

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 2/2020

**Schwimmen lernen und verbessern,
Clephas/Steinigeweg, Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-2711-0, 18,00 Euro**

Die Schwimmfähigkeit hat nicht nur im Schulsport einen hohen Stellenwert. Sie hat auch eine lebenswichtige Funktion, um beispielsweise in den Ferien in offenen Gewässern sicher schwimmen zu können. In diesem Buch werden Übungen zum Erlernen und Verfestigen aller vier Schwimmarten sowie den verschiedenen Start- und Wendeformen vorgestellt. Darüber hinaus beschreibt dieses Buch einen alternativen Ansatz, um Schwimmen zu lernen: „Brust Arme, Kraul Beine“ verbindet Brust- und Kraulschwimmen und ist nach Meinung der Autoren deutlich weniger fehleranfällig – „ein Kompromiss aus Sicherheit und Einfachheit“ – und somit vor allem in größeren Gruppen besser umsetzbar.

Reihe PRAXISideen · Band 71 ·
Christoph Clephas/Lars Steinigeweg

Schwimmen lernen und verbessern

Die Schwimmfähigkeit hat nicht nur im Schulsport einen hohen Stellenwert. Eine Schwimmfähigkeit hat auch eine lebenswichtige Funktion, um beispielsweise in den Ferien in offenen Gewässern sicher schwimmen zu können. In diesem Buch werden Übungen zum Erlernen und Festigen für alle vier Schwimm-

arten sowie der verschiedenen Start- und Wendeformen vorgestellt. Darüber hinaus liefert dieses Buch einen alternativen Ansatz zum Erlernen einer Erstschwimmart, die im Gegensatz zum üblichen Brustschwimmen deutlich leichter zu erlernen ist und für große Gruppen besser geeignet ist.

2019. DIN A5, 120 Seiten

ISBN 978-3-7780-2711-0

18,00 EUR/E-Book 14,90 EUR

Hofmann Verlag: www.sportfachbuch.de

Rezension von Christian Hülsmann, Sportlehrer/Grundschule 2021

Rezension des Buches: „Schwimmen lernen und verbessern“, von Dr. Christoph Clephas und Lars Steinigeweg, erschienen innerhalb der Reihe PRAXISideen im Hofmann-Verlag, 2019

Als Sportlehrer, der mit seinen eigenen sportlichen Interessen selbst nicht im Schwimmsport beheimatet ist, hat mich der Titel des Buches aus der bekannten und bewährten Sportreihe PRAXISideen aus dem Hofmann-Verlag, angesprochen.

Als Adressat dieses Werkes sind sowohl der grundbildende Sportlehrer als auch der spezifisch tätigere Schwimmübungsleiter gleichermaßen angesprochen.

Nach einem längeren theoretischen Exkurs durch die Realität der Schwimmausbildung in Deutschland und der Begründung eines neuen Schwimmlernansatzes (Brustarmzug und Kraulbeinschlag) folgen zu allen Schwimmstilarten gezielte Übungsformate. Diese sind klar und einfach strukturiert, mit einem anschaulichen Bild und kurzen Erklärungen versehen und gut umsetzbar.

Wir in der Schule werden sicherlich nicht die ersten sein, die proaktiv eine neue Schwimmart auf den Weg bringen, aber die methodisch-didaktisch gut erklärten und aufgeführten Übungselemente sind vielversprechend und, ob so oder so, auf jeden Fall auch als einzelne Übungen und Teilbewegungen im klassischen Schwimmunterricht sehr gut einzusetzen. Der sehr geringe Materialaufwand ist auch sehr angenehm, da unsere Schwimmstätten doch häufig von einer optimalen Ausstattung weit entfernt sind.

Wünschenswert wären meines Erachtens weitere Übungsformate, vor allem für den Schwimmunterricht in Schulen, mit seinen doch ganz eigenen Voraussetzungen und Vorgaben. Hier bin ich sicher, dass die beiden Autoren mit ihrer hervorragenden Expertise und innovativen Sichtweise noch einiges zu bieten haben. Würden diese Anregungen dann auch noch als wasserfeste Übungskarten für die Schwimmhalle konzipiert und bestellbar sein (oder dem Buch direkt beiliegen), gäbe es von mir die berühmten fünf Sterne.

Christian Hülsmann, Sportlehrer/Grundschule

Christoph Clephas/Lars Steinigeweg

Schwimmen lernen und verbessern

Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2019, 119 Seiten, 18,00 €,

ISBN 978-3-7780-2711-0

Der Schwimmunterricht stellt im Schulalltag häufig besondere Herausforderungen an Sportlehrkräfte, wie gleichzeitig stattfindender öffentlicher Badebetrieb, keine Kontinuität, große und heterogene Gruppen sowie oft nur kurze Wasserzeiten. Hinzu kommt, dass sich das Anfängerschwimmen weiterentwickelt hat. In vielen Vereinen wird mittlerweile mit den Wechselzugarten Kraul und Rücken begonnen. So wird der komplexe Bewegungsablauf des Brustbeinschlags zunächst umgangen. In den Schulen ist der traditionelle Ansatz des Brustschwimmens als Anfangsschwimmart noch fest verankert.

Um dieser Diskrepanz entgegenzuwirken, stellen die Autoren zu Beginn ein Anfängerkonzept vor, das Kraulbein- und Brustarmbewegung miteinander kombiniert. Dieses Konzept eigne sich gut für große Gruppen, erziele schnelle Erfolge und sei weniger fehleranfällig, so Christoph Clephas und Lars Steinigeweg.

Der folgende, sehr anschaulich bebilderte Praxisteil mit zahlreichen Übungen ist in die drei Blöcke Wechselzugschwimmarten, Gleichzugschwimmarten und Wenden/Starts unterteilt.

Dieses Buch ist ein Ratgeber für Sportlehrkräfte, Trainer und Übungsleiter und stellt einen weiteren Zugang zur Vermittlung von Schwimmtechniken vor, der von der vorherrschenden Idee des Brustschwimmens abweicht, aber trotzdem noch Elemente des Brustschwimmens enthält.

Dr. Anja Lange