

Zusammenstellung der Grundstrukturen der Fortbildungen Methodik und Didaktik des Anfängerschwimmens in der Schule (bis Niveaustufe 3)

Der Umfang des Zertifikatskurses Methodik und Didaktik des Anfängerschwimmens umfasst 32 Wochenstunden und wird von den Bezirksregierungen Dezernat 48.05 durchgeführt.

Das Anfängerschwimmen lässt sich in seiner Grundstruktur in drei nachfolgende, aber auch zum Teil parallel ablaufende methodische Schritte gliedern:

1. **Niveaustufe 1 Wassergewöhnung**
2. **Niveaustufe 2 Grundfertigkeiten**
3. **Niveaustufe 3 Basisstufe Schwimmen**

Organisatorische/Methodische Vorüberlegungen

- Wassertemperatur
- Schwimmbecken
- Geräte
- Häufigkeit
- Lehrpersonal
- Sicherheitsbedingungen
- Einsatz von Schwimmbrillen
- Größe der Lerngruppe, Zusammensetzung
- Verhalten im Schwimmbad
- Duschen und Umkleieräume
- Integrationshelfer, begleitende Eltern

Wie kann man den evtl. Angstgefühlen begegnen?

- Angst vor der neuen Situation
- Angst vor den unbekanntem Räumlichkeiten
- Angst vor dem Wasser → Wassergewöhnung
- Angst vor dem Schwimmen im Tiefwasser
- Angst vor neuen Aufgaben
- Angst vor Personen
- Angst vor Versagen

Der Lehrer muss die Symptome (Verweigerung, Fremdeln, Ausweichen, Schmallen, Verkrampfung, Weinen, „Toilette“) erkennen und darauf vorbereitet sein.

Hinweise für den Lehrer zum Abbau der Ängste:

- keinen unnötigen „Druck“ auf die Kinder ausüben.
- ein Vertrauensverhältnis aufbauen.
- viel Lob verteilen
- adressatengerechte Sprache
- „in die Phantasie der Kinder eintauchen“
- eine ruhige gelöste Atmosphäre schaffen
- angemessene materielle und psychologische Hilfen einsetzen
- Unterrichtsschritte methodisch vorbereiten
- genaue Verhaltensregeln vor der Ausführung neuer Übungen geben
- evtl. taktile Hilfe im Wasser geben, Vertrauen durch Nähe schaffen
- ausreichend Zeit lassen

Ziel: Schaffung möglichst optimaler Lernbedingungen

1. Niveaustufe 1 Wassergewöhnung

Gewöhnen...

- an die Eigenschaften des Wassers
- an die Temperatur
- an den Wasserdruck
- die Flüssigkeit "Wasser"
- an die unterschiedlichen Wassertiefen
- an die Lernumgebung
- an den/ die Lehrer/-in
- an die eingesetzten Geräte/Spielzeuge

Inhalte der Wassergewöhnung

Bekannte Bewegungsformen werden in das „neue Element“ Wasser übertragen und variiert: Laufen, Springen, Hüpfen, Kriechen, Spielen

Übungen:

- Geh-und Laufvariationen
- Augen/Gesicht waschen
- „Spritzschlacht“
- Spiele mit Schwamm und Schüssel
- Tauziehen
- „Waschstraße (Gasse wo K. unterschiedlich angespritzt werden
- „Roboter“ mit Varianten (zu zweit, einer Blind, mehrere in Kette)
- Führung: rechts- rechte Schulter, links-linke Schulter,
- rechts-rechte Schulter, Geradeaus- einmal auf Kopf, stop-zweimal auf Kopf)
- „Autofahren“ Steuer= kleine Ringe
- Luftballons in der Luft halten (auch mit Brettern möglich)
- Brett untertauchen und springen lassen
- „Weißer Hai“
- „Mattentunnel“
- „Reifentunnel“
- Freies Spiel mit eigenem Spielzeug
- Springen ohne unterzutauchen
- „Boote fahren“
- Mit Pullbuoys oder Brettern Bälle tauchen und Springen lassen
- „Reise durch das Schwimmbecken“
- „Laufen best. Tiere imitieren“
- Fangspiel „Tau, Tau“
- „Waschstraße“
- „Weißer Hai“
- „Schwarz-Weiß“

sukzessiv und durchaus auch schon parallel erfolgen zur Wassergewöhnung die nächsten Schritte.

Ziel: Wasservertrautheit, Wassergefühl entwickeln, Wasserwiderstand erfahren

2. Niveaustufe 2 Grundfertigkeiten

Nutzen der Eigenschaften des Wassers zum statischen Schwimmen (Aufreiben/Gleiten) und dynamischem Schwimmen (aktive Fortbewegung durch Extremitätenbewegungen). Die Übungen zu den einzelnen Inhalten können sowohl isoliert aber auch in komplexer Form durchgeführt werden (mehrere Inhalte bei einer Übung).

- Atmen
- Tauchen
- Springen
- Gleiten/ Schweben
- Kopfsteuern/ Rollen und Drehen
- Fortbewegen
- Spielen

Ziel: Wassersicherheit, unterschiedliche Wasserlagen erleben

Übungen

Sprungübungen¹

- Organisationsformen
- Regeln für das Springen ins Wasser
- Im Becken von der Treppe
- Sprünge mit, auf und über verschiedene Materialien
- Drehungen um die verschiedenen Körperachsen
- Fußspünge vom Beckenrand

Tauchübungen

- Orientierungsfähigkeit unter Wasser
- Organisationsformen, Sicherheit
- Gesicht ins Wasser Augen zu, Variante Augen auf
- Kopf ins Wasser, Augen auf
- Tauchring herausholen
- Tauchen nach Sprung
- Tauchen durch Reifen, gegrätschte Beine
- „Finger zeigen“
- „Wer kann als längster die Luft anhalten?“
- Akrobatik unter Wasser

Atmung (Aus-/Einatmung)

- Löcher ins Wasser blasen (blubbern)
- Gesicht ins Wasser – ausatmen, an der Treppe, am Beckenrand im Freiwasser
- dito Kopf ins Wasser – ausatmen
- dito Kopf ins Wasser – lange ausatmen, kurz über Wasser einatmen
- dito Kopf ins Wasser – anhalten der Luft – ausatmen, kurz über Wasser einatmen
- dito mit Wiederholung (5x, 10x?)
- Stützel durch Flachwasser mit Ausatmung ins Wasser und Einatmung
- Wechselatmung mit dem Partner
- Auf dem Boden sitzen, Ausatmen und mit Armbewegung zur Wasseroberfläche und Einatmen

¹ Vergleiche Sicherheitsmaßnahmen beim Springen ins Wasser in. Sicherheitsförderung im Schulsport Heft 1033 2020, Seite 24.

Gleiten/Schweben

- Gleitübungen mit dem Kopf im Wasser
- Teilkörperschwebe in Bauch und Rückenlage an der Treppe/Beckenrand/Schwimm-
badecke
- Ganzkörperschwebe in Bauchlage
- Ganzkörperschwebe mit Brett auf dem Bauch in Rückenlage
- dito Brett hinter dem Kopf
- Poolnudel unter den Körper (Positionswechsel Nacken/Rücken/Kniekehle/Fuß)
- gleiten zur Wand/Treppe/Partner
- Gleitsprünge von der Treppe/aus dem Wasser
- Partnerschieben in Bauch- Rückenlage mit und ohne Brett
- Partnerziehen in Bauch- und Rückenlage mit und ohne Brett
- Seestern an der Oberfläche
- Abstoß von der Wand – Gleiten in Bauch-/Rückenlage
- Auftreiben nach Sprung ohne Bodenberührung
- Absinken durch das Herausheben von Armen/Beinen aus dem Wasser
- Gleiten mit Brett - Kopf im Wasser – in Bauch- und Rückenlage
- Gleiten mit Brett in Seitlage
- „Gleitgasse“
- Ziehen mit „guter“ und „schlechter“ Körperhaltung
- Schieben in „guter“ und „schlechter“ Körperhaltung

Kopfsteuern (Rollen und Drehen)

- Rolle vorwärts/rückwärts
- Delphinsprünge im Freiwasser/durch Reifen/über Stab/durch die Beine/unter der Leine
- Abtauchen kopfwärts
- Rückwärts von der Wand abstoßen auf den Rücken legen
- dito, auf den Bauch legen
- dito im Wechsel über Quer und Längsachse
- abstoßen – gleiten - in Bauch- oder Rückenlage drehen oder Rolle

Fortbewegen

- mit den Handflächen und Fußsohlen/-Rist gegen das Wasser drücken
- im Gehen/Hüpfen/Laufen Arme zielgerichtet einsetzen
- Wechselbeinschlag am Ort (Treppe/Beckenrand)
- Wechselbeinschlag mit Brett (verschieden Positionen) Bauch- und Rückenlage
 - mit Partner/Lehrer
 - mit Flossen
- Ziehen/Schieben mit Wechselbeinschlag/Armbewegung
- Am Rand/Leine entlangziehen
- Auf das Brett setzen und in unterschiedlichen Richtungen fortbewegen
 - auf das Brett knien
 - auf das Brett stellen

Spielen

Lauf/Fangspiele

- Weiße Hai“ (mit Var.)
- „Schwarz-Weiß“
- „Komm mit-Lauf weg“

- „Kettenfangen“
- div. Staffelformen

Ballspiele

- „Tigerball“
- „Feld freihalten“
- Balltreiben als Staffelform
- „Torwerfen“ (2 Hälften die nicht verlassen werden dürfen, Tore= gegenüberliegende Beckenseite)
- „Wasservolleyball“
- „Wasserkorbball“
- „Unterswasserrugby“/„Wasserraufball“ (in stehtiefem/tiefem Wasser)
- Wasserball

Tauchspiele

- „Fangen mit Tauchfrei“
- „Schleppnetz“
- „Tunnelfahrt“ (Mitspieler machen Tunnel aus gegrätschten Beinen)
- Figuren-, Buchstaben und Zahlenlegen auf dem Beckenboden
- Eimer zum Auftauchen bringen
- Tauchparcours mit Reifen (auf gleicher/verschiedener Wassertiefe)
- Partnertauchen mit Flossen
- Ringe tauchen (mit unterschiedlichen/r Farben/Entfernungen/Tiefen/Anzahl)

Material/Spielzeug für die Niveaustufe 1 und 2

Kinderschwimmbretter	Kunststoffgießkannen	Flossen
Luftballons	Poolnudeln	Würfel
Bälle	Matten	Tauchmemory
Schüsseln	Tauchringe	Anti-Rutsch-Sticker
Eimer	Reifen	
Wannen	Wasserspielklötze	
Schwämme	Autoschläuche	
Schwimmsprossen	schwimmfähiges Kinderspielzeug	
Golfbälle	Becher	

3. Niveaustufe 3 Basisstufe Schwimmen

Schwimmen im flachen und tiefen Wasser

- Schwimmen über Eck
- Schwimmen am Rand entlang
- Schwimmen an der Schwimmleine entlang
- Schwimmen gesichert mit der Rettungsstange/Poolnudel
- Schwimmen neben einem Schwimmer
- Schwimmfeste und Schwimmwettbewerbe
- Gestalten von vielfältigen Wettkampfsituationen

Ziel: Schwimmfähigkeit

3.1 Unterrichtsstil beim Anfängerschwimmen

Schwimmen lernen ist nicht nur die Aneignung der Schwimmtechniken, Wasser ist für alle Kinder eine neue qualitative andere Bewegungswelt, die sie sich erobern müssen. Hierfür brauchen sie Zeit und Spielraum und nicht die ständige Bevormundung durch Erwachsene. Wasser **vielfältig** positiv zu erleben, zu erfahren und zu erkennen, ist die Grundlage für ein späteres problemloses, qualitativ gutes und schnelles Erlernen der Schwimmtechniken sowie anderer Bewegungsformen in und am Wasser.

Die Aufgabe des Lehrers ist deshalb:

Lernsituationen schaffen, die die Eigeninitiative und Aktivität der Kinder herausfordern („**Hilf mir es selbst zu tun**“).

Offene und geschlossene Lernsituationen

Neben „offenen, induktiven Situationen“ wo der **Lernprozess** im Vordergrund steht ("Bewegungsaufgabe"), sind „geschlossene, deduktive Situationen“ wo das **Lernprodukt** (Bewegungsanweisung) im Vordergrund steht (wo auch bestimmte Sicherheitsregel einzuhalten sind) sinnvoll einzusetzen und zu wechseln.

3.2 Die Wahl der Anfangsschwimmart(en)

Die Wahl der ersten Schwimmtechnik(en) hängt von der Zielsetzung ab.

Wenn genügend Zeit vorhanden ist und eine breite Erfahrungsgrundlage gebildet werden soll: Parallele Ausbildung des Kraul- Rückenkraultschwimmens und verzögernd, anschließend Brustschwimmen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen innerhalb der jeweiligen Übungs- bzw. Unterrichtsstunden.

Bewegungsziel ist, im Idealfall, die jeweilige Schwimmtechnik mit Ausatmung (Brust-, Kraulschwimmen) in das Wasser durchzuführen.

Wenn nur wenige Stunden zur Verfügung stehen und eine Wassergewöhnung und Schulung der Grundfertigkeiten nicht in ausreichenden Maßen erfolgen kann oder ein Kind besonders "wasserscheu" oder motorisch gehandicapt ist, sollte auf jeden Fall diesen Kindern eine Technik vermittelt werden, die es ihnen ermöglicht im nicht-stehtiefen Wasser schwimmen und zum „sicheren Schwimmer“ (s. Sicherheitsförderung im Schulsport von 2020) werden zu können.

Dazu sollten die Gütekriterien der normierten Schwimmtechniken abgeschwächt werden (z. B. Wechselbeinschlag mit Brustarmbewegung, Brustschwimmen mit Ausatmung über Wasser, Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag und Paddel-/Stoßbewegungen der Arme im Wasser).

3.3 Erlernen der Schwimmtechniken

Generell empfiehlt sich eine Mischmethode von ganzheitlicher Lehrmethode und der Teillernmethode. Ganzheitlich bedeutet, dass bestimmte Grundstrukturen des Bewegungsablaufs der Schwimmtechniken gleichzeitig erfolgen und nicht isoliert erlernt werden. Wenn nicht schon von Beginn an die Teillernmethode verwendet wird, sollte zur Verbesserung der einzelnen Technikelemente im weiteren Verlauf des Lernprozesses die Teillernmethode dominieren. Erlernte Teilkörperbewegungen können letztendlich dann wieder ganzheitlich gefestigt oder verbessert werden.

Teillernmethode:

Aufteilung der Gesamtbewegung in **funktionelle Teilbewegungen**.

Die Teilbewegungen (Arm- u. Beinbewegungen) werden mittels **methodischen Übungsreihen** „vom Einfachen zum Schweren“ erarbeitet.

Für die Reihenfolge in der methodischen Übungsreihe gelten folgende Grundregeln die eine Einteilung vom "Einfachen" zum "Schweren" erleichtern (s. Abb. 1):

Übungen am Ort:

- außerhalb des Wassers
- auf dem Beckenrand, Arme oder Beine im Wasser
- am Beckenrand Körper im Wasser

Übungen in der Fortbewegung:

- mit Unterstützung,
(z. Bsp. aus dem Gehen oder mit Partnerhilfe)

Übungen in der Fortbewegung

- ohne Hilfe über **kurze** Distanzen von ca. 10-15m

Lernort	Visuelle Eigenkontrolle	Erfahren der Wirkung der Bewegung
An Land	++++	
Auf dem Beckenrand	+++	+
Am Ort im Wasser	++	++
In der Fortbewegung mit Unterstützung	+	+++
In der Fortbewegung		++++

Abb. 1. Die Veränderungen der visuellen Kontrolle beim Durchlaufen unterschiedlicher Lernorte.

3.4 Leistungsbewertung im Anfängerschwimmen Grundlagen

Lehrplan

- Kompetenzerwartungen im Kapitel 2: Bewegen im Wasser – Schwimmen und die entsprechenden Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase und am Ende der Klasse 4
- Leistungen fördern und bewerten im Kapitel 3

Handreichung der DGUV Information 202-107: Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, Kapitel 6

- Allgemeine Grundsätze
- Bewertung und Benotung in den Niveaustufen
- Benotung sozialer Kompetenzen

Zu berücksichtigen bei der Bewertung sind demzufolge u.a.:

- individuelle Voraussetzungen, Ermittlung der Lernausgangslage
- Anstrengungen und Lernfortschritte
- Leistungsbewertung Zusammenhang mit den im Unterricht erworbenen Kompetenzen

- Bemühen um das Erfüllen von Bewegungsherausforderungen
- alle erbrachten Leistungen: sportpraktische Leistungen sowie mündliche Beiträge (hier möglich zum Beispiel zu Sicherheit im Schwimmunterricht, Baderegeln)
- Leistungen müssen über individuelle Rückmeldungen transparent gemacht werden

Anmerkung: Der Lehrplan zum Bereich Schwimmen und des Kapitels 3 sowie die Handreichung zu den Niveaustufen müssen in der Fortbildung eingeführt werden.

Vor diesen Hintergründen sollte mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Diskussion zu den Bewertungen in Nichtschwimmer- und Schwimmergruppen erfolgen, möglichst auch die individuelle Ausgangslage und den persönlichen Lernfortschritt in die Diskussion einbeziehen.

4. Informationen

4.1 zur Sicherheitsförderung im Schulsport (3. Bewegen im Wasser – Schwimmen)

- Fachliche Voraussetzungen
- Organisation und Aufsicht
- Persönliche Ausstattung und Ausrüstung
- Sicherheitsmaßnahmen beim Springen und Tauchen
- Definition „sicherer Schwimmer“, wassersportliche Aktivitäten, offenes Gewässer
- Unterscheidung „Kleine und Allgemeine Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte an Schulen“

4.2 zur Auffrischung der Rettungsfähigkeit, ggf. erfolgt die Abnahme im Kurs

4.3 zum Schulschwimmpass NRW

4.4 zu Wettbewerben wie NRW YoungStars und Jugend trainiert für Olympia Schwimmen

5 Literatur und Medienhinweise

Lehrplan Sport Grundschule NRW <https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan-navigator-grundschule/sport/index.html>

<https://www.schulsport-nrw.de/schwimmfoerderung/materialien-zum-schwimmen.html>

hier u. a.

Handreichung Schwimmen – DGUV Information 202-107

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser. Berlin 2019. Schwimmen unterrichten. 2007.

Beck, C. u. a.:

Bracke, J.:

Lernzirkel Sport IV: Schwimmen lernen. 2010.

Lange, A./ Sinning, S.:

Spiele im Wasser. 2011.

Neubauer, F.:

30 x Schwimmen für 90 Minuten. 2013.

Steimel, B.:

Die Freiarbeits- und Übungs-Kartei für den Schwimmunterricht. 2016.

Wilke, K.:

Schwimmen Lernen für Kinder und Erwachsene. 2014.

Wilke K./Daniel K.:

Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer. 2020.

Felix Burmeister

Die Schwimm-Kartei. Basismaterial für den Schwimmunterricht www.WIMASU.de

<https://www.dlrg.de/mitmachen/dlrg-nivea/seepferdchen-fuer-alle/wassergewoehnung/>

<https://www.yumpu.com/de/document/view/21584548/lernen-spiel-und-sport-im-bewegungsraum-wasser-swimpool>

Praxis Grundschule, Heft 1/ Januar 2005.