



## Jahrestagung am 25./26. September 2018 in der Sportschule Hennef

Workshop: Praxisorientierte Einblicke in das Gesamtkonzept  
der Didaktik und Methodik des Anfängerschwimmens

Referenten:  
Marion Edler-Köller  
Tanja Bauer

# Wasser = Bewegungs- und Erlebnisraum

## Forderungen an den Schwimmunterricht in der Grundschule

- Kinder müssen im Wasser vielfältige Erfahrungen machen dürfen. Es sind ihnen verschiedenste Erfahrungen am, im, ins, unter und über Wasser zugänglich zu machen.
- Kinder müssen viel Gelegenheit erhalten, mit dem eigenen Körper und mit Materialien im Wasser zu spielen und zu experimentieren. Dadurch erleben, erfahren und erkennen sie intensiv Wirkungen, die Wasser auf Materialien ausübt und Wirkungen, die von Materialien auf Wasser ausgehen.
- Kinder müssen sich im Wasser wohl fühlen, mit Freude und Spaß im Wasser sein. Erst dann ist ihre Lernfähigkeit dem Wasser gegenüber gesichert.
- Kinder müssen die Bewegungswelt Wasser sicher beherrschen lernen.

Schwimmunterricht in der Grundschule hat also die Sinngebung, Kindern im Umgang mit dem Element Wasser Handlungsfähigkeit zu vermitteln.

## Stationen auf dem Weg zum Erreichen der Handlungsfähigkeit im Wasser:

- **Abbau vorhandener Hemmungen bzw. Ängste dem Wasser gegenüber**  
Je früher in der GS Schwimmunterricht angeboten wird, desto besser. Bei gehemmten bzw. ängstlichen Kindern besteht gerade in der 1. Klasse noch eine gute Chance, diese Hemmungen oder Ängste schnell zu beseitigen.
- Kinder fühlen sich mit und **im Wasser wohl**. Spaß im Wasser zu haben, ist ein wichtiger Schritt, damit Kinder lernfähig im Umgang mit dem Element Wasser sind. Wünschenswert wäre, dass sie am Ende jeder Schwimmstunde nur widerwillig das Wasser verlassen und sich bereits auf die nächste Stunde freuen.
- **Kinder kommen problemlos mit jeder Wassersituation zurecht.** Kinder sollen problemlos mit jeder Wassersituation zurechtkommen. Wer nur Brustschwimmen kann mit dem Gesicht über Wasser, Angst hat sein Gesicht ins Wasser zu legen und sich weigert, mit seinem Körper unter Wasser zu gehen, hat diese dritte, ganz wichtige Stufe nicht erreicht. Ein solches Kind hat mit dem Element Wasser Probleme (Wir sollten alles daran setzen, Kinder nicht zu solchen „Pseudoschwimmern“ zu machen.).

In der Literatur wird gelegentlich empfohlen, Kindern sehr bald die Wassersituation erfahren zu lassen, in der sie keinen Boden mehr unter den Füßen haben, obwohl sie noch keine Schwimmtechnik beherrschen.

Dazu sind jedoch geeignete Hilfsmittel, wie z. B. Schwimmflossen, - bretter und Pull – Buoy/ Poolnudeln erforderlich, die sich je nach Leistungsstand, differenziert einsetzen lassen. Nicht geeignet sind Schwimmflügel etc., da am Körper festgemachte Hilfsmittel die Wahrnehmung dem Element Wasser gegenüber verändern – nur in Extremfällen sind sie als letztes Mittel zu sehen.

Grundvoraussetzung für diese „Tiefwassersituation“ ist natürlich Einzelaufsicht und sofortiges Handeln in einer Notlage sowie eine überschaubare Schwimmgruppe.

# Der Weg zum Schwimmen lernen (3 Erfahrungs- und Lernbereiche)

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung
3. Wassersicherheit / Erlernen der Schwimmbewegungen

Wer Schwimmen unterrichtet, muss sich der **physikalischen Andersartigkeit des Elementes Wasser** bewusst sein. Diese wirkt auf **nahezu alle Wahrnehmungssysteme** mit neuen und unbekanntem Reizen, die zu situationsangepassten Handlungen verarbeitet werden müssen.

## Auftriebskraft / Schwerelosigkeit:

Durch die der Schwerkraft entgegenwirkende Auftriebskraft kann sich der Mensch im Wasser fast schwerelos bewegen. Dadurch ergeben sich vielfältige neue Bewegungen und Körperlagen, die an Land nicht oder nur bedingt möglich sind.

## Wasserdruck:

Der Wasserdruck erschwert die Atmung. Je tiefer ein Schwimmanfänger mit dem Körper im Wasser steht, um so höher wird der Druck auf die Atmung empfunden. Das kann Ängste auslösen.

## Wasserwiderstand:

Der Wasserwiderstand führt zu langsameren Bewegungen als an Land. Gleichgewichts- und Tastsinn (gemeint ist die gesamte Körperoberfläche) werden besonders stark stimuliert.

## Wassertemperatur:

Wasser, mit den in Schwimmbädern üblichen Temperaturen, entzieht dem Körper Wärme und löst ungewohnte, willentlich nicht beeinflussbare Reflexmechanismen aus z.B. Frieren.

## Wasserdichte:

Die Wasserdichte ist tausendmal größer als die Dichte von Luft. Hören und Sehen ist im und vor allem unter Wasser verändert. Daraus resultieren eingeschränkte Wahrnehmungs- und Orientierungsmöglichkeiten.

Entwicklungs-, bewegungsauffällige und behinderte Kinder erfahren Wasser oftmals als eine Bewegungswelt, die ihnen weit weniger „Hindernisse in den Weg legt“ als dies an Land der Fall ist. Im Wasser können sie teilweise bessere Leistungen erbringen. Die Bewegungswelt Wasser ist für sie aus psychomotorischer Sicht ein ganz wichtiger Aktivitätsraum. Ihre im und mit Wasser gemachten erfolgreichen Selbsterfahrungen können sich äußerst positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirken.

## Wassergewöhnung

Definition:

„Unter Wassergewöhnung versteht man die Anpassung des Körpers, der Sinne sowie der damit verbundenen Gefühle und Gedanken an die Gegebenheiten des Wassers.“

Zur Gewöhnung an das Element Wasser eignen sich grundsätzlich:

- Spiele im brusttiefen Wasser

- alle bekannten Bewegungsformen und Spiele, bei denen zunächst der Bodenkontakt und weitestgehend auch die aufrechte Körperhaltung erhalten bleibt
- Übungen unter der Dusche
- Übungen am Beckenrand / auf der Treppe
- Im Wasser untertauchen und sehen
- Im Wasser ausatmen durch Mund und Nase

Fast alle Abschlag- / Fang- und Ballspiele sind vom Land auf das Flachwasser übertragbar und in dreierlei Hinsicht besonders geeignet:

- Sie stellen etwas Bekanntes in der ansonsten verunsichernden Umgebung dar.
- Sie verhindern durch lebhaftere Bewegung ein Auskühlen und Frieren.
- Sie nehmen den Nichtschwimmer so weit in Anspruch, dass er von den zunächst unangenehm empfundenen Begleiterscheinungen des Wasser abgelenkt wird.

### **Wasserbewältigung**

Definition:

„Der Anfänger soll befähigt werden, die bei der Wassergewöhnung gesammelten Erfahrungen anzuwenden, d. h. die Eigenschaften des Wassers im Hinblick auf das Schwimmen lernen (und auch andere Tätigkeiten im Wasser) gezielt zu nutzen.“

Dazu sind folgende Fähigkeiten notwendig:

- Den Wasserwiderstand mit Hand- und Fußflächen erfühlen, um ihn positiv als Widerlager für alle Zug- und Abdruckbewegungen auszunutzen
- Die Erfahrungen mit der Auftriebswirkung nutzbar machen, um den Körper vom Wasser tragen zu lassen
- Das Gleichgewicht im Wasser halten und es nach Verlust wieder herstellen
- Tauchen und Springen
- Unter Wasser aus- und über Wasser einatmen
- Schweben (statischer Auftrieb) und gleiten (dynamischer Auftrieb)

Tauchen

Erst beim völligen Untertauchen des Körpers kann der Anfänger den Auftrieb deutlich erfahren, er schwebt. Die Schwierigkeiten des Tauchens lassen sich staffeln und nacheinander bewältigen:

- Körper und Kopf unter Wasser nehmen
- Körper und Kopf unter Wasser nehmen und Augen öffnen
- Ausatmen ins Wasser
- Körper und Kopf unter Wasser nehmen, Augen öffnen und Füße vom Boden lösen

Springen

Eng verbunden mit dem Tauchen ist das Springen in geringe Wassertiefe (nur Fußsprünge).

Die komplexe Bewegungssituation Sprung - Eintauchen – Orientieren unter Wasser – Gleichgewicht herstellen – Hinstellen (Auftauchen) kann durch kleine spielerische Aufgaben herbeigeführt werden.

## Wassersicherheit / Schwimmtechniken

Definition Schwimmen:

„Schwimmen ist die Fähigkeit, die Eigenschaften des Mediums Wasser so zu nutzen, dass mit einer bewegungskoo­rdinierten Atemtechnik die vorhandenen Auftriebskräfte und Antriebskräfte so miteinander koordiniert werden, dass auf eine ökonomische Weise – bei geringsten Widerstandswerten – Vortrieb erzeugt wird.“

Für die unterrichtliche Praxis ist festzuhalten, dass sich die genannten Bereiche überschneiden und nicht grundsätzlich nacheinander abgehandelt werden müssen. Spiele und Übungsformen zur Wassergewöhnung und/oder –bewältigung sollten auch beim Erlernen der Schwimmtechniken immer Bestandteil von Unterricht sein.

**Wassergehemmte und ängstliche** Kinder haben zwei Probleme:

- Sie wollen möglichst nicht den Boden unter den Füßen verlieren, d. h. sie versuchen immer, mit den Füßen stets Bodenkontakt zu halten
- Sie vermeiden tunlichst, Wasser ins Gesicht zu bekommen.

Mögliche Maßnahmen:

- Schwimmunterricht so früh wie möglich (1. Klasse)
- Gute vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrkraft und Kind, was bedeutet, dass der Lehrer / die Lehrerin häufig mit im Wasser sein muss, um Hilfen zu geben, Mut zuzusprechen und Körperkontakt herstellen zu können (Bei diesen Kindern macht es wenig Sinn, wenn die / der Unterrichtende nur draußen am Beckenrand steht.). Der Schwimmerlass in NRW darf hier nicht außer Acht gelassen werden.

Die Diskussion zur **Wahl der ersten Schwimmart** wird in der Literatur kontrovers geführt. Sowohl für das Brustschwimmen als auch für das Rückenschwimmen in Kombination mit dem Kraulschwimmen gibt es Vor- und Nachteile, die es abzuwägen gilt.

Beim Brustschwimmen entfällt das Problemfeld „keine Ausdauer mangels Atmung“, weil Kinder diese Technik auch mit dem Kopf über Wasser schwimmen können. Dies ist allerdings kein richtiges Brustschwimmen und darf so nicht vermittelt werden. Trotzdem ist nicht festgelegt, dass nur eine olympische Schwimmtechnik zum Schwimmen befähigt.

# Konzept Anfängerschwimmen

## - Grobplanung mit Schwerpunkt Brustschwimmen-

1. **Stunde:** Kennenlernen, spielerische Wassergewöhnung (Nichtschwimmerbereich)
2. **Stunde:** Gleiten und unspezifische Beinbewegungen, Springen, Tauchen, Spielen (Nichtschwimmerbereich)
3. **Stunde:** Gleiten und Beinschlagübungen, Springen, Tauchen, Spielen (Nichtschwimmerbereich)
4. **Stunde:** Gleiten und Beinschlagübungen (Nichtschwimmerbereich und erster Ausflug mit Schwimmhilfen ins Tiefwasser, frühe Heranführung sehr bewährt!), Springen, Tauchen, Spielen
5. **Stunde:** Armzug aus dem Stand, im Gehen, Gleiten und Armzug, Springen, Tauchen, Spielen (Nichtschwimmerbereich)
6. **Stunde:** Arm- und Beinbewegungen mit verschiedenen Materialien (Flossen, Pool – Nudeln) isoliert üben (Nichtschwimmerbereich und Tiefwasser), Springen, Tauchen, Spielen
7. **Stunde:** Koordination der Arm- und Beinbewegung (Nichtschwimmerbereich und Tiefwasser mit und ohne Schwimmhilfen), Springen, Tauchen, Spielen
8. **Stunde:** Koordination der Arm- und Beinbewegung üben (Nichtschwimmerbereich und Tiefwasser mit und ohne Schwimmhilfen), Übungen in Rücken- und Bauchlage, Springen, Tauchen, Spielen
9. **Stunde:** Üben aller Inhalte aus den bisherigen Stunden (Nichtschwimmerbereich und Tiefwasser mit und ohne Schwimmhilfen), Springen, Tauchen, Spielen
10. **Stunde:** Üben aller Inhalte aus den bisherigen Stunden (Nichtschwimmerbereich und Tiefwasser mit und ohne Schwimmhilfen), Springen, Tauchen, Spielen, Ziel: Abzeichen Seepferdchen

## 1. Stunde:

Ziele: Diese Stunde dient dazu, die Leistungsfähigkeit bzw. die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu beobachten und festzustellen. Weiter soll Vertrauen zu den Kindern aufgebaut werden und Spaß am Element Wasser vermittelt werden.

Ablauf:

- Lokomotive bauen und auf Besichtigungsreise durchs Bad gehen
- gemeinsam duschen gehen, dabei darauf achten, dass alle nass werden auch im Gesicht
- Duschspiele
- Waschspiel: Wasser unter die Arme schaufeln/Wasser über die Schultern laufen lassen/Gesicht waschen/Blubbern (Mund ins Wasser und Pusten)/Gesicht ins Wasser legen/Kopf unter Wasser
- Test: „Kann ich überall stehen?“
- „Ufos durch Pusten umdrehen und durchs Becken bewegen“
- Übungen auf der Treppe: Strampeln in Bauch- und Rückenlage
- Spiel „Besuch im Zoo“: Hangeln wie die Affen, Tauchen wie die Fische, Schwimmen wie ein Krokodil
- Springen vom Beckenrand (von verschiedenen Stellen)

## 2. Stunde:

Ziel: Erlernen des Gleitens

Ablauf:

- Warmstrampeln
- Gesicht in Bauchlage ins Wasser legen und strampeln
- Gesicht ins Wasser legen und Auspusten
- Kreisauflistung: beidbeinig hüpfen, einbeinig (rechts und links) hüpfen, einzelne Kinder dürfen sich hinlegen (Bauchlage oder Rückenlage)
- **Gleitübungen:** Hände greifen an die runde Seite des Brettes/ in die Hocke gehen/Arme sind gestreckt/Kopf liegt zwischen den Armen (Oberarme halten die Ohren zu)/Po nach oben strecken (Skifahrt)/Brett aufs Wasser legen/von der Treppe abstoßen/Körper flach und gestreckt aufs Wasser legen/Beine lang strecken (Arme sind permanent gestreckt)
- Gleitübungen zuerst einzeln üben lassen und helfen
- Sichere Kinder können selber üben
- Spiel: „Bootsrennen“ – gemeinsames Gleiten mit Brett, Rückweg: Brett über den Kopf halten und zurückhüpfen (Gleichgewichtsgefühl)
- Sichere Kinder: Gleiten ohne Brett – gestreckt auf das Wasser legen (Baumstamm)
- Gleiten und zur anderen Seite des Beckens strampeln

## 3. Stunde:

Ziel: Erlernen des Beinschlages

Ablauf:

- Wiederholen der Gleitübungen
- Kinder sollen sich ganz steif machen, zurückschieben zur Treppe durch Partner oder Lehrer
- Demonstration **Beinschlag** (Treppe oder außerhalb des Beckens): Unterschenkel/Fersen werden Richtung Gesäß gezogen, Knie sind nur leicht geöffnet, Entenfüße (1), Unterschenkel beschreiben einen Kreis bis die Beine wieder gestreckt zusammenschlagen (2), Gleiten, neuer Beinschlag
- Korrektur wichtig!
- Gleiten und Beinschlag, dabei Beinbewegung mitführen
- Unterschiedliche Wege im Becken mit der neuen Beinbewegung ausprobieren (zur Unterstützung der Schwimmlage Pool – Nudel unter die Arme)
- Tauchspiel: Gesicht ins Wasser (Stufe 1)/ Ohren unter Wasser (Stufe 2)/Augen zu und untertauchen (Stufe 3)/ganz untertauchen und bis 2 zählen (Stufe 4)/durch die Beine tauchen (Stufe 5)

#### 4. Stunde:

Ziel: Festigung des Beinschlages

Ablauf:

- „Transportspiel“: unterschiedliche Gegenstände aus dem Becken mit Brett und Beinschlag holen (Diese Spiel kann auch ein kleiner Wettkampf sein.)
- Ausflug ins Tiefwasser mit Brett und Pool – Nudel: Bahnen schwimmen mit Beinschlag

#### 5. Stunde:

Ziel: Erlernen des Armzuges

Ablauf:

- Vorübungen zum Armzug: durch das Wasser gehen und die Arme im „Armzugmuster“ mitnehmen/im Kreis mit der Handinnenfläche das Wasser nach hinten drücken/ mit dem Handrücken das Wasser nach hinten drücken/große und kleine Kreise vor dem Körper/der Brust ziehen/Wie geht es einfacher?
- Demonstration **Armzug**: Arme sind gestreckt/Handinnenflächen zeigen nach außen (Daumen zeigt zum Beckenboden)/Arme schulterbreit auseinanderziehen/danach beugt sich der Arm im Ellenbogengelenk (hoher Ellenbogen) so, dass die Fingerspitzen Richtung Beckenboden zeigen/ die Arme im rechten Winkel bis Höhe Achselhöhle ziehen (den Kindern klarmachen, dass der Unterarm ganz mit einbezogen wird und auch Wasser nach hinten drückt)/ weiter bewegen sich nun die Hände und Unterarme aufeinander zu/Hände treffen unter der Brust zusammen und Arme werden wieder gestreckt
- Kinder den Armzug im Stand üben lassen, Armzug mitführen
- Kinder 3-4 m von der Treppe entfernt aufstellen lassen: leicht in die Knie gehen/hüpfen und auf das Wasser legen und 1-2 Armzüge Richtung Treppe machen lassen

## **6. Stunde:**

Ziel: Vertiefung Arm- und Beinbewegung

Ablauf:

- In dieser Stunde sollen alle Übungen wiederholt werden und durch neue Geräte abgeändert werden. Zusätzlich sollen auch viele Übungen im Tiefwasser mit Schwimmhilfe geübt werden. Besonders mutige Kinder können auch Gleitübungen und einige wenige Armzüge bis zur Rettungsstange im Tiefwasser ohne Schwimmhilfe ausprobieren.  
Bei allen Übungen am besten Organisationsformen wählen, bei denen möglichst viele Kinder gleichzeitig beschäftigt sind (z. B. Blockaufstellung).

## **7. Stunde:**

Ziel: Koordination der Arm- und Beinbewegungen

Ablauf:

- Demonstration der Atmung in Verbindung mit dem Armzug: Arme ziehen nach hinten=Einatmen/Armstreckung=Ausatmen ins Wasser
- Demonstration Arm- und Beinkoordinierung: Wenn die Beine angezogen sind, sind die Arme auch „angezogen“. Wenn die Beine den Kreis beschreiben, werden die Arme gestreckt. Wenn die Arme und Beine gestreckt sind, befinden sich die Kinder in der Gleitphase (1= Anziehen- 2= Strecken- Gleiten)
- Kinder ausprobieren lassen (mit Schwimmhilfe) und Armführung unterstützen, wenn Kinder bei der Koordination Probleme haben.
- Im Tiefwasser mit Schwimmhilfe üben

## **8. Stunde:**

Ziel: Festigung der Arm- und Beinbewegungen in verschiedenen Schwimmlagen

Ablauf:

- Brustbeinschlag in Rückenlage
- Koordination der Arm- und Beinbewegung wiederholen (erst mit Schwimmhilfe, später auch längere Zeit ohne Schwimmhilfe)
- Längere Zeit im Tiefwasser üben (auch kleine Strecken ohne Schwimmhilfe)

## **9./10. Stunde:**

Ziel: Übung und Training

Ablauf:

- alle Übungen wiederholen, Sicherheit bei den Kindern stärken, neue Herausforderungen arrangieren
- Tauchen, Springen, Spielen sind Elemente in jeder Schwimmstunde
- Abzeichen Seepferchen

## **Literatur:**

- Bracke, J.: Lernzirkel Sport – VII: Schwimmen lernen, BVK 2010
- Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Schorndorf 2006
- Büngers et al.: Bergedorfer Grundschulpraxis Sport, 1./2. Klasse Band 1, 3./4. Klasse Band 1, Horneburg 2006
- Durlach, F.-J.: Erlebniswelt Wasser, Schorndorf 2007
- Durlach, F.-J.: Spielen – Bewegen – Schwimmen, Schorndorf 2007
- Frommann, B.: Wilde Spiele im Wasser, Schorndorf 2007
- Neubauer, F.: 30 x Schwimmen für 90 Minuten, Verlag an der Ruhr 2013
- Niederberger, G.&T.: 100 Lektionen für den Schwimmunterricht, Schwimmheft Verlag 2009
- Niederberger, G.&T.: 20 Lektionen für die Wassergewöhnung, Schwimmheft Verlag 2009
- Wilke, K./Daniel K.: Schwimmen lernen, üben, trainieren, Limpert Verlag 2002