondere die *personalen Ressourcen* werden nochmal unterschieden in:

Ich-Stärke, Kompetenzbewusstsein, positives Selbstbild und psychische Stabilität.

(vgl. Zimmer 2012, S. 33 ff.)

2.1.5 Psychomotorisches Selbstkonzept

Aufbauend auf diesem Fundament steht das Selbstkonzept. Jeder Mensch stellt sich irgendwann mal die Frage: »*Wer bin ich?*« – Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind abhängig davon, welche Einstellung das Kind zu sich selbst hat. Das *Selbstbild* resultiert aus den Erfahrungen die es gesammelt und Erwartungen die man ihm gestellt hat. Das Selbstkonzept ist ein lebenslanger Prozess. Körper- und Bewegungserfahrungen haben einen wichtigen Stellenwert. Sie lernen sich selbst kennen, erhalten Rückmeldung, erfahren (Miss-)Erfolg, erkennen Selbstwirksamkeit und erfahren Zutrauen und Einschätzung durch andere. Selbstkonzept bedeutet die „Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person“ (Zimmer 2012, S. 50 f.)

»*Wer bin ich im Vergleich zu anderen?*« - *Identität* entsteht durch Verarbeitung von Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit der *materiellen und sozialen Umwelt*.

(vgl. Zimmer 2012, S. 50, f.)

Das *Selbstkonzept* basiert auf den *zwei Säulen* Selbstbild und dem Selbstwertgefühl. Während das Selbstbild eher durch „neutral beschreibbare Merkmale der Persönlichkeit“ (Zimmer 2012, S. 52) geprägt wird, orientiert sich das Selbstwertgefühl an der „Bewertung der Merkmale“ (ebd.). Emotionale

Wahrnehmung und soziale Erfahrungen beeinflussen dieses Selbstkonzept.

2.1.5.1 Bedeutung des Selbstkonzeptes für die Entwicklung

Das Selbstkonzept wirkt sich auf die Entwicklung aus. „Ein positives Selbstkonzept äußert sich z.B. in der Überzeugung, neuartige und schwierige Anforderungen bewältigen zu können, Probleme zu meistern und die Situation »im Griff« zu haben“ (Zimmer 2012, S. 55). Jedoch werden die Informationen *subjektiv bewertet* und müssen nicht *tatsächlich* sein. „Motorische Geschicklichkeit, körperliche Leistung und motorische Fähigkeiten [...] haben bei Kindern einen hohen Stellenwert, die Erfahrungen körperlicher Unterlegenheit, Ängstlichkeit und Unsicherheit wirken sich daher schnell auf die Selbstwahrnehmung aus“ (ebd., S. 56) und beeinflussen den Status in der Gruppe. Misserfolge und Abwertung durch andere verstärken ein negatives Selbstkonzept, was *Resignation und Rückzug* oder Aggressionen zur Folge haben kann, um das *Minderwertigkeitsgefühl zu kompensieren*. Die Gefahr „aus einer [negativen] situativen Fähigkeitswahrnehmung ein globales Selbstkonzept [zu] entwickeln“ (ebd., S. 58) ist hoch. Das eigene Handeln ist also von der eigenen Wahrnehmung, Einschätzung und Bewertung abhängig. Daraus erschließt sich, dass ein negatives Selbstkonzept unbekannte Situationen und neue Anforderungen unüberwindbar und frustrierend erscheinen lässt, während „Kinder mit positivem Selbstkonzept [...] dagegen mit geringerer Ängstlichkeit und größerer Energie an neue Aufgaben heran [gehen] und [...] auch bei Misserfolg nicht so leicht zu entmutigen [sind]“ (ebd.). Dem Kind muss also die Möglichkeit gegeben werden ein eigenes, unabhängiges Wertesystem aufzubauen um „Verstärkungsmöglichkeiten aus seinen Handlungen selbst zu erreichen“ (ebd., S. 59).

(vgl. Zimmer 2012, S. 55 ff.)

2.1.6 Körpererfahrungen sind Selbsterfahrungen

Besonders in den ersten Lebensjahren sind Erfahrungen, die über den Körper erworben werden, die wichtigsten. Kinder merken, dass sie etwas leisten und bewirken können. Dies wirkt sich besonders im Kleinkindalter aus. „Selbstständigkeit heißt zunächst einmal, »selber stehen können«, im wörtlichen, wie im übertragenen Sinne“ (Zimmer 2012, S. 60). Die Art und Weise der Aneignung und Auseinandersetzung mit der Umwelt über Körper und Bewegung und die darüber gemachten Erfahrungen sind Grundlage der *Identitätsentwicklung* des Kindes. „Körpererfahrungen können als *früheste Stufe der Selbstentwicklung* angesehen werden“ (Zimmer 2012, S. 60). Dieses Selbst wird durch die Wahrnehmung, Wirksamkeitserfahrungen, Vergleiche zu anderen und Zuordnung von Eigenschaften durch andere gebildet und ist nicht zu verwechseln mit dem Selbstkonzept. Das Selbst kann nochmal getrennt werden in *Körperselbst*, was den Unterschied zwischen dem eigenen Körper und der Umwelt definiert, und dem darauf folgenden *Selbstempfinden*, welches wiederum in vier Phasen (*auftauchendes Selbstempfinden* (ca. zwischen 0-2 Monate), *Kernselbstempfinden* (ca.

zwischen 3-9 Monate), *subjektives Selbstempfinden* (ca. zwischen 7/9-15/18 Monate) und *verbales Selbstempfinden* (ca. zwischen 15-18 Monate)) gegliedert werden kann.

(vgl. Zimmer 2012, S. 59 ff.)

2.1.7 Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung

Während die Selbsterfahrungen sich eher auf *Einwirkungen auf sich Selbst* beziehen, bedeutet Selbstwirksamkeit „subjektive Kontrolle zu erleben und sich kompetent zu fühlen [und] beinhaltet die subjektive Überzeugung, selbst etwas bewirken und ändern zu können“ (Zimmer 2012, S. 64). Sie ist einer der wichtigsten Bestandteile des Selbstkonzeptes. *Kontrolle* über eine Situation, *Einfluss* auf die Umwelt nehmen zu können, begleiten die Selbstwirksamkeit nachhaltig.

(vgl. Zimmer 2012, S. 64)

2.1.8 Erfolg und Misserfolg

Ein positives Selbstkonzept braucht Erfolge. Das Kind sollte „eine Tätigkeit ohne Hilfe ausführen können [und] erkennen, dass es den Erfolg einer Handlung alleine durch seine eigenen Kräfte und nicht mit Hilfe des Erwachsenen erreicht hat“ (Zimmer 2012, S. 69). Es muss sich eindeutig als *Ursache für Erfolg oder Misserfolg* erleben und den Zusammenhang des Ergebnisses kausal differenzieren können. Die Konsequenz ermöglicht es ihm ein nachvollziehbares *Konzept der eigenen Fähigkeiten* aufzubauen. Die Aufgabe muss das Kind fordern, darf es jedoch nicht überfordern. Eine Möglichkeit ist es, verschiedene Schwierigkeitsgerade bereit zu stellen, so dass jedes Kind sich einen wählen, bzw. sich ohne Leistungsdruck in seinem Tempo steigern kann. Auch die Bewertung der Handlung des Kindes durch den Pädagogen ist wichtig und als Hilfestellung zur Selbsteinschätzung zu sehen. „Das Zurückführen des eigenen Erfolgs bzw. Misserfolgs auf bestimmte Ursachen hat entscheidenden Einfluss auf das Selbstbild, da das Kind hierdurch kognitive Konzepte aufbaut, die als Interpretationsschema wirksam werden“ (ebd., S. 70).

(vgl. Zimmer 2012, S. 69 f.)

2.1.9 Psychomotorik im Wasser

Diese Grundsätze der Psychomotorik finden auch Zugang zum Lernen und Entwickeln mit Wasserangeboten. Cherek definiert Lernen im Kontext zur *Psychomotorik im Wasser* als ein „sich den stetig verändernden Lebenssituationen erfolgreich anzupassen[. Im] Unterricht bedeutet [das] folglich, Situationen zu schaffen, an die sich die Schüler erfolgreich anpassen können“ (Cherek o.J.¹, S. 5). Er verweist dabei auf die Variation der „Übungen, Spielformen, Materialien, Bewegungslandschaften und Bewegungsgeschichten in einer offenen [motivierenden] Unterrichtsform“ (ebd.).

Mit Säuglingen werden zuerst überwiegend Übungen zur Entspannung, dann „Körperwahrnehmung,

Kräftigung, Verbesserung der Statomotorik, und zur Bewegungsweckung“ (ebd., S. 5) durchgeführt, während zwischendurch „Zeit [zum] Schmusen und [...] eigenständigen, zielgerichteten Bewegungen [bleibt]. [Diese] wirken multimodal und stimulieren das Kind“ (ebd.) u.a. durch vestibuläre Reize, Hormonausschüttung und die fehlende Schwerkraft. Das Schwimmen bereitet, *nach einer Eingewöhnungsphase*, fast allen Kindern Spaß und schafft eine Grundlage zur Teilnahme dieser, teilweise besser als an Land.

Durch den Einsatz verschiedener Materialien wie Matten, Reifen, Pool-Nudeln, kleiner Bälle, etc., sowie speziell entwickelte Bausätze, können „Bewegungsbaustellen zum Klettern, Rutschen, Springen zusammengefügt werden“ (ebd., S. 7). Während eine „immer stärkere Anpassung an die Besonderheiten des Wassers statt[findet,] erweitert sich das Bewegungsrepertoire und die Bewegungsqualität“ (ebd.). Es folgt eine *physische Anpassung an das Wasser*, die Motorik verbessert sich und *baut Fremdauftrieb ab*. Durch variable Situationen finden Anpassungsprozesse statt, die vom Kursleiter so konzipiert werden müssen, dass sie im überwindbaren Maß fordern und fördern.

Beim Kleinkindschwimmen ändern sich die Übungen durch Variation des Materials, der (In-)Stabilität und dem vermehrten Finden eigener Lösungswege und Bewegungen zum Erreichen der Aufgaben. Spiele wie Verstecken, Fangen, Imitieren animalischer Fortbewegungen im Wasser, usw. unterstützt die schrittweise Trennung von der Bezugsperson und die Anregung der (Bewegungs-)Phantasie.

Das Wasser beeinflusst jede Bewegung, aktiviert und stimuliert den Körper auf eine einzigartige Weise, da es, bis auf den Kopf (ausgenommen Tauchen), komplett auf den Körper einwirkt. „[...] Diese Dichte von Ich- und Sachkompetenz macht die Besonderheit der Psychomotorik im Wasser aus [...]. Wichtig ist, dass immer der Mensch mit seinen Stärken und Schwächen, seinen Wünschen und Abneigungen und seinen Interessen im Mittelpunkt des Geschehens steht“ (ebd., S. 7). „Beim Kleinkindschwimmen sollte die Förderung aller Sinne, der gesamten Motorik, der Risikobereitschaft und der individuellen Wünsche [im Fokus] stehen“ (ebd., S. 8).

(vgl. Cherek o.J.¹, S. 5 ff.)

2.2 Gruppeneinteilung und Struktur

Frühkindliches Schwimmen wird in drei „Alters- und Entwicklungsstufen“ (Ahrendt 2016, S. 9) unterschieden. Dem Säuglingsschwimmen innerhalb des ersten Lebensjahres, dem Kleinkindschwimmen im zweiten und dritten Lebensjahr, sowie dem Vorschulschwimmen mit vier und fünf Jahren. Auch, wenn die Kinder, insbesondere Säuglinge, keine zielgerichteten Schwimmbewegungen vollziehen, „so ist doch die individuelle Leistung, das aktive Handeln und das aktive Fortbewegungsbemühen des Säuglings maßgeblich“ (vgl. ebd.). Diese Unterteilung ist auf die unterschiedlichen Entwicklungsstadien zurück zu führen. Während Säuglinge ihre die Welt entdecken

und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen, entwickeln Kleinkinder ihre Grundfertigkeiten und die im ersten Lebensjahr erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen weiter, bauen diese aus und präzisieren sie. (vgl. Ahrendt 2016, S. 27-53 & Ahrendt 2002, S. 22-47).

Die Gruppengröße sollte nicht mehr als acht bis zehn Eltern-Kind-Paare betragen und die Durchführung einer Unterrichtseinheit ungefähr 30-45 Minuten dauern, nicht aber übersteigen (vgl. Ahrendt 2016, S. 98). Besonders Säuglingen, deren Fähigkeit zur Selbstregulierung der Körpertemperatur noch nicht ausgebildet ist, sind nicht nur der Gefahr einer Überforderung / Überreizung ausgesetzt, sondern auch einem schnelleren Auskühlen des Körpers (vgl. 2.3.4).

2.2.1 Früher Einstieg ins Säuglingsschwimmen

„Das mögliche Einstiegsalter beginnt, abhängig von den Fähigkeiten des Säuglings, seinen Kopf halten zu können, durchschnittlich ab der 12. Lebenswoche“ (Ahrendt 2016, S. 10). Das resultiert aus der intensiven, neuronalen Hirnreifung, die Bindung zum Elternteil und die starke Ausprägung von Reflexschwimmbewegungen (vgl. ebd.) und dem noch vorhandenen, „angeborenen Atemschutzreflex“ (Legahn 2007, S. 126). Legahn schreibt, dass bereits „bei gesunden, normal entwickelten Kindern mit einem Mindestkörpergewicht von 4 Kg [...] nichts gegen das Schwimmen“ einzuwenden ist. Auch ist „eine positive Einstellung der Eltern zum Babyschwimmen die Grundvoraussetzung zum Gelingen und zum gemeinsamen Genießen des Kurses [...]“ (ebd., S. 50).

2.3 Wirkung und Eigenschaften des Wassers

Das Wasser hat eine ganz besondere Wirkung auf die Wahrnehmung. In ihm „verändern sich die Körper- und Sinneseindrücke“ (Ahrendt 2016, S. 17). Darüber hinaus löst es besonders bei Säuglingen „reflexgesteuerte und instinktive Schwimmbewegungen aus, welche die Hirntätigkeit des ZNS stimulieren“ (ebd.). Im Gegensatz zum Land besteht die Möglichkeit, mit behutsamer, dosierter Unterstützung des Elternteils, erste „dreidimensionale Bewegungsaktivitäten“ (ebd.) zu machen, sich aufzurichten und sich, dank der *angeborenen*, „durch das Wasser ausgelösten“ Fähigkeit zur Reflexschwimmbewegung „frühzeitig [...] als selbsttätig zu erleben“ (ebd.). Nachfolgend kurz einige Erläuterung zu den physikalischen Eigenschaften und der Wirkung des Wassers auf Kinder, sowie deren Entwicklungs- und Bewegungsverhalten damit.

2.3.1 Der Auftrieb

Es wird grundlegend zwischen einem statischen und einem dynamischen Auftrieb unterschieden. Während der statische Auftrieb entgegen der Gravitation wirkt, entsteht der dynamische „wenn ein Körper sich relativ zum Wasser bewegt“ (Legahn 2007, S. 20). Er reduziert das Körpergewicht, entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat und begünstigt eine dynamische, muskuläre Arbeit. (vgl.

Ahrendt 2016, S. 18).

2.3.2 Wasserwiderstand und Trägheit des Wassers

Der Wasserwiderstand beträgt, laut Legahn, ein 12-faches der Luft. Bewegungen können nur langsamer ausgeführt werden und erfordern „einen größeren Kraftaufwand. Eine Verdopplung der Geschwindigkeit bewirkt bereits eine vierfache Vergrößerung des Wasserwiderstandes“ (Legahn 2007, S. 20). Der Wasserwiderstand stimuliert die taktilen Rezeptoren der Haut. Er erzeugt „eine entspannende, den Muskeltonus regulierende Wirkung“ (Ahrendt 2016, S. 17) und einen Reibungswiderstand, welcher „bewegungshemmend und muskelkräftigend“ wirkt (vgl. ebd., S. 17 f.). „Die Trägheit des Wassers erschwert alle Bewegungen gegen den Wasserstrom“ (ebd.). Das macht sich bei sämtlichen Bewegungen im Wasser bemerkbar. Besonders nach kontinuierlichen Bewegungen, wie dem im mehrfach wiederholten Kreis laufen einer Gruppe mit anschließendem Halt. Der entstandene, *träge Wirbel* des Wassers drückt die Teilnehmer noch eine kurze Zeit weiter voran (vgl. ebd.).

2.3.3 Der Wasserdruck

Je tiefer man sich im Wasser befindet, desto höher wirkt der hydrostatische Druck. Der Druck auf den Brustkorb „bewirkt ein vermehrtes Ausatmen“ (Ahrendt 2016, S. 18), „erschwert das Einatmen und führt dadurch zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur[, ...] sorgt [...] für eine Blutvolumenverschiebung [der] oberflächlichen Hautgefäße nach innen und verbessert so die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur“ (Legahn 2007, S. 20). Durch wechselnde „Ein- und Austauschbewegungen des Brustkorbes wird die Atmung des Säuglings beschleunigt und vertieft, bei längerem Wasseraufenthalt“ verlängert und vertieft (vgl. Ahrendt 2016, S. 18).

2.3.4 Wassertemperatur und Wärmeleitfähigkeit

Die Temperatur des Wassers ist entscheidend für den Verlauf und die Aktivität der Kinder. Ahrendt empfiehlt eine Wassertemperatur von 31-33°C (vgl. Ahrendt 2016, S. 18). Sie „provoziert aktive Bewegung, vertieft die Atmung und regt das Herz-Kreislauf-System an,“ (ebd.). Zusammen mit „Bewegung im Wasser reguliert sich der Muskeltonus dahingehend, dass die Bewegungen ökonomisiert werden und sich deren Koordination ständig verbessert“ (ebd.). Bei einer höheren Temperatur dekontrahiert sich die Muskulatur und hemmt Bewegungsimpulse (vgl. ebd.). „Kälteres Wasser entzieht dem Körper schnell die Wärme“ (Legahn 2007, S. 20). Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers beschreibt Legahn mit dem 25-fachen der Luft, weshalb besonders Säuglinge schneller auskühlen (vgl. ebd.).

2.4 Frühstimulation und interaktive Bewegungsstimulation

2.4.1 Das Konzept der Frühstimulation

Das *Konzept der Frühstimulation* basiert auf den Grundlagen der Psychomotorik und ist bezogen auf die Förderung im Wasser, weshalb dieser Abschnitt verkürzt dargestellt wird. Ahrendt schreibt, dass „motorische Stimulation [...] das Anregen, Auslösen, Anbahnen“ beinhaltet und „verschiedene Sinnesreizungen“ „zu einer aktiven Bewegung“ herausfordert (Ahrendt 2016, S. 67). Durch die Verarbeitung dieser Wahrnehmung werden Bewegungen, Erkundungstrieb und Selbstvertrauen gefördert. Entwicklung ist ein *reifender Prozess* der sich durch Sammeln von Erfahrungen und Verarbeiten von (innerlichen und äußerlichen) Verhaltensbildungen auszeichnet. Die „Bewegungsfähigkeit und -tätigkeit des Säuglings zu entwickeln und aktiv dessen Erkunden und Spielen zu entfalten, ist Ziel der Säuglingsförderung“ (ebd.). Interesse, Auseinandersetzung mit der Umwelt, selbstständiges Denken und Handeln, sowie Selbstkontrolle und Selbstständigkeit sollen behutsam, *mit Geduld und Ausdauer*, gefördert werden. In diesem Konzept „werden zur ganzkörperlichen motorischen Stimulation sowohl das Medium Wasser an sich als auch seine besonderen physikalischen Eigenschaften genutzt“ (ebd., S. 68). Die Auswahl der Übungen erfolgt entwicklungsgemäß, herausfordernd (aber schaffbar), *wiederholt variierend* und die Wahrnehmung anregend. Auch eine positive Resonanz für Kinder und Eltern unterstützt die Förderung. „Wirksamkeit und Erfolg werden in erster Linie durch die methodisch passende Auslese der Reize auf die Sinnesorgane [...] bestimmt“ (ebd., S. 69). Kognitive und motorische Fähigkeiten entwickeln sich durch Bewegungsaktivitäten, (neue) Bedürfnisse werden entdeckt und eine (andere) Form des Selbsterlebens entwickeln sich im Wasser, teilweise auch mit/in der Gruppe. Auch Selbstvertrauen und ein *eigener Rhythmus* werden in der Auseinandersetzung mit dem Umfeld geschöpft. „Reizdauern und Reizstärke haben – ungeachtet aktueller Trends – dem Entwicklungsstand entsprechend und dosiert zu erfolgen“ (ebd.). Die sensible Phase des Säuglings (6. Woche bis 6. Monat) ist die beste Zeit für „eine gezielte Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen“ (ebd., S. 70), da „der Säugling immer bewusster wahrnimmt“ (ebd.) und sich „qualitativ [...] in der Gesamtmotorik“ ausdrückt (ebd.).

(vgl. Ahrendt 2002, S. 67 ff.)

2.4.2 Konzept der interaktiven Bewegungsstimulation

Während sich das Konzept der Frühstimulation eher auf Säuglinge konzentriert, liegt der Fokus des *Konzeptes der interaktiven Bewegungsstimulation* bei Kleinkindern im zweiten und dritten Lebensjahr. Da Kinder in diesem Alter noch nicht in der Lage sind allein zu schwimmen oder Gefahren abzuschätzen, bietet die Gemeinschaft von Eltern und Kindern „beste Anregungen zum Erproben und Lernen [da] alle das selbe Anliegen haben“ (Ahrendt 2002, S. 61). Kinder und Eltern spielen neben und miteinander, man erlebt und unterstützt sich gegenseitig, erprobt und entwickelt gemeinsam

weiter. Während die Kinder sich erproben, weiter entwickeln und selbstständiger werden, brauchen sie dennoch Grenzen, Schutz und Rückhalt. Der ständige Blick- und Körperkontakt gibt dem Kind Sicherheit, ein Gefühl von Aufmerksamkeit ihm gegenüber und unterstützen die Entwicklung seiner Bindungsfähigkeit, wozu besonders auch die Kommunikation und das gemeinsame Spiel mit den eigenen Eltern, sowie anderen Kindern der Gruppe zählen. Durch die Möglichkeit der Eltern ihr Kind in der Entwicklung direkt zu begleiten, unterstützen und beobachten, haben sie die Möglichkeit, aufgrund der gemeinsam mit ihrem Kind erworbenen Fähigkeit des sicheren Umgangs und Erlebens im Wasser, „ihm mit steigender Eigenständigkeit mehr Freiraum zu gewähren“ (ebd.).

(vgl. Ahrendt 2002, S. 61)

2.5 Körperliche Entwicklung durch Schwimmen

„In körperlicher Hinsicht werden die Verbesserung der Hautreaktion auf Kälte, Förderung der Entwicklung des Unterhautfettgewebes, Verbesserung der Wärmeregulation, Stärkung von Herz, Kreislauf und Atmung, Stärkung des Immunsystems, Ausformung der Hüftgelenke, gleichmäßige Ausbildung der Muskulatur [und] Förderung der Formung der Wirbelsäule [...] als Vorteile genannt“ (Legahn 2007, S. 21). Besonders die konditionalen Fähigkeiten der Muskulatur (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) (vgl. LSB¹ 2015, S. 20), sowie die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit) (vgl. LSB¹ 2015, S. 55) im Zusammenspiel mit Motorik, Wahrnehmung und Kognition, sowie die Sozialkompetenz durch die intensive Nähe und Sicherheit zum, bzw. durch das Elternteil und den frühen, zunehmenden Kontakt mit den anderen Kindern der Gruppe, fördern die Entwicklung und (Lern-)Freude des Kindes (vgl. Legahn 2007, S. 23). Auch „die ersten Erfahrungen mit »Eigenständigkeit« finden im Wasser zumindest deutlich früher statt als an Land“ (ebd.).

Beim Schwimmen allgemein, aber auch beim frühkindlichen Schwimmen, wird die körperlich-motorische Entwicklung intensiv gefördert. Erst durch den Einsatz psychomotorischer oder vergleichbarer Ansätze ist auch eine verhältnismäßig ausgewogene Entwicklung anderer Kompetenzen und Fähigkeiten gegeben, welche das Prinzip der Ganzheitlichkeit erst komplettieren. Ebenso ist den Rollen der Bezugspersonen eine wichtige Bedeutung beizumessen.

2.6 Die Rolle der Eltern

„Die Familie ist der primäre Lebensraum des Kindes [...]“. Sie „sind die wichtigsten, frühesten und dauerhaftesten Bezugspersonen des Kindes [und] können in unvergleichbarem Maße die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, [...] aber auch behindern“ (Zimmer 2012, S. 173). Die Rolle des Elternteils, welches das Kind zum Schwimmen begleitet, muss beachtet werden, da die Beziehungsstrukturen zwischen ihnen das Selbstkonzept, Körperbild und Bewegungsverhalten des Kindes beeinflussen. Sie

sind „Spielpartner, Vertraute, und Helfer“ zugleich.

(vgl. ebd., S. 173 f.)

Eltern gehen mit ihren Kindern in der Regel freiwillig zum frühkindlichen Schwimmen, um entweder deren Entwicklung zu fördern oder einfach gemeinsam etwas mit ihnen zu unternehmen. Vor dem Beginn des (regelmäßigen) Schwimmens müssen sich die Eltern davon überzeugen, dass ihr Kind „körperlich belastbar und frei von ansteckenden Krankheiten“ (Ahrendt 2012, S. 79) ist. Zudem ist immer darauf zu achten, ausreichend Hygieneprodukte wie (Schwimm-)Windeln und Wickelzubehör, trockene Handtücher und ggf. auch ausreichend ausgewogene Nahrung für das Kind und sich selbst mitzunehmen, welche beide im Anschluss der körperlichen Anstrengung zu sich nehmen können.

Im Säuglingsalter der Kinder ist die Rolle der Eltern primär davon geprägt, Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind zu lernen, dessen Wohlbefinden zu fördern, seine Entwicklung zu begleiten, soziale Kontakte mit und für das Kind herzustellen und Lieder, wie auch Spiele kennen zu lernen. (vgl. Ahrendt 2016, S.55) „Im Schwimmbad können die Eltern ihr Kind ungezwungen im Wasser erleben, natürliche Freude beim Bewegen und Spielen mit dem Kind entfalten, sensibel werden für die Sinneserfahrungen und den notwendigen Körperkontakt zu dem Kind im Wasser, sich bewusst werden, das eigene Bewegungsverhalten auf das Kind einzustellen (nicht umgekehrt!), ihre Vorbildfunktion bewusst einzusetzen und sich über die Körpersprache gegenseitig kennen zu lernen“ (ebd.).

Mit dem Verlauf der Entwicklung des Kindes sollten auch die Eltern *sich* mit entwickeln. Sie sollten in der Lage sein angemessen, flexibel und ruhig auf die jeweiligen Emotionen zu reagieren. Während das Kleinkind mit Beginn des zweiten Lebensjahres emotional sprunghaft, im Wechselspiel zwischen emotionaler Nähe und körperlicher Distanz ist, bindet es die elterliche Aufmerksamkeit gegen Ende des zweiten Lebensjahres und versucht sie zu *kontrollieren*. „Diese frühe Trotzphasen verlangt den Eltern pädagogisches Einfühlungsvermögen ab [...]“ (Ahrendt 2002, S. 49). Verweigert das Kind die Zusammenarbeit, können die Eltern versuchen es durch *freiwillige Mitwirkung* am Kursgeschehen zu beteiligen. Wichtig dabei ist die *Freiwilligkeit und Partizipation*. Das Kind muss sich *gebraucht* fühlen und seine Interessen finden. Lob und Anerkennung, wie auch Tadel, sind sinnvolle Wege seinem Kind Rückmeldung über sein Verhalten und Können zu geben. Die Eltern motivieren ihre Kinder, sind *individuelle Übersetzer* des Anleiters für ihr Kind und unterstützen ggf. im Unterrichtsgeschehen. Mit Beginn des dritten Lebensjahres werden die Eltern zum direkten Spielpartner, bekommen eine Vorbildfunktion und haben somit einen elementaren Einfluss auf das Unterrichtsgeschehen. „Die Intensität ihres Mitwirkens, [...]wie aufmerksam und aktiv sie selbst am Unterricht teilnehmen, wie positiv sie dem Wasser gegenübergestellt sind, wie sie sich in die Gruppe integrieren, kann das

Unterrichtsgeschehen förderlich unterstützen“ (Ahrendt 2002, S. 51). Unentschlossene oder demotivierte Kinder sollten die Möglichkeit bekommen den Kurs vom Rand aus beobachten zu dürfen, während die Eltern „demonstrativ am Unterrichtsgeschehen teilnehmen und die Bereitschaft des Kindes heraus[zü]locken“ (ebd.) versuchen.

(vgl. Ahrendt 2002, S. 49 ff.)

2.7 Die Rolle des Pädagogen

Auch die Beziehung zwischen dem Pädagogen und dem Kind, wie auch die Persönlichkeiten beider, spielen eine wichtige Rolle. Der Kursleiter beobachtet die Gruppe und stellt darüber hinaus persönliche Beziehungen zu den einzelnen Kindern her, in der diese sich willkommen fühlen und er ihnen Interesse zeigt. Er interagiert mit den Kindern und hält sich, bei stetiger Präsenz als Person, im Geschehen dennoch etwas zurück. Zudem muss er sich über seinen Stand in der Gruppe bewusst sein. Zimmer beschreibt folgende *Verhaltensmerkmale für die Leitung von Gruppen*: „Achtsamkeit und Wachheit für die momentane Situation[, ...] Ruhe und Zuversicht[, ...] Regulierung der Nähe[, ...] nicht-direktives Verhalten [und] Reflexion von Gefühlen [und] Problemlösungsverhalten“ (ebd., S. 164).

(vgl. Zimmer 2012, S. 161 f.)

Beim Säuglingsschwimmen ist der Kursleiter in erster Linie, neben der Tätigkeit einen methodisch-didaktisch gut strukturierten, dem Entwicklungsstand der Kinder angemessenen Unterricht vorzubereiten, Berater der Eltern. Er „muss sich der vielfältigen Erwartungen der Eltern bewusst sein“ (Ahrendt 2016, S. 56), sie inhaltlich versorgen, betreuen und ihnen einen „eigenen Aktivitätsfreiraum“ geben (vgl. ebd.). Er leitet den Unterricht, informiert über den Inhalt des Tages, vermittelt Spiele, Lieder und Grifftechniken, physikalische Eigenschaften des Wassers und Reaktionen/Verhalten der Kinder darauf, informiert ggf. über Entwicklungsbereiche, beobachtet die Kursteilnehmer, ist feinfühlig für Bedürfnisse, kann diese richtig interpretieren und reagiert angemessen. Auch die Motivation der Eltern und Kinder zur aktiven Teilnahme gehört zu seinem Aufgabenbereich (vgl. ebd., S. 56 f.).

Im besten Fall spricht der Kursleiter die Kinder mit Namen an und trägt sie gelegentlich auch im Wasser, was die *Offenheit* untermauert; beispielsweise zur Vorführung von Grifftechniken (vgl. Ahrendt 2002, S. 53). Er sollte „möglichst wenig korrigierend eingreifen [und] stattdessen Bewegungshilfen anbieten“ (ebd., S. 54). Eine beruhigende Wirkung auf Eltern und Kinder, besonders wenn diese gereizt oder überfordert sind, langsames, verständliches Sprechen, sowie Eltern und Kindern ausreichend Zeit und Gelegenheit zur Exploration und dem Auseinandersetzen mit Übungen zu geben, fördert die Teilnahme am Kursgeschehen und positive Empfindungen von Eltern und Kinder (vgl. ebd.). Auch sollte er darauf achten, „dass Eltern in ihren Helferrollen die Aktivität und

Eigentätigkeit des Kindes nicht einengen, indem sie vorschnell Hilfe leisten“ (Zimmer 2012, S. 174).

„Um Kursleiter für die Durchführung von Säuglingsschwimmkursen zu befähigen, werden Fort- und Weiterbildungen angeboten, die inhaltlich nicht nur das wasserspezifische, sondern das allgemeinspsychologische und pädagogische Eltern-Kind-Verhalten in den Mittelpunkt stellen“ (ebd., S. 58). „Die Entwicklungsförderung mit dem Schwerpunkt Motorik verlangt Kenntnisse über Entwicklungsschritte und Wege der Bewegungsanbahnung durch entwicklungsgerechtes Handling [...]“ (ebd.).

Neben der pädagogischen Ausbildung, ist auch einer angemessenen Erste Hilfe Ausbildung mit dem Schwerpunkt für Kinder eine hohe Bedeutung beizumessen. Der Kursleiter muss darüber hinaus wissen, wo der Sanitätskasten zu finden ist, wie man ihn am schnellsten erreicht (möglichst ohne den Raum verlassen zu müssen) und wo ein Telefon in der näheren Umgebung des Beckenbereiches ist. Auch die Notausgänge müssen ihm bekannt sein. Er weist die Kursteilnehmer anfangs auf Gefahren, Maßnahmen und Regeln des Hauses hin, bzw. greift bei Missachtung ein.

(vgl. Ahrendt 2002, S. 81)

2.8 Spielgeräte und Materialien

Psychomotorik hebt Spiel- und Übungsgeräte neben abwechslungsreicher Bewegung mit in den Fokus. Das müssen jedoch nicht unbedingt sogenannte *psychomotorische Geräte* sein. „Für die psychomotorische Praxis sind sie [...] keine unumgängliche Voraussetzung. Viele der [...] verwendeten Geräte sind sogar eher [...] Alltagsgeräten zuzuordnen“ (Zimmer 2012, S. 147). Spiel- und Schwimmmaterialien sollten allerdings, nach dem Vorbild der *klassischen psychomotorischen Geräte*, „vielfältige Möglichkeiten, Gleichgewicht, Koordination oder Wahrnehmung“ ansprechen, motivieren und „mit Spiel und Spaß in Verbindung gebracht werden“ können (Zimmer 2012, S. 146 f.). Diese sollen, bezogen auf das Schwimmen, zum Bauen und Transportieren, Halten des Gleichgewichtes, Hängen, Ziehen und Abstoßen, ggf. Klettern oder Treiben lassen, auffordern, oder auch individuelle Spiele zwischen zwei Kindern oder der ganzen Gruppe zulassen. (vgl. ebd., S. 147) Besonders beim Säuglingsschwimmen „unterstützen sie den Wassergewöhnungsprozess und können gelegentlich als Auftriebshilfe genutzt werden“ (Ahrendt 2016, S. 193). Beim Einsatz der Materialien ist darauf zu achten, dass sie nur kurzzeitig, entwicklungsgerecht eingesetzt werden und ein schrittweises *heranführen* an die Spielgeräte stattfindet. (vgl. ebd.) Im Kleinkindalter nehmen die Materialien an Bedeutung zu. (vgl. Ahrendt 2002, S. 155 f.)

„Ein Kind gewinnt im Umgang mit Materialien Erkenntnisse über Besonderheiten und Gesetzmäßigkeiten seiner dinglichen Umgebung“ (Cherek o.J.², S. 2). Es ist wichtig verschiedene

Materialien mit unterschiedlicher Beschaffenheit einzusetzen, um das spielerische *Orientieren in der räumlichen und gegenständlichen Welt* zu unterstützen. (vgl. ebd., S. 2 f.)

3. Bezug zur Fachpraxis

3.1 Historischer Rückblick und Wissenschaftliche Studien

3.1.1 Entwicklung des frühkindlichen Schwimmens

Kindliches Schwimmen und eine Art Wassergewöhnung (und Abhärtung) ist historisch gesehen so alt wie die Menschheit selbst und bis in „Sagen, Wandmalereien und Berichten aus der Antike“ zurück zu führen (vgl. Ahrendt 2016, S. 61). Ahrendt schreibt, dass *Schwimmen für Kinder* in Griechenland „als Zeichen der Bildung“ (ebd.) galt. „Kelten und Germanen nutzten das kalte Wasser für Tauchbäder zum Abhärten der Säuglinge. [...] 1897 bezeichnete Mumfort die Bewegungen der Säuglinge als Schwimmbewegungen. [...] McGraw berichtete 1939 von Reflexschwimmbewegungen in den ersten vier Lebensmonaten und einer reflektorischen Bewegung der Atmung beim Untertauchen der Säuglinge“ (ebd.).

3.1.2 Studien zur kindlichen Entwicklung durch frühes Schwimmen

Spezielle Studien zur kindlichen Entwicklung durch Schwimmen aber gab es bis 2000 verhältnismäßig wenige. Nachfolgend eine kurze Übersicht zu einzelnen Studien:

1980 untersuchten Diem, Lehr, Olbricht und Undeutsch die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder im Wasser (3. und 4. Lebensjahr) mit dem Ergebnis „eine[r] bessere[n] situative[n] Anpassung, [sowie] größere Selbstsicherheit und Selbstständigkeit“ (Ahrendt 2016, S. 62). Plimpton untersuchte 1986 ebenfalls die Wirkung des Säuglingsschwimmens auf die kindliche Entwicklung mit dem Ergebnis einer besseren motorischen Entwicklung und ein *positiveres emotionales Verhalten*. Moulin (1997) untersuchte über zwei Jahre die Entwicklung der Selbstständigkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Wassererfahrung, wobei die Kinder des frühkindlichen Schwimmens ein besser ausgeprägtes Verhalten in Kommunikation und Exploration im Spielverhalten aufwiesen. Auch eine Studie von Numminen und Sääkslathin (1998) belegt eine verbesserte, motorische Entwicklung. Hauptmerkmal hier auf Kinder im fünften und sechsten Lebensmonat. Besonders hervorgehoben wurden „die Fähigkeiten des Greifens, Streckens und Stützens der Arme sowie des Sitzens“ (Ahrendt 2016, S. 63).

(vgl. Ahrendt 2016, S. 61 ff.)

Lilli Ahrendt selbst hat an der Deutschen Sporthochschule Köln, beginnend im Jahr 2000 mit Ihrer Doktorarbeit, mehrere Studien durchgeführt, begleitet und Dissertationen zu diesem Thema betreut (vgl. Ahrendt 2016, S. 63 f. & Ahrendt o.J.). Ergebnisse der Untersuchungen bezüglich der motorischen Entwicklung sind verbesserte Körperhaltung und insgesamt qualitativ bessere, motorische Leistung. Hier zeigte sich, dass auch die Einstellung der Eltern zum Wasser, dem Kursgeschehen und den anderen Teilnehmern gegenüber einen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes hat.

(vgl. Ahrendt 2016, S. 63 f.)

3.1.3 Beobachtungen von Eltern nach Cherek

(Eher subjektive) Beobachtungen von Eltern, deren Kinder an Chereks psychomotorischen Schwimmkursen teilgenommen haben, beruhen weder auf einer Studie, noch expliziten Beobachtungen durch Cherek selbst und könnten somit auch durch andere Förderungen oder einfach hervorragender Entwicklungsbedingungen im familiären und institutionellen Umfeld der Kinder hervorgerufen worden sein. Dadurch, dass die Mehrheit der Eltern, auch im Vergleich zu anderen Schwimmkursen diese Erfahrungen machten, sollen sie hier trotzdem aufgeführt werden.

Er schreibt, dass Kinder sich viel mehr und abwechslungsreicher bewegen, den eigenen Körper intensiver entdecken und eine bessere Muskulatur aufbauen, was wiederum zu einer längeren und ausdauernderen Kopfkontrolle führt. Zudem schreibt er, dass einige körperliche Fehlstellungen/-haltungen teilweise beseitigt oder etwas korrigiert wurden. Die auditive und visuelle Wahrnehmung, zum Beispiel konzentrierteres Beobachten, sowie Orientierung und Lokalisierung wird verbessert. Das Sprach- und Sozialverhalten beschreibt er mit einer verbesserten Kommunikation, vermehrter Fröhlichkeit, einer besseren Resilienz und ein vermehrtes Sprachverhalten (Lautieren, Plaudern). Zudem erwähnt er ein ausgeglicheneres Schlafverhalten, welches er auf die Erschöpfung nach dem Schwimmen zurück führt. Längeres Schlafen und eine erhöhte Aktivität in den Wachphasen seinen das Resultat.

(vgl. Cherek, S. 44 f.)

3.2 Eigene Beobachtungen und Praxiserfahrungen

3.2.1 Rückmeldungen durch Eltern

Ich führte aus eigenem Interesse bereits früh eigene Rücksprachen mit 7 Eltern, welche mit ihren Kinder zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat mit Säuglingsschwimmkursen begannen, mindestens bis Ende 2015 kontinuierlich besuchten (Kleinkindschwimmen) und deren Entwicklung ich darüber hinaus mit beobachten konnte. Alle Kinder sind heute etwa zwischen 18 und 24 Monate. Die Kurse fanden am SSE Berlin statt. Die Eltern zogen teilweise Vergleiche mit gleichaltrigen Kindern aus dem Bekanntenkreis der Familie und Kita-Kindern.

Die Ergebnisse sind mit den Ergebnissen Chereks durchaus konform. Am intensivsten wurde von der motorischen Entwicklung berichtet. Die Kinder haben eine *gesunde Körperhaltung, ein ausgeprägtes Gleichgewicht und muskuläre Ausdauer*. Sie laufen viel und *brauchen* diese Bewegung auch. Von zwei Eltern wurde berichtet, dass ihre Kinder anfangs weniger gesprochen haben *als andere* und

mittlerweile weiterentwickelt sind. Das Sozialverhalten der Kinder ist gut ausgeprägt. In der Kita pflegen sie *intensive Freundschaften*, animieren andere teilweise zu gemeinsamen Spielen und Bewegung, und versuchen durch Sprache und Gestikulation zu Leiten, Hinweise zu geben oder *für Ordnung zu Sorgen*. Alle Kinder entwickelten ein stabiles Selbstbewusstsein.

3.2.2 Persönliche Erfahrungen aus der Rolle des Teilnehmers

Mein Interesse am frühkindlichen Schwimmen entdeckte ich, selbst Vater, erst durch den Besuch von *Säuglings- und Kleinkindschwimmkursen*. Meine Tochter begann mit einem Alter von 4 Monaten mit dem frühkindlichen Schwimmen. Heute ist sie fast 2 Jahre. Natürlich sind auch meine „Beobachtungen“ höchstwahrscheinlich sehr subjektiv. Eine rein-objektive Betrachtung aus dieser Position ist wohl kaum möglich. Ich bemühe mich dennoch sachlich zu bleiben, denn ich bin davon überzeugt, dass Erfahrungen aus mehreren Betrachtungswinkeln sinnvoll, ja nützlich, sein können. Zur Wahrung von Neutralität und Sachlichkeit, werde ich sie folgend schlicht als „sie“ / „ihr(e)“ bezeichnen. Ich gehe vom heutigen Zeitpunkt aus; Vergleiche sind, wie im vorherigen Kapitel, ebenfalls Bekannte und Kinder der Kita. Auch Rückmeldungen durch ärztliche Untersuchungen fließen in meine Gedanken mit ein (letzte: U7, am 19. April 2016), in denen ihre motorische und kognitive Entwicklung untersucht wurde. Zuletzt zu erwähnen ist, dass einige der folgenden Beispiele selbstverständlich auch ein zusätzliches Maß an Bildungs- und Bewegungsmöglichkeiten außerhalb des Schwimmbeckens erfordern.

Motorik und Koordination:

Sie hat ein hohes Maß an Ausdauer, läuft viel, ist wendig und hat ein sehr ausgeprägtes Gleichgewicht. Letzteres zeigt sich vor allem daran, dass sie seit einigen Monaten Treppen hoch und runter läuft ohne sich fest zu halten, auf breiten Bordsteinkanten balanciert, von Erhöhungen mit bis zu 50cm Höhe herunter springt und dabei teilweise sogar stehen bleibt, ohne sich mit den Händen abfangen zu müssen. Ihre Körper ist muskulär stark entwickelt, feinmotorisch kann sie die Kraft dosieren und kleinere Gegenstände oder Klammern, ähnlich dem Pinzettengriff, greifen und hat eine ausgeprägte Auge-Hand- / Auge-Fuß-Koordination. Bewegungsformen Laufen, Bärengang, Springen, Rollen (seitlich, diagonal und seit kurzem auch vorwärts) beherrscht sie, kann aus dem Vierfüßler-Stand nur mit den Beinen springen und dabei mit den Händen laufen. Schwere Gegenstände (z.B. zwei Kilo Medizinball) werden mit Hilfe der Beinmuskulatur angehoben, nicht aus dem Rücken; das Werfen und Greifen von Gegenständen funktioniert zielgerichtet. Spielsachen, Einrichtungsgegenstände, sowie andere Geräte und Gegenstände werden *erforscht* und auf ihre Nutzbarkeit hin *untersucht*, bzw. auf Kletter-, Bau- und Wandlungsmöglichkeiten hin *geprüft*.

Im Wasser will sie sich von der Hand lösen und selber Schwimmen, was natürlich noch nicht

funktioniert, trotz anfänglicher Schwimmbewegungen. Tauchen und Luft anhalten (~ 5 Sekunden), am Rand festhalten, Hochziehen, Abstoßen und von diesem ins Wasser springen funktioniert problemlos.

Wahrnehmung, Kognition und Koordination:

Sie beobachtet ausdauernd und intensiv. Entfernungen werden meist korrekt eingeschätzt, entsprechende Bewegungen zum Erreichen des Zieles angemessen koordiniert (Auge-Hand- / Auge-Fuß-Koordination, Propriozeption/Kinästhetik); verschiedene Farben werden (überwiegend) richtig unterschieden und benannt, einzelne Formen bereits auch; Zahlen und Buchstaben werden als *lesbare Zeichen* von anderen Objekten unterschieden.

Sozial-, Sprach- und Spielverhalten:

Anderen Kindern gegenüber ist sie aufgeschlossen, kommunikativ und hilfsbereit. Sie redet und leitet viel, kommandiert auch mal herum und sucht den Kontakt zu anderen Kindern, besonders größeren. Neben viel Freude gibt es in manchen Situationen auch *hartnäckig dominante Anweisung* für andere. Durch Worte wie „komm!“ und Ziehen an Hand und Arm von anderen versucht sie Spielgenossen, Erzieher und Eltern zum gemeinsamen Spiel anzuregen und einzuladen. Allerdings fällt ihr das Teilen von Spielsachen und Büchern oft schwer, wenn es sich nicht gerade um die *guten Freunde* handelt. Misserfolg, z.B. Stürze, werden selten mit Weinen kommentiert, sondern aufgestanden und ggf. wiederholt versucht. Meinungen, z.B. ob sie etwas möchte oder nicht, äußert sie verbal und nonverbal, wenn auch nicht immer verständlich und eindeutig. Erklärt man ihr einen Standpunkt, der nicht unbedingt der ihre ist, *ruhig, geduldig und auf Augenhöhe*, akzeptiert sie diesen *manchmal* auch und ist dann sogar kooperativ, anstatt *alles* mit Ablehnung zu kommentieren.

Mögliche Zusammenhänge zum frühkindlichen Schwimmen:

Viele Aspekte ihrer Entwicklung können durchaus auf eine *ganzheitliche Förderung und regelmäßige Teilnahme* am Unterricht zurückgeführt werden. Nachfolgend ein kurzer Bezug der zuvor erwähnten Alltagsbeispiele auf das Schwimmen, die möglicherweise durch solche Übungseinheiten intensiver ausgeprägt sein könnten.

Motorik und Koordination:

Durch die bereits beschriebenen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand, in Kombination mit Spiel- und Übungsmaterialien gab es besondere Möglichkeiten zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der individuellen Dosierung dieser Eigenschaften. Die zusätzliche Orientierung im Wasser und Koordination von und mit Spielmaterialien unterstützt die Bewegungsvielfalt, indem Explorationsmöglichkeiten gegeben und Bewegungsmöglichkeiten entdeckt und wiederholt angewandt wurden.

Das Überqueren von Wackelstegen oder das Halten unterhalb des Körperschwerpunktes über der Wasseroberfläche, beispielsweise, sind intensive Gleichgewichtsübungen die durch regelmäßige Wiederholungen auch Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten an Land haben. Vom Beckenrand in die Arme der Eltern zu springen fördert Beinkraft und die Muskulatur im unteren Rücken/Bauch, sowie Selbstvertrauen und Vertrauen in das jeweilige Elternteil.

Wahrnehmung, Kognition und Koordination:

Vom Säuglingsalter an wurden Aufgaben gestellt, für die kleine Bälle oder andere schwimmende Gegenstände auf dem Wasser verteilt wurden. Diese sollten die Kinder finden, deren zurückgelegten Weg im Wasser beobachten (visuelle Wahrnehmung) um sich anschließend, mit leichter Unterstützung der Eltern, *von allein* darauf zu bewegen (Raum-Lage-Orientierung, Bewegungsreize), den Gegenstand zu nehmen und in einen Behälter zu transportieren (Kinästhetik/Körpergefühl, Koordination).

Eine andere Aufgabe war beispielsweise das Sammeln von farbigen und flachen, auf dem Wasser schwimmenden Tier-, Form- und Objektfiguren (Boot, Haus, etc.) aus Schaumstoff, die eingesammelt und anschließend auf eine Wand *geklebt* werden sollten. Diese Figuren, bzw. Farben wurden von den Eltern auch benannt und, je nach Entwicklungsstand der Kinder, *nachgeplappert*.

Sozial-, Sprach- und Spielverhalten:

Mit dem Schwimmen begann sie etwas mehr als ein Jahr vor dem Eintritt in die Kita. Begrüßungskreise, in denen die Kinder sich gegenseitig sehen, singen und bewegen, gehören jedoch auch hier zur Didaktik, wobei in diesem Fall der *Schutz der Eltern* gegeben ist. Eltern und Kind kommunizieren viel durch Reden/Zuhören und über Körpersprache gleichzeitig. Dabei geht es oft um ganz andere Themen als im Alltag. Situationsanalyse, Aufgabenbeschreibung / Bewegungsanleitung oder auch die situationsbedingte emotionale Lage des Kindes. Parallel fließen Gespräche anderer Eltern-Kind-Paare und Hinweise, bzw. Aufgabenstellungen des Kursleiters mit ein. Das Verhalten der anderen wird genau beobachtet.

Die Kinder leiten sich vereinzelt, überwiegend durch Körpersprache, bereits gegenseitig an und entwickeln so ihre Sozialkompetenz weiter. Sie wollen mit anderen spielen, laden sich ein, spritzen sich gegenseitig nass oder ziehen sich mal an den Haaren und kratzen. Dabei lernen sie Reaktion anderer kennen (Kausalität). Wollen mehrere Kinder ein im Wasser treibendes Spielzeug haben, wird die Situation im Idealfall von ihnen selbst geregelt, sofern die Eltern nicht einschreiten. Dabei wird Durchsetzungsvermögen entwickelt und Einfluss auf das Selbstkonzept genommen. Durch die Sicherheit und vertraute Nähe der Eltern, sowie positive Verstärkung besteht häufig die Chance, dass die Kinder, statt bei Misserfolg zu resignieren, nicht erreichte Aufgaben noch einmal versuchen.

4. Entwurf möglicher professioneller Handlungsstrategien

4.1 Entwicklungsangebot im Rahmen der Kita-Förderung

Eine Entwicklungsförderung durch pädagogisch angeleitetes, frühkindliches Schwimmen ist durchaus mit den Grundsätzen der Psychomotorik vereinbar. Es berücksichtigt die Konzepte und Ansätze, welche *ganzheitlich* und *kindzentriert* (vgl. Zimmer 2012, S. 44) arbeiten, und wirkt darüber hinaus gesundheitsfördernd.

Öffentlichen Schwimmkurse in Berlin gehen über eine Zeitspanne von etwa 3 Monate und werden einmal pro Woche je 30 Minuten besucht. In den größeren Betrieben werden zwar psychomotorisch orientierte Angebote, die den Empfehlungen Ahrendts und Cherecks folgen, durchgeführt, eine direkte Beobachtung der Kinder und individuelle, ggf. langfristige Fördermaßnahmen für einzelne Kinder, sowie ausgiebige Informationen für die Eltern können jedoch nicht durchgeführt werden, da es sich hierbei um *Durchlaufkurse* handelt: ist eine Unterrichtseinheit beendet, folgt der nächste Kurs im *fliegenden Wechsel*. Stärken, Schwächen, Interessen und Neigungen, Ängste, schlechte Erfahrungen oder besondere Beeinträchtigungen werden hier nicht berücksichtigt.

Alternativ sollte es Kindertagesstätten ermöglicht werden, frühkindliches Schwimmen im Rahmen ihres Bildungskonzeptes durchführen zu können. Besteht die Möglichkeit diese Form des frühen Schwimmens bereits in der Kita einzuführen, anstatt erst mit Beginn der vierten Klasse einen (leistungsorientierten) Schwimmunterricht, könnte nicht nur ein Teil der Kinder weniger Angst vor dem Wasser haben, sondern bereits Vorerfahrungen, Selbstvertrauen und grundlegende Kompetenzen, sowie Spaß am weiteren, gemeinsames Lernen. All das bildet die Grundlage für einen sichereren Umgang mit dem Element Wasser.

Nachfolgend möchte ich einen Ansatz darstellen psychomotorische Entwicklungsförderung im Wasser, im Rahmen eines langfristigen, pädagogischen Programms einer Kita durchzuführen.

4.2 Methodische Überlegungen

Da kaum eine Kita über ein nötiges Therapiebecken verfügt, besteht die Möglichkeit entsprechend geeignete Therapiebecken, z.B. in Badebetrieben, Krankenhäusern oder Seniorenheimen, stundenweise zu nutzen. Mit entsprechend ausgebildetem, pädagogischen Personal ist es möglich individuell auf die Kinder einzugehen, sie kontinuierlich über einen langen Zeitraum zu fördern, zu beobachten und sich abgewandelte Formen von Beobachtungsverfahren, wie beispielsweise eine Adaption der „Abenteuer der kleinen Hexe“ (Schönrade und Pütz 2013) auf das Wasser, zu Nutzen zu machen. Weitere Vorteile dieser Form der Förderung sind eine wesentlich engere Zusammenarbeit der Pädagogen mit den Eltern (*Bildungspartnerschaft*), z.B. durch Vorbereitungen auf das

Schwimmen, Rücksprachen außerhalb des Beckens oder Informations- und Elternabende, sowie einen regelmäßigen Austausch mit anderen Fachleuten, die an der Förderung einzelner Kinder beteiligt sind (beispielsweise Kinder mit Beeinträchtigungen).

Aufgrund der Unterschiede jedes Kindes im Umgang mit Wasser und dessen physikalische, *bewegungsauffordernde Eigenschaften*, ist eine anfänglich offene Unterrichtsgestaltung zu empfehlen. Eine Wassergewöhnung bietet Zeit zum *Austoben eines starken Bewegungsdranges* oder ggf. auch das *Überwinden von Angst* durch langsames Heranführen und das Vertrautmachen mit diesem (neuen) Element.

Die Bewegungsangebote werden zunächst einfach und *bekannt* gestaltet und später dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Sicherheit spielt eine große Rolle. Das Wasser mit seinen *Eigenschaften* bietet andere Bewegungsdimensionen und Wahrnehmungsreize, als das Land. Ein Ziel wird durch Bewegungsaufgaben, mit der Möglichkeit eigene Lösungswege zu entdecken, erreicht, welche den Kindern Bewegungsreize zum selbstständigen Auseinandersetzen mit dem vorgegebenen Thema ermöglicht. Sie sollen durch Exploration und eigenständiges Handeln, im fortgeschrittenen Alter auch durch *Kommunikation und Zusammenarbeit* mit anderen Kursteilnehmern, zum Erfolg gelangen, während die Eltern 'lediglich' eine unterstützende, sichernde Rolle übernehmen. Hier stehen Selbstwirksamkeit und Selbsterfahrung im Vordergrund. Weder Erfolg, Leistung noch Wettkampf spielen eine Rolle, sondern vielmehr der unbewusste Lernprozess über das Spiel; damit einhergehenden Spaß und Erfolgserlebnisse durch Finden eigener Lösungswege. Während die Kinder im Prozess ihrer Handlungen sind, hat der Pädagoge die Möglichkeit diese (und ihre Eltern) zu beobachten, ihre Stärken und Schwächen herauszufinden und ggf. darauf einzugehen, bzw. einzugreifen. Im Gegensatz zu öffentlichen Schwimmkursen ist der Pädagoge hier in der Lage den Verlauf der Stunde zu dokumentieren, reflektieren, Situationen einzuschätzen, Verhalten und Interessen einzelner Kinder, bzw. der Gruppe zu analysieren und die folgenden Stunden entsprechend dem Entwicklungsstand und den Interessen der Gruppe individuell zu planen.

4.3 Konzeptionelle Überlegungen

Wie in Kapitel 2.2 beschrieben, wird das Säuglingsschwimmen aufgrund der unterschiedlichen kindlichen Entwicklungsphase strikt vom Kleinkindschwimmen unterschieden, um den Kindern ihrem Stand entsprechende Fördermaßnahmen zu bieten. Je nach Kostenfaktor ist es, bei der Kursleitung durch *einen* Pädagogen, eventuell empfehlenswert *maximal* acht Eltern-Kind-Paare pro Gruppe zu haben, um so intensiver auf das einzelne Kind eingehen und Beobachtungen besser ermöglichen zu können (vgl. 2.2). Eine Betreuung durch zwei Pädagogen ermöglicht eine intensivere Arbeit mit den Eltern-Kind-Gruppen und möglicherweise einem erhöhten Sicherheitsgefühl der Eltern.

Eine Unterrichtseinheit könnte in folgende Phasen gegliedert werden (vgl. LSB² 2015, S. 28):

1. Informeller Beginn
2. Einleitung: Wassergewöhnung und (ritualisierte) Begrüßung
3. Hauptteil: Spiel- und Übungsphase
4. Schluss: Ausklang
5. Verabschiedung

4.3.1 Informeller Beginn

Ganz zu Beginn werden Kinder und Eltern *kurz und prägnant* über Thema und Übungen, sowie ggf. das Ziel der Stunde informiert. Eventuell auch auf Fragen eingegangen. Zu beachten ist jedoch, dass dieser Teil nicht mehr als ein, vielleicht zwei Minuten dauern sollte. Auf komplexe Fragen kann an dieser Stelle auf das Ende des Kurses verwiesen werden, um das Spiel- und Bewegungsinteresse der Kinder nicht zu beeinträchtigen. Das fördert das Vertrauen der Eltern und erhöht das Sicherheitsgefühl im Kurs, was sich positiv auf die Kinder auswirken kann.

4.3.2 Wassergewöhnung und Begrüßung

Gerade für, sozusagen, *Schwimmanfänger* ist es wichtig mit einer Wassergewöhnung zu beginnen. Auch, wenn das Wasser bei Säuglingen *reflexgesteuerte und instinktive Schwimmbewegungen* auslöst, ist es doch ein neues Erlebnis. Der Körper wird leichter, die Atmung schwerer und der sonst *in der Bewegung eingeschränkte* Säugling hat nun die Möglichkeit sich, mit Unterstützung der Eltern, *frei* zu bewegen. Besonders ist hier auch der veränderte Einfluss auf die Wahrnehmung zu erwähnen. Beispielsweise die Brechung des Lichtes in dem sich bewegenden Wasser, die veränderte Akustik, (Plätschern des Wassers oder das Echo), der veränderte Einfluss auf das Gleichgewicht oder die taktilen Rezeptoren der Haut, sowie die soziale Kompetenz durch frühzeitigen Kontakt mit anderen Kindern und die Bindung zu den Eltern mit ununterbrochenem, direkten Hautkontakt. Sie vermitteln dem Kind im weiteren Kursgeschehen Vertrauen und ein elementares Sicherheitsgefühl. All das sind Wirkungen, die bei der Wassergewöhnung beachtet und zunutze gemacht werden sollen. Bei älteren Kindern kommt, wie in 4.2 beschrieben, der vermehrte Umgang mit dem Bewegungstrieb und das Überwinden von Ängsten hinzu.

Der eigentliche Unterricht sollte immer mit einem Begrüßungskreis als Willkommensritual beginnen, welcher direkt im Anschluss der Wassergewöhnung folgt. Jedes Kind kann dabei die anderen Kinder sehen, während der Kursleiter herum geht und jedes persönlich begrüßt, indem er es mit dessen

Namen anspricht, um Vertrauen und einen persönlichen Bezug herzustellen. Anschließend werden wiederkehrende Begrüßungslieder mit Bewegungsbegleitung und kleine Bewegungsspiele genutzt, um das Kind motorisch, kognitiv und emotional auf den Unterricht einzustimmen. Diese fördern die taktile, kinästhetische, vestibuläre, auditive und akustische Wahrnehmung, beeinflussen das Sprach- und Lernverhalten durch Beobachtung der anderen, singenden Teilnehmer und regelmäßigen Wiederholung, wie auch das Bindungsverhalten, da Kinder durch diese ritualisierte Handlung die erworbenen positiven, im schlechten Fall jedoch auch negativen, Erinnerungen an das Schwimmen verbinden. Ältere Kinder können, wenn sie möchten, mitsingen. Je selbstständiger diese werden, desto eigenständiger können sie bekannte Bewegungsmuster der Begrüßungsspiele aktiv unterstützen oder gar selbstständig handeln, sodass Bewegungsreize zunehmend weniger von den Eltern, sondern vermehrt von den Kindern ausgehen. Es bildet sich ein Bewusstsein für die Gruppe, sowie erste kausale Zusammenhänge zwischen sich, den anderen Kindern (/ Eltern) und den physikalischen Eigenschaften des Wassers.

4.3.3 Die Spiel- und Übungsphase

In dieser Phase findet die eigentliche Entwicklungsförderung statt. Hier fördern Erlebnisse Motorik, Wahrnehmung und Kompetenzen. Durch Spiel und Spaß beginnt der Lernprozess der Kinder. Die Übungsphase zeichnet sich vor allem durch das selbstständige Lösen von Bewegungsaufgaben und der Interaktion mit anderen aus. Zwischen den einzelnen Übungen haben die Kinder Zeit ihrem eigenen Bewegungsdrang zu folgen oder sich zu entspannen und z.B. mit dem Elternteil zu kuscheln. Hier bieten sich besonders freie und explorative Spielsituationen und Aufgaben zur Förderung kreativer Bewegungsphantasien an.

Eine genaue Differenzierung der Übungen in ein jeweiliges Förderziel ist kaum möglich, da motorische und sensorische (/ sensomotorische), emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten fließend ineinander übergehen. Dennoch haben viele Übungen Schwerpunkte, an denen man sich für Beobachtungen orientieren kann. Je Unterrichtsstunde wird dabei ein Thema, wie Beweglichkeit, Selbstwahrnehmung, Raum-Lage-Orientierung oder Gleichgewicht, behandelt. Dabei werden die Eigenschaften des Wassers zunutze gemacht. Beispielsweise der Wasserwiderstand zur Kräftigung der Muskulatur und der Wahrnehmung über die Rezeptoren der Haut oder der Auftrieb, der den Körper zwar entlastet, sich jedoch auch auf das Gleichgewicht auswirkt und Bewegungen vereinfacht. Für Bewegungsvielfalt, Wahrnehmungsreize und Interaktionen mit anderen Kindern bietet das Wasser andere Möglichkeiten als an Land. Bei der Gestaltung von Bewegungsanlässen sollte den Kindern Explorationsraum gegeben werden, in dem sie durch selbstständiges Handeln individuelle Lösungen finden oder im gemeinsamen Spiel, bzw. Zusammenarbeit mit anderen Kindern soziale Erlebnisse machen und voneinander, miteinander lernen können.

Spielzeug und Wassergeräte wie Matten, Pool-Nudeln oder Bälle tragen zur Materialerfahrungen bei. Jedoch sollte Spielzeug begrenzt und bedacht eingesetzt werden, da Kinder bis zum etwa zum 2./3. Lebensjahr noch primär die nähere Umgebung entdecken wollen. Es sollte eher strukturiert und als Anregung eingesetzt werden und sich, wenn es nicht genutzt wird, außerhalb des Beckens, im Idealfall außerhalb des Wahrnehmungsbereiches der Kinder, befinden um ein aufmerksame Teilnahme am Kursgeschehen zu wahren. Auf dem Wasser verteilte Gegenstände bieten den Kindern Anreize sich selbstständig dort hin zu bewegen, danach zu greifen und sich ggf. auch entscheiden müssen. Wackelige Untergründe zum Überqueren, z.B. durch schwimmende Matten in der Mitte des Beckens, eignen sich zur Förderung des Gleichgewichtssinnes, der Körperwahrnehmung, des Selbstbewusstseins und zur Ausprägung der stabilisierenden Muskulatur. In vielen Therapiebecken sind am Rand, jedoch noch innerhalb des Wassers, Geländer zum Festhalten. Dort haben Kinder die Möglichkeit sich -ohne Schwimmhilfe- selbstständig festzuhalten und *gänzlich* unabhängig von den Eltern zu agieren.

Durch den Einsatz von Schwimmhilfen ist es den Kindern darüber hinaus möglich sich, zwar unter stetiger Beobachtung, dafür jedoch wesentlich früher als *normal*, von den Eltern zu lösen und selbsttätig im Wasser fortzubewegen oder zu entspannen. Diese Eigenständigkeit durch selbstständiges Handeln und selbstwirksames Erproben und Lernen fördert eine neue Form der Körpererfahrung und das Agieren im eigenen Tempo. Jedoch ist unbedingt zu beachten, dass Schwimmhilfen kein Schutz vor dem Ertrinken sind! Eltern haben in der Zeit der *kindlichen Unabhängigkeit* ununterbrochen auf ihren Schützling zu achten und für seine Sicherheit zu sorgen. Möchte das Kind nicht alleine schwimmen oder braucht es mittendrin wieder den direkten Bezug zu den Eltern, darf dieses Vertrauen nicht gebrochen werden. Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo und wird sich, wenn vielleicht auch in langsameren Schritten, seinem individuellen Erfolgserlebnis nähern.

Der wichtigste Bezugspunkt der Kinder sind in der gesamten Zeit die Eltern, nicht der Pädagoge. Sie unterstützen die soziale Entwicklung beim frühkindlichen Schwimmen wesentlich intensiver als (oftmals) im Alltag oder den meisten Eltern-Kind-Sportangeboten. Die Bildungspartnerschaft zwischen Eltern und Pädagogen im Rahmen der Kita, kombiniert mit dem Schwimmangebot, ist eine einzigartige Voraussetzung für die *gemeinsame Entwicklung* von Kind und Eltern(teil).

4.3.4 Ausklang und Verabschiedung

Kurz vor der Verabschiedung werden beruhigende Aktivitäten eingeleitet. Es handelt sich um eine *Entspannungsphase*. Den Kindern soll bewusst werden, dass sich das *Spiel im Wasser* für heute dem

Ende neigt, sie sich jedoch auf das nächste Mal freuen dürfen. Dabei soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihre *Aktion noch zu beenden* und sich, so zu sagen, *vom aktuellen Spielpartner oder Spielzeug verabschieden* können. Auch ein abschließend *positives Bild vom Tag mitzunehmen* und nicht einfach *aus der Situation gerissen* zu werden ist für das Kind entscheidend, da die emotionalen Eindrücke am Ende des Kurses Auswirkungen auf das Erleben von *Erfolg und Misserfolg*, und damit das Selbstwertgefühl, haben. Sie sollen merken, dass sie und ihre *Bedürfnisse beachtet* werden. Das hat Einfluss auf das gesamte Selbstkonzept. Die Empfindungen des Kindes, wie es den Kurs verlässt, entscheidet darüber ob es sich auf das nächste Mal freut oder nicht.

Nun nehmen die Eltern wieder eine aktivere Rolle ein, indem sie den Entspannungsverlauf durch eine *vermehrte körperliche Präsenz*, sowie das Suchen der *Aufmerksamkeit und körperlichen Nähe* der Kinder durch Zureden und Kuschneln unterstützen. Abschließend versammeln sich die Teilnehmer im Kreis um mit dem Abschiedsritual, welches sich durch entsprechende Lieder und der erwähnten Nähe der Eltern auszeichnet, die *Spielsituation* zu beenden und Freude für das nächste Mal zu wecken.

4.4 Vorteile der Förderung im Kontext eines Kita-Angebots

Die Vorteile eines Kita-Angebotes im Vergleich zu Angeboten in öffentlichen Bädern sind, wie in 4.2 bereits beschrieben, die bessere Möglichkeit der Beobachtung des Entwicklungsstands, der Fähigkeiten oder erworbenen Kompetenzen einzelner Kinder, dem Geschehen in der Gruppe und, was hier besonders von Vorteil sein kann, die Bindung, Interaktion und Kommunikation zwischen Kind und Elternteil. In besonderen Fällen ist hier auch die Möglichkeit gegeben, diagnostischen Verfahren durch entsprechend ausgebildetes Personal durchzuführen. Bewegungsangebote können individualisiert, ausbalanciert und mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden an den Stand einzelner Kinder angepasst werden. Besonders zu erwähnen ist, dass der leitende Pädagoge – sofern er Mitarbeiter der Kita ist –, die Kinder auch außerhalb des Schwimmbeckens kennt, erleben kann und daher ein umfangreicheres Wissen zu jedem Kind hat.

Begleiten zwei Pädagogen den Schwimmkurs können die Aufgaben geteilt und effizienter gehandelt werden. Die Anwesenheit eines männlichen und eines weiblichen Pädagogen hat den Vorteil, dass die Kinder sich die *'bessere'* Bezugsperson aussuchen können. Beispielsweise die klassische Darstellung eines Jungen, der ein männliches Vorbild sucht und mit diesem das *Toben* verbindet.

Eltern haben die Möglichkeit jederzeit, wenn sie in der Kita sind, entsprechende Fragen zu stellen und sich ausführlich zu informieren, während in Bäderbetrieben diese Form der Auskunft nur begrenzt gegeben ist. Das birgt auch den Vorteil, dass komplexe Fragen während des Unterrichtes vermieden, ein erhöhtes Vertrauen und Selbstvertrauen von Seiten der Eltern im Wasser ermöglicht und somit

auch dem Kinde ein besserer Einstieg mit positiven Emotionen und einem stärkeren Gefühl von Sicherheit gewährleistet werden kann. Spezielle, auf das Schwimmen bezogene Elternabende und Vorträge in der Kita, sowie Literatur-, Dokumentations- und Veranstaltungsempfehlungen durch den Pädagogen bieten Eltern darüber hinaus die Möglichkeit sich weiter zu informieren.

4.5 Vorteile und Grenzen der Wasserpädagogik

Das Bewegen im Wasser ist für die meisten Kinder, nachdem sie sich mit dem Element vertraut gemacht haben, ein Erlebnis mit besonderen Handlungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten. Vielfältige, bisweilen unbekannte Bewegungsvarianten und -qualitäten bieten sich an, neue physikalische Gesetze, das Wechselspiel zwischen erhöhtem Kraftaufwand und intensivierter Entspannung, Einzel- und Gruppenerfahrungen und das sehr frühe, allmähliche *Loslösen* von der Bezugsperson bilden nicht nur die Grundlage für neue, erweiterte Spiel- und Spaßmöglichkeiten, sondern fördern mindestens im gleichen Maß die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, seine Gesundheit und Kompetenzen. Besonders durch fachliche Anwendung im pädagogischen Bildungsbereich, wie hier beispielsweise für Kitas, ergeben sich erweiterte Interventionsmöglichkeiten.

Jedoch gibt es auch einige organisatorische Schwierigkeiten. Grundlegend besteht die Frage der Finanzierung. Wie soll dieses Angebot gehalten werden? Ist diese Art der Förderung fest im Konzept der Kita integriert bestehen eventuell Finanzierungsmöglichkeiten durch das Jugendamt oder Sponsoren. Eine gemeinsame Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendsporteinrichtung, Jugendhilfeträgern und Vereinen hat nicht nur den Vorteil einer Kostenaufteilung, sondern bringt gleichzeitig eine Vielzahl weiterer Angebote und Bildungspartnerschaften für beide Seiten. Zuletzt sind stündlich oder monatlich zu zahlende Zusatzbeiträge für die Eltern eine Finanzierungsoption.

Auch stellt sich die Frage wie die *Bedingungen* der Eltern sind. Es sollte rechtzeitig abgeklärt werden, ob für einen Kurs ausreichend Eltern regelmäßig teilnehmen können und wie viel ihnen (tatsächlich) an dieser besonderen Art der Förderung ihrer Kinder liegt, nicht zuletzt auch wegen der beruflichen Belastung. Besonders bis zu einem Alter von vier Jahren können und dürfen Kinder nicht ohne Bezugsperson ins Wasser, selbst wenn diese bereits "*schwimmen können*". Nur eine konsequente, aktive Teilnahme bringt am Ende die gewünschten Förderziele.

Eine weitere Frage bezieht sich auf die Einstellung der Eltern gegenüber dem Wasser. Bestehen Ängste oder eine *besondere Vorsicht* im Bezug auf das Element und ist diese ggf. bereits auf die Kinder *übertragen* worden? Untersagt man den Kontakt damit gar gänzlich? Als Anbieter eines solchen Programms sollte man sich auch im Klaren darüber sein, dass eine *Anti-Haltung* auch durch negative, vielleicht nie verarbeitete Erlebnisse zurück zu führen sein kann und keineswegs aus *böser*

Absicht geschehen muss; geschweige denn, dass Eltern kein Interesse an der Entwicklung ihres Kindes hätten. Auf Fragen, Sorgen und kritischen Ansichten interessierter Eltern und Betreuer kann im Rahmen der bereits beschriebenen Informationsmöglichkeiten direkt eingegangen und Sorgen möglicherweise gemindert oder sogar abgebaut werden.

5. Resümee

Ziel der Arbeit war es die Förderung der Entwicklung durch frühkindliches Schwimmen darzustellen und anschließend die Möglichkeit eines langfristigen Angebotes im Rahmen einer Kita anzuwenden.

Es konnte beschrieben werden, dass psychomotorisch orientiertes, frühkindliches Schwimmen durchaus eine effektive, kindzentrierte Möglichkeit darstellt, Kinder bereits ab dem 3. Lebensmonat in Ihrer Entwicklung früh zu fördern und ihnen gleichzeitig ein Erlebnisangebot zu bieten das Spaß macht, die Erweiterung ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten unterstützt, sowie zur Bildung eines positiven Selbstkonzeptes beiträgt. Kausale Zusammenhänge durch den Umgang mit Wasser, Materialien und anderen Teilnehmern wirken sich positiv aus; selbsttätige, spielerische Aktionen erweitern Bewegungsmöglichkeiten, Handlungen, und geben Rückmeldung über Stärken und Schwächen, sowie den individuellen Umgang mit diesen. Der Kontakt zu anderen Kindern, gemeinsames Spielen im Wasser und die zurückhaltende Unterstützung der Eltern fördern gemeinsames Lernen, unterstützen die Sprachentwicklung und das Gemeinschaftserlebnis.

Auch der Einfluss der Eltern auf das Bindungsverhalten der Kinder und die Einstellung gegenüber neue, fremde Situationen konnte hier deutlich gemacht werden. Die Eltern selbst haben die Möglichkeit Ihr Kind aus einer neuen Perspektive kennen zu lernen, gemeinsam mit ihm zu lernen und zu interagieren, während sie dennoch überwiegend eine in den Hintergrund rückende, dezente Rolle spielen, deren Hauptaufgabe die sichere Unterstützung und Beobachtung der Kinder ist. Der Pädagoge ergänzt hier mit Fachwissen, Informationen und einer individuellen Kursplanung, sowie Eingreifen in komplizierte Situationen. Besonders im Rahmen der Kita-Förderung ist eine enge Zusammenarbeit und Vertrauensgrundlage zwischen Kindern, Eltern und Pädagogen gegeben.

Im Rahmen eines Kita-Programms kann frühkindlichen Schwimmens als ein sinnvolles Angebot zur Entwicklungsförderung über Bewegung und Wahrnehmung angesehen werden. Hier bieten sich eine Vielzahl von Vorteilen gegenüber öffentlichen Schwimmkursen, wie beispielsweise bessere Beobachtungsmöglichkeiten, individuelle, auf den Stand der Kinder zugeschnittene Organisation der Stunden oder die intensivierete Bildungspartnerschaft zwischen Pädagogen und Eltern.

Das Ziel einer frühkindlichen Entwicklungsförderung kann als realisierbar für nahezu alle Kinder angesehen werden. Der psychomotorische Ansatz im Wasser vereint Ganzheitlichkeit, Kindzentriertheit und Erlebnis. Während der Ausarbeitung konnte ich keine Hinweise darauf finden, dass frühkindliches Schwimmen negative Auswirkung auf die Entwicklung hat; weder in Print-, noch in digitalen Medien. Wirtschaftliche Umstände (Zeit der Eltern, Finanzierung, etc.) müssen die Umsetzung im Kita-Alltag allerdings ermöglichen.

6. Literatur- und Quellverzeichnis

6.1 Literaturverzeichnis

Ahrendt, Lilli (2002): Kleinkindschwimmen. Aachen.

Ahrendt, Lilli (2016): Babyschwimmen. Aachen.

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis). Tübingen.

Cherek, Reiner (2001): Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. Ein Elternratgeber. Dortmund.

Fischer, Klaus (2004): Einführung in die Psychomotorik. München.

Fischer, Klaus (2009): Einführung in die Psychomotorik. München.

Legahn, Uwe (2007): Aquapädagogik – früh, sicher und vielseitig schwimmen!. Hamburg.

Landessportbund Berlin (LSB¹), Gerhard-Schlegel-Sportschule (o.J.): Trainingslehre/Bewegungslehre. In: Seminarunterlagen – Basiswissen Trainer-C-Ausbildung (o.J.) (Ausgegeben: Mai 2015)

Landessportbund Berlin (LSB²), Gerhard-Schlegel-Sportschule (o.J.): Sportmethodik. In: Seminarunterlagen – Basiswissen Trainer-C-Ausbildung (o.J.) (Ausgegeben: Mai 2015)

Schönrade, Silke und Pütz, Günther (2013): Die Abenteuer der kleinen Hexe. Dortmund.

Zimmer, Renate (2012): Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern

6.2 Internet-Quellen

Ahrendt, Lilli (o.J): Wissenschaftliche Studien. Eine Übersicht.

<http://www.eltern-kind-schwimmen.de/3.htm> (21. April 2016)

Cherek, Reiner (o.J.¹): Psychomotorik im Wasser.

<http://www.cherek-reiner.de/mediapool/116/1169702/data/psychomotorik.pdf> (16. Februar 2016)

Cherek, Reiner (o.J.²): Workshop: Körperwahrnehmung und Materialerfahrung im Wasser.

<http://www.cherek-reiner.de/mediapool/116/1169702/data/workshop.pdf> (16. Februar 2016)

WHO (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf (16. April 2016)

7. Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich diese Facharbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Die den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet.

Berlin, 29. April 2016

Chris Faith

8. Erklärung zur Freigabe

Ich bin damit einverstanden, dass die von mir verfasste Facharbeit der schulinternen Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird.

Berlin, 29. April 2016

Chris Faith