



Schwimmen – gut und sicher

Ein Reader für die Sek. I unter Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektiven und der Individuellen Förderung

IMPRESSUM

Leitung

Steffi Zielonka

Autorenteam

Jörg Augustin

Uta Brandenburg

Gerd Loerwald

Christina Laurenawitz

André Staack

Druck

Druckerei der

Bezirksregierung Arnsberg

Titelbild

aboutpixel.de

Jacques Köhler

Inhaltsverzeichnis

A Rahmenbedingungen für guten Schwimmunterricht

1. Rechtliche und organisatorische Voraussetzungen

- 1.1. Ein Überblick 4
- 1.2. Wie gut kenne ich den Sicherheitserlass? Wichtige Fragen und Antworten 6
- 1.3. Checkliste für guten Schwimmunterricht 8

2. Anbindung an die Lehrpläne Sport

- 2.1. Der Lehrplan Sport im Überblick - Lupenmodell 9
- 2.2. Was sagen die Lehrpläne der Sek. I zur Obligatorik im Schwimmen? 10
- 2.3. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben Schwimmen aller Lehrpläne der Sek. I 11

3. Ängste wahrnehmen - Schüler individuell fördern

- 3.1. Angst im Schwimmunterricht: Diagnose und mögliche Maßnahmen 12
- 3.2. Hintergrundinformation zu einem Konzept der individuellen Förderung und Anregungen für eine praktische Umsetzung im Schwimmen 13
- 3.3. Das Kann - Blatt für Vorsichtige 20
- 3.4. Differenziertes Arbeiten durch die Nutzung offener Unterrichtsformen 21

B Praxismodule

Praxismodul 1: Von der Wasserbewältigung zur Wassersicherheit – die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

- 1.1. **Synopse des UV:** Ein erfahrungsorientierter Weg zur Wassersicherheit 22
- 1.2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung – Wassersicherheit. Wo liegen die Unterschiede? 25
- 1.3. Was bedeutet „sicheres Schwimmen“? 26
- 1.4. Mit welcher Schwimmart fange ich an? 27
- 1.5. Entdeckungen statt Instruktionen (Archimedes) 28

Praxismodul 2: Rückenschwimmen – die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

- 2.1. **Synopse des UV:** Über das Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern. 29
- 2.2. Planungsquadrat zu einer konkreten Unterrichtsstunde unter Lehrplanbezug: starten – gleiten – sich antreiben 32
- 2.3. Beispiel für einen Stationsbetrieb zur oben beschriebenen Unterrichtseinheit 33

Praxismodul 3: Kraulschwimmen- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

3.1. Synopse des UV: Verbesserung des Kraulschwimmens durch selbstständiges Üben in Leistungsgruppen	37
3.2. AB Kraulschwimmen: Ich kann..... Grobform	39
3.3. AB Kraulschwimmen: Ich kann ... Feinform	40
3.4. Beobachtungsbögen zur Partnerkorrektur beim Kraulschwimmen	41
3.5. Übungssammlung zum Kraulschwimmen	42
3.6. Der Einsatz von Flossen bei Wechselschlagtechniken	48

Praxismodul 4 Brustschwimmen - die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A/D)

4.1. Synopse des UV: Sicher und flüssig Brustschwimmen.	49
4.2. Brustschwimmen: Methodische Übungsreihe zum Brustschwimmen	50
4.3. Übungssammlung zur Vermeidung der Beinschere	52
4.4. Brustschwimmen: Das Kann- Blatt	53

Praxismodul 5: Wasserspringen - Etwas wagen und verantworten (C)

5.1. Synopse des UV: Sich etwas trauen, ohne panisch oder übermütig zu sein.	54
5.2. Arbeitsblatt: Bin ich ein cooler Springer?	55

Praxismodul 6: Tauchen – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A aber auch C und D)

6.1. Synopse des UV: Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.	58
6.2. Dimensionen des Tauchens in der Schwimmbildung: Eine Übersicht	59
6.3. Übungssammlung zur Wassersicherheit beim Tauchen	60
6.4. Ein Tauchgarten im Dschungel	63
6.5. Tauchen Das Kann-Blatt	64

C Anhang

1. Weitere Info-/Arbeitsblätter und Kopiervorlagen für den Unterricht

1.1. Zur Sicherheit im Schulschwimmen	65
1.2. Wie gestalte ich ein Unterrichtsvorhaben? – Planungshilfe	69
1.3. Sichtungsbogen zur Lernausgangslage im Schwimmen	70
1.4. Arbeitsblatt für den Lehrer: Jugendschwimmabzeichen Bronze	71
1.5. Vielseitigkeitswettkampf für Jungen und Mädchen WK IV	72
1.6. Auswertungsbogen zum WK IV Schwimmen	73
1.7. Bsp. für eine Förderempfehlungen zum Schwimmen für....	74
1.8. Bsp. für ein schulisches Handlungsprogramm Schwimmen	75

A 1. Rechtliche und organisatorische Voraussetzungen

A 1.1. Ein Überblick

Die Kenntnis der Sicherheitsbestimmungen für das Schwimmen im Schulsport sind ein Muss für jeden, der Schwimmen unterrichtet!!!

- An jeder Schule muss ein Exemplar griffbereit für die FK Sport zur Verfügung stehen. Zudem sollte jeder Sportlehrer eine Kopie zumindest des Teiles A besitzen.
- ISBN:3-89314-709-8, Ritterbach Verlag, www.ritterbach.de, Tel.: (02234) 1866-0 Fax: -90

Alle sicherheitsrelevanten Voraussetzungen sind hier vorgegeben:

- Rettungsfähigkeit der Schwimmlehrkräfte
- Organisation des Schwimmunterrichts (Aufsicht, Lerngruppengröße usw.)
- Besondere Regelungen (Tauchen, Springen, Schwimmen außerhalb des Unterrichts)

Die FAQ Liste zum Sicherheitserlass (s. Arbeitsblatt) sollte in der FK Sport besprochen werden!

Befreiung vom (Sport- / Schwimm-) Unterricht

Auszug aus der BASS: § 11 Befreiung

(1) Eine Schülerin oder ein Schüler kann nur in besonderen Ausnahmefällen und in der Regel zeitlich begrenzt auf Antrag der Erziehungsberechtigten vom Unterricht in einzelnen Fächern oder von einzelnen Schulveranstaltungen befreit werden. Über die Befreiung bis zu zwei Monaten entscheidet die Schulleiterin oder der Schulleiter, darüber hinaus die Schulaufsichtsbehörde. Die Schülerin oder der Schüler kann verpflichtet werden, während dieser Zeit am Unterricht einer anderen Klasse oder Lerngruppe teilzunehmen.

(2) Über Art und Umfang der Befreiung aus gesundheitlichen Gründen, insbesondere vom Sportunterricht, entscheidet die Fachlehrerin oder der Fachlehrer, bei einer Befreiung über eine Woche hinaus aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses. Über eine Befreiung von mehr als zwei Monaten entscheidet die Schulleiterin oder der Schulleiter aufgrund eines schulärztlichen Zeugnisses. Sofern der Befreiungsgrund offenkundig ist, kann auf die Vorlage der ärztlichen Zeugnisse verzichtet werden. Die Befreiung kann auf bestimmte Übungen begrenzt werden.

Befreiung vom (Sport- / Schwimm-) Unterricht aus religiösen Gründen

Siehe Handlungsprogramm Schwimmen der Bezirksregierung Arnsberg, S. 8 "Es gibt laut Erlass keine generelle Freistellung vom Schwimmunterricht, auch nicht für muslimische SuS.

Ebd. S. 16 Handlungsfeld FK Sport:

„ Die Lehrkräfte verpflichten sich, Potenziale des Schwimmens auch Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund bewusst nutzbar zu machen. Dabei sind muslimische Mädchen zur Erlangung der Schwimmfähigkeit in besonderer Weise individuell zu fördern. In Konfliktfällen sind Schulleiter und unterrichtende Lehrkraft verpflichtet, Information, Rat und Unterstützung durch entsprechende Integrationsbeauftragte und die obere Schulaufsicht einzuholen Eine generelle Freistellung vom Schwimmunterricht für muslimische Mädchen ist nicht gestattet. Ggf. ist ein individuelles Förderprogramm für diese Mädchen zu entwickeln und zu organisieren und ggf. auch eine schul(form)übergreifende Schwimmgruppe für muslimische Mädchen unter Beachtung entsprechender Rahmenbedingungen einzurichten.“

Die Freistellung vom Schwimmunterricht erfolgt in jedem Fall nur auf ausführlichen schriftlichen Antrag der Erziehungsberechtigten.

Beratung erhalten Sie von Ihrem Ansprechpartner Schwimmen im zuständigen Ausschuss für den Schulsport¹. Er kann Sie ggf. auch über Schwimmkurse für muslimische Mädchen informieren. Aus aktuellen Presseberichten, die sich auf neuere Gerichtsurteile beziehen, ist abzulesen, dass sich die verpflichtende Teilnahme am Schwimmunterricht auch an weiterführenden Schulen immer weiter durchsetzt. Neuerdings können Schulleiterinnen und Schulleiter auch bei muslimischen Mädchen die Teilnahme am Schwimmunterricht einfordern.²

¹ Vgl. hierzu das Fortbildungsheft der Bezirksregierung Arnsberg mit den Kontaktdaten aller Berater im Schulsport

² Vgl. hierzu den Artikel aus der Westfälischen Rundschau vom 1.7.09

A 1.2. Wie gut kenne ich den Sicherheitserlass?¹

Wichtige Fragen und Antworten

<p>A: Organisation</p> <p>1. Wann ist die Vollzähligkeit der Lerngruppe zu überprüfen?</p>	<p>Die Vollzähligkeit ist jeweils</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vor dem Betreten der Schwimmstätte, 2. unmittelbar nach dem Verlassen des Schwimmbeckens (vor dem Umkleiden) 3. vor dem Verlassen der Schwimmstätte zu überprüfen
<p>2. Wann sollte die Lerngruppengröße in der Regel auf 15 Schüler pro Lehrkraft begrenzt sein?</p>	<p>Wenn der Unterricht mit Nichtschwimmern nur unter erschwerten Bedingungen (z.B. Abgleitgefahr aufgrund eines deutlichen Knicks im Beckenboden am Übergang zum Schwimmerteil, gleichzeitiger Unterricht mehrerer Lerngruppen) durchgeführt werden kann, so ist die Lerngruppengröße in der Regel auf 15 Kinder pro Lehrkraft zu begrenzen.</p>
<p>3. Wie muss die Lehrkraft im Schwimmbad ihren Platz wählen?</p>	<p>Die Lehrkraft muss ihren Platz so wählen, dass sie alle im Wasser befindlichen Schülerinnen und Schüler sehen kann. Sie soll sich nicht gleichzeitig mit Schülerinnen und Schülern im Wasser aufhalten, sofern dies nicht aus pädagogischen Gründen erforderlich ist.</p>
<p>4. Worauf müssen Lehrkräfte Schüler hinweisen, die eine Schwimmbrille tragen?</p>	<p>Werden Schwimmbrillen benutzt, so hat die Lehrkraft darauf zu achten, dass mit diesen nur geschwommen und nicht getaucht wird.</p>
<p>B: Tauchen</p> <p>5. Welche Tauchregeln müssen die Schüler kennen?</p>	<p>3 Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tauche nur, wenn Du gesund bist. 2. Hyperventilieren nicht. 3. Tauche nie mit einer Schwimmbrille

¹ Vgl. den vollständigen Text unter C 1.1. Zur Sicherheit im Schulschwimmen

<p>6. <i>Was muss die Lehrkraft beim Tief- und Streckentauchen bezüglich der Aufsicht beachten?</i></p>	<p>Die Einzelbeaufsichtigung beim Tief- und Streckentauchen muss bis zum Auftauchen des Tauchenden erfolgen.</p>
<p><i>C Springen</i></p> <p>7. <i>Worauf hat der Lehrer bei der Übungsorganisation beim Springen zu achten?</i></p>	<p>4 Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. immer in Laufrichtung springen lassen 2. keine gleichzeitigen Sprünge von unterschiedlichen Brettern, 3. keine gleichzeitigen Starsprünge von den Längsseiten des Beckens 4. nach dem Sprung müssen die Schülerinnen und Schüler das Becken zügig verlassen und in die gleiche Richtung
<p>8. <i>Welche Wassertiefe muss bei Startsprüngen und tiefen Wenden mindestens vorhanden sein?</i></p>	<p>Startsprünge sowie tiefe Wenden sind nur im schwimmtiefen Wasser (ab 1,80 m) zulässig</p>

Bitte beachten Sie: Die hier aufgeführten Fragen beziehen sich ausschließlich auf die sichere Organisation von gutem Schwimmunterricht.

Nicht berücksichtigt sind die vielen Aussagen zur Rettungsfähigkeit. Wir weisen ausdrücklich auf die Bedeutung der hier gültigen Rechtsgrundlagen hin (s. Sicherheitserlass im Anhang), die Sie dem Reader ebenfalls entnehmen können, die jedoch nicht Gegenstand dieser Fortbildung sind.

A 1.3. Checkliste für guten Schwimmunterricht

<p>1. Check im Bad</p>	<p>immer die gleichen Umkleiden, gleichen Zähl- und Sammelstellen benutzen, sich im Bad über die Sicherheitsvorkehrungen informieren, über das vorhandene Zusatzmaterial (Schwimmbretter, Tauchringe) Kenntnis haben, durch Ablaufklarheit: Treffpunkte vor und nach dem Aussteigen aus dem Bus ausmachen, vorher Absprache treffen bei Krankheit der Schülerinnen und Schüler, Regelungen vorsehen bei Schülerinnen und Schülern, die ihr Schwimmzeug vergessen haben</p>
<p>2. Klare Strukturierung vor und nach dem Unterricht</p>	<p>durch gutes Zeitmanagement, Pünktlichkeit; Auslagerung von Organisationskram</p>
<p>3. Hoher Anteil echter Wasserzeit</p>	<p>durch Reduzierung der Wartezeiten (jedes Kind soll möglichst viel schwimmen), reflektierte Praxis mit Beschränkung auf das Wesentliche</p>
<p>4. Echte Bewegungszeit</p>	<p>durch Verständlichkeit der Aufgabenstellung über Visualisierung, Zeichen und/oder Arbeitskarten sowie kurze, effektive und sinnstiftende Gesprächsphasen mit Schülerfeedback</p>
<p>5. Inhaltliche Klarheit</p>	<p>durch einen Wechsel von Bewegungsaufgaben (erfahren und begreifen) und Bewegungsanleitungen (üben und anwenden) Schwimmleinen auch mal anders spannen</p>
<p>6. Methodenvielfalt</p>	<p>durch innere Differenzierung, individualisieren und integrieren, besondere Förderung ängstlicher Schüler, Möglichkeiten nutzen, die Lerngruppen auch mal zu verändern</p>
<p>7. Individuelles Fördern</p>	<p>durch Anknüpfen an Aufgabenschwerpunkte und Perspektiven sowie ausgearbeitete Unterrichtsvorhaben</p>
<p>8. Bezug zum schuleigenen Lehrplan</p>	<p>durch klar formulierte Erwartungen und Rückmeldungen zum individuellen Lernfortschritt</p>
<p>9. Transparente Leistungserwartungen</p>	<p></p>

A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

C Etwas wagen und verantworten

D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Mehrperspektivität

Verständigung

Erfahrungs- und Handlungsorientierung

Wertorientierung

Reflexion

Entwicklung von Unterrichtsvorhaben aus der Verbindung von Pädagogischen Perspektiven (s. oben) und Inhaltsbereichen (s. unten)

Das Üben sichern und Anwendungsmöglichkeiten eröffnen

Zum Handeln befähigen und zur Reflexion anregen

Zusammenhänge verdeutlichen und Fachgrenzen überschreiten

Individualisieren und Integrieren

Öffnen und Anleiten

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Bewegen an Geräten - Turnen

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz ...

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Gleiten, Fahren, Rollen - Rallsport, ...

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren
 Sich des eigenen Körpers bewusst werden
 Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen
 Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten und Schlüsse ziehen
 Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen
Wissen erwerben

Spielmöglichkeiten in der Schule und auf dem Schulhof in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten
 Spiele entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten
 Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden
Wissen erwerben

Vierfältige Lauferfahrungen in Form von schnellem, geschicktem und ausdauerndem Laufen machen
 Vierfältige Sprungformen wie Hoch-, Tief- und Weitsprünge entdecken, ausprägen und anwenden
 Vierfältige Wurfarten (Ziel-Weit-, Hoch- und Drehwerfen) entdecken, ausprägen und anwenden
 Sich mit absoluter und relativer Leistung auseinandersetzen
 Einen selbst zusammengestellten leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten, durchführen und auswerten
Wissen erwerben

Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen / das Wasser als Spielraum nutzen
 Den Startsprung sowie vielfältige Sprungmöglichkeiten kennenlernen
 Abtauchen und sich unter Wasser orientieren können
 Verschiedene Schwimmtechniken - auch in Rückenlage - beherrschen
 Elemente des Rettungsschwimmens und des Synchronschwimmens kennenlernen
 Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze erwerben
Wissen erwerben

Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen aber auch beim Hangeln, Schaukeln, Schwingen und Balancieren erleben
 Körperspannung, (Stützkraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen, turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen
 Einfache Bewegungsfolgen an Geräten und Gerätekombinationen entwickeln und im Bewegungsfluss turnen
 Grundlegende Kompetenzen im Umgang mit dem sicheren Aufbau der Geräte und dem Helfen und Sichern der Mitschüler erwerben
Wissen erwerben

Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten - auch mit Handgeräten und Objekten - entdecken, variieren und präsentieren
 Bewegungskunststücke mit Handgeräten erfinden, üben und gestalten
 Rhythmus und Musik in Bewegung umsetzen
 Pop-, Rock-, Folklore- und Jazztänze erlernen und paanweise oder in der Gruppe präsentieren
Wissen erwerben

Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen wie fangen und werfen, schießen und passen in der Bewegung sowie mit dem Schläger spielen erlernen
 Grundlegende taktische Verhaltensweisen situationsangemessen anwenden
 Nach vorgegebenen Regeln Partner- und Mannschaftsspiele spielen können, dabei Spielregeln verstehen evtl. situationsgerecht verändern
 Überschaubare Spielwettkämpfe initiieren und Schiedsrichterfunktionen übernehmen können
Wissen erwerben

Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten auf festem Boden und/oder auf Wasser und/oder auf Schnee und Eis erlernen
 Geschwindigkeit, Beschleunigung und sicherheitsbewusst steuern
 Verantwortungs- bewusst mit Wagnis und Risiko aber auch mit der Natur umgehen
 Einen Zweikampf durch die Einführung von Ritualen fair und kooperativ gestalten
Wissen erwerben

Durch Zieh- und Schiebekämpfe Grundlagen für Kämpfe mit Körperkontakt schaffen
 Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten z.B. beim Judo erlernen, üben und anwenden
 In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. Partnerin bzw. Partner achten und den Kampf ggfs. vorzeitig beendend
 Einen Zweikampf durch die Einführung von Ritualen fair und kooperativ gestalten
Wissen erwerben

A 2.2. Was sagen die Lehrpläne Sek. I zur Obligatorik im Schwimmen?

Lehrplan	Hauptschule	Realschule	Gesamtschule	Gymnasium (G 8)
Anzahl der UV	mindestens 6 UV	mindestens 6 UV	mindestens 6 UV	mindestens 4 UV
Verteilung der UV	möglichst auf mehrere Jahrgangsstufen	pro Doppeljahrgang 2 UV oder mehrere UV in 5 + 6	pro Doppeljahrgang 2 UV oder mehrere UV in 5 + 6	frei verteilbar
Schwimm-techniken	mindestens 2, davon 1 in Rückenlage			
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • sicher und ausdauernd mindestens 200 m • kopf- und fußwärts springen • abtauchen und sich unter Wasser orientieren können 	<ul style="list-style-type: none"> • sicher und ausdauernd schwimmen • kopf- und fußwärts springen • tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • sicher und ausdauernd mindestens 200 m • Startsprung • abtauchen und sich unter Wasser orientieren können 	
Schwimm-abzeichen	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist anzustreben 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendschwimmabzeichen Bronze ist verpflichtend • Jugendschwimmabzeichen Silber ist anzustreben 		
<p>Fazit: Wie diese Übersicht zeigt, bestehen große inhaltliche Übereinstimmungen in allen Schulformen hinsichtlich des Ziels, die SuS zu sicheren Schwimmern zu machen.</p>				

A 2.3. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben Schwimmen aller Lehrpläne der Sek. I¹

Inhaltsbereich	Pädagogische Perspektive	Beispiele von UV aus den einzelnen Lehrplänen der Sek. I
Bewegen im Wasser – Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Techniken in Bauch- und Rückenlage • Tauchen • Springen • Rettungsschwimmen • Spielen • Wassergymnastik 	A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	<ul style="list-style-type: none"> • Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls zum sicheren Schwimmen gelangen • Die Vielfalt des Bewe-gens im Wasser entdecken • Einen Tauchgarten bewältigen
	B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hier wird Bezug auf das Synchronschwimmen genommen, ohne ein konkretes UV vorzuschlagen</i>
	C Etwas wagen und verantworten	<ul style="list-style-type: none"> • Für sich geeignete Sprünge entdecken, lernen und verbessern • Die Erlebniswelt Wasser entdecken und etwas wagen
	D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Schwimmtechniken und die entsprechenden Starts und Wendungen näher kennenlernen • Tauchspiele zur individuellen Leistungsverbesserung entwickeln und erproben
	E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst und andere retten können • Ein Wettkampfspiel für die eigene Gruppe entwickeln, erproben und spielen
	F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Schwimmart auswählen und ausdauernd schwimmen können • Gesundes Schwimmen – Rückenschwimmen • Aqua Jogging – eine Form gesundheitsbewusster Ausdauerbelastung

¹ Eine große Zahl von UV ist in allen Lehrplänen identisch formuliert

A 3.1. Angst im Schwimmunterricht: Diagnose und mögliche Maßnahmen

Angst hemmt über physiologische und psychologische Prozesse Handlungs- und Lernabläufe bis zur völligen Lähmung. Jede Sportkollegin und jeder Sportkollege kennt etwa die erstarrten Kinder vor ihrem ersten Sprung vom 3m-Brett.

Aufgrund erfahrungsbedingter Beobachtung von klassischer Angstsymptomatik werden häufig Maßnahmen der Angstreduktion (Mutmachen, Wassergewöhnungsübungen usw.) ergriffen – ohne genau hinzusehen, welche Angst aus welchen persönlichen Gründen vor genau welchen Aspekten der Gesamtlebenssituation im Schwimmbad vorliegt.

Die nachfolgende Übersicht, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, soll hier eine Hilfe bei der Erstellung individueller Diagnostik und Fördermaßnahmen bieten:

Beobachtung/Diagnose	Angstursache	mögliche Maßnahmen
<p>Verhalten, das SuS zeigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verkrampfungen ▪ Zittern ▪ Unruhe, ▪ Gesichtsröte ▪ Gesichtsblassheit ▪ Harndrang ▪ Übelkeit ▪ Reizbarkeit <p>Vermeidungsstrategien, die SuS ggf. entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schwimmzeug vergessen ▪ Verletzungen / Krankheiten vortäuschen (Erkältung/Periode) ▪ Zeit schinden z.B. durch ausgiebiges Duschen 	<p>Angst vor dem Unbekannten</p> <ul style="list-style-type: none"> - große Wasserfläche - rutschiger Boden - ungewohnte Akustik - fremdartige Gerüche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ genaue Listen führen und Gründe für das Nichtschwimmen dokumentieren ▪ sich Zeit nehmen und Zeit lassen ▪ im empathischen Gespräch Verständnis signalisieren ▪ Lernentscheidungen in die Hand des Schülers geben (vgl. hier auch die Förderempfehlung in der Anlage C) ▪ Eltern zur Mitarbeit anregen ▪ evtl. Einschalten von Experten (Schulpsychologe) ▪ Schaffen entspannter und weniger wettbewerbsorientierter Unterrichtssettings ▪ Stärkenorientierung in der Rückmeldung ▪ Einsatz der „Kann – Blätter“ vor allen Dingen das „Kann – Blatt“ für Vorsichtige
	<p>Angst vor veränderten Wahrnehmungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - vor Kälte - Wasser in Augen und Nase - Wellenbewegung - Gleichgewicht 	
	<p>Angst vor veränderter Motorik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auftrieb - Widerstand 	
	<p>Allgemeine Angst vor Wasser (undifferenzierte allgemeine Angst, meist auf Grund früherer schlechter Erfahrungen)</p>	
	<p>Fehlendes Grundvertrauen „Boden unter den Füßen verlieren“</p>	
	<p>Angst vor der Tiefe</p> <ul style="list-style-type: none"> - verhindert überhaupt Wasserkontakt - verhindert die Übertragung des Schwimmens vom Stehbereich ins Tiefenwasser 	
	<p>Angst vor Blamage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adipositas - Akne - Körperbild - sexuelles Selbstbild - 	
<p>Angst vor Versagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Vergleich mit Mitschülern - am eigenen Anspruch - in den Augen des Lehrers 		

A 3.2. Hintergrundinformation zum Konzept der individuellen Förderung und Anregungen für eine praktische Umsetzung im Schwimmen

Pädagogisch ist das Unterrichtsvorhaben akzentuiert durch die beiden Perspektiven „Etwas wagen und verantworten (C)“ und die „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)“.

Vorüberlegungen

Etwa ein Drittel unserer Schülerinnen und Schüler sind beim Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule immer noch Nichtschwimmer, d.h. sie erfüllen zu Beginn der Klassenstufe 5 noch nicht die Bedingungen des Seepferdchenabzeichens.

Bei der Erprobung dieses Unterrichtsvorhabens wird von folgenden Minimalbedingungen ausgegangen:

- Es steht ein Lehrschwimmbecken mit knie- bis maximal brusttiefem Wasser zur Verfügung.
- Das Lehrschwimmbecken bietet mindestens Platz für alle Nichtschwimmer der Lerngruppe.
- Es stehen Standardlernhilfen für den Schwimmunterricht zur Verfügung.
- Die Schwimmzeit beträgt mindestens 25 Minuten.
- Die Wasser- und die Lufttemperatur im Bad werden von den Kindern als angenehm beurteilt.

Wo immer möglich sollte daran gedacht werden, weitere vorbereitende Maßnahmen zu treffen:

- Informationen zur Schwimmfähigkeit beim Übergang in die Schule bzw. eine andere Schulform in die Schülerakte aufnehmen.
- Eltern bitten, ihre Einschätzung zur Wassergewöhnung anzugeben, indem Aussagen zur Häufigkeit eines Schwimmbadbesuches oder über besondere Erlebnisse der Kinder festgehalten werden.
Einschätzung vorliegender Ängste und deren möglicher Ursachen benennen lassen.
- Vorgespräche mit der Klasse führen, die darauf abzielen Transparenz hinsichtlich der Zielsetzungen im Schwimmunterricht zu schaffen. Dabei geht es vor allem darum, den ängstlicheren Kindern Sicherheit zu geben. „Du darfst auch etwas nicht können und wollen, ich helfe Dir, wir helfen Dir, wenn Du willst und kannst.“
- Unterstützung der Eltern anregen, über begleitende und unterstützende Angebote in der Gemeinde informieren, Kontakte herstellen.

Methodisch soll vor allem eine intensivere individuelle Förderung möglich werden. Dabei wird der Versuch unternommen das förderdiagnostische Konzept von Michael Gasse anzuwenden sowie neueren Erkenntnissen zur Handlungssteuerung im Gehirn (PSI-Theorie) zu folgen. Das PSI – Modell wurde in der folgenden Darstellung auf mögliche Phasen des Unterrichts heruntergebrochen. Die verschiedenen Kontraste signalisieren, dass die kognitiven Prozesse in den unterschiedlichen Hirnregionen stattfinden und der Lernprozess durch verschiedene Instrumente und vor allem durch die Schaffung einer vertrauensvollen und freundlichen Lernatmosphäre unterstützt werden kann.

Neue Lerngegenstände sind immer auch angstbesetzt. Kann ich das überhaupt? Was, kommt da auf mich zu? Dies gilt erst recht für das Schwimmen mit ängstlichen Kindern. Wir wissen meistens nichts Konkretes über die Ursachen dieser Ängste. Daher ist es so wichtig, **Können herauszustellen und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.**

Auf dieser Grundlage soll in dem Unterrichtsvorhaben zunächst über die Aktivierung des eigenen Könnens die Zielbildung bei den Schülerinnen und Schülern erfolgen. Sie werden durch Spiele und Bewegungsaufgaben ermuntert, **eigene Ziele festzusetzen.**

Diese selbst formulierten Ziele, gilt es festzuhalten. Geplant werden müssen auch die unterstützenden Maßnahmen bzw. nötigen Hilfsgeräte.

Schließlich wird ein **Handlungsplan** entworfen. Hier müssen möglicherweise auch eine passgenaue Übungsauswahl sowie weitere Hilfen formuliert werden.

Im Bereich der Lernerfolgskontrolle kommt dem Lehrer eher die Rolle eines Schatzsuchers zu, denn es geht um die Bewusstmachung der erreichten Erfolge.

„Arbeitskarten“ können eine geeignete Hilfe sein.

Ziel- und Handlungsplanung

Vordere linke Gehirnhälfte

Du hast erfahren, was Du schon alles kannst und hast festgelegt, was Du lernen willst.

3. Überlege und beschreibe, wie Du das Ziel erreichen kannst, und überlege Dir Hilfen, die Du benötigst!

Ergebniskontrolle

Hintere linke Gehirnhälfte

Deine erreichten Erfolge werden durch Eigen- und Fremdeinschätzung bewusst

5. Überprüfe Deinen Lernfortschritt selbst und mithilfe Deines Übungspartners bzw. Lehrers /Deiner Lehrerin!

Wertschätzende
Unterrichtsatmosphäre, positive
Affektsteuerung

Zielbildung durch Selbstmotivation,

Aktivierung von Erfahrungswissen

Vordere rechte Gehirnhälfte

Du hast erfahren, was Du schon kannst!

1. Lenke nun Deinen Blick auf die Bereiche, wo Du Dich noch verbessern kannst!
2. Wähle zunächst einen Bereich aus und formuliere für Dich ein neues Lernziel!

Handlungsausführung

Hintere rechte Gehirnhälfte

Du hast Dir überlegt, was Du tun willst und fängst an

4. Führe nun Deinen Handlungsplan aus!

Mut zu neuer
Zielbildung

Positiv
motivierende

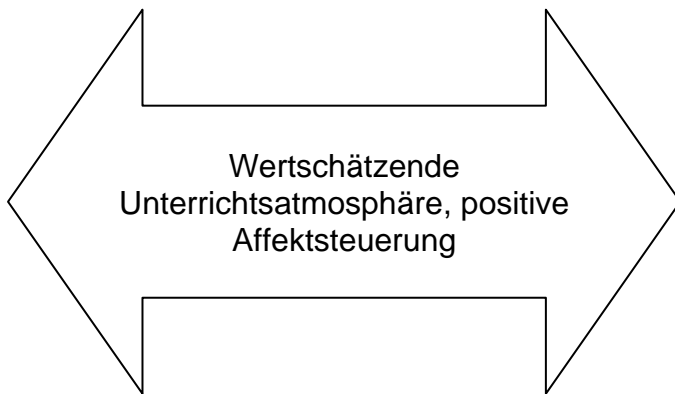
Handlungsbegleitung

Speicherung im
Erfahrungswissen

Bewusstmachung erreichter Erfolge

Das kann ich schon im Schwimmbad, das sollte ich noch lernen!

Sich durch Erproben vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten für ein schulinternes oder offizielles Schwimmbzeichen entscheiden und die gestellten Anforderungen zunehmend meistern.



Zielbildung durch Selbstmotivation, Aktivierung von Erfahrungswissen In der vorderen rechten Gehirnhälfte

- Vielfältige Bewegungsaufgaben zur Wassergewöhnung anbieten.
- Übungen so zusammenstellen, dass verschiedene Bereiche der Wassersicherheit erkannt werden können und unterschiedliche Könnensstufen berücksichtigt werden.
- Zur Erleichterung der Zielformulierung im Dialog mit den Kindern plakative Namen vorgeben (Seefohlen-, Seepferdchen-, Delfinabzeichen oder etwas Ähnliches)

Du hast erfahren, was Du schon kannst!

- 1. Lenke nun Deinen Blick auf die Bereiche, wo Du Dich noch verbessern kannst!**
- 2. Wähle zunächst einen Bereich aus und formuliere für Dich ein neues Lernziel!**

Arbeitskarte:

Das kann ich schon ...	Mein angestrebtes Ziel ist das schulinterne „Delfinabzeichen“	Das sollte ich noch lernen ...
<ul style="list-style-type: none"> ○ ○ ○ 	<p>Zusammenstellung geeigneter Übungen, die für die jeweilige Gruppe einen Lernreiz bieten und auch selbstständig als Freiarbeit durchgeführt werden können!</p> <p>Analog zum Seefohlenabzeichen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ○ ○

Mit einem Partner alle Übungen des angestrebten Schwimmabzeichens trainieren und über Lösungswege bei inneren Widerständen nachdenken



Um Missverständnissen vorzubeugen, soll hier ausdrücklich erwähnt werden, dass der vorgeschlagene Weg nicht zu einem Unterricht verkommt, der allein auf die Erreichung eines Abzeichens abzielt. Die verschiedenen Instrumente sollen hier nur eine klare Zielsetzung durch die Schülerinnen und Schüler begünstigen. Unter der Anleitung und Anregung der Lehrerinnen und Lehrer sollen möglichst eigene Ziele verfolgt werden. Dabei können die Abzeichen oder aber auch die zu setzenden Kreuze bei den Übungen Erfolge sichtbar machen und den Mut zu neuer Zielbildung fördern.

**Zielbildung durch Selbstmotivation,
Aktivierung von Erfahrungswissen
In der vorderen rechten Gehirnhälfte**

Speicherung im
Erfahrungswissen/
Mut zu neuer Zielbildung

**Ergebniskontrolle
in der hinteren linken Gehirnhälfte**

Du hast im Rahmen Deiner Möglichkeiten geübt und trainiert.

- 5. Überprüfe nun anhand der Arbeitskarte (Eigeneinschätzung) oder mithilfe Deines Partners bzw. deiner Lehrerin bzw. Lehrers (Fremdeinschätzung), was Du jetzt leisten kannst und wo Du Dich noch verbessern solltest.**

A 3.3. Das „Kann-Blatt“ für Vorsichtige

Name: _____

1.	Ich kann schon ...	Das kann ich schon	Das will ich noch lernen
2.	Beim Duschen die Augen öffnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Schnell durchs Wasser rennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Von der zweiten Treppenstufe fußwärts ins Becken springen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Im Wasser hochspringen und als Paket wieder landen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Den Kopf ins Wasser tauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Mir selbst ganz viel Wasser ins Gesicht spritzen und danach die Augen öffnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Es aushalten, mir nach dem Auftauchen nicht die Augen zu reiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Unter Wasser Blasen pusten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Mich umfallen lassen, das Wasser fängt mich ja auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Den Zehen meines Partners unter Wasser guten Tag sagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	In einem Ring auftauchen, der auf dem Wasser schwimmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Unter einem Schwimmbrett durchtauchen, das auf dem Wasser liegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Mit offenen Augen unter Wasser durch einen senkrecht gehaltenen Ring steigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Unter Wasser Gegenstände erkennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Das Gesicht auf das Wasser legen, die Beine anhocken und ein Päckchen machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Auf dem Wasser toter Mann spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Mit Nudel oder Brett durchs Becken schwimmen und dabei Blasen ins Wasser pusten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A 3.4. Differenziertes Arbeiten durch die Nutzung offener Unterrichtsformen

Der Umgang mit den individuellen Voraussetzungen der Kinder stellt eine große Herausforderung an den Schwimmunterricht dar. Wer kennt diese Unterrichtssituation nicht?

In einer Schwimmgruppe bzw. Schwimmklasse gibt es einerseits Schülerinnen und Schüler, die absolut wassersicher sind, es befinden sich aber gleichzeitig solche Kinder darin, die die Wasserbewältigung noch nicht abgeschlossen haben, d.h. entsprechend unsicher sind und wiederum andere, die bei jedem Spritzer zusammenzucken und die Nase kaum unter Wasser stecken wollen.

Wie kann ich als Lehrperson in einer solchen Gruppe eine Lernsituation schaffen, in der ich jeder Schülerin und jedem Schüler gerecht werde? Wie kann ich im Sinne einer individuellen Förderung für alle Kinder gleichermaßen Lernfortschritte initiieren?

Methodisch bin ich als Lehrerin oder Lehrer hier gut beraten, meinen Unterricht zu öffnen. „Klassische“ Formen sind hier die Freie Arbeit und das Lernen an Stationen.

Mit welchen Mitteln und Methoden lässt sich eine solche Öffnung organisieren und planen?

Als bedeutsames Medium ist hier die Bereitstellung von **Arbeitskarten** zu nennen, damit die Schüler selbstständig und kooperativ üben können. Arbeitskarten unterstützen die Lehrkraft und strukturieren den Lernprozess. Wenn Schüler Schritt für Schritt an selbstständiges Arbeiten herangeführt worden sind, wenn sie eindeutige Regeln und Rituale kennengelernt haben, können sie auf diese Weise:

- ⇒ selbstständig und in ihrem eigenen Lerntempo üben
- ⇒ Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess übernehmen
- ⇒ selbsttätig und in Kooperation mit anderen Erfahrungen sammeln
- ⇒ die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung entwickeln
- ⇒ Kreativität entfalten
- ⇒ durch individuelle Erfolge und positive Bewegungserlebnisse Selbstbewusstsein entwickeln
- ⇒ noch mehr Freude am Schwimmen lernen haben.


Wie verändert sich die Rolle der Lehrerin und des Lehrers?

Der Lehrer ist in einem solchen Unterricht selbstverständlich mitverantwortlich für die optimale Förderung. Er ist als Ansprechpartner freigestellt, kann den Lernprozess beobachten, individuell beraten, den jeweiligen Schüler ermutigen, beziehungsweise motivieren, aber auch anregen, sich z.B. mit bestimmten Aufgaben und Materialien zu beschäftigen.

Die zentrale Lehrerrolle liegt hier in der Planung, Organisation und in dem erforderlichen Vermittlung- und Verständigungsprozess, d.h. in der

- ⇒ Vorbereitung: Die Lernumgebung wird durch die Bereitstellung von geeigneten Arbeitskarten und Arbeitsmaterialien geschaffen.
- ⇒ Nachbereitung: Das Erfahrene und Gelernte wird gemeinsam oder mit einzelnen Schülern in den Blick genommen, um die Leistungsfortschritte in Bezug auf die selbst gesteckten Ziele ausdauernd und nachhaltig zu unterstützen und zu sichern.

B 1.1. Synopse des UV: Ein erfahrungsorientierter Weg zur Wassersicherheit¹

<u>Zentraler Inhalt</u>	<u>Pädagogische Perspektive</u>	<u>Jahgangsstufe</u>	<u>Dauer</u>
 <p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen / das Wasser als Spielraum nutzen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p>	5/6	6 UE
<p>Thema des UV: „Von der Wasserbewältigung zur Wassersicherheit“ – Erprobung und Bewältigung grundlegender Erfahrungssituationen im Bereich der Wasserbewältigung als Voraussetzung für die Kompetenzerwartungen „Seepferdchen“</p>			
<p>Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS entwickeln ein grundlegendes Wasserbewegungsgefühl und lernen, diese elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen im Hinblick auf das sichere „Schwimmen können“ zu nutzen und damit reflexiv und verantwortungsbewusst umzugehen.</p> <p>Erfahrungssituationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wasserwiderstand empfinden – den Abdruck des Wassers nutzen ● Gleichmäßig atmen - Atemrhythmus finden ● Tauchen und sich orientieren ● „Der statische Auftrieb“ - Auf- und Abtrieb erfahren ● Ins Wasser hineinkommen – ungeformtes Springen ● „Der hydrodynamische Auftrieb“ - widerstandsarm gleiten ● Sich im Wasser antreiben 			
<u>Themen der einzelnen UE</u>	<u>Kommentar</u>		
<p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wasserwiderstand empfinden - den Abdruck des Wassers nutzen ● Gleichmäßig atmen - Atemrhythmus finden <p>Wie kann man sich im Wasser fortbewegen? Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten z.B. Fang-, Gruppen- bzw. Staffelspiele und die entsprechenden Reaktionen des Körpers (Atmung) werden erprobt und reflektiert.</p>	<p>Die SuS erleben und erfahren, dass sie sich im Wasser auf viele verschiedene Arten fortbewegen können, dass diese Fortbewegung sich grundsätzlich von der Fortbewegung an Land unterscheidet und dass sich die Atmung beim Laufen im Wasser verändert.</p> <p>Wasserwiderstand wahrnehmen und sich bewusst machen. Geeignete und weniger geeignete Fortbewegungsmöglichkeiten erkennen.</p> <p>Gleichmäßige Atmung - auch bei Bewegungsaktivität - wahrnehmen. Gegen den Wasserdruck ausatmen Entwickeln und Aufrechterhalten eines Atemrhythmus</p> <p><i>„Der differenzierte Einsatz von Schwimmhilfen und geeigneten Spielgeräten fördert die Motivation und hilft, Ängstlichkeit zu überwinden.“</i></p>		

¹ Vgl. hier auch B 1.2. Unterschiede Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassersicherheit

<p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen und sich orientieren „Wie kann ich den Unterwasseraufenthalt interessant gestalten?“ Entwickeln und Erproben eines Tauchgartens mit ausgewählten Materialien. <p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • „Der statische Auftrieb“ – Auf- und Abtrieb erfahren <p>Experimentieren allein, mit Partner und mit vielen verschiedenen Materialien zum Versinken bzw. Auftreiben</p> <p>Aktives Unterwassertauchen durch kopfwärtiges Abtauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Flippersprünge“ und der Gegensatz - Hockqualle – Partner prellen „Toter Mann“ – Seestern etc. - Wann und warum schwimmt der Körper? (Experiment mit Luftballons) - Wie kann ich im Wasser versinken bzw. das Versinken verhindern? - Was passiert, wenn ich vorher tief einatme? - Wie kann ich den Unterwasseraufenthalt verlängern? <p>Verschiedene Partner- und Gruppenspiele z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sternformation und gemeinsam zum Beckenboden sinken - Qualle in der Strömung - Partnerübungen zum gegenseitigen Ziehen durch das Wasser – mit und ohne Materialien <p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ins Wasser hineinkommen – ungeformtes Springen 	<p>Die SuS erleben und erfahren, dass sie sich unter Wasser mit geöffneten Augen orientieren, den Aufenthalt unter Wasser verlängern und dass sie sich dort wohlfühlen können. (Das Tauchen sollte grundsätzlich ohne Chlorbrillen erfolgen!)</p> <p>Die SuS erleben und erfahren</p> <ul style="list-style-type: none"> - dass sie vom Wasser getragen werden können d.h. dass sie auf dem Wasser schweben können - dass sie ohne Hilfsmittel sinken und wieder auftreiben können - dass das Untergehen schwerer ist als das „auf dem Wasser liegen“ <p>Ideenbörse - Einsatz vieler verschiedener Materialien ⇒ zum Versinken z.B. Stäbe, lg. Seil, mit Sand gefüllte Waschmittelflaschen usw. ⇒ zum Auftreiben z.B. Poolnoodeln, Schwimmbretter, Pull-buoys, Luftpolsterfolie, mit Luft gefüllte Müllsäcke usw.</p> <p>„<i>Augen auf - Arme über Kopf!</i>“ (Überwinden des Lidschutz- und des Nackenstellreflexes)</p> <p>Lehrerdemonstration mit verschieden gefüllten Wasserballons (Ohne bzw. mit wenigen Luftbläschen)</p> <p>Ideenbörse zum Versinken im Wasser durch unterschiedliches Ausatmen bzw. tiefes Einatmen Stationsbetrieb: Singen und Sprechen unter Wasser, Blubbern unter Wasser, Schweben auf dem Wasser usw.</p> <p>Ideenbörse: Entwickeln eines Stationsbetriebes mit Tauchaufgaben zum Thema „möglichst weit - möglichst tief - möglichst lange - möglichst schnell tauchen“</p> <p>Die SuS erleben und erfahren, dass sie auf unterschiedliche Bewegungsarten ins Wasser hineinkommen, bzw. dass man hart und weich ins Wasser kommen</p>
---	--

<p>Im Wasser aus der Hocke kräftig abspringen und wieder auf dem Beckenboden landen Springen vom Beckenrand mit Ball, mit Partner, mit Drehungen etc.</p> <p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • „Der hydrodynamische Auftrieb“ - widerstandsarm gleiten <p>Erproben verschiedener Möglichkeiten, widerstandsarm und in verschiedenem Tempo in Bauch-, Seiten- und Rückenlage an und unter der Wasseroberfläche zu gleiten</p> <p>Sich von einem Partner oder an einem Tau schnell durch das Wasser ziehen lassen</p> <p>Stationsbetrieb mit beabsichtigten Kontrasterfahrungen zum Erfahren des Wasserwiderstandes: “Was macht das Gleiten einfach bzw. schwer?“</p> <p><u>Erfahrungssituation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich im Wasser antreiben „Wie kann man sich im Wasser selbst antreiben?“ Das Wasser mit Händen, Armen und Füßen wegdrücken – sich selbst mit Händen, Armen und Füßen vom Wasser abdrücken. 	<p>kann. „Beim Gleiten nach dem Abrenner kann das Kind die Erfahrung machen, wie ein Pfeil durch das Wasser zu schießen und es als leicht zu durchströmendes, schlipfriges Element zu erleben.“</p> <p>Ideenbörse zu spielerischen Sprüngen</p> <p>Die SuS erleben und erfahren, wie sich in der Fortbewegung der Auftrieb bzw. das Auftreiben je nach Tempo verändert.</p> <p>Die SuS erleben und erfahren, wann das Wasser eine bremsende Wirkung haben kann. Sie nehmen den Zusammenhang von Wasserlage, Körperstreckung und –spannung wahr.</p> <p>Das widerstandsarme Gleiten und den hydrodynamischen Auftrieb durch Kontrasterfahrungen erleben.</p> <p>Kontrasterfahrungen: sich lang machen – sich klein machen Muskeln anspannen – Muskeln wie „Wackelpudding“ entspannen sich schmal machen – sich breit machen</p> <p>Die SuS erleben und erfahren die unterschiedlichen Antriebsbewegungen als wirksam bzw. weniger wirksam.</p> <p>Ideenbörse: Verschiedene Antriebsbewegungen mit und ohne Hilfsmittel finden.</p>
<p>Kompetenzen, die die Schülerinnen und Schüler am Ende des UV erreicht haben sollen:</p> <p>Die SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper ➤ springen ins Wasser – kennen Sprungregeln und wenden sie an ➤ orientieren sich unter Wasser – kennen Tauchregeln und wenden sie an ➤ schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform 	

B. 1.2. Wassergewöhnung - Wasserbewältigung – Wassersicherheit. Wo liegen die Unterschiede?

Die Wassergewöhnung beinhaltet:

- Erste Wassererfahrung beim Waschen/Duschen sammeln zur Überwindung des Lid-Schutzreflexes
- Bewegungsanpassung (Gehen, Laufen, Hüpfen) Koordination der Bewegungen
- Spielen mit verschiedenen Materialien zum Bekanntmachen/Erproben- Angstabbau
- Nässe-/Kältegewöhnung, erfühlen des Wasserdrucks, erkennen/überwinden des Wasserwiderstandes
- Gleichgewichtsschulung zur Sicherheit bei nassem und rutschigem Untergrund
- Spritz- und Ausatmungsspiele zur Überwindung von Schluck-/Lidschutzreflexen

Die Wasserbewältigung beinhaltet:

- bewusst atmen
- Wasserwiderstand empfinden/nutzen
- tauchen
- auftreiben
- springen
- gleiten

Die Wassersicherheit beinhaltet:

- Fortbewegen im und unter Wasser
- Entwicklung von schwimmsportlichen Fertigkeiten
- Spielen im Flach-/Tiefwasser
- Kreatives Schwimmen, Figurenlegen, Geschicklichkeitsschulung, Wassergymnastik
- Unterschiedliche Sprünge

B 1.3. Was bedeutet „sicheres Schwimmen“?

Auszug aus dem Schwimmerlass zum „sicheren Schwimmen“ lt. BASS

- **Seepferdchen:**
 - erfüllt Motivationsfunktion aber nicht die Anforderungen an sicheres Schwimmen

- **Kriterien für sicheres Schwimmen sind:**
 - sich unter Wasser genauso zurecht finden, wie über Wasser
 - auf dem Rücken genauso gut schwimmen zu können, wie auf dem Bauch
 - 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können
 - mehrere Sprünge zu beherrschen
 - beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen

- **Jede Schwimmart ist als Anfängerschwimmart geeignet¹**

Quelle: BASS 13 – 59 Nr. 4.3.1

¹ Vgl. hier auch B 1.4. Mit welcher Schwimmart fange ich an?

B 1.4. Mit welcher Schwimmart fange ich an?

Die Wahl der geeigneten Erstschwimmart ist und bleibt eine schwierige Frage, denn sowohl für die Einführung des Brustschwimmens wie auch für den Beginn mit dem Kraul- oder Rückenschwimmen gibt es gute Gründe dafür und dagegen, wobei auch der Gesundheitsaspekt nicht zu vernachlässigen ist.

Des Weiteren ist zu überlegen unter welchen Rahmenbedingungen der Schwimmunterricht stattfindet. Steht für die ganze Schülergruppe nur eine 50 m Bahn zur Verfügung, so bietet sich das Brustschwimmen wegen der leichteren Orientierung und Kommunikation sicher eher an.

Wird dagegen eine vielseitige sportliche Schwimmausbildung angestrebt und steht ein Schwimmbad mit kurzen (Quer)Bahnen zur Verfügung, so ist der Einstieg über das Kraulschwimmen auch wegen des späteren Erlernens anderer Schwimmarten vorzuziehen.

In der nachfolgenden Übersicht finden Sie eine Reihe von Gesichtspunkten, die jedoch immer vor dem Hintergrund der örtlichen Gegebenheiten zu überdenken sind.

Die neuere Anfängermethodik favorisiert eindeutig das Kraulschwimmen als erste Schwimmart.

Schwimmart	Vorteile	Nachteile
Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • gute Orientierung • gute Kommunikation • unbehinderte Atmung • frühe Nutzung für Dauerschwimmen • großer Auftrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • belastend für die Hals- und Lendenwirbelsäule • koordinativ sehr anspruchsvoll • geringer Lerntransfer auf die anderen Schwimmarten • langsame Schwimmart
Rückenkraul	<ul style="list-style-type: none"> • unbehinderte Atmung • rückenkräftigend • wirbelsäulenmobilisierend • schultergürtelmobilisierend • größter Auftrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Sicht in Schwimmrichtung (Gefahr des Zusammenstoßes) • Kopfstellreflex/Sitzbeuge • für Langstrecken ungeeignet
Kraulschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • flachste Körperlage • schnellste Schwimmart • langfristig die ideale Ausdauerschwimmart • guter Lerntransfer auf andere Schwimmarten • einfache Koordination bis auf die Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr schwierige Atmung • schwierige Kommunikation • eingeschränkte Orientierung

Quelle: Vgl. Wilke, Kurt: Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene. Aachen, Meyer und Meyer 2007, S. 60ff.

Im Hallenbad mit Archimedes

«Heureka!», rief Archimedes, als er entdeckte, dass die Auftriebskraft der Gewichtskraft der verdrängten Wassermenge entspricht. Auch heute ist das Wasser das Element für Aha-Erlebnisse. Hier sind sieben Experimente, mit denen die Gesetze der Physik anschaulich gemacht werden können.

Entdeckungen statt Instruktionen

Die hier vorgestellten Experimente kommen praktisch ohne Hilfsmittel aus und sind sowohl für Erwerber als auch für Fortgeschrittene erhellend. Vor allem dann, wenn den Lernenden Gelegenheiten gegeben werden, die Experimente selber durchzuführen, Erfahrungen zu sammeln und Erklärungen zusammen zu tragen. Keinesfalls sollte die Lösung des Problems bekannt gegeben werden, bevor das Experiment durchgeführt wird. Das Aha-Erlebnis nach der Durchführung erhöht den Lerneffekt entscheidend.

Der Nachteil bei einigen Experimenten ist der, dass sich die Kinder wenig bewegen. Deshalb ist davon abzusehen, dass man – im Sinne einer Lernwerkstatt – alle Experimente durchführt. Es empfiehlt sich, einzelne Experimente, eventuell zum Ein- und Ausklang der Lektion auszuwählen. Idealerweise verknüpft man das Experiment mit einem Lernelement, das in dieser Lektion wichtig ist.

Wasserdruck

>> Unterwasserballon I

Auftrag: Blast einen Ballon zuerst an Land auf. Lass die Luft wieder raus. Nun taucht ihr ab und versucht den Ballon in einem Meter Tiefe aufzublasen. Eventuell müsst ihr euch dafür an der Treppe oder an einer Rinne unter Wasser festhalten!

Fragen: Kann der Ballon unter Wasser aufgeblasen werden? Wenn ja, ist es schwieriger unter Wasser den Ballon aufzublasen als an Land? Könnte der Ballon theoretisch auch in 30 Metern Tiefe aufgeblasen werden? Wie erklärt ihr euch die Beobachtungen?

Erklärung: Der Ballon kann in jeder Wassertiefe aufgeblasen werden. Entscheidend ist dabei die Druckdifferenz. Ob der Ball an Land oder unter Wasser aufgeblasen wird – auf den Ballon wirkt der gleiche Wasserdruck wie auf den Körper des Menschen. Wird der Ballon in aufrechter Position aufgeblasen, ist es sogar noch etwas einfacher, da auf die tiefer als der Ballon liegende Lunge ein etwas grösserer Druck ausgeübt wird als auf den Ballon.

Material: Runde Luftballons.

>> Unterwasserballon II

Auftrag I: Blast einen Ballon an Land etwa zur Hälfte auf, macht einen Knopf und drückt ihn unter Wasser! Beobachtet mit der Taucherbrille!

Frage: Was geschieht mit dem Ballon unter Wasser?

Auftrag II: Nun bläst ihr einen Ballon unter Wasser auf, haltet ihn mit beiden Händen und gleitet an die Wasseroberfläche!

Fragen: Wie verändert sich das Volumen des Ballons? Wie erklärt ihr euch die Beobachtungen?

Erklärung: Das Volumen des Ballons nimmt ab. In zehn Metern Tiefe ist der Ballon nur noch halb so gross. Da keine Luft entwichen ist, lässt sich die Volumenabnahme mit dem Zusammendrücken der im Ballon enthaltenen Luft erklären. Der Wasserdruck in zehn Metern Tiefe ist doppelt so gross wie der Luftdruck an der Wasseroberfläche. Da sich der Luftdruck im Ballon und der Wasserdruck die Waage halten, wird die Luft im Ballon komprimiert.

Material: Runde Luftballons.

>> Fliegender Eimer

Anordnung: An einem Eimer wird ein Gewicht von zehn Kilogramm befestigt. Beides wird auf den Boden des Schwimmbekens gelegt. Es befindet sich keine Luft im Eimer.

Auftrag I: Versucht den Eimer mit dem angehängten Gewicht an die Wasseroberfläche zu befördern, ohne irgendwelche Körperteile oder sonstige Hilfsmittel dazu zu gebrauchen!

Auftrag II: (nur wenn Auftrag I noch nicht genügt!): Haltet den Eimer unter Wasser so, dass ihr von unten her Luft reinblasen könnt!

Frage: Wie erklärt ihr euch das Experiment?

Erklärung: Die in den umgedrehten Eimer geblasene Luft steigt auf und verdrängt

das Wasser. Sobald zehn Liter Wasser aus dem Eimer verdrängt sind (entsprechen zehn Kilogramm), ist die Auftriebskraft genügend gross, um ein zehn Kilogramm schweres Gewicht vom Boden zu heben. Die Luft kann das Wasser verdrängen, weil es den gleichen Druckbedingungen ausgesetzt und die kleinere Dichte hat wie Wasser.

Material: Plastikeimer und Gewicht. Das Gewicht sollte so verpackt sein, dass es den Bassinboden nicht beschädigt!

Auftrieb

>> Tragflächenboot

Auftrag: Halte dich mit gestreckten Armen an einem Seil fest und lasse dich durchs Wasser ziehen!

Fragen: Wie veränderte sich die Lage deines Körpers im Wasser? Wie erklärst du dir die Tatsache, dass du angehoben wurdest?

Erklärung: Bedingt durch den statischen Auftrieb wird die Person im Wasser «leichter». Wird die auf dem Wasser liegende Person durch das Wasser gezogen, wirkt zusätzlich der dynamische Auftrieb. Die Person wird also noch stärker angehoben, da die dynamische Auftriebskraft zusätzlich zur statischen Auftriebskraft wirkt.

>> Luftbrille

Auftrag: Legt beide kleinen Finger aneinander und umschliesst so die Augen und die Nase. Drückt nun die beiden Daumen

Widerstand

an die Nasenflügel und presst die Mittelfinger an den Bereich oberhalb der Augenbrauen. Unter Wasser muss das Gesicht parallel zum Boden liegen. Dann bläst ihr kontinuierlich Luft aus dem Mund und öffnet die Augen!

Fragen: Was habt ihr gesehen? Wie erklärt ihr euch das Experiment?

Erklärung: Unter Wasser ist die Sicht unklar, weil zwischen Wasser und Auge kein Hohlraum vorhanden ist. Um unter Wasser klar zu sehen, muss ein mit Luft gefüllter Hohlraum geschaffen werden.

Im Experiment wird die ausgetatmete Luft durch die an das Gesicht gepressten Hände daran gehindert, an die Wasseroberfläche zu steigen. Dadurch wird das Wasser verdrängt und es entsteht um Auge und Nase ein Hohlraum – wie bei einer Taucherbrille.

>> U-Boot

Auftrag: Legt euch bäuchlings aufs Wasser und atmet kontinuierlich unter Wasser aus!

Fragen: Was geschieht? Wie erklärt ihr euch das Experiment? Weshalb sinkt der Körper immer schneller ab?

Erklärung: Durch die Ausatmung nimmt das Volumen der Lunge ab. Daraus resultiert eine Abnahme des Auftriebs und der Körper beginnt langsam zu sinken. Mit dem Absinken nimmt der Wasserdruck zu, der den Brustraum zusätzlich komprimiert. Dadurch wird die Auftriebskraft weiter reduziert. Der Körper sinkt deshalb immer schneller ab.

>> Schneepflug

Auftrag: Zieht euch an einem Seil abwechselnd durchs Wasser. Der Gezogene versucht dabei eine Körperhaltung einzunehmen, die im ersten Fall den grösstmöglichen Widerstand erzeugt.


Frage: In welcher Position erzeugt ihr am meisten, in welcher am wenigsten Widerstand?

Erklärung: Der grösstmögliche Widerstand wird erzeugt, wenn eine möglichst grosse Fläche des Körpers senkrecht zur Bewegungsrichtung steht, z.B. wenn der Körper eine Haltung einnimmt, die nach vorne gekrümmt ist, wenn die Beine zur Seite gespreizt werden oder der freie Arm senkrecht in die Strömung gehalten wird.

Mehr dazu in der folgenden Publikation:
Büssig, M., Gröbli, C. u.a.: SchwimmWelt. Bern, Schulverlag birmv, 2004.

> www.schwimmwelt.ch

**B 2.1. Synopse des UV:
Über das Erlernen des Rückenschwimmens die eigene
Wassersicherheit verbessern**

<u>Zentraler Inhalt</u>  Rückenschwimmen	<u>Pädagogische Perspektive</u> Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	<u>Jahrgangsstufe</u> 5/6	<u>Dauer</u> 10 UE
Thema des UV: Über das Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern			
Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS sollen sich über das Erlernen des Schwimmens auf dem Rücken sicher in Bauch- und Rückenlage im Wasser bewegen und orientieren können			
Themen der einzelnen UE	Kommentar		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie komme ich vom Bauch auf den Rücken? 2. Wie komme ich auf dem Rücken voran? Starten – gleiten – sich antreiben (vgl. hierzu das Beispiel zur Unterrichtsplanung auf den nachfolgenden Seiten) 3. Ich kann doch nicht nach hinten sehen – woran orientiere ich mich? 	<ul style="list-style-type: none"> • In dieser Stunde sind Elemente wie das Gleiten, Drehungen um die Breiten- und Längsachse (Korkenzieher), das Öffnen der Augen und das Orientieren in Brust- und Rückenlage abwechslungsreich immer wieder zu üben • In dieser Stunde kommt zum Gleiten und Drehen in die Rückenlage der Beinschlag dazu. Das kann der Kraulbeinschlag „im Sinne von Strampeln“ wie auch der Brustbeinschlag in Rückenlage sein. Zu vermeiden ist das „Sitzen“ im Wasser. Tipps können sein: Brett unter den Po, Bauch an die Decke, Kopf in den Nacken. • Hier gilt es im Bad Orientierungshilfen auszumachen: z.B. an der Decke, an den Absperroleinen, an den Fenstern, am Beckenrand. Wichtig ist für den Übungsbetrieb, dass Abstände eingehalten werden zwischen den Starts der einzelnen Schüler, dass zunächst ohne Gegenverkehr nur in eine Richtung geschwommen wird, dass eine Markierung am Rand anzeigt, dass die Bahn in 2 m zu Ende ist. Der Einsatz von Schwimmflossen und 		

<p>4. Aufgaben erfüllen</p> <p>5. Dem perfekten Beinschlag möglichst nahe kommen</p> <p>6. In Rückenlage starten wie ein fliegender Fisch</p> <p>7. Hilfe ! jetzt kommt der Kraularmzug dazu – Bewegungen koordinieren</p>	<p>Schwimmbrettern ist zu empfehlen, um die Wasserlage zu verbessern und den Antrieb zu sichern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kranken Mitschülern zuwinken, Zeitung lesen wie mein Opa, Handtücher falten, Badesachen auswringen, Rennen fahren wie Schumacher...“ über solche oder ähnliche Bewegungsaufgaben werden die Hände aus dem Wasser genommen. Auch hier sind Schwimmflossen zum Finden der optimalen Wasserlage und für den Vortrieb zu empfehlen • Bewegungsansatz aus der Hüfte kommend, Tipp: „lange Beine“ – ohne Anziehen der Knie, ohne Absinken des Körperschwerpunktes, Füße leicht nach innen gedreht zunächst als Wassergymnastik am Beckenrand, dann nach dem Start, schließlich mit Schwimmbrett hinter dem Kopf (Flossen jetzt nur noch für die leistungsschwächeren Schüler) • Nun sollen die SuS vom Beckenrand in der Rückenlage starten. Dabei sollen sie sich möglichst kräftig nach oben hinten abdrücken – und zwar so, dass eine Flugphase entsteht und die Hände zuerst eintauchen. Die SuS sollen nun weiter als in den ersten beiden Stunden gleiten und sich dann weiter antreiben bis zum Riff (= Barriere aus Schwimmbrettern schräg verlaufend, die von einer Teilgruppe der Schüler gehalten wird) • Zunächst wieder mit Flossen zur Stabilisierung arbeiten. Viele kleine (Tischtennis)bälle im Wasser verteilen. Die SuS greifen weit nach hinten und schieben die Bälle nach vorne. Wichtig ist zunächst weit nach hinten zu greifen und gleichmäßig mit beiden Armen zu ziehen,
--	--

<p>8. Mit Arm- und Beinbewegung den eigenen Rhythmus finden</p> <p>9. 25 m ohne Unterbrechung auf dem Rücken schwimmen</p>	<p>damit „gerade“ geschwommen wird. Die eigentliche Zug- und Druckphase wird zunächst noch vernachlässigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps wenn Wasser über das Gesicht geschaufelt wird: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Augen offen halten, Orientierung suchen ✚ Wasser ausspucken ✚ Bewegung nicht unterbrechen ✚ Armzüge gleichmäßig – mitzählen im Rhythmus. • Hier macht es Sinn den SuS Hilfen zur Rhythmisierung zu geben z.B. li 1/ 2 re 1/2, oder mit dem gleichstarken Partner synchron schwimmen. Dazu verabreden die SuS untereinander einen Rhythmus mit oder zunehmend auch ohne Schwimfflossen. • Hier können z.B. Zählaufgaben hilfreich sein. Wie viele Armzüge benötigst Du für 25 m? Schaffst Du es noch ökonomischer zu schwimmen? Z.B. durch einen besseren Start, durch ein längeres Gleiten? Durch weniger aber kräftige Armzüge?
--	--

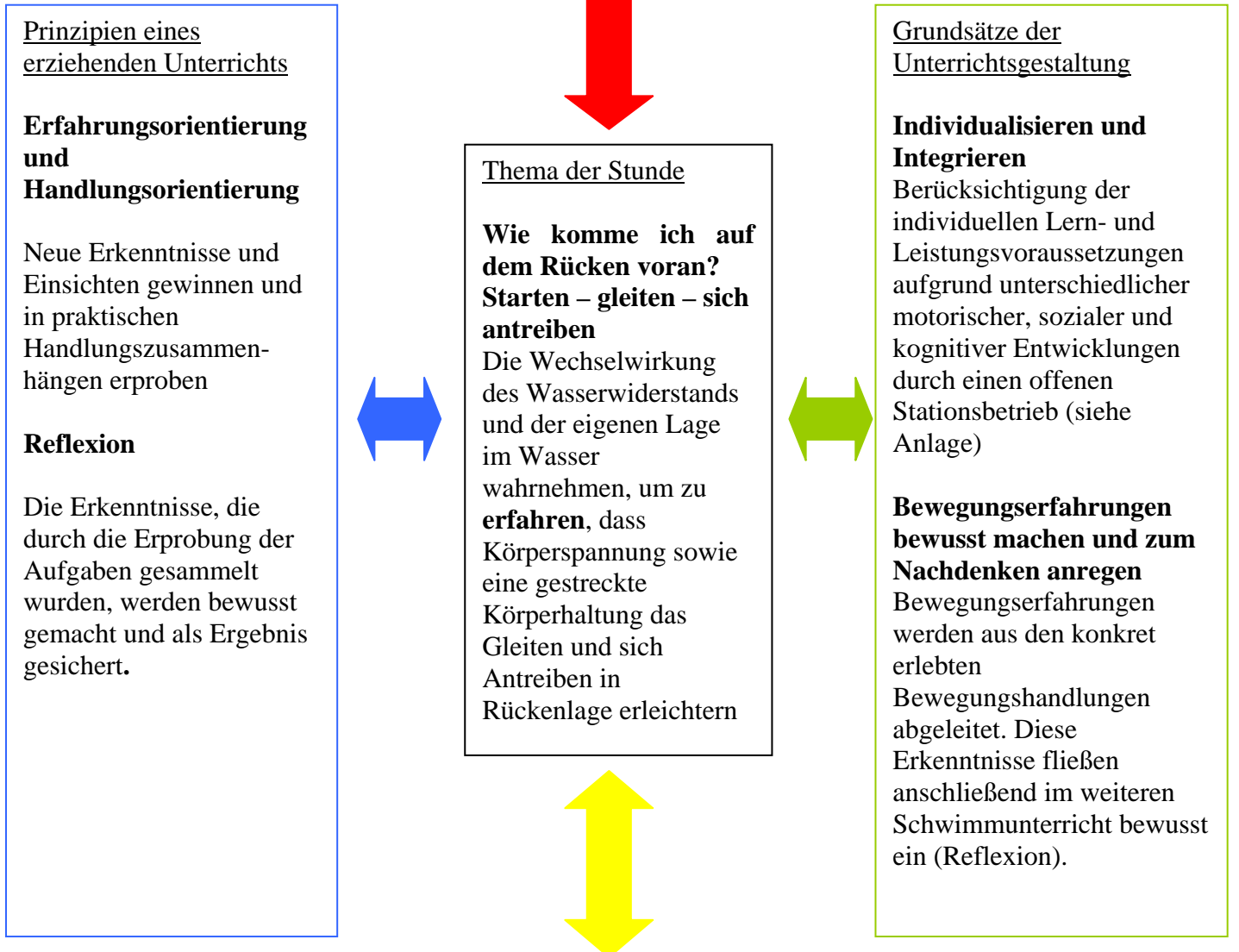
Kompetenzen, die die SuS am Ende des UV erreicht haben sollen:

- 25 m ohne Unterbrechung auf dem Rücken schwimmen und dabei
 - sich jederzeit vom Bauch auf den Rücken drehen können
 - beim Schwimmen auf dem Rücken Aufgaben erfüllen können
- Wesentliche Merkmale des Rückenschwimmens (Körperspannung, Körperstreckung, Wechselbeinschlag und Armzug, Kopfsteuerung) praktisch umsetzen und beschreiben können

B 2.2. Planungsquadrat unter Lehrplanbezug

Pädagogische Perspektive A

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern



Inhaltsbereich

Bewegen im Wasser - Schwimmen

B 2.3. Beispiel für einen Stationsbetrieb zur oben beschriebenen Unterrichtseinheit¹:

Wie komme ich auf dem Rücken voran? Starten – gleiten – sich antreiben

Zur Vorgehensweise:

- Alle Schülerinnen und Schüler durchlaufen alle Stationen in **Partnerarbeit**.
- Dazu sind alle Stationen durch **laminierte Arbeitskarten** beschrieben.
- Je nach Gruppengröße gibt es je **3-4 gleiche Stationen**.
- Der **Partnerwechsel** erfolgt durch die Schüler selbst nach etwa 5 Minuten.
- Der **Stationswechsel** erfolgt durch den Lehrer immer gleichzeitig nach etwa 10 Minuten.
- Alle Bewegungsaufgaben werden mehrfach erprobt.
- Für sehr gute Schülerinnen und Schüler gibt es **Zusatzaufgaben**, die fakultativ zu erledigen sind.
- Die Fragen/Aufgaben sollen dazu beitragen die Erkenntnisse, die durch die Erprobung der Aufgaben gesammelt wurden bewusst zu machen und in der Reflexionsphase zu sichern.

Folgendes sollen die SuS an den 3 Stationen erfahren und lernen:

1. **Starten:** *An dieser Station sollen die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass sie sich zunächst an die Wand heranziehen müssen, um dann in einer Bogenspannung Rücken und Arme über das Wasser zu bringen, um so den Wasserwiderstand zu reduzieren. Dabei leitet der Kopf die Bewegung ein.*
2. **Gleiten:** *An dieser Station sollen die Schülerinnen und Schüler über das Lernen an Unterschieden erfahren, dass eine gestreckte Körperhaltung und das Liegen des Kopfes im Wasser dazu beitragen, den Wasserwiderstand möglichst gering zu halten.*
3. **Sich antreiben:** *An dieser Station sollen die Schülerinnen und Schüler über das Lernen an Unterschieden erfahren, dass eine mittlere Bewegungsamplitude beim Beinschlag die effektivste Art und Weise des Vorankommens darstellt. Besonderes bei leistungsschwächeren Schülern bietet sich hier das Üben mit Flossen an.*

¹ Vgl hier B 2.2. das Planungsquadrat unter Lehrplanbezug

Station1: Starten


Bewegungsaufgaben:	Kommentar:
<p>Immer abwechselnd das Startkommando geben und üben:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wie schaffst Du es, dass Dein Rücken aus dem Wasser kommt und Du pfeilschnell nach hinten startest? Worauf musst Du besonders achten? <ul style="list-style-type: none">• <i>auf die Beine?</i>• <i>auf die Arme?</i>• <i>auf den Rücken?</i>• <i>auf den Kopf?</i>	<p>Achte durch einen Blick nach hinten darauf, dass niemand hinter Dir ist und Du genügend Platz zum Üben hast.</p>
<p>* Zusatzaufgabe:</p> <p>Versuche nach dem Start noch ein Stück unter Wasser zu gleiten und tauche erst am Hütchen wieder auf</p>	<p>Hütchen neben der Bahn</p>

Station 2: Gleiten

<p>Bewegungsaufgaben:</p> <p>Partner A zieht Partner B an einem Seil durch das Wasser - dabei sind bei Partner B die Hände hinter dem Kopf.</p> <ol style="list-style-type: none">1. als Paket auf dem Bauch mit angezogenen Beinen2. in der Seitenlage3. auf dem Rücken mit gespreizten Beinen4. auf dem Bauch und der Partner sieht Dich an5. auf dem Rücken gespannt wie ein Pfeil mit Blick an die Decke <p><i>Welche Bewegungsaufgabe ist für den Partner A besonders leicht und warum?</i></p> <p>* Zusatzaufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wer kann – nach dem Abstoßen in der Bauchlage -weiter gleiten?2. Wer kann sich – nach dem Abstoßen in der Bauchlage – auf den Rücken drehen und dann noch weiter gleiten? <p><i>Woran liegt das? Gib im Unterrichtsgespräch mindestens 2 Gründe an.</i></p>	<p>Material:</p> <p>1 Seil pro Paar</p> <p>Der Partner, der das Seil einholt steht möglichst außerhalb des Beckens</p>
--	---

B 3.1. Synopse des UV:

Sich mit Partnern auf einen Wettkampf im Kraul- und Freistilschwimmen vorbereiten sowie sich selbst trainieren lernen – selbst gesetzte Ziele verfolgen





<p><u>Zentraler Inhalt:</u></p>  <p>Kraulschwimmen als Wettkampfsportart</p>	<p><u>Pädagogische Perspektive</u></p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)</p>	<p><u>Jahrgangsstufe</u></p> <p>9/10</p>	<p><u>Dauer</u></p> <p>10UE</p>
<p>Thema des UV: Sich mit Partnern auf einen Wettkampf im Kraul- und Freistilschwimmen vorbereiten sowie sich selbst trainieren lernen – selbst gesetzte Ziele verfolgen</p>			
<p>Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS bereiten sich weitgehend selbstständig im Partnersystem auf einen 50 Meter Kraul und 300 Meter Freistil - Schwimmwettkampf auf Zeit vor. Sie lernen durch Lehren verschiedene Methoden zur Verbesserung der Schwimmtechniken sowie zur Entwicklung von Schnelligkeit und Ausdauer im Schwimmen kennen und können gezeigte Leistungen einschätzen.</p>			
<p>Themen der einzelnen UE</p>	<p>Kommentar</p>		
<p>Im Idealfall kann über die Wasserfläche frei verfügt werden. Bewährt hat sich der Wechsel vom Training auf der 25 Meter Bahn auf die kürzere Querbahn von bis zu 17 Metern. Auf der kürzeren Querbahn können auch große Klassen im Partnersystem nach dem Intervallprinzip arbeiten und sich unmittelbarer Rückmeldung geben.</p>			
<p>1. Zielbildung und Handlungsplanung durch einen Trainingswettkampf über 50 Meter Kraul und Abgleich der eigenen Kraultechnik mit der Idealtechnik</p> <p>2. Erste Umsetzung der Handlungsplanung</p>	<p>1. Herstellung der Zieltransparenz Mindestanforderungen im motorischen Lernen (z. B. Grobform des Kraulens, Startsprung und Kraulkippwende) und Handeln (Bekanntgabe der Leistungstabellen für den 50 Meter Kraul- und 300 Meter Freistilwettkampf) werden bekannt gegeben. Der eigene Lernfortschritt und die Bereitschaft und Fähigkeit im Lehren sollten als weitere Beurteilungsdimensionen herangezogen werden.</p> <p>2. Lerndifferenzierung durch Festlegung der Ziele und Trainingspläne Im Dialog mit den Schülerinnen und Schülern werden deren selbst gesetzte Ziele bekannt und Trainingsmöglichkeiten beraten. Dabei sind verschiedene Zielfestlegungen vorstellbar, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation und Verbesserung der eigenen Kraultechnik mithilfe der Kannblätter und durch Videoaufnahmen. • Dokumentation und Verbesserung der eigenen Startsprungtechnik mithilfe der Kannblätter und durch Videoaufnahmen. • Dokumentation und Verbesserung der eigenen Wendetechnik mithilfe der Kannblätter und durch 		

<p>3. Weitere Umsetzung der Handlungsplanung bzw. Erweiterung der Handlungsplanung in der 3. bis 8. Unterrichtsstunde</p> <p>4. Bewusstmachung erreichter Erfolge durch Fremd- und Selbsteinschätzung</p> <p>5. Planung, Organisation und Durchführung der beiden Schwimmwettkämpfe</p>	<p>Videoaufnahmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit im Kraulen durch ein ausgewähltes Trainingsmodul • Entwicklung von Ausdauer im Kraulen oder aber einer Freistiltechnik nach einem ausgewählten Trainingsmodul. <p>3. bis 8. Stunde: Eigen- und Fremdeinschätzung durch geeignete Rückmeldeformate (hier Arbeitskarten und Leistungstabellen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz der Kannblätter • Trainingswettkämpfe • Qualität der Partnerrückmeldung • Methodische Kenntnisse im Lehrprozess (Einsatz von Hilfsgeräten, Benennung von Korrekturübungen, ...) • Ritualisierung und Reflexion des Wettkampfprozedere <p>Grundsätzlich können hier auch die oben genannten Instrumente eingesetzt werden. Da bisher im Wesentlichen nur auf der Kurzbahn trainiert wird, kommt der tatsächlichen Wettkampfstrecke nun eine größere Bedeutung zu. Es sollte eine Wettkampfstrategie festgelegt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entscheidung darüber, wie die 300 Meter bewältigt werden sollen. Empfohlen wird, auch den Wechsel der Lage zuzulassen. Die Wettkämpfer können aber für sich im Training entscheiden, ob sie die 300 Meter durchkraulen oder ein individuelles Programm mit Brustschwimmen zur aktiven Pause schwimmen wollen. • Soll-ist-Wert-Vergleich der individuellen Kraultechnik unter Berücksichtigung der selbst gesetzten Ziele. • Kriterienbezogene Beurteilung der eigenen bzw. einer demonstrierten Kraultechnik. <p>9. bis 10. Stunde: Wettkampftage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 Meter Kraulschwimmen mit Startsprung und Wende (verabredete Grobform) auf Zeit • 300 Meter Freistil (der Wechsel der Lage kann beliebig gestaltet werden) Wettkampf auf Zeit • Wettkampfrichter- und Zeitnehmertätigkeiten wahrnehmen • Wettkampflisten evtl. entwerfen, führen und auswerten
<p>Kompetenzen, die die SuS am Ende des UV erreicht haben sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sie erweitern ihre Urteilskompetenz durch die kriterienbezogene Einschätzung der eigenen Leistung und die der Mitschülerinnen und Mitschüler. ➤ Sie erweitern ihre Methoden- und Sachkompetenz durch Partnerarbeit im selbstgesteuerten Trainingsprozess. 	

B 3.2. Kraulschwimmen : Grobform

Schüler: _____

Ich kann...

<p>1. den Beinschlag aus der Hüfte ansetzen</p> 	<p>Das kann ich bereits!</p>	<p>Das sollte ich noch lernen!</p>
<p>2. weit vorne mit den Fingern eintauchen</p> 	<p>Das kann ich bereits!</p>	<p>Das sollte ich noch lernen!</p>
<p>3. ziehen und drücken</p> 	<p>Das kann ich bereits!</p>	<p>Das sollte ich noch lernen!</p>
<p>4. durch Mund und Nase ins Wasser ausatmen und über die Seite einatmen!</p> 	<p>Das kann ich bereits!</p>	<p>Das sollte ich noch lernen!</p>

Dies ist ein Kann-Blatt! Auf diesem Blatt kannst Du sehen, was Du bisher schon erreicht hast.











Wenn Du einen Teil der Bewegung (Bilder 1 –4) schon richtig gut kannst, wird an dieser Stelle ein Kreuz gemacht!

Quelle: André Staack: Fremdeinschätzung der Kraultechnik des Übungspartners/der Übungspartnerin nach ausgewählten Beobachtungsschwerpunkten, eigene Erstellung. Kierspe 2007.

Die Abbildungen sind der CD „Schwimmen – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht, Franz Josef Bredel. 2003.“ entnommen worden.

B.3.3. Kraulschwimmen: Ich kann...

Name: _____

<p>1. im Wasser bei flacher Körperlage gleiten</p>  <input data-bbox="268 1442 344 1541" type="checkbox"/>	<p>2. Beinschlag aus der Hüfte ansetzen</p>  <input data-bbox="268 770 344 869" type="checkbox"/>	<p>3. weit vorne mit den Fingern eintauchen</p>  <input data-bbox="272 98 349 197" type="checkbox"/>	
<p>4. durch Mund und Nase ins Wasser ausatmen!</p>  <input data-bbox="603 1442 679 1541" type="checkbox"/>	<p>5. Kopf im Wasser lassen</p>  <input data-bbox="603 770 679 869" type="checkbox"/>	<p>6. ziehen und drücken</p>  <input data-bbox="596 98 673 197" type="checkbox"/>	
<p>7. den Unterarm am Oberschenkel vorbei drücken</p>  <input data-bbox="938 1442 1015 1541" type="checkbox"/>	<p>8. den Arm mit hohem Ellenbogen aus dem Wasser ziehen</p>  <input data-bbox="938 770 1015 869" type="checkbox"/>	<p>9. die Atmung durch Körperrollen vorbereiten!</p>  <input data-bbox="943 98 1019 197" type="checkbox"/>	
<p>10. zur Seite einatmen</p>  <input data-bbox="1278 1442 1355 1541" type="checkbox"/>			<p>Dies ist ein Kann-Blatt! Auf diesem Blatt kannst Du sehen, was Du bisher schon erreicht hast.</p> <p>Wenn Du einen Teil der Bewegung (Bilder 1 – 10) schon richtig gut kannst, wird an dieser Stelle ein Kreuz gemacht! Viel Spaß und viel Erfolg!</p>

B 3.4. Beobachtungsbogen zur Kraultechnik des Übungspartners/der Übungspartnerin

Aufgaben:

1. Hilf Deinem Partner beim Erlernen der Kraultechnik, indem Du ihn gezielt beobachtest und diese Beobachtungen mitteilst.
2. Überleg eine mögliche Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe, die Dein Partner durchführt.
3. Sag Deinem Partner, wenn Du mit seiner verbesserten Bewegungsausführung zufrieden bist.

Ausgewählte Beobachtungsschwerpunkte	Beobachtungen	Bewegungsanweisung	mögliche Bewegungsaufgabe/Korrekturübung
Atmung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Erschöpfung erfolgt bereits nach kurzer Distanz • Die Hautfarbe ist blass bis bläulich • Es liegt Kurzatmigkeit vor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atme in das Wasser aus! 	<ul style="list-style-type: none"> •
Körperspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Fortbewegung im Wasser lässt eine Schängelbewegung erkennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atme zur Seite ein bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Körperspannung durch Anspannung der Rumpfmuskulatur! 	<ul style="list-style-type: none"> •
Armzug	<ul style="list-style-type: none"> • Der Armzug erzeugt keinen Vortrieb - tellem • Beim Eintauchen der Hand spritzt es. • Das Becken sinkt ab, es wird kein Vortrieb erzeugt. • Die Wasserlage ist gut, dennoch kein Vortrieb. 	<ul style="list-style-type: none"> • Führe einen Schlüsselocharmzug durch! • Führe den Arm so über Wasser, dass der Ellenbogen am höchsten ist! • Führe den Beinschlag aus der Hüfte aus! 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
Beinschlag		<ul style="list-style-type: none"> • Schlage die Beine mit lockeren Fußgelenken 	<ul style="list-style-type: none"> •

3.5. Übungssammlung zum Kraulschwimmen

Der komplexe Bewegungsablauf wird in **funktionelle Teilbewegungen** unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte **Teilbewegung** wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Kraulschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:

1. das Lernen und Üben der **ersten** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der **zweiten** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von **erster** und **zweiter** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifische Atembewegung in
Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.

Beinschlagübungen schwimmend:

Übungsbeispiel 4

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Die Hände paddeln unterstützend an der Hüfte mit. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 5

Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als "Kopfkissen" zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Flache Körperlage - Gesicht im Wasser. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 7

Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung: Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung auf

- die alternierende Bewegung (Hand über Hand)
- das Vorgreifen/Vorschwingen mit hohem Ellenbogen
- das schulterbreite Eintauchen der Finger (Zeigefingerkante)
- den Druck an der Hüfte vorbei
- Ziehen – Beugen – Strecken
- das Körperrollen

Übungsbeispiel 8

Wechselarmzug mit Partnerunterstützung: Armzugübung in der Fortbewegung. Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.

Übungsbeispiel 9

Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe: Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull - Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen. Siehe auch die vorherige Partnerübung.

Übungsbeispiel 10

"Hühnchenflügel"- Schwimmen: Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser. Die Hände greifen in die Achselhöhlen. Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann "normal" weiterschwimmen.

Übungsbeispiel 11

Schulterbreites Eintauchen der Hand: Das Schwimmbrett dient als Orientierungshilfe. Die Position des Schwimmbrettes verhindert ein Übergreifen der Eintauchhand über die Körpermittelachse hinaus.

Übungsbeispiel 12

Hand und Schulter beim Eintauchen vorschieben: Eine Hand fixiert ein Schwimmbrett in Vorhalte. Die andere Hand führt den Armzug durch. Das Brett dient als Orientierungshilfe. Die eintauchende Hand soll weit unter das Brett vorgeschoben werden. Das Vorschieben der Schulter folgt automatisch. Das Rollen zum Eintaucharm wird intensiviert. Der eintauchende Arm wird gestreckt bevor die Zugphase beginnt. Nach drei bis vier Zyklen das Brett in die andere Hand wechseln.

Übungen für die technikspezifische Atembewegung

Übungsbeispiel 13

Kraul-Atembewegung - alleine: Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper. Die Atembewegung des Kopfes wird mit den Bewegungen des "Atemarmes" abgestimmt. Hinweis: Die Einatmung erfolgt, wenn Schulter und Ellenbogen nach oben zeigen.

Übungsbeispiel 14

Partnerübung "Spiegel": Hinweise: - Sich ansehen beim Einatmen; - die Ausatmung beginnt, wenn die Fingerspitzen die Wand berühren.

Übungsbeispiel 15

Kraul-Atembewegung einarmig: Nur der "Atemarm" wird bewegt. Der andere Arm liegt in Vorhalte und gestreckt auf dem Wasser. Er dient als Gleitarm. Ein Partner stabilisiert die Körperlage. Dies kann auch erreicht werden, indem ein Schwimmbrett oder ein Pull – Buoy zwischen die geschlossenen Oberschenkel geklemmt wird.

Übungsbeispiel 16

Kraulatmung - im "Zweier-Rhythmus": Die Kopf-/ Atembewegung wird in den Wechselarmzug integriert; z.B. Zweier-Zug: rechts einatmen und links ausatmen. Der Partner stabilisiert die Körperlage, beobachtet und gibt Rückmeldungen.

Übungsbeispiele zur Vermittlung der Kraultechnik

Die folgenden Übungsbeispiele können auch im Menü „Übungen zur Vermittlung der Kraultechnik“ als Video betrachtet werden.

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand:

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile: Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen. Die wasserspezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile: Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren. „Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann seine Bewegung beobachten sie selbst regulieren.

Beinschlagübungen am Beckenrand:

Übungsbeispiel 1

Wechselbeinschlag im Sitz auf dem Beckenrand: Weit nach vorne auf den Rand setzen, damit die Oberschenkel ausreichend nach unten schlagen können. Beine/Füße eindrehen. Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben.

Übungsbeispiel 2

Wechselbeinschlag in der Rückenlage: Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne. Wenn die Arme zunächst gebeugt bleiben, ist die Übung einfacher. Mit gestreckten Armen nimmt der Körper die Schwimmlage ein. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 3

Wechselbeinschlag in der Bauchlage: Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand stemmt mit den Fingerspitzen nach unten gegen die Wand und unterstützt so die Köperlage. Der Anfänger kann nun nach Belieben über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung:

Übungsbeispiel 17

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Übungsbeispiel 18

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: - Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten - die Atmung zuschalten. Ein- bis zweimal Atmen, hinstellen und neu beginnen.

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Kraulschwimmens

Anzusteuernde Technikscherpunkte sind u.a.

- Wasserlage
- hoher Ellbogen über Wasser
- Rollbewegung
- Antriebsbewegungen (Arme / Beine)
- Koordinationen von Teilbewegungen
- Koordination von Atmung und Armbewegung oder Beinbewegung

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.

Beinschlagübungen in Rücken- und Bauchlage:

- Kopf in den Nacken - Kopf bzw. Kinn zur Brust (Übungen mit u. ohne Brett zur Wasserlage)
- Kopf auf das Wasser legen (Rückenlage)
- Kopfkissen (Rückenlage)
- Bauch zur Decke (Rückenlage)
- Kinn zur Brust (Rückenlage)
- Gesicht auf das Wasser legen und zählen 1,2,3.....(Bauchlage, Ausatmung)
- Ohren mit den Oberarmen einklemmen (Gleitlage)
- Beinschlag mit gestreckten, gebeugten Beinen (Kontrast)
- Beinschlag 5 - 6 Zyklen, dann 1 Armzug
- Beinschlag in Rückenlage, Brett über die Beine/ Knie schieben

Übungen für Armzug und Gesamtbewegung des Kraulschwimmens

- Wechselzug mit unterschiedlichen Atemrhythmen
- Zugphase gestreckt beginnen, beugen, während der Druckphase strecken
- übertriebenes Rollen in Verbindung mit Einatmung
- über Wasser Ellbogen hoch , Schulter hoch (Rollen in Verbindung mit Einatmung)
- sich vorstellen, über einen Baumstamm zu greifen
- „Hühnchenflügel“ - Schwimmen
- enger Tauchzug
- einarmig schwimmen (andere Hand hält ein Schwimmbrett)
- 3 - 4 Zyklen rechter Arm, 3 - 4 Zyklen linker Arm

- Abschlagschwimmen (Wechselzug vorne)
- Druckphase betonen (Hintermann „nass spritzen“, Hand „fliegt“ aus dem Wasser, Gewicht wegwerfen“)
- Das Körperrollen betonen (durch ein Fenster einatmen, nach dem Aushub schlägt die Handfläche zunächst auf das Wasser ehe sie nach vorne schwingt)
- Tandem kraulen (Partner hängt sich an die Beine)
- Wechselzug hinten, Arme verlassen mit dem Ellbogen zuerst wechselseitig das Wasser (Schulter anheben)
- Reißverschluss an der Seite zuziehen (übertriebene Vorstellung für hohen Ellenbogen)
- Hand aus der Hosentasche ziehen (übertriebene Vorstellung für hohen Ellenbogen)
- Daumen streichelt Hüfte und Rippen (Fingerspitzen streifen das Wasser)
- dicht entlang der Wand schwimmen (Ellbogen hoch)
- Eintauchbreite übertreiben („weit außen eintauchen“ oder „weit nach innen“ orientieren)


Quelle: Franz Josef Bredel, CD „Schwimmen- Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“. GUVV, 2003.

B 3.6. Zum Einsatz von Flossen bei Wechselschlagtechniken

Im Folgenden möchten wir einige Gründe aufführen, die **für** den Einsatz von Flossen beim Erlernen des Kraul- oder Rückenschwimmens sprechen. Für die Lehrkraft gilt es abzuwägen, ob organisatorische Schwierigkeiten wie z.B. die Lagerung der Flossen, der Transport der Flossen ins Bad oder auch die Anzahl der Flossen in den erforderlichen Größen nicht überwunden werden können, vor allem um den leistungsschwächeren Schülerinnen und Schülern bessere/vielfältigere Übungsmöglichkeiten zu bieten.

Ziel	Wie erreiche ich das?
Motivation schaffen/erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> • auch leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler erfahren tatsächlich ein Gleiten durch das Wasser • die Schülerinnen und Schüler schaffen mehr „Meter“ und sind stolz viel geschafft zu haben • Schülerinnen und Schüler können erfahren, dass sie mit Flossen schneller sind als der beste Kraulschwimmer der Klasse, der ohne Flossen schwimmt • Vermeidungsstrategien werden seltener, da die Schülerinnen und Schüler weniger Angst haben, die „Bahn zu schaffen“
Wasserlage verbessern	<ul style="list-style-type: none"> • das Radfahren im Wasser wird eher vermieden und die Schülerinnen und Schüler müssen den Beinschlag zwangsläufig in der Hüfte ansetzen.
Koordination erleichtern	<ul style="list-style-type: none"> • der Kraftaufwand ist deutlich geringer – Schülerinnen und Schüler können sich besser/länger konzentrieren z.B. auf das Üben des Beinschlags in Verbindung mit der Atmung • die Beine „hängen“ durch die bessere Gleitlage weniger tief im Wasser, so dass das Üben des Armzuges deutlich erleichtert wird.
Differenzierung vornehmen Einzelne Schüler(-gruppen) fördern	<ul style="list-style-type: none"> • Vor allem bei leistungsheterogenen Gruppen bietet es sich an, den schwächeren Schülerinnen und Schülern im Übungsbetrieb Flossen anzubieten, um den Lernfortschritt zu erleichtern. • Vor allem dann, wenn nicht genügend Flossen zur Verfügung stehen, bietet sich ein Lernen an Stationen an, wobei manche Stationen dann mit Flossen bestückt sind, andere wiederum nicht.

B 4.1. Synopse des UV: Sicher und flüssig Brustschwimmen¹

Zentraler Inhalt:	<u>Pädagogische Perspektive</u>	<u>Jahrgangsstufe</u>	<u>Dauer</u>
 <p style="text-align: center;">Brustschwimmen</p>	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) (auch: D)	5/6	6 UE
Thema des UV: Sicher und flüssig Brustschwimmen Eine Technik in der Grobform beherrschen			
Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS koordinieren Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen.			
Themen der einzelnen UE		Kommentar	
1. Den Vortrieb bei der Stoßgrätsche erfahren		Wie schwimmt der Hund? Wie macht es der Frosch? Den Vortrieb durch die Beine spüren Ein Bewegungsmuster entwickeln	
2. Die Wirksamkeit des Armzuges entdecken		Wie kann ich mich mit den Armen vorwärts ziehen? Über Bilder eine Bewegungsvorstellung entwickeln Den Armzug mit Partner und Hilfsmitteln isoliert üben	
3. Atmen – das geht beim Beinschlag und beim Armzug		Wann und wie kann ich am Besten atmen? – beim Beinschlag – beim Armzug Ausatmen ins Wasser, Einatmen über Wasser	
4. Rhythmische Verbindung von Armen und Beinen		Wie geht's am wirksamsten? Arme und Beine – Gleiten	
5. Aus der Stoßgrätsche wird die Schwunggrätsche		Wie kann ich meinen Beinschlag noch verbessern? Rhythmische Beinarbeit Trockenübungen, Einsatz von Hilfsmitteln (Pull-Buoy)	
6. Wir achten auf die Feinheiten		Üben für den Schulwettkampf – Koordination – Atmung – Rhythmus Korrektur ungünstiger Bewegungsmuster (Beinschere)	
Kompetenzen, die die SuS am Ende des UV erreicht haben sollen:			
<p>➤ Die Schülerinnen und Schüler führen die Technik des Brustschwimmens - mit sachgerechter Atemtechnik - rhythmisch und fließend aus.</p>			

¹ Vgl. auch den methodischen Weg zum Brustschwimmen, der in 4.2. dargestellt ist.

B 4.2. Brustschwimmen

Methodische Übungsvorschläge zum Brustschwimmen sicher und flüssig

Phase	Fortbildungsgeschehen	Kommentar
<u>1. Den Vortrieb bei der Stoßgrätsche erfahren</u>	<p>Wie schwimmt der Hund? Wie macht es der Frosch?</p> <p>Evtl. beide Tiere im Film ansehen und vergleichen</p> <p>SuS probieren die Froschbewegung aus (auf Bank oder Beckenrand sitzend und im stehtiefen Wasser vom Partner gehalten)</p> <p>Wenn nötig Füße führen: S. sitzt auf Bank oder Beckenrand und Partner oder (besser) Lehrer führt beide Füße in Brustschwimmbewegung</p> <p>Mitsprechen: Fersen – Füße – seit und Schluss</p> <p>Beinschlag in Rückenlage und dabei Schwimmbrett über Oberschenkel halten</p> <p>Langes Gleiten in Bauchlage mit Brett</p> <p>Wer schafft eine Querbahn mit 5 (3) Beinschlägen?</p>	<p><i>Film: Schwimmen – Spaß im Nass vom Schwimmverband NRW</i></p> <p><i>Anfersen (Hacke zum Gesäß) – Füße nach außen drehen – seitwärts im Kreisbogen – schließen, aneinander schlagen</i></p>
<u>2. Die Wirksamkeit des Armzuges entdecken</u>	<p>Im Sitzen: Ausleeren einer großen runden Puddingschüssel</p> <p>Im Gehen: Sich durch einen dichten Gräserwald den Weg freimachen</p> <p>Wie oben, aber drückt euch an den Gräsern vor!</p> <p>Mit Partner: P. steht zwischen gegrätschten Beinen, diese schlingen sich um den Oberkörper und P. hält mit Armen unterm Bauch, jetzt Armzug durchs Wasser, P. geht mit</p> <p>Im Schwimmen: Vorwärtsziehen nur mit Armzügen, dabei Unterstützung durch Brett oder Pull-Buoy zwischen den Beinen</p>	<p><i>Bewegungsvorstellung schaffen</i></p> <p><i>Abdruck des Wassers spüren</i></p> <p><i>Konzentration nur auf die Arme</i> <i>Auf Gleitphase achten</i></p>
<u>3. Atmen – das geht beim Beinschlag und beim Armzug</u>	<p>Beinstöße mit Brett in Vorhalte: Kräftiges Ausblasen ins Wasser jeweils während der Vortriebsphase</p> <p>Armzüge mit Brett zwischen den Beinen: Rhythmisches Ausblasen zwischen den Armzügen</p> <p>Wiederholung von Atemübungen aus der Phase der Wasserbewältigung</p>	<p><i>Einatmen über Wasser, Ausatmen nur noch ins Wasser</i></p>

<p><u>4. Rhythmische Verbindung von Armen und Beinen</u></p>	<p>Versuch der Koordination: Arme – Beine – Gleiten Evtl. mit Unterstützung von Schwimmgürtel oder Pool-Noodle</p> <p>Bei Rhythmusproblemen: Verschiedene Varianten ausprobieren: Pro Armzug 2 Beinschläge, 2 Armzüge pro Beinschlag</p> <p>Bei Koordinierungsproblemen: Zurückgreifen auf Übungen aus UE 1 und 2</p>	<p><i>Die Koordination der Elemente Arme, Beine, Gleiten und Atmen bereitet vielen Kindern Probleme.</i></p> <p><i>Man sollte in dem Fall immer wieder auf Übungen zu den Einzelementen zurückgehen. Dies kann auch einige Wochen in Anspruch nehmen.</i></p>
<p><u>5. Die Stoßgrätsche wird zur Schwunggrätsche</u></p>	<p>Schwimmen nur mit Beinstößen</p> <ul style="list-style-type: none"> – abwechselnd in Bauch und Rückenlage – kräftiges Aneinanderschlagen der Füße – langsames Anfersen, schnelles Schließen (üben auch im Sitzen und dabei mitsprechen: langsam: Fersen – Füße, schnell: seit und Schluss) <p>Schwimmen mit Brett in Vorhalte, Knie öffnen nur noch bis Hüftbreite, Unterstützung durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gummiband um die Knie – Pull-Buoy oder Brett zwischen den Schenkeln halten – Beides in Bauch und in Rückenlage <p>Üben der Gesamtbewegung</p>	<p><i>Effektivieren der Beinarbeit</i></p> <p><i>Überkorrektur durch Hilfsmittel</i></p>
<p><u>6. Wir achten auf die Feinheiten</u></p>	<p>Wir optimieren unseren Stil und Rhythmus</p> <p>Schwimmen in verschiedenen Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mit langen Armzügen über Wasser – wie oben unter Wasser (Tauchzug) – möglichst kurze, schnelle Züge – eine Bahn mit möglichst wenigen Zügen – Kombination Brustarmzug und Kraulbeinschlag (auch umgekehrt) – verschiedene Rhythmen mitsprechen: „Arme – Beine – Gleiten“, „Ein- und aus“, „Beine – Beine – Arme (ein)“, „Arme – Arme (ein) - Beine“ 	

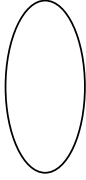
B 4.3. Übungssammlung zur Vermeidung der Beinschere

Phase	Fortbildungsgeschehen	Kommentar
<u>Beinschlag</u>	<p>Was kann ich beim Brustschwimmen gegen eine Beinschere unternehmen?</p> <p><i>Füße führen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schüler sitzt auf Bank, Lehrer führt die Füße - wie oben, aber im Wasser mit Händen an Leiter oder Beckenrand, in Bauch- oder Rückenlage - Dabei Bewusstmachen der V-Stellung, Knie öffnen etwas früher als Füße <p><i>nur Beinschlag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - langsam schwimmen (m. Brett od. Poolnoodle), Forderung: Füße schlagen gegeneinander - wie oben in Rückenlage, Knie bleiben unter Wasser - Partner zieht im Rückwärtsgang den Schwimmer <p><i>Selbstlernen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mitsprechen lassen: „Fersen – Füße – seit – und Schluss!“ Erst mit Pausen, dann rund und flüssig - kräftiger Beinschluss, langes Gleiten (evtl. mit Brett), wer schafft die Querbahn mit 5 (3) Beinstößen? - Konzentrationsschwerpunkte geben <ul style="list-style-type: none"> - Auswärtsdrehen der Füße - Knie bleiben unter Wasser (Rückenlage) - Füße bleiben unter Wasser (Brustlage) - Füße schlagen gegeneinander <p><i>Hilfsmittel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gummifessel um Knie (Weckring, Autoschlauch...), kräftige Schwunggrätsche (evtl. m. Brett) - Pull-buoy zwischen Oberschenkel <p><i>Spiele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinschlagstaffel (m. Brett) - wie oben m. Brett quer - senkrecht schwimmen (mit Brustbeinschlag in senkrechter Lage den Oberkörper mögl. Hoch aus dem Wasser bringen - wie oben, als Gruppe im Kreis mit Handfassung möglichst hoch aus dem Wasser kommen (La Ola) - Beinschlagschiebekampf (Schwimmbrett wird von 2 Partnern gehalten, die sich gegenseitig wegschieben) - wie oben, als Gruppe frontal gegenüber (Partner stehen jeweils auf Lücke, d. h. Einer greift die Linke des einen und die Rechte des anderen) <p><i>Trockenübung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzposition, Oberkörper zurück, Beine angehoben <ul style="list-style-type: none"> - Kreisen mit den Unterschenkeln - Kreisen im Fußgelenk 	<p><i>Das alte Bewegungsmuster durch ein neues überlagern Schwunggrätsche</i></p> <p><i>Sensibilisierung für die Bewegung</i></p> <p><i>Rhythmisierung</i></p> <p><i>Feinkorrektur</i></p> <p><i>Kreisbewegung im Unterschenkel</i></p> <p><i>Festigung, Anwendung</i></p>

Brustschwimmen: Ich kann ...Name: _____



(1) im Wasser **gleiten** ohne viel **Wirbel** zu erzeugen!



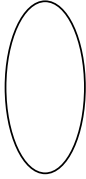
(4) während ich die Arme nach innen ziehe meinen **Oberkörper** aus dem Wasser **heben** und **einatmen!**



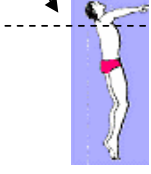
(7) nach der **Streckung** im Wasser gleiten und mit dem Kopf im Wasser **ausatmen!**



(2) bei der Armbewegung nach dem Gleiten meinen **Kopf unter Wasser** halten!



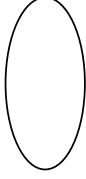
(5) nach dem Einatmen meinen **Kopf wieder ins Wasser** stecken und die **Fersen anziehen!**



Schulterhöhe



(3) meine Arme und Hände bis auf **Schulterhöhe** und dann nach **innen** ziehen!



(6) die **Beine** und **Arme strecken**. Die Fußspitzen zeigen nach **außen** und die Handflächen nach **oben!**

Dies ist ein **Kann-Blatt!** Auf diesem Blatt kannst du sehen, was du bisher schon erreicht hast.


Wenn du einen Teil der Bewegung (Bilder 1-7) schon richtig gut kannst, wird an dieser Stelle ein **Kreuz** gemacht! Viel Spaß und viel Erfolg!

Name: _____

B 5.1. Synopse des UV:

Springen

Sich etwas trauen ohne panisch oder übermütig zu sein


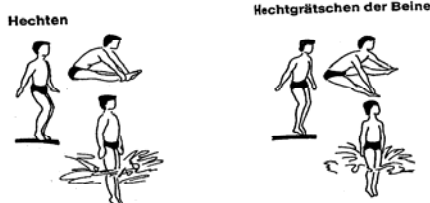
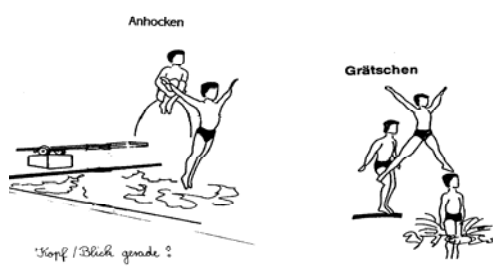
<p>Zentraler Inhalt:</p>  <p style="text-align: center;">Springen (sportartübergreifend in Schwimm- und Turnhalle)</p>	<p>Pädagogische Perspektive</p> <p>Etwas wagen und verantworten (C)</p>	<p>Jahrgangsstufe</p> <p>5/6</p>	<p>Dauer</p> <p>6 UE</p>
<p>Thema des UV: Springen Sich etwas trauen ohne panisch oder übermütig zu sein</p>			
<p>Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS erlangen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit in Erfahrungssituationen des (Wasser-)Springens. Sie lernen, Risiken richtig einzuschätzen.</p>			
<p>Themen der einzelnen UE</p>	<p>Kommentar</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Sprünge gibt es, worauf muss ich dabei achten, in welcher Wagniszone bin ich? Sicherheitshinweise für die Sprünge (Schwimmbad) 2. Individuelles Üben Basic Jumps / Partnersprünge (Halle) 3. Individuelles Üben Basic Jumps / Partnersprünge (Schwimmbad) 4. Individuelles Üben Artistik Sprünge (Halle) 5. Individuelles Üben Artistik Sprünge (Schwimmbad) 6. Ggf. Präsentation vor einer Schüler-Jury / dem Lehrer 	<p><i>Im Idealfall stehen ein 1m/3m Brett und ein Startblock zur Verfügung (für ca. 20 Schüler) Eine zusätzliche Bewegungsaufgabe sollte eingeplant werden, z.B. mit Brett, um lange Wartezeiten zu verhindern. Ggf. kann das UV auch geteilt/parallel mit anderen Inhalten vermittelt werden.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Einteilung in Komfortzone = keine Herausforderung!, Lernzone = das will ich schaffen! und Panikzone = das lass ich bleiben! hat sich als praxisnah erwiesen. Die Grenzen können sich natürlich im Laufe des UVs verschieben, Ziel ist es, die Lernzone auszudehnen. Sicherheitshinweise: zügiges Verlassen des Sprungbereichs! Reihenfolge, Abstand, Handzeichen müssen klar vereinbart sein! 2-5). Je nach Stand der Lerngruppe können evtl. Artistiksprünge für einzelne SuS schon dazu genommen werden. Häufig ist jedoch mangelnde Körperspannung / -kontrolle bei Rad und Salto ein Manko und somit ein nicht von allen / für alle SuS verantwortbares Risiko. Partnersprünge können auch in der Halle vom Kasten geübt werden oder in der Bewegung mit zwei parallelen Reutherbrettern. 6). Sind die Sprünge kontrolliert oder Harakiri? Wurde die Lernzone erweitert, die Panikzone verringert? 		
<p>Kompetenzen, die die SuS am Ende des UV erreicht haben sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bewegungstipps (Das muss ich beachten!) und ggf. Risiken der einzelnen Sprünge benennen können. ➤ Das Wagnis für sich persönlich einschätzen und Handlungskonsequenzen daraus ableiten (Komfort-, Lern-, Panikzone). ➤ Mindestens zwei Sprünge mit unterschiedlichen Herausforderungen (Basic-, Partner-, Artistiksprünge) kontrolliert ausführen können 			



Bin ich ein cooler Springer?



Ich trau mich!

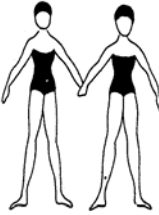


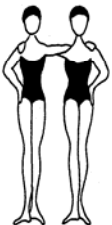


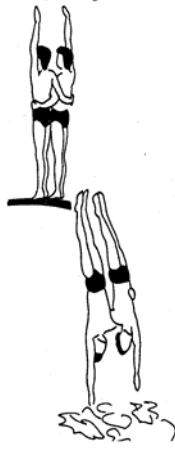
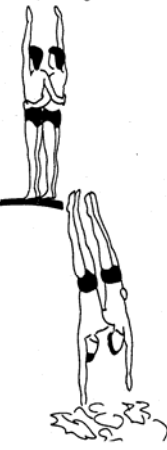
<h2>Basic Jumps</h2> <p>(Zeichnungen aus Betrifft Sport, 52/7, S.24ff: Volkstümliches Wasserspringen)</p>	<p>Das muss ich beachten!</p>	<p>Meine Zone (Komfort-, Lern-, Panikzone)</p>
<p>Einfacher Fußsprung</p>	<p>Körperspannung</p>	
<p>Startsprung (s. Sprungspaß mit Lars)</p>	<p>Kopf zwischen die Arme, Kinn auf die Brust</p>	
<p>Drehen</p>  <p>• Fußsprung vorwärts, rückwärts mit 1/4, 1/2, 1/1 Drehung um die Vertikalachse</p> <p>Tipp: • mit den Armen Schwung holen!</p>	<p>Körperspannung Blick gerade</p>	
<p>Hechten</p>  <p>Hechten</p> <p>Hechtgrätschen der Beine</p>	<p>Blick gerade</p>	
<p>Hocken / Grätschen</p>  <p>Anhocken</p> <p>Grätschen</p> <p>Kopf / Blick gerade?</p>	<p>Blick gerade</p>	



Bin ich ein cooler Springer?



Ich trau mich!

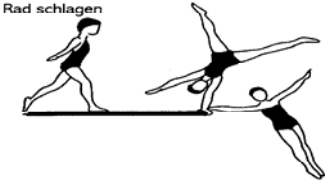
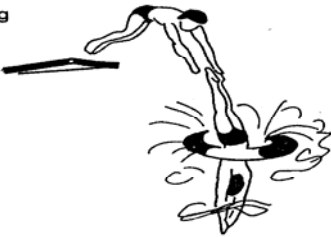


<h2>Partnersprünge</h2> <p>(Zeichnungen aus Betrifft Sport, 52/7, S.24ff: Volkstümliches Wasserspringen)</p>	<p>Das muss ich beachten!</p>	<p>Meine Zone (Komfort-, Lern-, Panikzone)</p>
<p>Ankoppelungsvarianten zur Verbindung der Partner sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● die Hand fassen  ● beide Hände fassen  ● die Hüfte umfassen  ● die Schulter umfassen  <ul style="list-style-type: none"> ● einhaken  ● Abfaller vorwärts aus der Rumpfbeuge und Arme gestreckt über dem Kopf, einseitiges Handfassen oder Umfassen der Hüfte, ein Arm über dem Kopf  ● Paketabfaller rückwärts, eine Hand umfaßt das nähere Fußgelenk des Partners  ● Abfaller rückwärts gestreckt, Arme gestreckt über dem Kopf, einseitiges Handfassen oder Umfassen der Hüfte, ein Arm über dem Kopf  	<p>Körperspannung</p> <p>Gemeinsame Absprache</p>	



Bin ich ein cooler Springer?




Ich trau mich!

<h2>Artistiksprünge</h2> <p>(Zeichnungen aus Betrifft Sport, 52/7, S.24ff: Volkstümliches Wasserspringen) (nur nach Rücksprache mit dem Lehrer)</p>	<p>Das muss ich beachten!</p>	<p>Meine Zone (Komfort-, Lern-, Panikzone)</p>
<p>Rad schlagen</p> 	<p>Körperspannung Am Ende des Brettes stützen</p>	
<p>Zielsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kopzielsprung durch einen auf dem Wasser liegenden Reifen <p>Achtung!!! Nur für Köhner!!!</p> 	<p>Gestrecktes Eintauchen Kopf zwischen die Arme</p>	
<p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto vorwärts gestreckt eintauchen  <ul style="list-style-type: none"> • beidbeiniger Absprung • Kopf auf die Brust 	<p>Beidbeiniger Absprung am Brettende Kinn auf die Brust</p>	
<p>Abfaller rückwärts</p>  <p>nur vom 1m Brett!!! Knie durchgedrückt halten Fußgelenke festhalten auf die Knie schauen</p>	<p>Beine gestreckt Kinn auf die Brust Bis zum Eintauchen festhalten</p>	

B 6.1. Synopse des UV:

Tauchen

sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen

<p>Zentraler Inhalt:</p>  <p style="text-align: center;">Tauchen</p>	<p><u>Pädagogische Perspektive</u></p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p>	<p><u>Jahrgangsstufe</u></p> <p>5/6</p>	<p><u>Dauer</u></p> <p>5 UE</p>
---	---	--	--

Thema des UV: Tauchen - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen

Ziel des Unterrichtsvorhabens: Die SuS bewegen sich sicher und gern unter Wasser. Sie bauen eventuelle Scheu ab, trainieren ihre Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Bereichen des Tauchens und gelangen zu größerer Handlungsvielfalt.

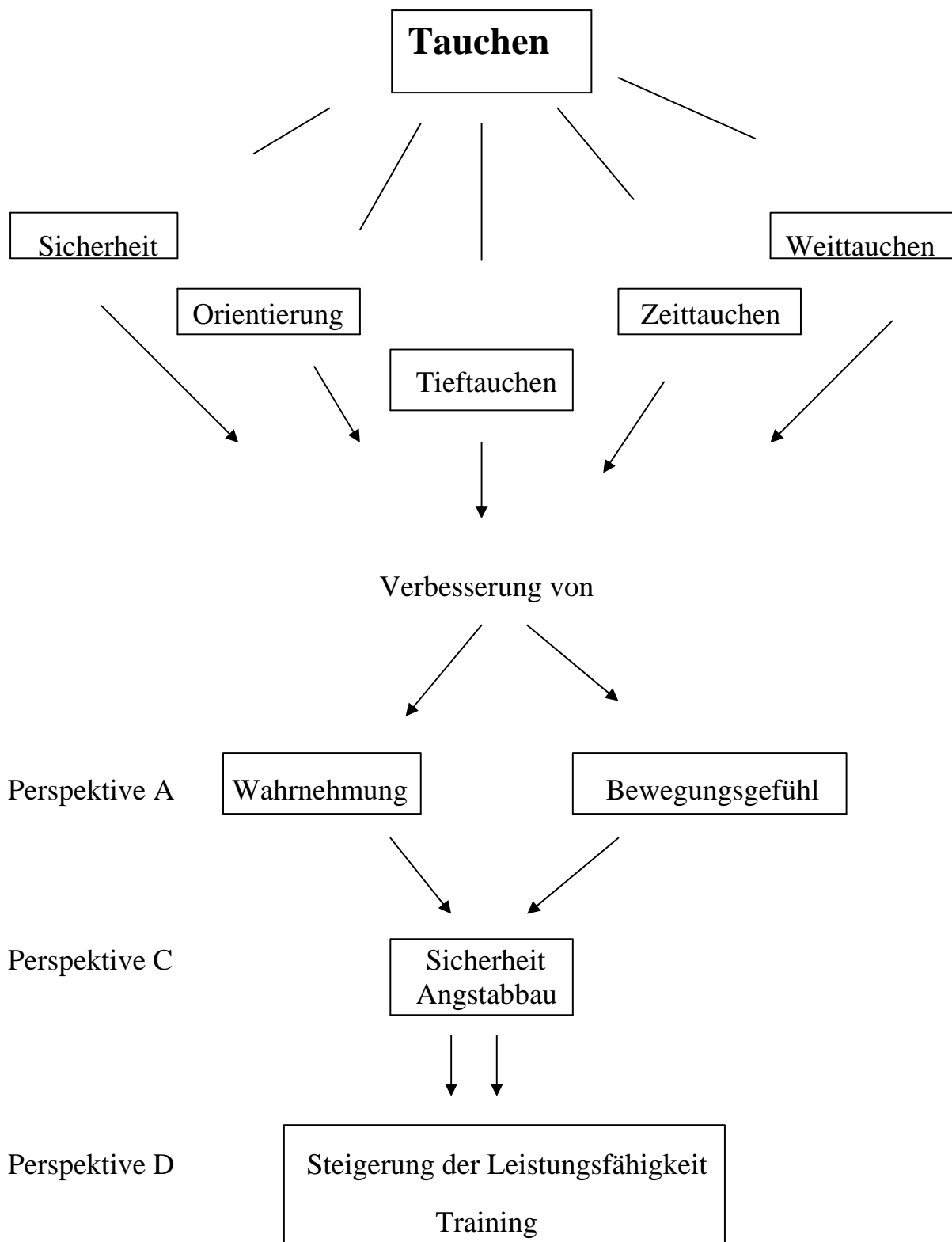
Themen der einzelnen UE	Kommentar
1. Sicheres Bewegen unter Wasser	Wie bringe ich meinen Körper unter Wasser? Wie halte ich eine erreichte Tiefe? Auftriebs- und Schwerkkräfte spüren Verbesserung des Wassergefühls, auftauchen
2. Orientieren unter Wasser	Wie kann ich mich unter Wasser orientieren? Kann ich es aushalten meine Augen zu öffnen? Sehen üben, spielerischer Angstabbau Entwicklung von Geschicklichkeit und Gewandtheit
3. Zeittauchen	Wie kann ich länger unter Wasser bleiben? Bewusstes Atmen Ruhiges und bewusstes Handeln, Partnerhilfe
4. Tieftauchen	Wie kann ich tiefer tauchen? Verschiedene Abtauchtchniken Druckausgleich, theoretische Hintergründe
5. Weittauchen	Wie kann ich weiter tauchen? Übungen zur Atmung vor und während des Tauchens Entwicklung des Tauchstils

Es ist nicht immer sinnvoll, Tauchübungen zu lange durchzuführen. Daher bieten sich dieses Unterrichtsvorhaben auch als Ergänzung parallel zu anderen Unterrichtsvorhaben an. Die Vorhaben erstrecken sich dann über mehrere Stunden.

Kompetenzen, die die SuS am Ende des UV erreicht haben sollen:

- Die SuS benennen Gefahren und Sicherheitsaspekte beim Tauchen.
- Die SuS wenden grundsätzliche Prinzipien des Auf- und Vortriebs sowie des Absinkens im und unter Wasser an und erläutern diese.

B 6.2 Dimensionen des Tauchens in der Schwimmausbildung



B 6.3. Übungssammlung zur Wassersicherheit beim Tauchen

Phase	Fortbildungsgeschehen	Kommentar
<u>Sicheres Bewegen</u>	<p>Wie kann ich unter Wasser sicherer werden?</p> <p><i>Schnelles Absinken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftknicktechnik, Abstoßtechnik - Hilfsmittel (Tauchringe, Vorsicht!) - Luft ausblasen <p><i>Schweben</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Austarieren des Körpers mittels Atmung - Einstiegsleiter, Stange, Rohr unter Wasser fassen, abwärts hangeln und unten bleiben - Ebenso am Partner - Hockqualle – Streckqualle (Spreizqualle) – Hockqualle ... an der Oberfläche und unter Wasser <p><i>Schnelles Auftauchen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abstoßen vom Boden - Auftauchen kopfwärts, schräg.. - Mit Partner schnell auftauchen <p><i>Geschicklichkeit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Loopings - Delphinstil, Delphinspringen (in brusttiefem Wasser) - Partnerweise Zeichen geben, Grimassen schneiden - Figuren legen mit Gegenständen oder mit dem Körper 	<p><i>Den Körper unter Wasser bringen</i></p> <p><i>Die erreichte Tiefe halten;</i> <i>Auftriebs- und Schwerkräfte spüren;</i> <i>Gleichgewicht herstellen</i></p> <p><i>Verbesserung von Gleichgewicht, Wassergefühl;</i> <i>Übungen zur Sicherheit</i> <i>Geschicklichkeit und Gewandtheit im Wasser;</i> <i>mentale Lockerung</i></p>
<u>Orientieren</u>	<p>Wie kann ich mich unter Wasser besser orientieren?</p> <p><i>Schätze bergen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - einen oder mehrere Gegenstände (Ringe, Schätze...) aus unterschiedlicher Tiefe heraufholen - auch als Wettkampf <p><i>Höhlentauchen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - durch verschiedene Hindernisse (Tore, Tunnel, Reifen, Röhren) tauchen - durch gegrätschte Beine eines oder mehrerer Schüler - wie oben mit Kurven - aus dem Delphinsprung durch die Beine des Partners <p><i>Slalomtauchen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours möglichst ohne Berührung durchtauchen - Wie oben mit geschlossenen Augen (fühlen) - Wie oben um Schülerbeine <p><i>Slalomparcours als Staffel</i></p> <p><i>Spiele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - „Handstandlaufen“ 	<p><i>Sehen üben;</i></p> <p><i>Angstabbau;</i> <i>Gewandtheit</i></p>

<u>Tieftauchen</u>	<p>Wie kann ich tiefer tauchen? <i>Abtauchtechnik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopfwärts, fußwärts - Hüftknicktechnik - Abstoßtechnik - Körperhaltung beim Abtauchen <i>Übungen zum Druckausgleich</i> - Bei zunehmender Tiefe den Ohrdruck spüren - Ausgleich durch Ausblasen, Schlucken - Erster Druckausgleich bereits in geringer Tiefe (1 m) <i>Atmung</i> - vor dem Abtauchen Lunge komplett füllen 	<p><i>Schaffen der technischen Voraussetzungen</i></p> <p><i>Wichtig zur Sicherheit der Schüler (vorher ausführlich über Gefahren informieren!)</i></p> <p><i>Lunge wird beim Abtauchen komprimiert</i></p>
<u>Weittauchen</u>	<p>Wie kann ich weiter tauchen? <i>Atmung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ruhige Atmung vor dem Tauchgang - vor dem Start Lunge nur zu 80 % füllen - Luft nur langsam und spät ablassen <i>Schwimmstil</i> - unter Wasser lange Züge nicht zu kräftig - das Becken quer mit 3 Zügen durchtauchen - Übungen zur Gleitphase - Tauchen vom Beckenrand - Tauchen nach Startsprung 	<p><i>Einstellen auf Luftmangel; Vermeidung von Pressgefühl</i></p> <p><i>Tauchstil ausbilden</i></p>

B 6.4 Ein Tauchgarten im Dschungel



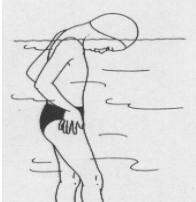
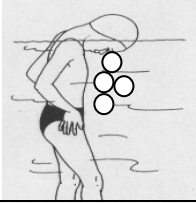
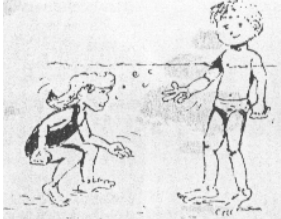
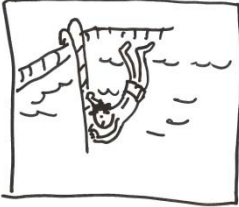
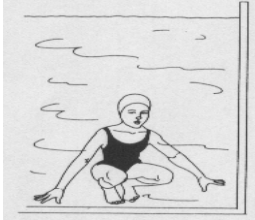


Während einer Dschungeltour stoßt ihr auf einen See, der unter Wasser allerlei geheimnisvolle Hindernisse enthält, die ihr durchtauchen müsst.

Baut die Hindernisse im Schwimmbecken nach. Ihr könnt natürlich auch noch Stationen hinzuerfinden. Anschließend durchtaucht ihr alle Stationen nacheinander.

Versucht, zwischen den Hindernissen nur wenige Atemzüge Pause zu machen.

<i>Station</i>	<i>Aufgabe</i>	<i>Material, Kommentar</i>
<i>Ein Floß</i>	Ein geheimnisvolles Floß schwimmt auf dem Wasser. Tauche, möglichst ohne es zu berühren, darunter her	Einige Bretter, Nudeln oder Reifen, die ihr aneinander bindet
<i>Versunkenes Schiff</i>	Früher ist hier mal ein Schiff gesunken. Spiele es nach, indem du dich langsam auf den Grund sinken lässt und dort liegen bleibst.	wenn möglich etwas tieferes Wasser
<i>Enge Röhre im Schiff</i>	Der Eingang ins Schiff. Tauche hindurch, wenn du dich traust.	Röhre baut ihr aus mehreren Reifen + Gewichte
<i>Bunte Fische</i>	Hinter der Röhre sind bunte Fische. Sammle möglichst viele von einer Farbe.	Ringe oder Plastiktiere, die auf dem Boden liegen
<i>Hecht</i>	Plötzlich schießt ein Raubfisch aus dem Dickicht. Ahme ihn nach, indem du dich von der Wand abstößt und möglichst weit gleitest.	Gleiten unter Wasser. Wer kommt mit 1 Tauchzug am weitesten?
<i>Wald von Schlingpflanzen</i>	Giftige Pflanzen müssen durchtaucht werden. Wer sie berührt, muss schnell an Land behandelt werden. Nächster Versuch.	Bänder, die senkrecht im Wasser schwimmen
<i>Höhle mit Luftblasen</i>	Eine Unterwasserhöhle muss durchtaucht werden. Sie hat aber an zwei Stellen Luftblasen, wo du auftauchen kannst.	Die Höhle ist die gesamte Strecke durchs Schwimmbecken. Die Luftblasen werden markiert durch Schwimmringe.
<i>Schatz heben</i>	Du wirst für deine Mühen belohnt und findest einen Schatz. Den musst du aber erst heben.	Mehrere schwere Gewichte oder sandgefüllte Plastikflaschen. Wer holt mit einem Tauchgang die meisten?

B 6.5 Kann-Blatt Tauchen

	Kann ich ...		Das kann ich schon	Das will ich noch lernen
1	den Kopf ins Wasser tauchen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	unter Wasser Luft ablassen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	die Augen unter Wasser öffnen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	mich an einer Leiter zum Beckenboden hinunter hangeln?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	allein auf den Beckenboden absinken?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	durch die Beine von 3 Kindern tauchen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	3 Ringe vom Beckenboden heraufholen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C 1.1. Zur Sicherheit im Schulschwimmen

Sicherheitsmaßnahmen für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports

RdEr. des Kultusministeriums v. 29. 3. 1993 (GABl. NW. 1. S. 115)

Sicherheitsvorschriften für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports

Schwimmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Schulsports. In Zusammenarbeit mit den Schülern sind alle Maßnahmen zu ergreifen, um die Durchführung des Schwimmens im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Schulsport entsprechend den schulformübergreifenden Rahmenvorgaben für den Schulsport und den Lehrplänen Sport für die verschiedenen Schulformen innerhalb der örtlichen Gegebenheiten und unter den gegebenen personellen Voraussetzungen zu ermöglichen. Bei der Durchführung des Schwimmens im Rahmen des Schulsports sind folgende Sicherheitsmaßnahmen zu beachten:

I Rettungsfähigkeit der Lehrkräfte

Mit der Aufsicht über Schülerinnen und Schüler beim Schwimmen sowie mit der Ertelung von Schwimmunterricht dürfen nur Lehrkräfte beauftragt werden, die

- entweder im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) sind oder
 - das Deutsche Schwimmabzeichen (Bronze) besitzen und zugleich rettungsfähig im Sinne dieses Erlasses sind.
- Rettungsfähig im Sinne dieses Erlasses ist, wer
- von der Wasseroberfläche aus einen etwa 5 kg schweren Gegenstand vom Beckenboden (aus 2 bis 3 m Wassertiefe) heraufholen und zum Beckenrand bringen,
 - ca. 10 m weit tauchen,
 - Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen entweder vermeiden oder sich aus diesen lösen,
 - einen etwa gleich schweren Menschen mittels Kopf- oder Achselschleppgriff ca. 15 m weit schleppen und an Land bringen und
 - lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen kann.

Diese Rettungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler beim Schwimmen sowie für das Erteilen von Schwimmunterricht in allen Schwimmbecken.

Ausnahmen im Hinblick auf die Rettungsfähigkeit der Lehrkräfte bestehen bei der Benutzung von Schwimmstätten, in denen nur ein Lehrschwimmbecken mit einer maximalen Wassertiefe von 1,35 m vorhanden ist bzw. ein entsprechendes Lehrschwimmbecken sich in einem abgeschlossenen Raum oder Gebäudeteil befindet. Voraussetzung für die Leitung von Schwimmgruppen in solchen separaten Lehrschwimmbecken ist, dass die Lehrkräfte im Besitz des Deutschen

Schwimmabzeichens (Bronze) sind und dass sie

- einen etwa 5 kg schweren Gegenstand von der tiefsten Stelle des Beckens heraufholen und zum Beckenrand bringen,
- ca. 10 m weit tauchen und
- lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen können.

Die Lehrkräfte sind grundsätzlich verpflichtet sicherzustellen, dass sie die vorgenannten Anforderungen unter den jeweiligen Bedingungen der Schwimmstätte erfüllen, in der sie Aufsicht über Schülerinnen und Schüler führen bzw. Schwimmunterricht erteilen.

Die Rettungsfähigkeit muss durch eine Bescheinigung der jeweiligen Schulaufsichtsbehörde, der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft, der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes oder einer Institution der Lehrerbildung oder -fortbildung nachgewiesen werden. Es ist erforderlich, dass sich die Lehrkräfte dafür fortbilden und entsprechende Angebote nutzen. Soweit solche Fortbildungsveranstaltungen von weiteren Trägern angeboten werden, liegt die Teilnahme in der Regel im dienstlichen Interesse.

2 Organisation des Schwimmunterrichts

2.1 Grundsätze

Als Voraussetzung für den Schwimmunterricht in Hallen- und Freibädern muss gewährleistet sein, dass in dem der Schule zugeteilten Becken oder Beckenteil nicht gleichzeitig öffentlicher Badebetrieb stattfindet. Werden mehrere Lerngruppen in einem Schwimmbecken unterrichtet, sollte der Unterricht in der Regel in abgegrenzten Bereichen durchgeführt werden.

Jeweils vor Beginn einer Unterrichtseinheit im Schwimmen muss sich die Lehrkraft über die Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen und über die Badeordnung der jeweiligen Schwimmstätte unterrichten; die Schülerinnen und Schüler sind über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen (dazu gehört auch die Vermittlung der Baderegeln) zu belehren.

Lehrkräfte und weitere Aufsicht führende Personen müssen während des Schwimmunterrichts Schwimm- oder Sportbekleidung tragen.

Die Vollzähligkeit der Lerngruppe ist jeweils

- vor dem Betreten der Schwimmstätte,
- Unmittelbar nach dem Verlassen des Schwimmbeckens (in der Regel vor dem Umkleiden) und
- vor dem Verlassen der Schwimmstätte zu überprüfen.

2.2 Lerngruppengröße

Die Festlegung der Lerngruppengröße beim Schwimmunterricht erfolgt auf der Grundlage der Vorgaben für die Klassen- bzw. Kursgröße (vgl. VO zu § 5 SchFG – BASS 11 – 11 Nr. 1) und unter Berücksichtigung der Zusammensetzung der

Lerngruppe sowie der organisatorischen und räumlichen Bedingungen für den Schwimmunterricht.

Die Lerngruppengröße beim Schwimmunterricht soll in der Regel den Klassen- bzw. Kursgrößen gemäß den für die einzelnen Schulstufen und Schulformen geltenden Vorgaben entsprechen.

Wenn der Unterricht mit Nichtschwimmerinnen bzw. Nichtschwimmern nur unter erschwerten Bedingungen (z. B. Abgleitgefahr aufgrund eines deutlichen Knicks des Beckenbodens am Übergang vom Nichtschwimmer- zum Schwimmerteil, gleichzeitiger Unterricht mehrerer Lerngruppen) durchgeführt werden kann, so ist die Lerngruppengröße in der Regel auf 15 Schülerinnen bzw. Schüler pro Lehrkraft zu begrenzen.

Sofern spezielle pädagogische Maßnahmen nicht auf eine gemeinsame Arbeit abgestellt sind (z. B. Anleitung zur Hilfestellung), sollen Schwimmerinnen bzw. Schwimmer und Nichtschwimmerinnen bzw. Nichtschwimmer in getrennten Lerngruppen unterrichtet werden. Dies kann erforderlich sein, falls (zur Herstellung einer vertretbaren Lerngruppengröße) auch klassen- und jahrgangsbübergreifend erfolgen.

Schülerinnen und Schüler gelten als Schwimmerinnen oder Schwimmer, wenn sie ohne Unterbrechung 25 m schwimmen, vom Beckenrand ins Wasser springen und einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser holen können.

In Lerngruppen der Sonderschulen und bei gemeinsamem Unterricht von behinderten und nicht behinderten Kindern und Jugendlichen ist die Lerngruppengröße nach den besonderen pädagogischen Erfordernissen festzulegen.

Die Entscheidung über die Lerngruppengröße beim Schwimmunterricht trifft die Schulleiterin oder der Schulleiter in Abstimmung mit den beteiligten Lehrkräften.

2.3 Aufsichtsführung

Grundsätzlich gilt auch im Schwimmunterricht wie im sonstigen Sportunterricht die verantwortliche Zuständigkeit einer Lehrkraft je Lerngruppe (vgl. auch § 12 ASchO BASS 12 — 01 Nr. 2 — und VV zu § 12 ASchO — BASS 12 — 08 Nr. 1).

Badaufsichtspersonal kann, wenn es den öffentlichen Badebetrieb beaufsichtigt, nicht gleichzeitig an der Aufsichtsführung im schulischen Schwimmunterricht beteiligt werden.

Die Anwesenheit weiterer Personen entbindet die Lehrkraft jedoch nicht von ihrer Aufsichtspflicht.

Die Lehrkraft muss ihren Platz so wählen, dass sie alle im Wasser befindlichen Schülerinnen und Schüler sehen kann. Sie soll sich nicht gleichzeitig mit Schülerinnen und Schülern im Wasser aufhalten, sofern dies nicht in besonderen Fällen aus pädagogischen bzw. methodischen Gründen erforderlich ist.

Wird eine Lerngruppe mit Schwimmerinnen bzw. Schwimmern und Nichtschwimmerinnen bzw. Nichtschwimmern von nur einer Lehrkraft beaufsichtigt, so ist sie im Lehrschwimmbecken oder im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens zu unterrichten.

Nichtschwimmerinnen bzw. Nichtschwimmer dürfen sich im Lehrschwimmbecken oder nur im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens aufhalten, in dem sie ungefährdet in höchstens brusttiefem Wasser stehen können und das deutlich vom Schwimmerteil abgegrenzt ist. Ein ausreichender Abstand vom Begrenzungssseil zum Schwimmerbereich ist einzuhalten.

Einzelbeaufsichtigung ist erforderlich, wenn Schülerinnen und Schüler lernen sollen, im tiefen Wasser frei zu schwimmen, und beim Strecken- und Tieftauchen.

2.4 Beteiligung weiterer Personen an der Gestaltung des Schwimmunterrichts

Weitere Personen (z. B. Eltern oder geeignete Schülerinnen bzw. Schüler), die rettungsfähig bzw. im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) oder des Grundscheins der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft sind, können an der Gestaltung des Schwimmunterrichts beteiligt werden.

3 Besondere Regelungen

3.1 Rettungsschwimmen, Wasserballspielen, Sporttauchen, Kunstschwimmen, Wasserspringen, Startsprünge

Nach den Rahmenvorgaben und Lehrplänen für den Schulsport umfasst der Bereich „Bewegen im Wasser — Schwimmen“ neben der Vermittlung der vier Schwimmsportarten auch das Retten, das Spielen im Wasser, insbesondere das Spielen mit dem Ball, das Sporttauchen — hierzu gehört auch das Flossenschwimmen mit Maske und Schnorchel —, das Kunstschwimmen und das Wasserspringen. Die Schwimmunterricht erteilenden Lehrkräfte müssen sicherstellen, dass sie über entsprechende fachliche Voraussetzungen verfügen.

Lehrkräfte, die mit Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht bzw. im außerunterrichtlichen Schulsport Sporttauchen mit Presslufttauchgerät betreiben, müssen im Besitz der Übungsleiter -F- Lizenz des Verbandes Deutscher Sporttaucher e. V. oder einer entsprechenden fachlichen Qualifikation sein. Das Betreiben des Sporttauchens mit Presslufttauchgerät in Freigewässern ist im Schulsport nicht zulässig. Schülerinnen und Schüler, die im Schulsport Sporttauchen mit Presslufttauchgerät betreiben, müssen im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens (Silber) sein.

Wasserspringen ist nur dort zulässig, wo die Wasserfläche von der dafür zuständigen Badeverwaltung für diesen Zweck freigegeben ist. Beim Wasserspringen ist u. a. darauf zu achten, dass die jeweilige Absprungfläche erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist. Startsprünge sowie tiefe Wenden (Rollwenden) sind nur im schwimmtiefen Wasser (ab 1,80 m) zulässig.

3.2 Schwimmen in Freiwilligen Schulsportgemeinschaften

Mit der Leitung von Freiwilligen Schulsportgemeinschaften im Schwimmen beauftragte Personen, die nicht Lehrkräfte sind, müssen im Besitz des Deutschen

Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) oder des Grundscheins der Deutschen Lebens-
 Rettungs-Gesellschaft sein.

3.3 Schwimmen und Baden bei sonstigen Gelegenheiten....

Schwimmen und Baden ist mit Schülerinnen und Schülern bei sonstigen Gelegenheiten (z.
 B. bei Schulwanderungen und Schulfahrten) in der Regel nur im Rahmen eines
 öffentlichen, beaufsichtigten Badebetriebes zulässig.

Wird im Einzelfall ein öffentlicher, aber nicht beaufsichtigter Badeplatz benutzt, müssen alle
 Schülerinnen und Schüler im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens (Bronze)
 sein. Die aufsichtführende Lehrkraft muss das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (Silber)
 oder das Leistungsabzeichen der Deutschen Lebens- Rettungs-Gesellschaft besitzen und
 die Bedingungen des Badeplatzes kennen.

3.4 Weitere Anwendungsbereiche

Lehrkräfte, die mit Schülerinnen und Schülern im Schulsport Kanu, Rudern, Segeln oder
 Segelsurfen betreiben, müssen über die entsprechenden fachlichen Voraussetzungen
 verfügen. Sie müssen darüber hinaus entweder im Besitz des Deutschen
 Rettungsschwimmabzeichens (Silber) bzw. des Leistungsabzeichens der Deutschen
 Lebens-Rettungs-Gesellschaft sein oder das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen
 (Bronze) bzw. den Grundschein der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft besitzen
 und zusätzlich eine sportartspezifische Rettungsfähigkeit nachweisen. Dies gilt auch für
 sonstige Personen, die mit der Leitung von Freiwilligen Schulsportgemeinschaften in den o. g.
 Boots- bzw. Wassersportarten beauftragt sind. Die Bescheinigung der sportartspezifischen
 Rettungsfähigkeit erfolgt durch die jeweiligen Boots- bzw. Wassersportverbände oder die
 Einrichtungen der staatlichen Lehreraus- und -fortbildung.

Das Betreiben von Wasserski im Schulsport ist nur an Wasserski-Seilbahnanlagen unter
 Anleitung des dort tätigen und für die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler
 verantwortlichen Fachpersonals zulässig. Das Fachpersonal muss im Besitz des
 Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Silber) oder des Leistungsabzeichens der
 Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft sein. Die für die Aufsichtsführung verantwortlichen
 Lehrkräfte müssen im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) oder
 des Grundscheins der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft sein.

Schülerinnen und Schüler, die im Schulsport die o. g. Boots- bzw. Wassersportarten
 betreiben, müssen im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens (Bronze) sein.
 Beim Betreiben von Wasserski, Segeln und Segelsurfen muss eine geeignete Rettungsweste
 bzw. Schwimmhilfe getragen werden. Auch beim Betreiben von Rudersport muss im
 Anfängerstadium auf Fließgewässern bei Schiffsverkehr eine geeignete Rettungsweste
 bzw. Schwimmhilfe getragen werden. Beim Kanusport muss im Anfängerstadium — auch
 auf Zahmwasser — eine geeignete Rettungsweste bzw. Schwimmhilfe getragen werden; auf
 Wildwasser ist das Tragen von Rettungsweste bzw. Schwimmhilfe und Kopfschutz Pflicht.

7.7 Baden und Schwimmen

Dem gesundheits- und sicherheitsförderlichen Wert des Schwimmens stehen Sicherheits-
 und Unfallrisiken gegenüber. Zwar ist die Unfallwahrscheinlichkeit im Schwimmen
 signifikant geringer als in den meisten anderen Sportarten, allerdings ist die Gefahr
 eines tödlichen Unfalls in keiner Sportart so groß wie beim Schwimmen. Deshalb sind
 neben der in den „Sicherheitsvorschriften für das Schwimmen im Rahmen des
 Schulsports“ genannten Maßnahmen weitere Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen.

Kleidung und Ausrüstung

- Grundsätzlich müssen die Schülerinnen und Schüler, die aktiv am Schwimmunterricht
 bzw. Baden und Schwimmen teilnehmen, Schwimmkleidung tragen. Hierzu gehören
 Badehose bzw. Badeanzug und bei langen Haaren in der Regel Bademütze.
- Werden Schwimmbrillen von den Schülerinnen und Schülern benutzt, hat die
 Lehrkraft darauf zu achten, dass mit diesen nur geschwommen und nicht getaucht
 wird.
- Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern sollte in der kalten Jahreszeit vor und nach
 dem Schwimmunterricht auf warme Kleidung und Kopfbedeckung geachtet werden.

Organisatorische Maßnahmen

- Die Lehrkraft muss sich vor dem Schwimmunterricht über den Gesundheitszu- stand
 der Schülerinnen und Schüler informieren.
- Die verantwortliche Lehrkraft bzw. eine andere Aufsichtsperson betrifft als erste Person
 den Beckenbereich und verlässt ihn als letzte Person. Keine Schülerin bzw. kein
 Schüler darf sich ohne Anwesenheit einer Aufsichtsperson im Becken- bereich aufhalten.
 Vor und nach dem Toilettenbesuch haben sich die Schülerinnen und Schüler ab- bzw.
 rückzumelden.

- Die Lehrkraft sollte mit den Schülerinnen und Schülern optische und akustische Signale vereinbaren, mit denen sie sich auch in schwierigen Situationen, z. B. bei erhöhtem Lärmpegel, verständlich machen kann.
- Das Laufen und Rennen ist wegen der erhöhten Sturzgefahr im Hallenbad grundsätzlich zu verbieten.
- Großgeräte sollten nur dann eingesetzt werden, wenn die Schülerinnen und Schüler im Wasser so sicher sind, dass sie auch in überraschenden Situationen angemessen reagieren können.

Sicherheitsmaßnahmen beim Wasserspringen

- Vor Beginn des Unterrichts muss die Lehrkraft die Sprunganlage auf ihre Betriebssicherheit überprüfen oder die Schwimmmeisterin oder den Schwimmmeister nach dem ordnungsgemäßen Zustand fragen.
- Die Lehrkraft hat sicherzustellen, dass immer nur eine Schülerin oder ein Schüler die Sprunganlage oder den Sprungbereich betritt.
- Bei der Übungsorganisation sollte auf Folgendes geachtet werden:
 - Immer in Laufrichtung springen lassen.
 - Keine gleichzeitigen Sprünge von unterschiedlichen Brettern bzw. Sprunghöhen zulassen.
 - Keine gleichzeitigen Startsprünge von den Längsseiten des Beckens zulassen.
 - Nach dem Sprung müssen die Schülerinnen und Schüler das Becken in die vorgegebene Richtung zügig verlassen.

Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen

- Tauchen setzt gesundheitliche Tauchfähigkeit voraus. Deshalb hat die Lehrkraft vor einer Tauchübung zu klären, ob Erkrankungen vorliegen, die die Tauchfähigkeit beeinträchtigen, z. B. Erkältung oder Unwohlsein. Die Schülerinnen und Schüler müssen auf jeden Fall in der Lage sein, den Druckausgleich herzustellen.
- Die Schülerinnen und Schüler müssen die Tauchregeln kennen:
 - Tauche nur, wenn du gesund bist!
 - Hyperventilieren nicht!
 - Tauche nie mit einer Schwimmbrille!
- Die Einzelbeaufsichtigung beim Tief- und Streckentauchen muss bis zum Auftauchen der oder des Tauchenden erfolgen.
- Die Tauchausrüstung muss in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand sein und dem Stand der Technik entsprechen.

Fachliche Voraussetzungen der Lehrkräfte

Lehrkräfte, die im Rahmen schulischer Veranstaltungen Schwimmen unterrichten bzw. Baden und Schwimmen anbieten, müssen zusätzlich zu den in den „Sicherheitsvorschriften für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports“ geforderten Qualifikationen und Nachweisen über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- Sie müssen mit der Rettungseinrichtung und den Rettungsgeräten des Bades vertraut sein.
- Sie müssen die spezifischen Gefahren des Bades kennen.
- Werden große Wasserspielgeräte eingesetzt, müssen sie die Eigenschaften und Gefahren der Geräte, z. B. Abgleitgefahr, Untertauchen oder Durchkanten, kennen.

Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen, müssen zudem folgende Qualifikationen besitzen:

- Kenntnis grundlegender gesundheitsrelevanter Aspekte des Schwimmens
- Grundlegende Kenntnis der Methodik und Didaktik des Schwimmens, insbesondere des Anfängerschwimmens
- Kenntnis spezieller Vermittlungsformen für ängstliche und motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler
- Wird Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen usw. unterrichtet: Kenntnis der Gefahren und methodischen Vorgehensweisen in diesen Sportarten.

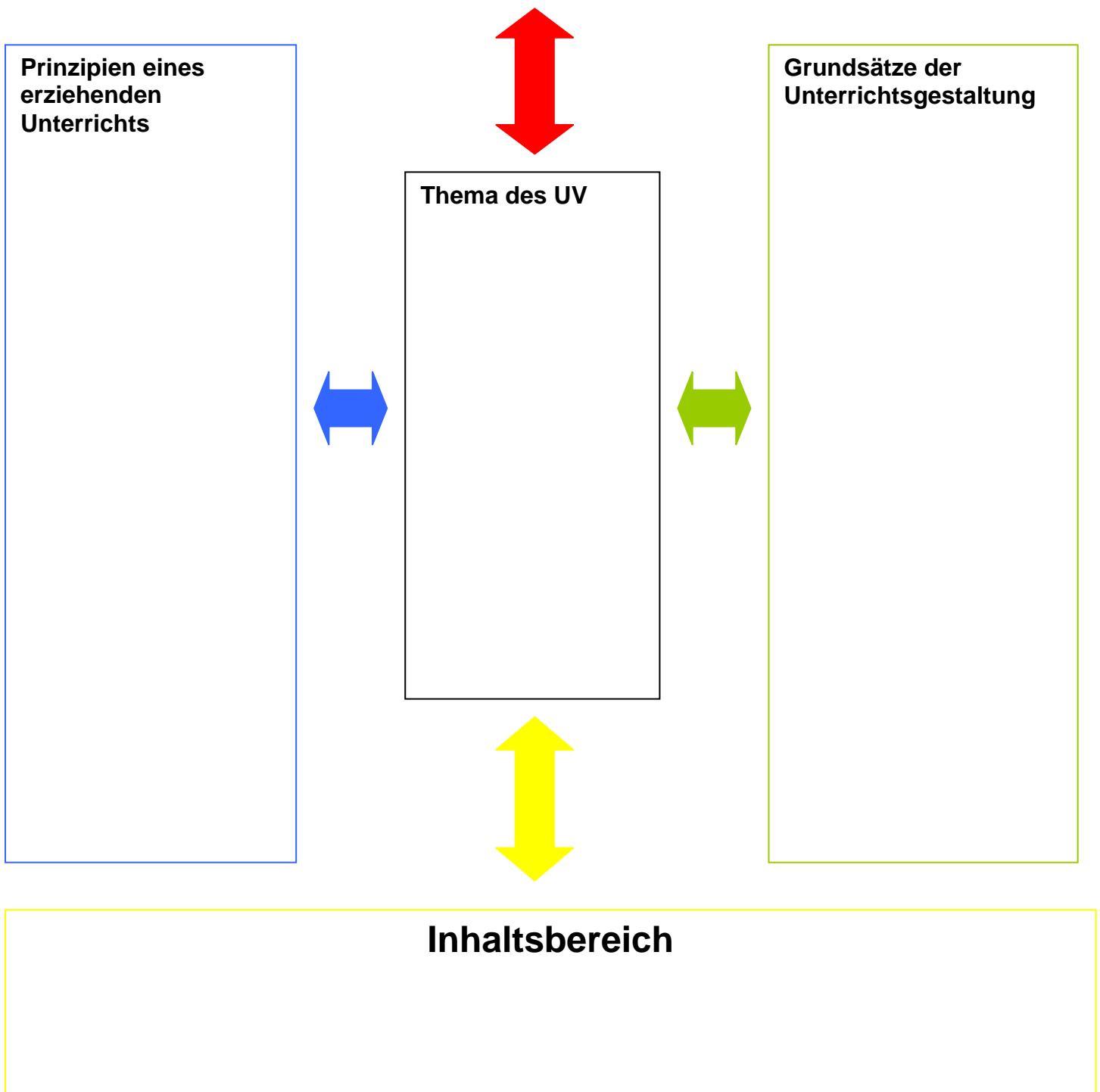
Lehrkräfte, die Sporttauchen unterrichten, müssen besonders qualifiziert sein:

- Sporttauchen mit Pressluftgerät: Übungsleiter -F- Lizenz des Verbandes Deutscher Sporttaucher oder entsprechende fachliche Qualifikation.
- Tauchen mit Maske und Schnorchel: Kenntnis theoretischer Grundlagen Praktische Erfahrungen im Tauchen mit Maske und Schnorchel — Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen — Demonstrationsfähigkeit des Tauchens mit Maske und Schnorchel — Material- und Sicherheitskunde.

Die in den „Sicherheitsvorschriften für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports“ geforderte Rettungsfähigkeit sollten Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen, in angemessenen Zeiträumen erneut nachweisen. Nach Auffassung der Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung wird ein Zeitraum von ca. vier Jahren als angemessen betrachtet.

C 1.2. Wie gestalte ich ein Unterrichtsvorhaben?

Pädagogische Perspektive



C 1.4. Arbeitsblatt für den Lehrer: Jugendschwimmabzeichen Bronze

	Klasse _____					
Nr.	Name, Vorname	200m	Tief- tauchen	Sprung 1m	Bade- regeln	Bemerkung
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Anforderungen

- ⇒ Sprung vom Beckenrand und 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- ⇒ Einmal 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen eines Gegenstandes
- ⇒ Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung
- ⇒ Kenntnis von Baderegeln

C 1.5. Vielseitigkeitswettkampf für Jungen und Mädchen WK IV

Dieser Wettkampf wird auf Kreisebene von den Schulämtern ausgeschrieben und organisiert. Grundsätzlich sollte jede Schule der Sekundarstufe I daran teilnehmen. Ablauf und Organisation sind ausgesprochen einfach. Schulintern oder innerhalb einiger Klassen wird - evtl. über den beigelegten Sichtungsbogen - eine Schwimmgruppe zusammengestellt, die dann als Mannschaft die einzelnen Wettbewerbe bestreitet.

In lockerer und freundlicher Atmosphäre sammeln die Kinder erste Wettkampferfahrungen und fahren anschließend mit einem tollen und positiven Erlebnis nach Hause.

Talentwettbewerb Schwimmen (Wettkampf IV)(Jg. 1997 – 2000* im Schuljahr 09/2000)

Der Talentwettbewerb Schwimmen ist ein Wettkampf für Mädchen-, Jungen- und gemischte Mannschaften. Eine Mannschaft besteht aus 8 bis 10 Jungen/Mädchen.

Es gibt keine Disqualifikationen. Bei Verstößen gegen die Wettkampfbestimmungen des DSV erhält der/die betreffende Schwimmer/-in pro Verstoß fünf Strafsekunden zusätzlich zu seiner Zeit. Die Stilarten werden nach den Bestimmungen des DSV geschwommen. Es wird der Start gemischter Mannschaften – bei möglichst gleicher Anzahl der Jungen und Mädchen – empfohlen. Maximal sind vier Starts je Teilnehmer/-in möglich.

Wettkampfstruktur

Der Wettkampf besteht aus Staffeln und einem Mannschaftsdauerschwimmen:

- 6 x 25 m Freistilstaffel, davon 3x in Brustlage (möglichst Kraul) und 3x in Rückenlage
- 6 x 25 m Technikstaffel: 25 m Kraulbein- und 25m Rückenbeinbewegung mit Brett (im Wechsel)
- 4 x 25 m Bruststaffel mit Startsprung kopfwärts
- 6 x 25 m Koordinationsstaffel: Startsprung kopfwärts (wenn möglich) und 25 m gleichzeitig Brust Arme + Kraulbeinbewegung und Rolle vorwärts in Bahnmitte
- 10 Minuten Mannschaftsdauerschwimmen (6 Teilnehmer/-innen pro Mannschaft) auf einer Bahn (Stilart beliebig, kann auch gewechselt werden)

Wertung

Die Wertung erfolgt durch Addition aller geschwommenen Zeiten in WK 1-4. Im Wettkampf 5 gibt es für jede vollständig geschwommene Bahn eine Bonussekunde, die von der Gesamtzeit abgezogen wird (Empfehlung: Strichliste führen). Sieger wird die Mannschaft, die den Wettkampf in der kürzesten Zeit geschwommen hat (bei Beachtung von evtl. Strafsekunden bei groben Stilfehlern beim Brustschwimmen in WK 3).

Hinweise zur Durchführung

Der Wettkampf kann in jedem Schwimmbad (25 m-Bahn, Querbahn im 50 m-Becken, Lehrschwimmbecken) durchgeführt werden. Die Wassertiefe muss einen Kopfsprung zulassen. Die Bahnverteilung für jede Mannschaft wird vor Wettkampfbeginn ausgelost und während des Wettkampfes beibehalten.

Wettkampfdauer

Der Wettbewerb sollte mit mindestens 4 Mannschaften durchgeführt werden. Dabei ist mit einem Zeitbedarf von ca. 60 Minuten zu rechnen. Bisherige Erfahrungen zeigen, dass bei einer Teilnahme von 20 Mannschaften und einer vollständigen Nutzung eines Schwimmbads mit 25 m-Bahnen von einer Veranstaltungszeit von ca. 3 Stunden ausgegangen werden kann.

Achtung: Startberechtigt in der WK IV sind nur Schüler/-innen ab der Jahrgangsstufe 5!

Nähere Informationen findet man unter **Talentwettbewerb Jugend trainiert für Olympia**.

C 1.7. Förderempfehlungen

zum Schwimmen für

Sehr geehrte Eltern,

sicheres Schwimmen ist unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und hat unter Umständen lebensrettende Bedeutung. So ist für eine Klassenfahrt als Kanutour oder als Segeltörn für alle Teilnehmer das Jugendschwimmabzeichen in Bronze absolute Voraussetzung. Kinder, die beim Übergang an die weiterführende Schule noch nicht schwimmen können, müssen das sichere Schwimmen spätestens jetzt erlernen.

Als sicherer Schwimmer bzw. sichere Schwimmerin gilt, wer mindestens das Jugendschwimmabzeichen in Bronze erworben hat. Es muss nach den gültigen Richtlinien und Lehrplänen spätestens mit dem Abschluss der Jahrgangsstufe 6 als Minimalvorgabe von den Schülerinnen und Schülern erworben worden sein.

Unser schulinterner Lehrplan sieht den Schwimmunterricht in der Sekundarstufe I im Jahrgang / in den Jahrgängenvor. Das bedeutet, dass das Jugendschwimmabzeichen in Bronze spätestens bis zur Zeugniskonferenz am Ende der Klasse vorliegen sollte.

Idealerweise wird es im Schwimmunterricht an unserer Schule erworben. Es kann allerdings auch in einem privaten Schwimmkurs erworben werden.

Ihr Kind hat dieses Minimalziel nach Abschluss des Schwimmunterrichts in der Jahrgangsstufe noch nicht erreicht. Daher empfehle ich Ihnen dringend, Ihr Kind in einem speziellen Schwimmkurs zu fördern. Diese Schwimmkurse finden u. a. imSchwimmbad statt. Weitere Auskünfte erhalten Sie unter der **Telefonnummer**

Außerdem werden auch **Ferienschwimmkurse** eingerichtet, für die die Kosten von der Landesregierung übernommen werden. Sie finden in diesem Jahr statt am.....

Bitte melden Sie ihr Kind in einem dieser Kurse an.

In der folgenden Übersicht können Sie an dem Kreuz erkennen, was ihr Kind bereits geleistet hat und wo noch Übung notwendig ist.

- Keine Bedingung erfüllt.

Seepferdchen (sollte spätestens am Ende der Klasse 4 erreicht sein)

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Jugendschwimmabzeichen in Bronze (sollte spätestens am Ende der Klasse 6 erreicht sein)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln

Mit freundlichen Grüßen

C 1.8. Beispiel für ein Handlungsprogramms zur Qualitätsentwicklung im Schwimmen

<p>1. Schriftliche Aufforderung an die Eltern, deren Kind unsere Schule besuchen wird, für die Schwimmfähigkeit ihres Kindes bis zum Beginn des zweiten Halbjahres der Klasse 5 zu sorgen</p>	<p>Herr</p>
<p>2. Minimalabfrage zur Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in 5/1 zu Beginn des Schuljahres (September)</p> <ul style="list-style-type: none"> • an die Eltern • über die Sportlehrer • Rückmeldung der Fragebögen an Herrnzur Evaluation • Rückmeldung von Herrn an den Schulleiter 	<p>Sportlehrer/innen der Klassen 5 und Herr</p>
<p>3. Rückmeldung im Februar eines jeden Schuljahres über die tatsächliche Zahl der zu diesem Zeitpunkt noch unsicheren Schwimmer/innen</p>	<p>Sportlehrer/innen der Klassen 5 und Herr</p>
<p>4. Über Herrn und/oder FrauKontakte zwischen Schule und Schwimmverein herstellen mit der Bitte um Unterstützung (z.B. bevorzugte Aufnahme unserer SuS in (Ferien)schwimmkursen</p>	<p>Herr/ Frau</p>
<p>5. Begabte SuS im Schwimmen werden gesichtet und nehmen verstärkt an Schulsportwettkämpfen teil</p>	<p>Herr</p>
<p>6. Alle Sportkollegen/innen nehmen regelmäßig (alle 4 Jahre) an Fortbildungen zur Auffrischung der Rettungsfähigkeit und der ersten Hilfe teil</p>	<p>alle Sportkollegen/innen</p>
<p>7. Organisation des Schwimmunterrichts in den Klassen 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je 2 Kollegen/innen führen den Schwimmunterricht durch • 1 Kollege/in übernimmt ausschließlich die Nicht/Halbschwimmer, auch wenn diese Gruppe nur wenige SuS umfasst 	<p>Herr in Absprache mit den betroffenen Kollegen/innen</p>
<p>8. Der schulinterne Lehrplan erfüllt die Anforderungen der Obligatorik des Lehrplans Gymnasium im Bereich Schwimmen. Die SuS erreichen das nachfolgend beschriebene Kompetenzniveau.</p>	
<p>9. Der Ansprechpartner der Schule in allen Fragen, die das Schwimmen betreffen ist für Folgendes verantwortlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulinterne Organisation und Evaluation • Reservierung der Schwimmzeiten • Kontakt zu Schwimmverein und Schule • Kontakt zum AfS 	<p>Herrbei Verhinderung Frau</p>