

Mit ihm wird Schwimmen spitze

SCHWIMMEN DER CAMPUS SURSEE BAUT MIT ADAM THOROCZKAY EINE SCHWIMMSCHULE AUF



Adam Thoroczka arbeitet seit 1. September 2017 als hauptamtlicher Schwimmlehrer im Campus Sursee. Er hat noch viel vor.

FOTO THOMAS STILLHART

Schwimmen ist eine menschliche Kulturtechnik, die den Fischen abgeschaut wurde. Wie man richtig schwimmen lernt, weiss Adam Thoroczkay. Der gebürtige Ungar mit österreichischem Pass baut die Schwimmschule im Campus Sursee auf.

Die Wassertemperatur beträgt 29 Grad Celsius, und Adam Thoroczkay hat einen Neoprenanzug an. Er will tagsüber mehrere Stunden im Wasser, so hilft ihm dieser Schutz gegen die Kälte. Mit Kindern übt er im alten Schwimmbad des Campus Sursee das Schwimmen ein. «In einer ersten Phase müssen sich die Kinder an das Wasser gewöhnen», erklärt der ehemalige Schwimmer (50 Meter Crawl in 24 Sekunden). Adam Thoroczkay betont die Besonderheit des Elements Wasser. Nirgends im Trockenen gebe es einen Auftrieb. Und schwimmen heisse, von der vertikalen in die horizontale Lage zu gehen.

Jung ans Wasser gewöhnen

«Zudem ist es für die Kinder unangenehm, wenn das Wasser in die Nase und den Mund fliesst, was Ängste auslösen kann.» Dies löse Schutzreflexe wie das Schliessen der Augenlider oder das Strecken des Kopfes nach oben aus. «Wer erstmals die Augen unter Wasser öffnet, überwindet grosse Ängste», sagt der Schwimmlehrer. Wer beim Schwimmen den Kopf hoch hinaus strecke, verhindere aber eine optimale Schwimmtechnik.

Schon Vierjährige können schwimmen lernen, ist der 49-jährige Österreicher überzeugt. «Idealerweise beginnt man schon früher mit der Wassergewöhnung.» Heute lernen Anfänger zuerst das Rückenschwimmen.

Da brauche es keine komplizierte Atemtechnik, und das Rückenschwimmen sei eine gute Erststreckungstechnik. «Und auf dem Rücken können die Kinder schreiend auf sich aufmerksam machen», sagt Thoroczkay. Brustschwimmen komme, im Gegensatz zu früheren Lernmethoden, erst ganz am Schluss im Lernprozess nach dem Crawl- und dem Delfinstil. «Für Schwimmer bietet das Brustschwimmen vor allem eine gute Orientierung im offenen Gewässer.»

Tausende lernten schwimmen

Seit Januar 2018 betreibt der Campus Sursee eine eigene Schwimmschule mit Leiter Adam Thoroczkay und vier Kursleiterinnen. Er hat die höchste Trainerausbildung Gold von Swiss Swimming und unterrichtet seit über 25 Jahren vollberuflich Schwimmen. Dabei habe er schon Tausenden von Kindern das Schwimmen beigebracht. Früher war er unter anderem mit dem österreichischen Nationalteam an den Olympischen Spielen in London und Sidney, hat Lehrmittel für die Schwimmausbildung verfasst und zuletzt den Schwimmverein Kriens als Cheftrainer gefördert.

Die Schwimmschule im Levelsystem 1 bis 10 von Swiss Swimming diene vor allem dazu, den Kindern auf spielerische Weise eine gute Grundtechnik beizubringen. «Die Kinder sollen vor allem Spass am Wasser bekommen», erklärt Adam Thoroczkay. In der Sportarena werden die Kinder diverse Schwimmsportarten wie Wasserball, Synchronschwimmen oder die Angebote der SLRG – ihre Geschäftsstelle ist im Schellenrain 5 in Sursee – kennenlernen.

Später gibts Spitzenschwimmer

Warum nimmt ein solch renommierter Schwimmlehrer die Stelle des Schwimmsportlehrers im Campus Sursee an? «Vor Jahren wurde ich bereits angesprochen, ob ich beim Aufbau mithelfen wolle. Man hat mir Perspektiven aufgezeigt», antwortet Adam Thoroczkay. Die 2019 eröffnete Schwimmarena werde etwas ganz Besonderes. Den Verantwortlichen um den ehemaligen Spitzen-Triathleten Matthias Hecht, den Leiter der Sportarena, schwebt Grosses vor. «Aus einer solchen Anlage müssen zwangsläufig Spitzenschwimmer hervorgehen», meint Hecht. Ob der Campus Sursee selber einen Schwimmverein gründe, sei derzeit noch unklar.

Unbestritten ist jedoch, dass ab Frühjahr 2019 der Campus Sursee zum Mekka der nationalen Schwimmerinnen und Schwimmer wird, denn 50-Meter Bahnen sind fast so rar wie Schweizer Schwimmedaillen an Olympischen Spielen.

Schwimmsportler haben an internationalen Meisterschaften dank der zahlreichen Disziplinen viele Möglichkeiten zum Gewinn von Medaillen. «Das spornt enorm an», sagt Matthias Hecht. Das Ziel sei deshalb, Schwimmen lernen ähnlich wie Skifahren lernen zu einer Selbstverständlichkeit zu machen. «Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, aber wir schaffen mit sehr gut ausgebildeten Trainern und der Infrastruktur die Grundvoraussetzung dazu.» Adam Thoroczkay ergänzt: «In der Schweiz gibt es sehr viele begabte Sportler, die nach Trainingsmöglichkeiten lechzen.»

THOMAS STILLHART