

Warum ausgerechnet Dinard?

Vom 2.-7. Juni 2013 verbrachte ich eine für mich unvergessliche Woche in dem bretonischen Örtchen Dinard. Warum ich von Düsseldorf in das 800km entfernte Dinard gefahren bin und was ich dort erlebte, darüber möchte ich hier berichten:

Im Sommer 2012 beobachtete ich in unserem Urlaub in Le Touquet, wie ein lokaler Schwimmtrainer seine Schwimmschüler während der gesamten Kursstunde in den unterschiedlichsten Positionen ins tiefe Wasser springen ließ. Da ich bisher in Deutschland so etwas noch nie im Rahmen eines Schwimmkurses gesehen hatte, war meine Neugier sofort geweckt. Der Schwimmtrainer gab mir die Möglichkeit, ein paar Mal zu zuschauen. Danke Nicolas Monet für diese Möglichkeit und den Tipp, mir das Buch „La natation de demain“ („Das Schwimmen der Zukunft“) von Raymond Catteau zu kaufen. Kurze Zeit später hielt ich das Buch in der Hand. Ich versuchte, das in Le Touquet erlebte nun in einem Zusammenhang zu sehen, doch je mehr ich mich mit dem Buch beschäftigte, umso mehr wurde mir bewusst, dass das Lesen alleine nicht zum Verstehen ausreichte. Ein Jahr später konnte ich dann die Methodik von Raymond Catteau einmal hautnah selbst erleben, als er im Oktober 2012 bei der Fachtagung „Schwimmen Lernen“ der Deutschen Schwimmjugend einen Workshop leitete. Seit dieser Fachtagung sind wir in regelmäßigem Kontakt geblieben. Ich übersetzte seinen französischen Artikel „In der Schule ein besserer Schwimmer werden“¹. Durch diese Übersetzung und auch den regelmäßigen Schriftverkehr per Email befasste ich mich immer mehr mit dem „Schwimmen der Zukunft“ und mein Wunsch wurde größer, das Theoretische nun einmal ausgiebig in der Praxis erleben zu können. Als ich vom Seminar in Dinard hörte, war mir sofort klar, dass ich diese einmalige Gelegenheit nicht verpassen durfte.

Und so machte ich mich am 2. Juni 2013 auf den Weg nach Dinard, wo ich vom 2.-7. Juni am 10. Schwimmseminar unter der Animation von Raymond Catteau und seinem Team teilnehmen wollte. Ich wusste nicht, was mich erwarten würde und so ließ ich einfach alles auf mich zukommen. Untergebracht waren wir im „Chateau Hébert“, ein kleines Schloss direkt am Meer, welches zur Fondation Solacroup Hébert gehörte, die sich für Bildungszwecke einsetzt.

Das Seminar war vom Zeitplan straff organisiert und so ging es schon eine Stunde nach Ankunft ins Schwimmbad von Dinard. Ich lernte dort die weiteren Seminarteilnehmer kennen. Da waren zum einen ca. 30 Teilnehmer, die fast am Ende ihrer 10-monatigen Ausbildung zur Fachkraft für Bäderbetriebe waren („Maitre Nageur“) und die in Dinard im Rahmen des Seminars ihre Abschlussprüfung absolvierten. Und da waren die „Externen“, die als ausgebildete Schwimmtrainer aus Frankreich und aus aller Welt (Canada, Belgien, Schweiz, Italien und natürlich Deutschland) angereist waren, um Raymond Catteau und sein Schwimmen der Zukunft hautnah miterleben wollten. Ich war bisher die einzige Teilnehmerin aus Deutschland.

Ein Seminartag begann gegen 7:15 Uhr mit dem Frühstück und endete nach der letzten Theorie meist erst gegen 22:15 Uhr. Da wir selbst Essenspausen oder die kurzen Fahrtzeiten immer zum regen Gedankenaustausch genutzt wurden, „verschwendeten“ wir keine freie Minute, in der wir uns nicht mit der Zukunft des Schwimmens beschäftigten. Der Anteil von Praxis und Theorie war in dieser Seminarwoche optimal gestaltet.

¹ Dieser Artikel ist unter „Devenir meilleur nageur a l'école“ erschienen in der Revue „CONTRE PIED“, N° 7, Oktober 2000, Seiten 11 bis 16, Veröffentlicht durch EPS ET SOCIETE, 76, rue des Rondeaux, 75020 Paris, Tel 01 44 62 82 28, Fax 01 43 66 72 63

Die Praxis begann kurz vor 9 Uhr im Schwimmbad von Dinard. In diesem 50 x 17,5 m großen und bis zu 4m tiefen, beheizten Meerwasser Schwimmbecken fand der Schwimmunterricht mit Kindern zwischen 4 und 10 Jahren der örtlichen Grundschulen statt. Als jeden Morgen der Pfiff von Daniel pünktlich um 9 Uhr ertönte, stürmten ca. 90 Kinder in das Schwimmbad. Sie wurden in bis zu 14 Gruppen 45 Minuten lang unterrichtet. Alles war sehr gut durchorganisiert. Jede Gruppe hatte eine unterschiedliche Badekappenfarbe und selbst der Gruppenleiter trug die gleiche Badekappe wie seine Schwimmschüler. Zu jeder Schwimmgruppe gehörte auch immer jemand, der zusätzlich für die Sicherheit der Gruppe verantwortlich war. Kaum waren diese Kinder aus der Schwimmhalle, kamen auch schon die nächsten 90 Kinder für ihre erste Schwimmeinheit am Tag. Alle 90 Kinder waren gleichzeitig im Wasser. Selbst die Anfänger bewegten sich im gesamten Becken entlang des Beckenrandes – auch im 4m tiefem Wasser – und die Gruppenleiter blieben mit der Sicherheitsperson oben am Beckenrand stehen (die Wasseroberfläche war gut einen halben Meter vom Beckenrand entfernt).



Im Anschluss gab es eine Praxiseinheit mit den Seminarteilnehmern, die oft im Wasser stattfand. Wir arbeiteten viel an unserem „Projektkörper“, in dem wir in den unterschiedlichsten Weisen ins Wasser sprangen und selber ausprobierten, wie wir am weitesten kamen. Einige wenige schafften es sogar, nach einem Kopfsprung mit anschließendem Gleiten, das Becken ohne eine einzige Bewegung zu durchqueren. Ich schaffte am Ende der Woche mindestens 2/3 des Beckens. Was für ein Erfolg!

Schnell Mittag gegessen und zurück zum Schwimmbad. Von 14:00-15:30 Uhr kamen die Kinder auch schon wieder für ihre zweite Schwimmeinheit am Tag. Im Anschluss an die Praxis gab es einen längeren Theorieteil zusammen mit Raymond und seinem Team. Hier sprachen wir darüber, wie wir die verschiedenen Übungen im Wasser empfunden hatten oder darüber, wie man einen Schwimmer anhand eines Videos „lesen“ kann und welche Empfehlungen wir ihm auf den Weg geben können. Nach dem Abendessen ging es zurück in den Theorieraum um die Unterrichtsstunden des nächsten Tages vorzubereiten.

Bis auf Mittwoch verliefen alle Tage ähnlich. Am Mittwoch fand kein Gruppenunterricht statt. Dafür konnten Eltern und Kinder gemeinsam ins Wasser kommen und von der Expertise der Kursleiter profitieren. Ein besonderes Erlebnis war für mich, als ich Raymond in Aktion mit einer älteren Dame sah, die in ihrem gesamten Leben noch nie ihren Kopf unter Wasser gesteckt hatte. Am Ende von nur einer Stunde tauchte diese Frau ihren Kopf unter Wasser. Am Mittwochnachmittag gab es dann noch eine Konferenz mit Raymond. Hier erklärte er vor einem kleinen Publikum, was er unter dem Schwimmen der Zukunft verstand und beantwortete Fragen.

Die Woche verging wie im Flug und der letzte Seminartag kam leider schneller als gedacht. Und selbst, als eigentlich das Seminarende vorgesehen war, diskutierten wir in der tollen Runde der „Externen“ einfach weiter.

Als ich wieder auf dem Heimweg war, fiel es mir zunächst schwer, meine Gedanken zu ordnen. Zu viel hatte ich in dieser Woche gesehen, gehört und vor allen Dingen erlebt. Doch mit der Zeit fügt sich das Puzzle, welches bisher nur aus kleinen Einzelteilen bestand, so langsam zusammen. Ich habe einen tollen Einblick in das „Schwimmen der Zukunft“ von Raymond bekommen und verstehe jetzt viele Dinge besser. Was ich in Dinard gefunden habe, das sind zum einen die netten Freunde, die genauso wissbegierig sind, wie ich und die mit mir die Passion des Schwimmen Lehrens teilen. Zum anderen sind das aber auch viele Lösungen und Erklärungen für Dinge, die ich mir bisher nicht so gut erklären konnte. Einige Sätze, sind mir dabei besonders in Erinnerung geblieben:

„Wir müssen Erfolg haben, um zu verstehen. Und nicht verstehen, um Erfolg zu haben.“ Die Kinder lernen besser und intensiver, indem sie eine Aufgabe erfolgreich erfüllen und nicht durch kopieren von vorgemachten Aufgaben.

„Wir begeben uns nie in eine Situation, aus der wir keinen Ausweg mehr kennen.“ Es gab Kinder, die zunächst nicht ins Wasser gehen wollten. Als ihnen gezeigt wurde, wie sie das Wasser auch wieder verlassen können, sind sie ins Wasser gegangen.

„Es gibt einen Unterschied zwischen einem „Landratten-Schwimmer“ und einen aquatischen Schwimmer.“ Die „Landratte“ versucht, sich beim Schwimmen immer über Wasser zu halten und muss immer sehen, wohin sie schwimmt. Der aquatische Schwimmer hingegen kann die Blickrichtung von der Schwimmrichtung trennen. Die Atmung spielt bei diesem Schwimmer zum Beispiel nur eine untergeordnete Rolle.

„Wenn wir denken, dass ein Kind etwas nicht machen will. Dann ist das oft, weil es diese Aufgabe nicht bewältigen kann.“ Wenn ein Kind keine ausreichende Apnoe-Fähigkeit besitzt und noch nie den Beckenraum durch berühren entdeckt hat, dann ist es sehr logisch, dass es nicht ins „tiefe Wasser“ springt. Es tut das nicht, weil es dies nicht möchte, sondern weil es diese Aufgabe noch nicht erfüllen kann.

Ich nehme aber auch noch eine wichtige Erkenntnis mit nach Deutschland zurück. Die Kilometer, die Dinard und Düsseldorf trennen, könnten symbolisch für die aktuell praktizierten Methoden des Schwimmen Lehrens in einigen Ländern stehen. Ich denke, dass es auch in Deutschland noch zu viele Schwimmlehrer gibt, die an veralteten Methoden festhalten und die auch heute noch Generationen von „Landratten-Schwimmern“ produzieren. Und gleichzeitig wünsche ich mir mehr Menschen bei solchen Seminaren in diesem Berufsfeld, die über den eigenen Tellerrand hinaus schauen, um im Sinne der Schwimmschüler ein immer besserer Lehrer zu werden. Ich habe das 11. Schwimmseminar in Dinard im Mai nächsten Jahres auf jeden Fall schon fest in meinem Kalender eingeplant.

Mein ganz herzlicher Dank gilt an dieser Stelle vor allen Dingen Raymond, der mich mit seiner Expertise immer wieder überrascht und oft genug zum Nachdenken gebracht hat. Auch möchte ich mich bei dem Organisationsteam bedanken, hier insbesondere Daniel und Marie-Francoise, die mich netterweise von und nach St. Malo gefahren haben. Danke David für die tolle Seminarorganisation. Und ich danke allen „externen“ Schwimmexperten, mit denen ich eine wunderbare und unvergessliche Woche im „Chateau Herbert“ in Dinard verbracht habe: Stephane, Thierry, Charlotte, Christoph, Laurence, Nicolas, Mauro. Ach ja, und danke Petrus für die sonnigen Tage in der Bretagne. Ich hoffe, wir sehen uns alle im nächsten Jahr gesund und munter wieder!

Melanie Ragot

(www.SchwimmMonsterClub.de)

