



Grundlagen

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie

Praxis

Broschüre **1** **Grundlagen**

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



Broschüre **2** **Schwimmarten**

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



Broschüre **3** **Weitere Schwimmsportarten**

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis

Theorie

Broschüre **4** **Nasse Theorie**

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Grundlagen

Mut und Geduld	
■ Gedanken zum Unterricht mit Anfängern	2
■ Der Wassersportbaum als Schwimmdidaktik-Modell	3
1. Vor und nach dem Schwimmen	
■ Was sollten Lehrer und Schüler wissen?	4
2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung	
■ 10 Leitsätze zum "Einstieg ins Wasser"	6
■ Wir tun so, als wär' kein Wasser da	7
■ Wir machen Wassererfahrungen	8
■ Wir gehen sogar mit dem Kopf unter Wasser	9
3. Tauchen – Schweben	
■ Wir entdecken die Unterwasserwelt	10
■ Wir spielen unter Wasser	11
4. Abstossen – Gleiten – Antreiben	
■ Abstösse und Gleitübungen	12
■ Abstoss und Gleiten in Brustlage: Reihensbild und Checkliste	14 / 15
■ Abstoss und Gleiten in Rückenlage: Reihensbild und Checkliste	14 / 15
5. Einander ziehen und stossen	
■ Übungsbeispiele	16
6. Schwimmen und spielen mit Bällen	
■ Spielformen alleine	18
■ Spielformen zu zweit und in Gruppen	19
7. Ins Wasser springen	
■ Übungsbeispiele	20
8. Allerlei Spielformen	
■ Spiel- und Übungsformen mit Schwimmbrettern (o.ä.)	22
■ Spiel- und Übungsformen zu zweit ohne Material	23
■ Wettbewerbe und Stafetten	24

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:

Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.

Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch

Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.

Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquelle siehe Broschüre 4, S. 40.

Mut und Geduld!

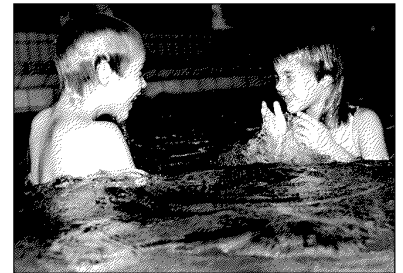
Eltern und Lehrer, die sich mit dem Thema Grundlagen oder "Wassergewöhnung" befassen, brauchen Mut und Geduld!

Mut deshalb, weil sie diese Phase des Schwimmunterrichtes nicht in erster Linie als Vermitteln von Schwimmtechniken verstehen sollen und **Geduld**, weil dieser Prozess viel Zeit, Verständnis und besonderes pädagogisches Geschick erfordert.

"Die Ernte ist gross, wenn der Boden gesund ist!" sagt ein Bauernsprichwort. Das gilt auch für uns Lehrer, speziell auf dem Gebiet der Wassergewöhnung, Wasservertrautheit oder Wasserbewältigung. Das Resultat dieser wichtigen Vorarbeit äussert sich noch nicht in Form von bekannten und genormten Schwimmtechniken. Fragen wie: "Ist das Schwimmen? Wird da 'nur' gespielt? Wann lernen die denn 'richtig' schwimmen?"... dürfen den Lehrer nicht beeinflussen, denn diese Arbeit zahlt sich später beim Heranführen an eigentliche Schwimmsportarten doppelt aus. Wie einfach ist es dann, einem wassergewohnten Schüler, der viele Wassererfahrungen in einer freudvollen und angstfreien Atmosphäre sammeln durfte, irgendeine Schwimmart beizubringen! Wie schwierig ist es aber andererseits, einem Anfänger beispielsweise das Kraulschwimmen beizubringen, wenn er dabei grosse Mühe (und es eben nie gelernt) hat, den Kopf unter Wasser zu halten, geschweige denn, unter Wasser auszuatmen!

Grundlagen schaffen heisst, Ängste abbauen, das Wasser als "Partner" erfahren und erleben zu lassen. Dies erfolgt durch viele spielerische Erfahrungen am, im und unter Wasser. Wenn dieser wichtige Erlebnis- und Lernprozess in einer fröhlichen, spielerischen Art im Umgang mit dem Wasser, mit sich selbst, mit dem Partner, in der Gruppe, mit verschiedensten Materialien usw. erfolgt, dann werden optimale Grundlagen nicht nur für das Lernen von Schwimmsportarten geschaffen, sondern gute Voraussetzungen zum Sporttreiben auch im übrigen Sportunterricht gelegt.

Die Gliederung der Broschüre "Grundlagen" soll Lehrer und Schüler in diesem Prozess unterstützen. Bei einzelnen Übungen wird in der Hinweisspalte (Spalte auf der rechten Seite) ein Bezug zu entsprechenden theoretischen Begründungen und Erklärungen hergestellt in der Meinung, dem Lehrer beim Vorbereiten des Unterrichts mit diesen Zusatzinformationen Hilfen anzubieten.



Wassergewöhnung als "Vorbereiten des Ackers"

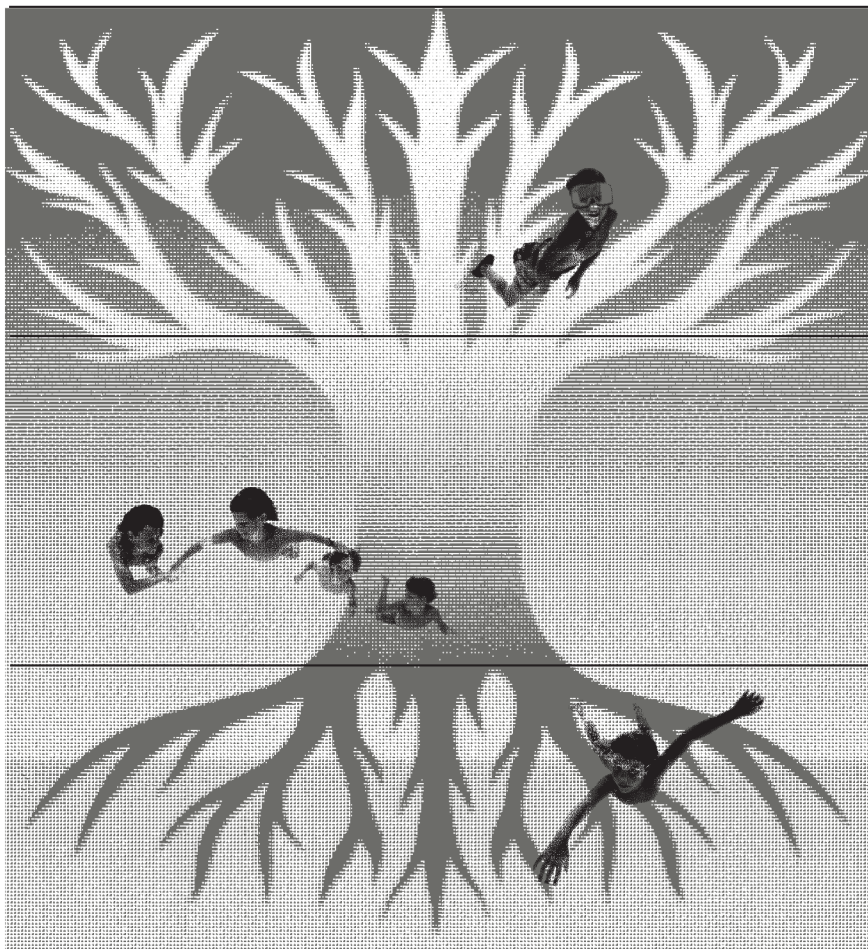


Grundlagen schaffen heisst auch, Ängste abbauen, Vertrauen herstellen!



Der Wassersportbaum als Schwimmdidaktikmodell

Mit dem Wassersportbaum sind Idee und Aufbau des vorliegenden Lehrmittels bildlich dargestellt. Zuerst entwickeln sich die Wurzeln (Grundlagen / Broschüre 1). Daraus wächst der Stamm. Dieser bildet das Kernstück, das eigentliche Schwimmen-Lernen (Schwimmmarten / Broschüre 2). Schliesslich treiben Seitenzweige aus und tragen, je nach Klima und Baumart, entsprechende Früchte (Weitere Schwimm-sportarten / Broschüre 3).



Weitere Schwimmsportarten
(Broschüre 3)

Schwimmmarten
(Broschüre 2)

Grundlagen
(Broschüre 1)

Aufbau des Lehrmittels:

Von den Grundlagen über Schwimmmarten zu weiteren Schwimmsportarten

1. Vor und nach dem Schwimmen

Was sollten Lehrer und Schüler wissen?

Das Schwimmbad ist eine neue Umgebung: Hinweise, Pfeile, Signete, Baderegeln usw. helfen dem Badegast, sich zu orientieren. Für Kinder, die zum *ersten Schwimmunterricht* kommen, wird eine behutsame Einführung empfohlen. Die folgende **Check-Liste** soll als Orientierungshilfe dienen!

Vor dem Schwimmunterricht:

Als Lehrer...

- Bin ich mir der Probleme eines **Anfängers** bewusst?
- Schaffe ich eine **vertrauenerweckende, angstfreie Atmosphäre** mit meinem Vorgehen?
- Weiss ich, welcher **Platz** mir im Schwimmbad zur Verfügung steht?
- Kenne ich alle **Baderegeln** dieses Bades?
- Kenne ich die **Wassertiefe**? Gibt es Untiefen?
- Gibt es Schüler mit äusserlich erkennbaren **Krankheiten**, Allergien?
- War ein Schüler unlängst **krank**?
- Hat ein Schüler ein **ärztliches Attest**?
- Hat ein Schüler besonders **Angst** (ev. Wasserphobie)?
- Gibt es Schüler (**Ausländer!**), die mich sprachlich nicht verstehen?
- Wo ist der **Sanitätskasten**?
- Wo das **Telefon für Notfälle**?
- Kenne ich die **lebensrettenden Sofortmassnahmen**?
- Wo sind die **Schwimmhilfsmittel**? Habe ich Zugang?

Entscheidende Kleinigkeiten!

➡ 4 / S. 13 ff.

...und als Schüler:

- Wo ziehe ich meine Schuhe aus? Wo muss ich sie hinstellen?
- Wo ziehe ich mich aus? Wo hänge ich die Kleider auf?
- Wo deponiere ich meine Wertsachen, z.B. Hausschlüssel, Taschengeld, Uhren, Schmuck? Was lasse ich lieber zu Hause?
- Wo sind die Toiletten? Muss ich vor dem Schwimmen auf die Toilette?
- Darf ich meinen Kaugummi im Mund behalten zum Schwimmen?
- Wo kann ich duschen? Muss ich überhaupt duschen? Warum?
- Wo besammeln wir uns vor dem Schwimmunterricht?
- Darf ich springen, wo und wie ich will? Warum nicht?
- Darf ich während des Unterrichtes auf die Toilette gehen, ohne dem Lehrer etwas zu sagen? Warum nicht?
- Welche Zeichen des Lehrers heissen: Ruhig sein! Kommt aus dem Wasser! Jedes an seinen Schwimmplatz! Wir schwimmen von hier nach dort usw.

Spielregeln...
auch im Schwimmunterricht!

➡ 4 / S. 11 ff.



Nach dem Schwimmunterricht

Als Schüler...

- Muss ich nochmals duschen? Warum?
- Wie muss ich mich abtrocknen (besonders Haare, Ohren, zwischen den Zehen)?
- Wohin mit meinen nassen Sachen?
- Warum stehe ich nicht fertig angezogen unter den Föhn?
- Habe ich alles eingepackt?
- Wo und wann treffen wir uns alle nochmals vor dem Schwimmbad?
In der Halle? Neben der Hauptkasse? Beim Haupteingang?



... und als Lehrer:

- Habe ich die Schüler am Ende der Schwimmstunde gezählt?
- Ist alles versorgt? Blick in den Geräteraum!
- Weiss das Badepersonal, wann ich wieder komme?
- Muss ich nächstes Mal speziell auf etwas hinweisen?
- Sollen die Schüler etwas Persönliches mitnehmen (Flossen, Plastik-Spielsachen, einen sauberen Plastikball, einen Tischtennisball usw.)?
- Habe ich wirklich als letzte Person unserer Gruppe das Bad verlassen?

Bei Gelegenheit:

- Der Bademeister erklärt uns, warum das Wasser im Hallenbad immer so sauber ist und was wir als Badende dazu beitragen können.
- Wie wird das Wasser aufgewärmt?
- Wie sieht es im Keller eines Schwimmbades aus?
- Welches sind die Wünsche eines Bademeisters an uns?
- Welche Abfälle machen dem Bademeister am meisten Kopfzerbrechen?

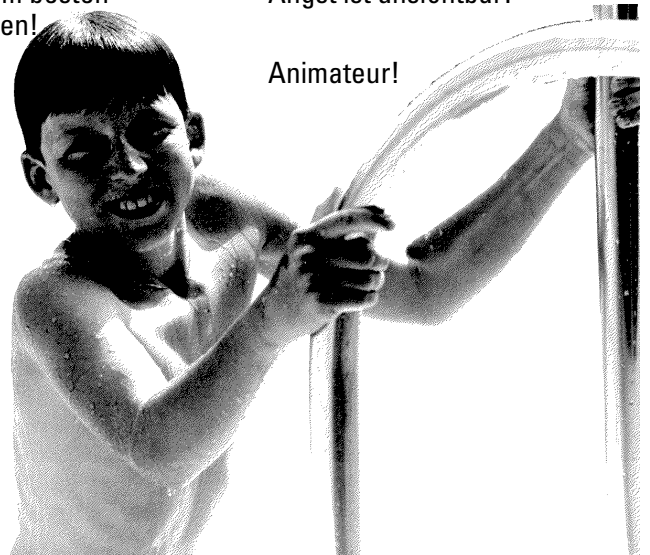
2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung

10 Leitsätze als "Einstieg ins Wasser"

"Vertraut werden mit dem Wasser" ist eine wichtige Lernvoraussetzung für den späteren Erwerb schwimmerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. In dieser Phase soll der Schüler lernen, sich an das nasse Element zu gewöhnen, den Wasserwiderstand zu erfahren, mit dem Kopf unter Wasser zu tauchen, die Augen auch unter Wasser zu öffnen, gegen den Wasserdruck auszuatmen, kurz: **sich im Wasser wohl zu fühlen!**

Wassergewöhnungsübungen
siehe auch: Vorschulswimmen, Teil der Schweizerischen Schwimmschule, IVSCH, Zürich 1989

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit dem Wasser vertraut werden heisst: mit, im, am und unter dem Wasser spielen! 2. Spielen macht Spass! Das darf man auch hören! 3. Auftriebsmittel sollen nur in "Notfällen" (z.B. bei sehr ängstlichen Schülern oder dann, wenn nur ein Tiefbecken zur Verfügung steht), verwendet werden, denn sie schränken echte Wasser-Erfahrungen ein. 4. Durch geschickte Aufgabenstellungen kann der Schüler viele Erfahrungen sammeln. Alles, was dem Schüler "pfannenfertig" vorge-macht wird, kann er nicht mehr selbst entdecken! 5. Wir beginnen am Anfang im untiefen, wenn möglich brusttiefen Wasser. 6. Durch genaues Beobachten kann festgestellt werden, was beson-ders gelernt und geübt werden muss. 7. Lernerfahrungen brauchen Zeit! Die Spiel- und Übungsformen sol-len mehrmals ausgeführt werden! 8. Der schwache, ängstliche Schüler kennt seine Grenzen am besten selber. Nimm sie ernst, aber hilf ihm auch, weiterzukommen! 9. Der Lehrer ist in dieser Phase vor allem Anreger, Unter-stützer und Spiel-Animateur! 10. Der Lehrer ist auf dieser Lernstufe oft im Wasser! | <p>Spielen!</p> <p>Keine falsche Luft!</p> <p>Eigenerfahrungen!</p> <p>Beobachten!</p> <p>Üben braucht Zeit!</p> <p>Angst ist unsichtbar!</p> <p>Animateur!</p> |
|--|---|

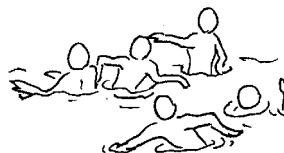


Wir tun so, als wär' kein Wasser da!

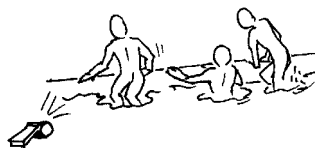
Wir laufen, springen, hüpfen... wie auf dem Land. Viele bekannte Spielformen lassen sich durch leichte Änderungen der Situation "Schwimbassin" anpassen. Je weniger vom neuen Element Wasser gesprochen wird, desto natürlicher ergibt sich die angestrebte Vertrautheit.

Einfache, kurze Bewegungsgeschichten (z.B. auf dem Bahnhof, auf der Schulreise, auf dem Pausenplatz o.ä.) eignen sich gut!

Auf dem Bahnhof: Wir laufen und rennen wie auf dem Bahnhof. Alle suchen ihren eigenen Weg. Niemand stösst mit einem anderen zusammen. Einige tragen einen schweren Koffer (bis zum Hals im Wasser).

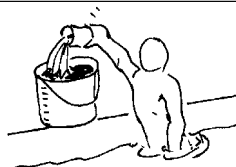


Aussteigen-Einsteigen: Auf Signal des Lehrers müssen alle schnell in den Zug einsteigen (= auf den Bassinrand sitzen). Nach kurzer Zeit umsteigen (Platz wechseln) usw.



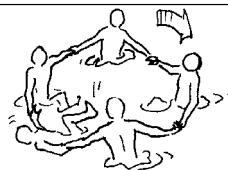
Alle im Auge behalten!

Wasser holen: Aus dem Zug aussteigen (= wieder ins Bassin), schnell auf die andere Seite laufen und einen Becher voll Wasser holen. Den Inhalt in einen Eimer einfüllen. Wer hat zuerst einen Eimer gefüllt?



Wasserwiderstand erfahren

Juhui, wir sind da! Wir sind am Reiseziel angekommen und freuen uns. Wir springen, hüpfen, rufen, tanzen alleine und zu zweit. Wir bilden einen Kreis und springen, hüpfen...



Ängstliche Schüler in der Nähe des Lehrers!

Es ist sooo heiss: Wir schütten uns Wasser über den Kopf, ins Gesicht, gegen die Brust, auf den Rücken... Wir spritzen uns selbst an. Wir spritzen den Lehrer an. Wer will sich anspritzen lassen?



Ein Platzregen: Plötzlich beginnt es zu regnen. Wir holen uns den Schirm (= Schwimmbrett). Einzelne halten den Schirm über dem Kopf, andere spritzen mit dem Schwimmbrett, schöpfen Wasser usw.



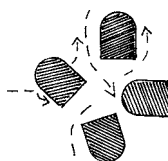
Rücksicht trotz Intensität!

Wir ruhen uns aus: Nach dem Regen setzen wir uns auf eine Bank (= Schwimmbrett). Wer kann ruhig auf dem Brett sitzen? Wer kann sogar auf dem Brett stehen, knien?



"Wer kann?"-Aufgaben

Baustelle: Die Schwimmbretter (= Baugerüststangen) liegen auf dem Wasser. Wir bewegen uns um die Bretter, ohne diese zu berühren. Wer wagt sich, unter den "Stangen" durchzutauchen? Wer kann darübersteigen?



Bewegungs-Aufgaben stellen

Waschanlage: Wir bilden eine Gasse und spritzen mit den Händen oder mit den Schwimmbrettern gegen die Mitte. Wer wagt sich durch diese Waschanlage?

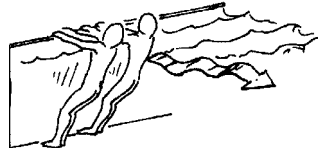


Wir machen Wassererfahrungen

Die ersten Wasser-Erfahrungen werden nun ganz bewusst gemacht: Das Wassergefühl wird mit Händen und Füßen vielseitig erlebt und geschult (Wasser "greifen", "stossen" u.a.m.).

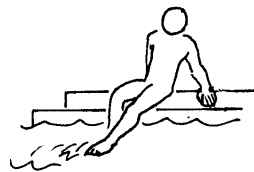
➡ 4 / 7 ff.

Wellengang: Wir halten uns am Bassinrand und schieben das Wasser gegen den Bassinrand. Wir versuchen dasselbe zu zweit und in der Gruppe.



Dichte des Wassers erleben

Schaumkronen: Wir setzen uns an den Bassinrand oder auf eine Treppenstufe. Wir schlagen mit den Füßen und Händen "Schaum". Wir wechseln vom hohen Wellengang zu ganz feinen Wellen. Wir versuchen dasselbe in Bauch- und Rückenlage an der Treppe.



Wasserwiderstand mit Füßen und Händen spüren

Karussell: Wir kauern. Durch Antrieb mit den Händen versuchen wir, uns um die eigene Achse zu drehen. Wer kann auch vorwärts, seitwärts, rückwärts "paddeln"?



Handstellungen erproben

Hilfe, ich falle! Wir lassen uns auf eine Seite fallen und versuchen, uns nur durch geeignete Arm- und Beinbewegungen sofort wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



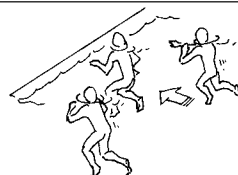
Gleichgewicht üben

Gegenteil-Spiel: Auf Zuruf "fein" streicheln wir das Wasser; auf Zuruf "grob" schlagen wir mit den Händen oder/und Füßen aufs Wasser. Nach einer gewissen Zeit muss immer das Gegenteil ausgeführt werden.



Konzentration schulen

"Unterwasser"-Rennen: Wir sind bis zum Hals im Wasser und versuchen, so schnell wie möglich vorwärts, rückwärts, seitwärts usw. die andere Bassinseite zu erreichen. Wer erfindet eine geeignete Antriebstechnik?



Antriebsmöglichkeiten entdecken

"Hände hoch"-Rennen: Wir rennen im Wasser auf die andere Bassinseite. Zuerst dürfen die Arme nicht gebraucht werden (Arme in Hochhalte), dann werden die Arme als Ruder eingesetzt. Wie geht es am besten?



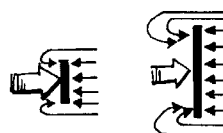
Arme über Wasser: Kein Widerstand – aber auch kein Antrieb!

Haifisch-Flosse: Wir setzen das Schwimmbrett als Schwimmflosse ein. Wie kann das Brett als Antrieb eingesetzt werden? Wie kann viel/wenig Wasser geschöpft werden? Wie wird viel/wenig Widerstand erzeugt usw.



Interesse für Antrieb und Widerstand wecken

Viel und wenig Widerstand: Wir bewegen uns im Wasser vorwärts und erzeugen durch entsprechende Körperstellungen (z.B. mit Armen und Händen) viel oder wenig Widerstand.



Was ist "viel" und "wenig" Widerstand?

Wir gehen sogar mit dem Kopf unter Wasser

Erst wenn wir versuchen, ein- oder sogar unterzutauchen, erfahren wir, dass uns das Wasser trägt. Wie sieht man unter Wasser? Durch geschickte Aufgabenstellungen meistert der Schwimmschüler auch diese Probleme. Hier einige Vorschläge:

➡ 4 / S. 23 ff.

Gesicht baden wie die Enten: Wir neigen uns nach vorne und baden das Gesicht. Wer kann sogar den ganzen Kopf baden? Wer getraut sich, den ganzen Kopf schnell unter Wasser zu halten?



Nasen zuklemmen (noch) tolerieren

Gold suchen: Im hüfttiefen Wasser liegen Gegenstände (Tauchringe, -teller o.ä.) auf dem Boden. Wir suchen diese Gegenstände und holen sie herauf. Wer getraut sich, beim Heraufholen einen Moment ganz unterzutauchen? Wer kann dabei sogar die Augen offen halten?



Augen wenn möglich öffnen

Unterwasser-Motor: Wir blasen kräftig und laut an der Wasseroberfläche. Wer kann einen kurzen Moment seinen Motor unter Wasser ertönen lassen? Wer kann sogar unter Wasser die Luft ausblasen?



Luft ausblasen statt ausatmen

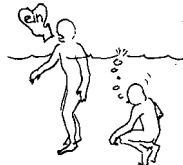
Ich geh' nicht unter! Wir atmen viel Luft ein. Jetzt fassen wir beide Schienbeine und lassen uns wie ein "Fässli" treiben. Wer kann in dieser Zeit sogar ausatmen?



Vertrauen zum Wasser gewinnen; es trägt mich!

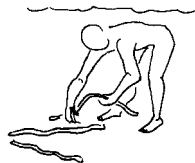
➡ 4 / S. 24

Luftpumpe: Wir stehen aufrecht und atmen kräftig ein. Dann tauchen wir unter Wasser in die Kauerstellung und atmen alle Luft aus. Dann stehen wir wieder auf, atmen ein und tauchen sofort wieder ab. Wie oft gelingt dies hintereinander?



Sehr wichtiger Lernschritt!
Zusammenhängend üben:
2x, 3x, 5x, 10x...

Figuren legen: Wer kann mit kleinen Gegenständen (Tauchringen, Steinen o.ä.) unter Wasser eine Figur "zeichnen", einen Buchstaben legen, eine Figur darstellen? Mit jedem einzelnen Gegenstand muss einmal getaucht werden!



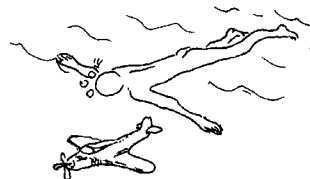
Durch wiederholtes Üben das "Problem" vergessen!

Unterwasser-Sprache: Wer kann dem Partner unter Wasser durch Zeichensprache etwas mitteilen? Wer kann seinen Partner unter Wasser durch Grimassen o.ä. zum Lachen bringen? Stellt euch unter Wasser gegenseitig Aufgaben!



Immer mehr "Fisch" werden!

Flugzeug: Wer wagt es, sich flach auf das Wasser zu legen und wie ein Flugzeug vom Wasser tragen zu lassen? Was passiert, wenn "das Flugzeug" Luft verliert (langsam die Luft ausblasen)?



Vertrauen in die horizontale Lage gewinnen

3. Tauchen – Schweben

Wir entdecken die Unterwasserwelt

Untertauchen... eine neue Welt erfahren und entdecken! Für viele Schwimmanfänger ist dies ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste und eindrucklichste Lernschritt: ungewohnter Druck auf den Körper, erschwertes Sehen, Wasser dringt in die Nase ein usw. Lassen wir unseren Schülern durch viele Spiel- und Übungsformen genügend Zeit, möglichst viele positive Erfahrungen zu sammeln!

Anfänglich ist es auch möglich, mit Schwimmbrille oder Tauchermaske die Unterwasserwelt zu entdecken. Jeder Schwimmschüler sollte zuletzt angstfrei unter Wasser schwimmen können!



Mit sicherem Griff: Wir halten uns an der Überlauf- rinne oder an einer Stange. Wir zählen auf drei! "Drei" bedeutet: kurz mit dem Gesicht ins Wasser tauchen. Wer kann einen Moment das Gesicht im Wasser lassen?



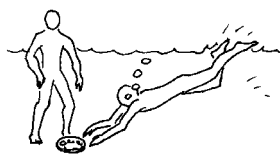
Erfahrungen der Schüler aufnehmen: Wasser in der Nase; kann nichts sehen usw. Darüber sprechen! Ängste abbauen! Ausprobieren!

Unterwasser-Lift: Wir halten uns an der Treppe, an einem Stab, an den Beinen des Partners o.ä. und tauchen langsam ab, bleiben einen Moment "im unteren Stock" und tauchen wieder auf. In welchem "Stockwerk" seid ihr gewesen?



Körperkontakt schafft Sicherheit

Du wirfst mir und ich dir: Wirf deinem Partner einen Tauchteller ins Schwimmbecken. Er versucht, ihn heraufzuholen. Umgekehrt. Distanzen individuell vergrößern. Dann 2-4 Tauchringe werfen.



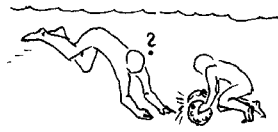
Individuelles Üben ergibt individuell angepasste Lernfortschritte

Hindernis-Tauchen: Versucht, um, unter oder durch verschiedene Hindernisse zu tauchen, z.B. hingehaltene Reifen, Stäbe, auf dem Wasser liegende Schwimmleinen o.ä.



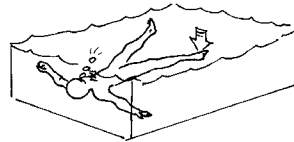
Wir spielen unter Wasser

Unterwasser-Musik: Wir versuchen, unter Wasser Töne zu erzeugen. Wir schlagen mit festen Gegenständen unter Wasser gegeneinander (oder mit einem Tauchteller an die Treppe) und senden uns gegenseitig rhythmische Signale. Wer kann sie erkennen und über Wasser nachklatschen?



Wasser leitet den Schall!

Die Luftmatratze ist undicht: Wir legen uns flach aufs Wasser, Beine und Arme sind gespreizt. Langsam lassen wir Luft ab, bis die Matratze sinkt. Wer kann bis auf den Grund auf der Luftmatratze liegen bleiben?



Warum sinken die Beine ab?

➡ 4 / S. 24

Zirkus: Der Lehrer oder Partner hält einen Reifen bis zur Hälfte ins Wasser. Versuche, durch den Reifen zu steigen, ohne diesen zu berühren. Suche verschiedene Formen. Kannst du auch wie ein Löwe im Zirkus durch den Reifen springen?



Von Bewegungsaufgaben zum selbsttätigen Erproben

Tunnel-Tauchen: Mehrere Reifen werden im Abstand von 1-3 Metern unter Wasser hintereinander gehalten. Versuche, durch einen, zwei oder mehrere Reifen zu tauchen. Wenn es nicht mehr geht, so steigst du aus dem Tunnel.



Sich selber einschätzen lernen

Tauch-Fängis: Einige Fänger sind gekennzeichnet (halten einen Schwimmring o.ä. in der Hand). Wer mit dem Ring berührt wird, ist neuer Fänger. Wer jedoch taucht, kann nicht gefangen werden!



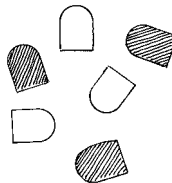
Der Eimer steigt: An einem Eimer wird ein Gewicht (grosser Tauchring) befestigt und auf den Boden gelegt. Taucht ab und atmet kräftig Luft in den Eimer. Wieviel Luft braucht es, bis der Eimer steigt? Ev. unter Einsatz eines Luftschlauches (z.B. Schnorchel o.ä.).



Warum steigt der Eimer?

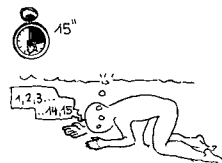
➡ 4 / S. 24

Schwimmbretter drehen: Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter mit der Beschriftung (oder einer bestimmten Farbe) nach oben. Eine Gruppe versucht während einer bestimmten Zeit, nach dem Abtauchen mit dem Kopf möglichst viele Schwimmbretter umzudrehen. Welche Gruppe schafft mehr?



Schwimmbretter selber bemalen lassen!

Taucher-Uhr: Der Lehrer nennt eine Zeit, z.B. 4 Sekunden, 7 Sekunden usw. Auf ein Startzeichen tauchen alle ab und versuchen, nach der vereinbarten Zeit wieder aufzutauchen. Wer hat die genaueste Taucheruhr?



Schulung des Zeitgefühls

Delphin-Show: Wir springen wie die Delphine, ohne beim Eintauchen zu spritzen (Kopf zwischen den Armen; Beine geschlossen und gestreckt, runder Bewegungsablauf). Zwei, drei Delphine springen gemeinsam. Welche Gruppe stellt eine eigene kleine Delphin-Show zusammen?



Förderung der Kooperationsfähigkeit

4. Abstossen – Gleiten – Antreiben

Abstöße und Gleitübungen

Gleiten ist ein schönes Erlebnis und vor allem auch eine wichtige Voraussetzung und Grundlage für das Erlernen verschiedener Schwimmarten. Der Schwimmschüler erfährt, dass durch das Gleiten ein (dynamischer) Auftrieb entsteht: Solange der Körper gleitet, sinkt er nicht; das Wasser trägt!

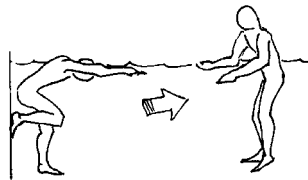
Die kleine Auswahl der folgenden Spiel- und Übungsformen soll dazu anregen, weitere zu erfinden.

Richtiges Gleiten muss gründlich gelernt werden!

➡ 1 / S. 14 u. 15: Reihenbild

Wand-Abstoss:

- Stosse mit einem Bein von der Wand oder Treppe ab und gleite in die Hände des Partners, der in einer von dir gewählten Distanz im Wasser steht.
- Versuche, mit beiden Beinen abzustossen.
- Halte dich mit gestreckten Armen am Schwimmbrett, stosse ab und gleite so lange wie möglich. Das Gesicht ist möglichst immer im Wasser.
- Stosse ab und gleite so lange wie möglich.
- Halte einen Tauchring mit gestreckten Armen über dem Kopf. Tauche ab, gleite möglichst lange. Beim "Stillstand" lässt du den Tauchring fallen. Wie weit kommst du beim nächsten Versuch?

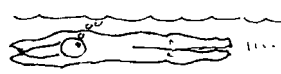


Vom Einbein-Abstoss zum Abstoss mit beiden Beinen.

Jede Übung mehrmals!

Hechtschiessen: Strecke deine Arme in die Abstossrichtung, Kopf zwischen die Arme. Tauche ab und führe beide Füße an die Wand. Stosse erst ab, wenn der ganze Körper unter Wasser ist. Mit gestrecktem Körper gleiten lassen.

- Gelingt dies auch seitlich?
- Im Gleiten: Drehen in Rückenlage!
- Gelingt sogar eine ganze Drehung?
- Und mit geschlossenen Augen?



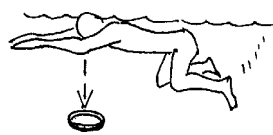
▣ Dieser Lernschritt ist sehr wichtig!

Warum sinken die Beine am Ende des Gleitens ab?

➡ 4 / S. 24

Notbremse: Nach einer vorgegebenen Gleitstrecke, die mit einem Gegenstand (z.B. Tauchring; Bahnlinie o.ä.) markiert ist, soll versucht werden, das Gleiten zu bremsen:

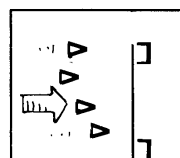
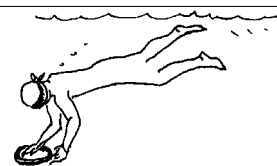
- mit den Armen
- mit den Beinen
- mit dem Rücken
- durch Schwimm-Gegenbewegungen



Gegensatzerfahrungen verbessern das Wassergefühl: gleiten – bremsen

Ziel-Abstoss: Auf dem Beckenboden oder auf der Wasseroberfläche liegt ein Gegenstand. Stosse, wie gelernt, von der Wand ab. Triffst du den Gegenstand?

- Gelingt dies auch mit geschlossenen Augen?
- Wer kann durch den hingehaltenen Reifen gleiten?
- Wer schafft dies sogar ohne Berührung?
- Wer gleitet bis zur Rettungsstange?

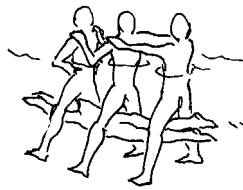


Rettungsstangen als Lernhilfe einsetzen!

Höhlen-Tauchen: Versuche, nach dem Abstoss von der Wand zwischen den gespreizten Beinen deines Partners durchzutauchen, ohne diese zu berühren.

■ Wie oben beim "Ziel-Abstoss", aber jetzt darfst du an den Beinen des Partners nochmals kräftig abstossen.

■ Mehrere Partner als "Tunnel". Du darfst immer dort "aussteigen", wo du willst.

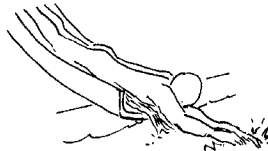


Wer sich nicht getraut, taucht neben dem Tunnel!

4 / S. 19 ff.

Wer auftauchen will, wird *sofort* "freigelassen"!

Rutschbahn: Gelingt es, nach dem Rutschen auf einer schiefen Ebene (Gleitbrett, Luftmatraze, Rutschbahn o.ä.) gespannt und gestreckt möglichst lange zu gleiten? Dabei bleiben die Arme gestreckt.



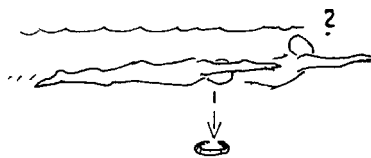
Vorsicht bei Rutschbahnen: Genügend grosse Abstände beim kopfwärts Gleiten!

Kopfsteuerung: Wir setzen den Kopf als "Steuerruder" ein! Stosse von der Wand ab und gleite bis zu einer vorgegebenen Marke.

■ Ziehe dort das Kinn gegen die Brust. Was passiert?

■ Stosse bewusst etwas tiefer unter Wasser ab. Lege nach einer bestimmten Gleitstrecke den Kopf in den Nacken. Was passiert?

■ Halte den Kopf gerade. Der Körper ist gespannt. Was spürst du?



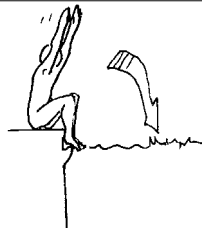
Lernen durch Entdecken!

Spritzerlos: Wir setzen uns an den Bassinrand. Bei wem spritzt es nicht beim Eintauchen kopfwärts?

■ Und aus dem Kniestand?

■ Mit einem kleinen, möglichst flachen "Startsprung"!

■ Wer kann ganz leise fusswärts ins Wasser steigen oder springen?



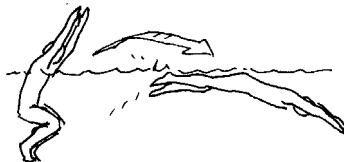
Spritzerlos eintauchen ist eine "goldene Regel" beim Synchronschwimmen!

Delphin-Gleiten: Halte in brusttiefem Wasser die Arme gestreckt. Klemme den Kopf zwischen den Armen ein. Springe wie ein Delphin. Achte dabei darauf, dass der Kopf zwischen den Armen bleibt!

■ Kannst du dasselbe auch, ohne den Bassinboden zu berühren?

■ Gelingt es, ohne Berührung über einen ersten Stab zu springen und anschliessend unter einem zweiten durchzutauchen?

■ Welche Gruppe führt eine "Delphin-Show" vor?



Diese Übung ist eine gute Vorbereitung für das Delphinschwimmen.

2 / S. 33 ff.

Schiffsmotor: Stosse von der Wand ab. Sobald das Gleiten langsamer wird, setzt der Schiffsmotor ein:

■ nur mit einem Bein Kraulbeinschlag

■ mit beiden Beinen Kraulbeinschlag

■ wie ein Delphin

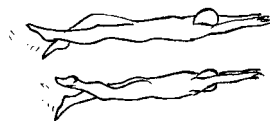
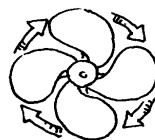
■ wie eine Schlange

■ auch in Rückenlage

■ mit einer eigenen "Motor-Technik"

■ Hast du auch einen Rückwärtsgang?

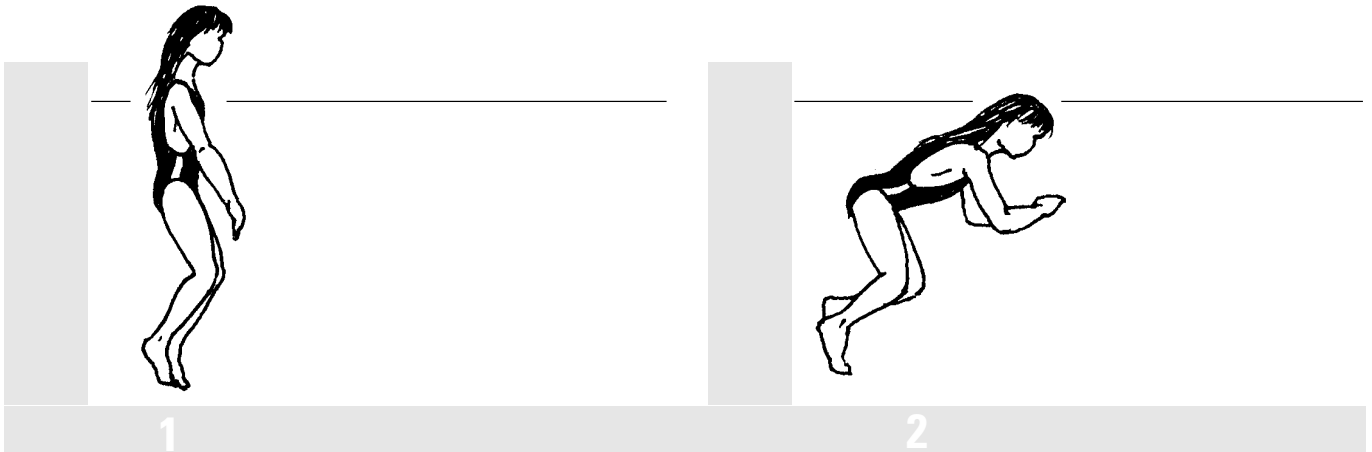
■ Hat dein Motor auch verschiedene Geschwindigkeiten?



Bewegungsvielfalt führt zu grosser Bewegungserfahrung!



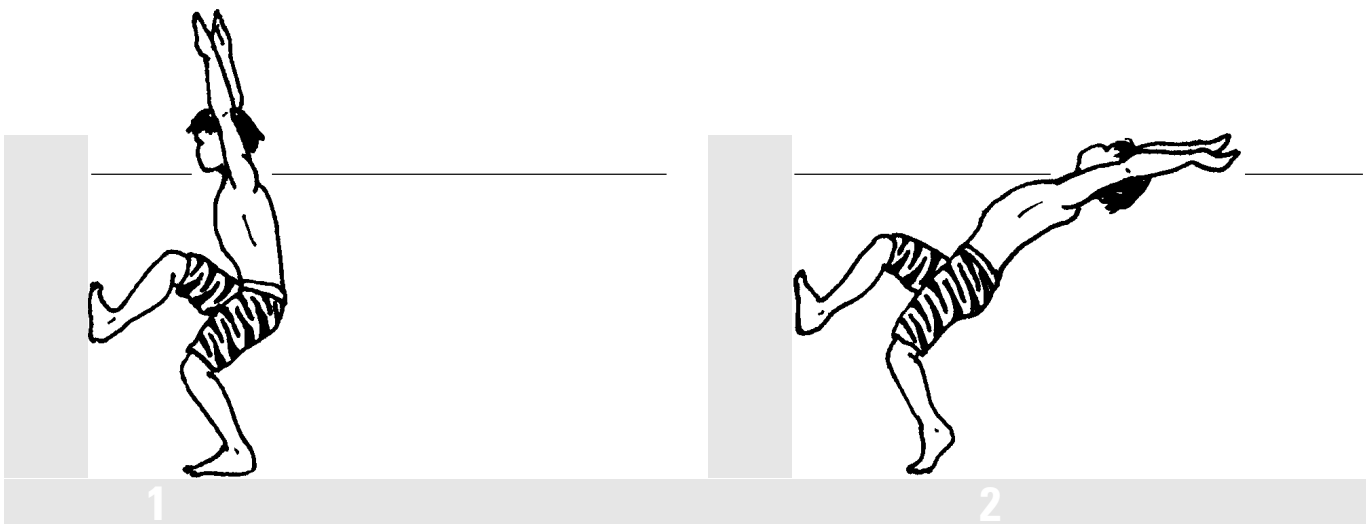
Reihenbild und Checkliste Abstoss und Gleiten in Brustlage



1
Einatmen, leicht hochspringen...

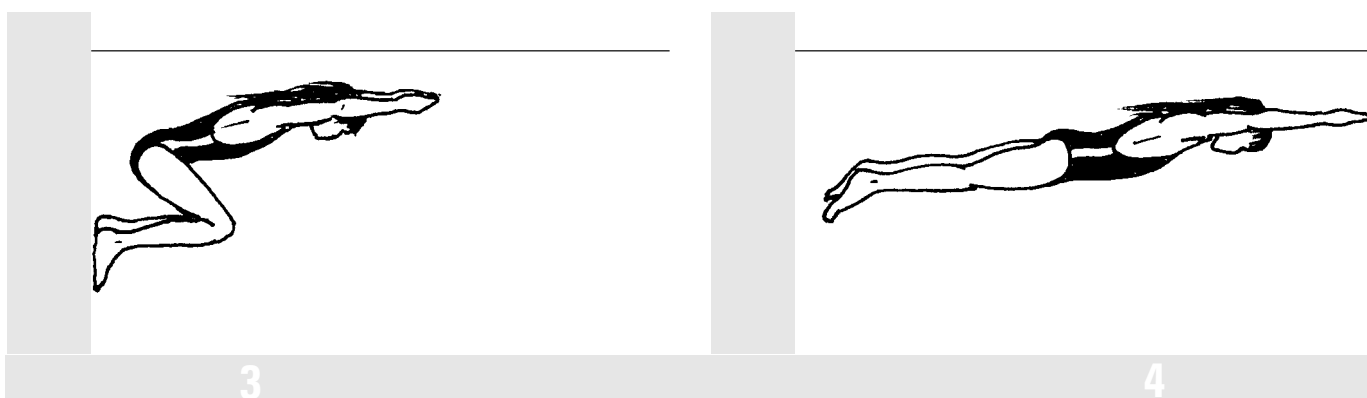
2
...und Oberkörper nach vorne neigen zum Abtauchen rückwärts gegen die Wand.

Reihenbild und Checkliste Abstoss und Gleiten in Rückenlage



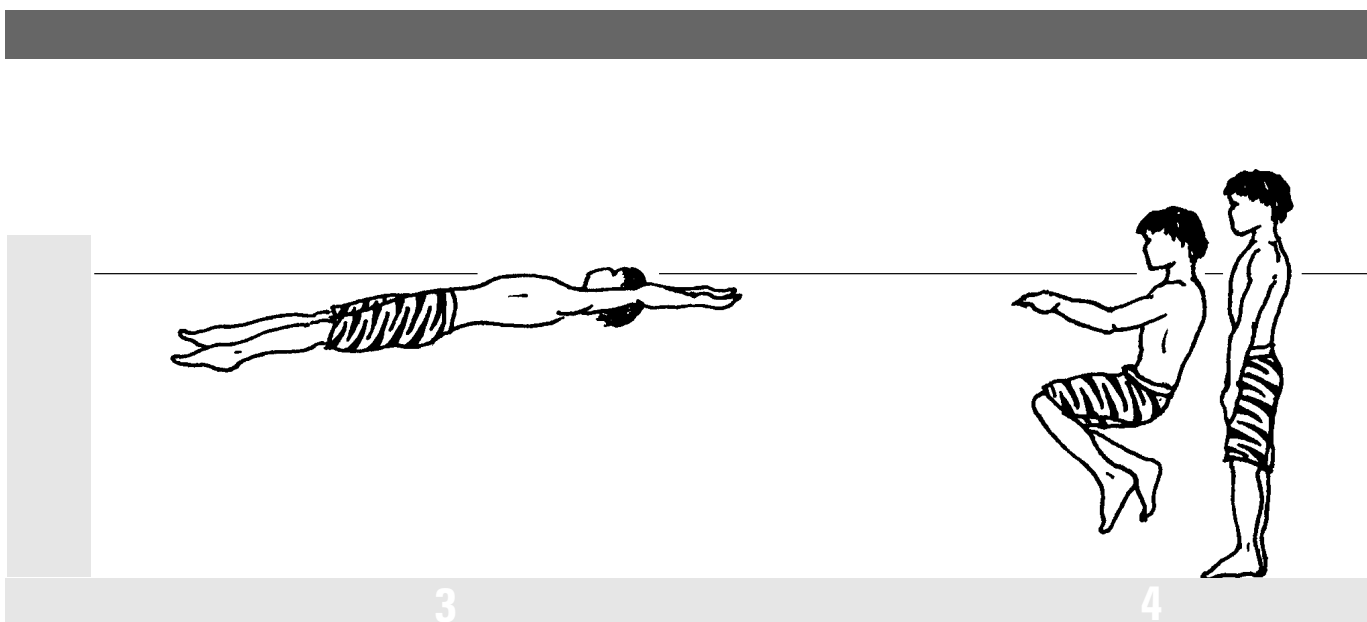
1
Arme in Hochhalte, Schultern im Wasser, ein Fuss an der Wand (oder Stand auf der untersten Treppenstufe).

2
Rückwärts fallen lassen. Abstoss, sobald die Hände das Wasser berühren.



Ausatmen, Füße an die Wand stellen, Arme strecken.
Abstossen...

...und so weit wie möglich gestreckt gleiten.



Durch die Nase ausatmen und so weit wie möglich gestreckt gleiten.

Beine anziehen, Oberkörper wieder nach vorne neigen, abstehen.

5. Einander ziehen und stossen

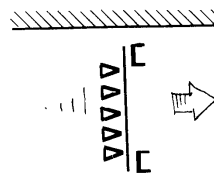
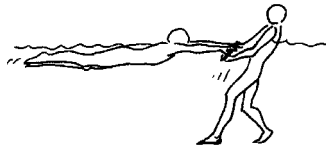
Übungsbeispiele

Miteinander geht's oft besser! Dieser Leitsatz lässt sich hier gut umsetzen. Ziehen und stossen sind zentrale Inhalte des (späteren) Rettungsschwimmens. Spielformen unter diesem Aspekt helfen aber vor allem, gegenseitig Vertrauen auf- und Berührungängste abzubauen. Es entstehen immer wieder neue, kleine Lerngruppen. Das gemeinsame Lösen von Bewegungsaufgaben wird zu einer selbstverständlichen und natürlichen Unterrichtsform.

➡ 3 / S. 3 ff.

Abschleppen: Ein Schüler zieht den andern in Bauch- und Rückenlage. Verschiedene wechselseitige Aufgabenstellungen:

- A hält einen Stab mit beiden Händen und geht rückwärts. B hält sich am Stab und lässt sich ziehen.
- A hält sich am Schwimmbrett und lässt sich von B abschleppen.
- A zieht B an einem Seil.
- A ist bis zu den Schultern im Wasser. B hält sich an den Schultern/Hüften von A und lässt sich ziehen.
- 4-6 Schüler halten sich an einer Stange und werden von zwei weiteren Schülern gezogen.



Viele Formen sind auch als Wettbewerbe oder als Gruppenübungen möglich!

Die Rettungsstange ist auch eine gute Lernhilfe.

Fließband: Eine Gruppe bildet eine Gasse. Ein Schüler wird durch diese Gasse geschoben. Danach stellt sich dieser vorne an die Gasse und hilft schieben. Der nächste Schüler wird geschoben usw.

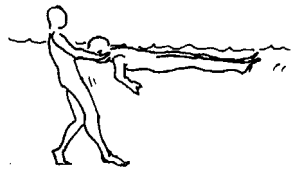
- Immer schneller hintereinander, bis es wirklich wie ein Fließband abläuft!



Kooperationsfähigkeit üben!

Rettungsboot: A ist bis zum Hals im Wasser. Er fasst B mit beiden Händen vorsichtig am Kopf und zieht ihn.

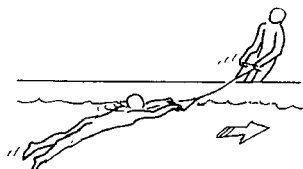
- B darf die Richtung durch Handzeichen angeben.
- Als Ausdauerstest: Welche Zweiergruppe hält die Übung drei Minuten lang im Wechsel durch?



Beidhändiger und einhändiger Kopfgriff: Vorsichtig ziehen!

➡ 3 / S. 3

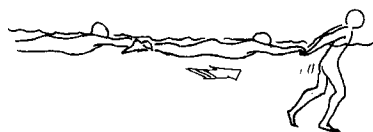
Wasserski: A steht auf dem Bassinrand und hält einen Stab oder ein (Zug-)Seil. B hält den Stab, legt sich in Bauchlage auf das Wasser und lässt sich von A dem Bassinrand entlang ziehen. Zuerst langsam, dann immer schneller.



Vorsicht vor hervorstehenden Kanten (Leiter o.ä.)

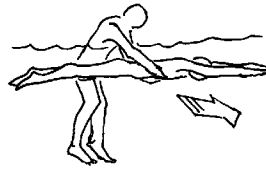
Wasserschlange: Dreiergruppen: A fasst die Hände von B. B, in Bauchlage, wird von C an den Füßen gefasst. A zieht beide.

- Wieviele können sich anhängen?
- Auch Rettungsstange als Zugseil verwenden



Hechtstossen: A taucht ab und ist ganz gespannt. B fasst A an den Hüften und schiebt ihn in eine vorher bestimmte Richtung.

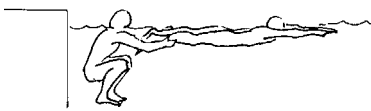
- Wer hat den "schnellsten Hecht"?
- Wer kann seinen Hecht am weitesten stossen?



Alle in der gleichen Richtung stossen!

Tandem-Hechtschiessen: A legt sich ganz gespannt in der Abstossrichtung vor B aufs Wasser. B fasst an den Füßen von A, taucht am Bassinrand ab und stösst A möglichst kräftig von der Wand ab.

- Wie weit kommen beide zusammen?
- Wer kann seinen Partner am weitesten stossen? (Nach dem Abstoss wieder loslassen!)



Vorsicht! Gute Organisation!

Gegeneinander abstossen: A und B liegen auf dem Rücken, die Füße gegeneinander. Auf ein gemeinsam vereinbartes Zeichen stossen beide gleichzeitig ab.

- Welche Zweiergruppe schafft so die grösste Distanz?
- Gelingt dies auch in Bauchlage, in Seitenlage, einer in Bauch-, der andere in Rückenlage?



Gegenseitig Rücksicht nehmen: Die gemeinsam zurückgelegte Distanz zählt!

Korkenzieher: Alle oben beschriebenen Formen lassen sich auch in Form von Drehungen um die Längsachse während des Gleitens ausführen.

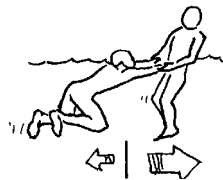
- Wer kann solche Formen auch mit geschlossenen Augen?



Orientierungsfähigkeit schulen!

Schwere Last: A stösst oder zieht B. B darf Widerstand leisten:

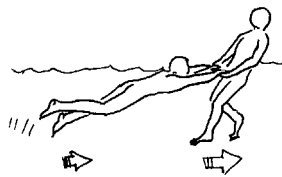
- mit den Armen
- mit den Beinen
- mit Armen und Beinen (A fasst B an den Hüften)
- mit Schwimmbewegungen gegen die Schwimmrichtung



Wie kann ich bremsen?

Leichtgewicht: Dieselbe Aufgabenstellung wie bei "Schwere Last". Jetzt versucht B, der gezogen wird, A bei seinen Bemühungen zu unterstützen:

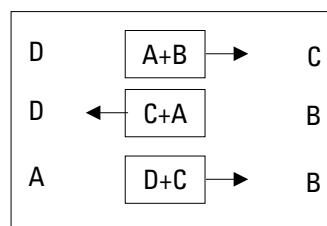
- mit Kraulbeinschlag
- mit Brustbeinschlag
- mit Delphinbeinschlag
- nur an einer Hand ziehen lassen, mit der anderen mitschwimmen



Wie kann ich antreiben?

Rettungsstafetten: Viele in diesem Kapitel beschriebenen Spiel- und Übungsformen eignen sich sehr gut als Wettbewerbe:

- als Hin- und Her-Stafetten (wie auf der Skizze)
- als Gruppenwettbewerbe
- auch im schwimmtiefen Wasser
- als Intervallformen: Eine Länge muss geschwommen werden, auf der nächsten Länge wird man gezogen; Wechsel
- als Laufwettbewerbe: Eine Länge laufen, eine Länge ziehen oder stossen im Wechsel usw.



Rettungsspiele in einer fröhlichen Atmosphäre!

6. Schwimmen und spielen mit Bällen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen einerseits die **Wasservertrautheit** erweitern, andererseits auch die **Geschicklichkeit im Umgang mit Bällen** fördern. Dabei geht es nicht nur darum, das Wasserballspiel als Sportart vorzubereiten. Vielmehr sollen diese Spielformen einen Sinn in sich, eine eigene **Idee** haben: Spielen hier und jetzt! Sich freuen dürfen an einfachen Spielformen!

Ideal ist es, wenn Schwimmen und Turnen vom gleichen Lehrer erteilt werden. So ist es möglich, Spielformen von der Turnhalle ins Schwimmbad zu verlegen und den entsprechenden Bedingungen anzupassen..

Fairness (gegenseitig Rücksicht nehmen, ehrlich sein usw.), Spielfähigkeiten (fangen, werfen, decken, freilaufen resp. freischwimmen usw.) und allgemeine Wasservertrautheit (tauchen, gleiten, springen) können gemeinsame Lernzielen werden.

➡ 3 / S. 39 ff.

Erkundige dich, ob Ballspiele im Schwimmbad gestattet sind!

Spielformen alleine

Der Ball ist ein faszinierendes Spielgerät, besonders im Wasser. Schnell ist die "Angst" vor dem Wasser verloren, wenn es darum geht, einen Ball zu werfen, ihn zu fangen, ihn unter Wasser zu drücken usw. Wasser!

Ball unter Wasser: Gelingt es dir, den Ball (ganz) unter Wasser zu drücken? Kannst du den Ball auf den Boden drücken? Gelingt es dir, auf den Ball zu sitzen, zu knien, zu stehen?



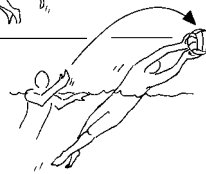
Es gibt keine "falschen Übungen"! Der Fantasie aller Beteiligten sind keine Grenzen gesetzt (ausser durch die Baderegeln).

Ball-Rakete: Wie hoch springt dein Ball, wenn du ihn unter Wasser loslässt? Kannst du diesen Ball in der Luft wieder fangen?



Als Spielgerät dienen anfänglich billige Plastikbälle oder aufblasbare Spielbälle.

Torwart: Kannst du den Ball hochwerfen und wieder fangen? Kannst du dasselbe auch, wenn du dir den Ball etwas weiter wegwarfst? Versuche dasselbe und springe nach dem Ball wie ein Torwart!



Ball-Sprung: Getraust du dich, mit dem Ball in den Händen ins Wasser zu springen? Gelingt dies auch, ohne den Ball zu verlieren? Zeige verschiedene Sprungarten!



Nur Fusssprünge gestatten!

Ball-Taucher: Gelingt es dir, den Ball von unten her mit dem Kopf hochzuspielen? Gelingt es dir auch, unter dem Ball durchzutauken? Wer findet noch weitere Spielformen?



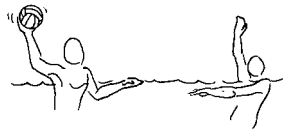
Schwimmbrillen oder Tauchermasken erleichtern das Sehen unter Wasser!

Spieleformen zu zweit und in Gruppen

Viele Spieleformen, die vom Sportunterricht her bekannt sind, lassen sich durch kleine Änderungen sehr gut auch im Wasser durchführen.

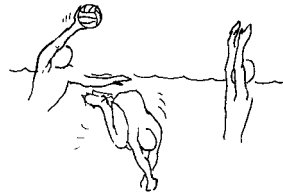
Spielerziehung... auch im Wasser!

Sprung-Ball: Wir werfen uns gegenseitig den Ball zu und versuchen, ihn zu fangen. Wenn das gelingt, werfen wir uns den Ball so zu, dass der andere nach ihm nachspringen muss!



Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Werfen mit Zusatzaufgabe: Nach jedem Zuspiel musst du abtauchen und sofort wieder auftauchen. Einigt euch, was nach dem Abwurf zu tun ist, z.B.: hochspringen, hochspringen und tauchen, sich um die eigene Achse drehen und abtauchen, eine Rolle vorwärts ausführen usw.



Sich schnell orientieren lernen

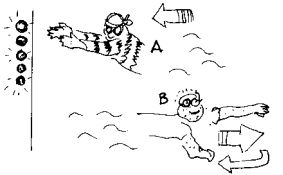
Klemm-Ball: Welche Zweiergruppe ist mit dem Ball am schnellsten auf der anderen Seite? Der Ball muss

- von beiden unter Wasser gedrückt werden,
- Rücken gegen Rücken eingeklemmt werden,
- Weitere Ideen?



Fairness beginnt bei einfachsten Spieleformen!

Perlenraub: Gruppe A versucht, möglichst viele Bälle (und/oder auch andere Gegenstände) vom Bassinrand der Gruppe B zu holen und diese auf den eigenen Bassinrand zu legen. Gruppe B versucht dasselbe. Welche Gruppe hat nach einer gewissen Zeit mehr "Perlen" geraubt?

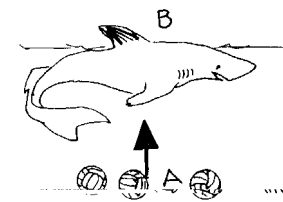


Nur einen Gegenstand aufs Mal; ehrlich sein! Die anderen nicht behindern!

Tupfball: 2-4 Schüler haben je einen Ball. Sie versuchen, in möglichst kurzer Zeit andere Schüler mit ihrem Ball zu berühren (zu "tupfen"). Wer berührt wird, muss den Ball übernehmen und ist selbst Jäger, bis wieder ein anderer Schüler getupft wird.



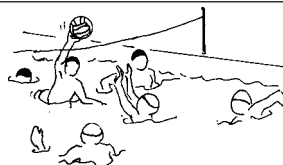
Wer trifft den Haifisch: Auf der Bassinseite sind Schwimmbretter aufgestellt. Nun gilt es, diese Schwimmbretter (Haifischflossen) zu treffen. Zuerst Gruppe A als Haifischfänger im Wasser, Gruppe B stellt die Bretter fortlaufend wieder auf. Welches sind die besseren Haifischfänger?



Als "Tore" 2 Schwimmbretter im Abstand von ca. 30 cm auf den Boden und an den oberen Kanten gegenseitig aneinanderstellen.



Ball über die Schnur: In der Mitte des Beckens ist eine Leine gespannt. Es sind die verschiedensten Ballwurf- und Fangarten mit Zusatzübungen möglich. Die Teilnehmer finden eigene Formen!



Schnappball: Die eine Gruppe (Badekappen) versucht, sich den Ball zuzuwerfen. Die andere Gruppe (ohne Badekappen) versucht gleichzeitig, den Ball zu erwischen und danach in der eigenen Gruppe einander zuzuwerfen. Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit mehr Bälle gefangen?



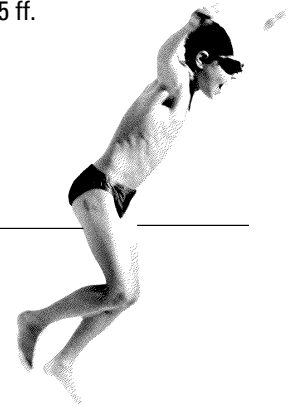
Weitere Ideen in Bucher, W. "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", diverse Kapitel "Mit Bällen"

7. Ins Wasser springen

Übungsbeispiele

Das Hineinspringen ins Wasser bringt dem Schwimmeranfänger weitere Wassererfahrungen und Wassersicherheit. Vom anfänglichen Handkontakt eines Partners oder durch den Lehrer erfolgt zunehmend das "eigenwillige" Hineinspringen. Für Fussesprünge eignet sich brusttiefes Wasser. Viele Formen können in der Turnstunde vorbereitet werden (z.B. Fussesprünge vom Schwedenkasten auf die weiche Sprungmatte).

➡ 3 / S. 15 ff.

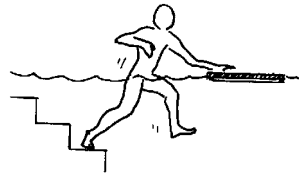


Freudensprünge: Wir halten uns zu zweit oder im Kreis und springen miteinander an Ort hoch. Wir machen uns gegenseitig Mut durch lautes Rufen oder Zählen, z.B. 1-2-3! Auf "3" springen wir besonders hoch... und tauchen danach unter Wasser; die Hände berühren den Boden.



Von der Treppe: Wir stehen auf die unterste Treppenstufe und machen einen Schritt ins Schwimmbecken. Als "Sicherheitshilfe" können Schwimmbretter, Pull-buoys oder Bälle dienen.

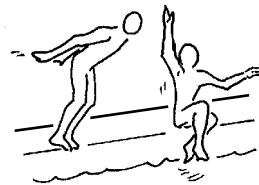
■ Wer wagt es auch von der zweiten Stufe?



Meide die oberen Treppenstufen (Unfallgefahr!)

Mut-Sprünge: Nun versuchen wir von den untersten Treppenstufen verschiedene "Kunstsprünge":

- Wir führen Hoch-, Schritt-, Weitsprünge aus.
- Wir springen zu zweit und machen den gleichen Sprung.
- Du zeigst deinem Mitschüler ein Kunststück vor und er versucht, dieses nachzumachen.
- Wagst du es, dich auf den Bauch fallen zu lassen (Hände vor dem Körper)?
- Wer schlägt noch einen "Mutsprung" vor?

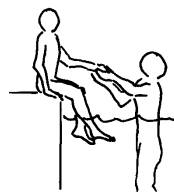


Respektiere Angst!

➡ 4 / S. 5 ff.

Vom Beckenrand: Setze dich auf den Beckenrand. Dein Partner (ev. Lehrer) steht vor dir im Wasser und hält deine Hand. "Rutsche" nun ins Wasser.

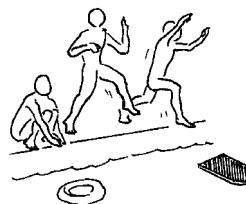
- Wagst du es auch ohne Hilfe des Partners?
- Springst du lieber mit dem Schwimmbrett (o.ä.) in der Hand?
- Wagst du es alleine?



Möglichst viele Sprünge mit anschließendem Untertauchen fördern (Wasservertrautheit!).

Aus der Kauerstellung: Wagst du dasselbe wie aus dem Sitz?

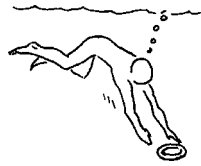
- Getraust du dich sogar aus dem Stand?
- Jetzt üben wir zu zweit! Jeder auf der Höhe, die ihm zusagt. Führt nun verschiedene "Zielsprünge" aus: Auf schwimmende Matten, schwimmende oder gehaltene Reifen usw. Gebt gegenseitig acht!
- Macht euch gegenseitig Übungen vor, aber vorerst immer aus dem Stand (Rutschgefahr!)



Selbsttätiges, individuelles Lernen und Üben zu zweit beginnt schon bei einfachsten Bewegungsaufgaben!

➡ 4 / S. 15 ff.

Perlentaucher: Nach dem Fussprung musst du versuchen, eine Perle (Tauchring o.ä.) heraufzubringen!
 ■ Gelingt dies auch nach einem Fantasiesprung wie: mit gespreizten Beinen, Sprung im Päckli, Zappelsprung usw.?

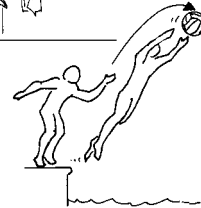


Schraubensprünge: Schauge vorwärts, springe ab und versuche, beim Eintauchen wieder zurückzuschauen.
 ■ Wer kann sogar noch mehr drehen (schrauben)?
 ■ Wer kann auch auf die andere Seite drehen? Wem gelingt es sogar, noch die Beine anzuziehen?



Individualisieren durch Zusatzaufgaben.

Ball-Sprung: Springe ins Wasser und versuche, den in der Hand gehaltenen Ball (o.ä.) nicht zu verlieren.
 ■ Gelingt es auch, den Ball erst hochzuwerfen, dann abzuspringen und ihn in der Luft wieder zu fangen, bevor du im Wasser bist?




Ball-Flugbahnberechnungen... auch im Schwimmen!

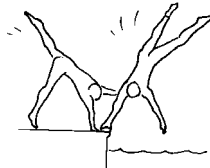
Purzelbaum: Kannst du im schultertiefen Wasser eine Rolle ausführen?
 ■ Gelingt dies auch vom Beckenrand aus? Als Lernhilfe kann eine Matte aufs Wasser gelegt werden!
 ■ Gelingt dies auch zu zweit oder in der Gruppe mit eingehängten Armen?



Während der Rolle kräftig durch die Nase ausatmen!

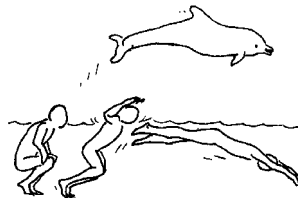
 4 / S. 20 ff.

Wasserrad: Gelingt es, das im Turnen gelernte Rad auch im Wasser auszuführen?
 ■ Gelingt dies auch vom Beckenrand? Auch auf der schwächeren Seite? Könnt ihr das auch zu zweit?
 ■ Können wir dies auch in der Gruppe?




Zunehmende Schwierigkeit... zunehmende Wassertiefe!

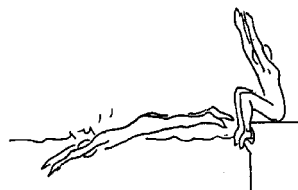
Delphin-Sprünge: Versuche, lautlos und elegant wie ein Delphin aus der Kauerstellung abzuspringen und kopfwärts einzutauchen. Tauche lautlos wieder auf, atme ruhig und springe wieder wie ein Delphin.
 ■ Gelingt dies auch von der ersten, zweiten, dritten Treppenstufe aus? Achte besonders darauf, dass die Beine schön zusammenbleiben wie **eine** Flosse des Delphins! Ziehe den Kopf beim Eintauchen leicht an!




Bewegungsqualität beginnt bei einfachsten Übungen!

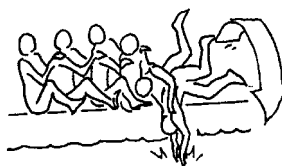
 Üben, üben... 4 / S.15 ff.

"Kleiner" Startsprung: Setze dich auf den Bassinrand. Die Füße sind (wenn möglich) auf der Überlaufrinne. Springe wie ein Delphin, aber etwas flacher, nach vorne. Die Arme sind gestreckt, der Kopf liegt zwischen den Armen. Danach lässt du den Körper lange gleiten. Wie weit kommst du?



 4 / S. 20 ff.


Bob-Schlitten: Wir sitzen alle in einem grossen Bob-Schlitten (eng hintereinander sitzen, Oberkörper des Vorderen umfassen). Der Vorderste liegt in die Kurve und alle gehen mit... und tauchen gemeinsam unter.



Gruppensprünge machen Mut!

"Bombe": Wir stehen rücklings am Bassinrand; die Beine sind gestreckt und leicht gespreizt. Wir fassen links und rechts das Fussgelenk des Partners und lassen uns gemeinsam fallen, ohne loszulassen...



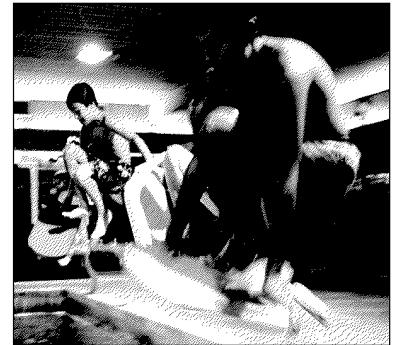
 4 / S. 20 ff.

8. Weitere Spielformen

Der in Broschüre 1 dargestellte Aufbau ist für jene Lehrer geeignet, die einen regelmässigen und dadurch systematischen Schwimmunterricht erteilen können. Was tun, wenn man nur einzelne Lektionen Schwimmunterricht für Schwimmanfänger erteilen kann? Hier einige Anregungen:

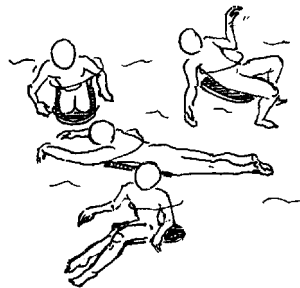
Spiel- und Übungsformen mit Schwimmbrettern (o.ä.)

Schwimmhilfsmittel eignen sich nebst der eigentlichen Nutzung als Lernhilfen auch besonders gut als Spiel- und Übungsgeräte zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten.



Schwimmbrett-Rodeo: Wir sitzen, knien oder stehen auf das Schwimmbrett und versuchen, uns in dieser Stellung mit verschiedenen Armzugtechniken fortzubewegen.

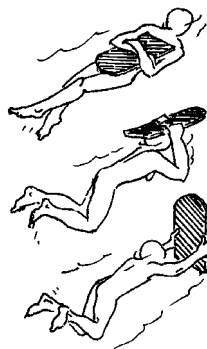
- Wir schwimmen durcheinander, ohne uns gegenseitig zu berühren.
- Wir schwimmen nebeneinander von der einen auf die andere Bassinseite.
- Wir schwimmen durcheinander und stossen unsere Partner vom Brett, ohne selber umzufallen.
- Wer kann auf einem Bein auf das Brett stehen...



Welches ist deine Schwierigkeitsstufe: sitzen, knien oder sogar stehen?

Immer anders: Wir verwenden das Schwimmbrett mal als Hilfe, mal als Bremse.

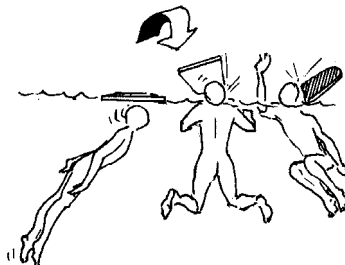
- Rückenlage, das Brett wird mit beiden Händen auf dem Bauch gehalten.
- Brustschwimmen, das Brett wird auf dem Kopf getragen ("Chinesen-Tragtechnik").
- Brust oder Kraul: Das Brett wird wie ein Schneepflug gestossen.
- Schwertfisch: Das Brett wird zwischen die Beine geklemmt; verschiedene Schwimmarten.
- Das Brett wird "trocken" über dem Kopf gehalten usw.



Die Schwimmschüler erfinden auch eigene Möglichkeiten!

Schwimmbrett kehren: Die Schwimmbretter sind markiert (ev. einseitig beschriftet) und liegen verstreut im Wasser. Eine Gruppe versucht, während einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Bretter mit dem Kopf umzukehren (von unten antauchen), so dass die Markierung nach oben schaut; die andere Gruppe macht das Gegenteil. Am Schluss wird gezählt. Wer hat mehr?

- Dasselbe nur mit den Füßen, mit dem Rücken...



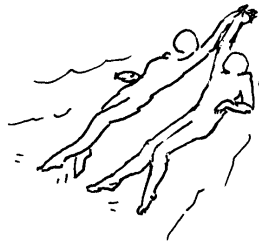
Weitere Ideen: siehe Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen S. 7 ff.

Spiel- und Übungsformen zu zweit ohne Material

Die Zweiergruppe ist eine gute Lerngruppe. Gegenseitiges Beobachten, Wettstreifen und Helfen motiviert noch mehr. Wichtig ist, dass die Gruppen häufig gewechselt werden, dass schwächere und bessere Schüler gemeinsam lernen, leisten und lachen!

Siamesen-Schwimmen: Gelingt es, zu zweit folgende Bewegungs-Aufgaben zu lösen?

- Handfassung: Brustschwimmen
- Handfassung: Kraulschwimmen
- Handfassung: Rückenkraul schwimmen
- A schwimmt unter Wasser Rückengleichschlag; B an der Wasseroberfläche Brust. Wechsel.
- Laufen, rennen, schwimmen: Schulter an Schulter
- Rücken an Rücken: seitwärts, vorwärts usw.



"Wer kann"-Aufgaben eignen sich für jede Könnensstufe!

Die Schwimmarten je nach Leistungsstand ev. auch bloss annäherungsweise ausführen!

Häufig Zweiergruppen wechseln!

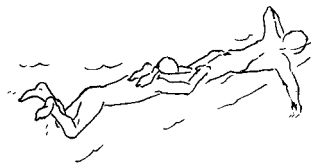
Foto-Kopie: A schwimmt, springt, taucht, wirft einen Ball in einer bestimmten eigenen, wenn möglich noch nicht bekannten Technik, paddelt eine eigene Form vor usw. Es kann nichts falsch sein! B versucht, diese "eigene Technik" zu kopieren.



Diese Aufgabenstellung schult insbesondere das genaue Beobachten.

Tandem-Technik: Als Grundregel gilt: Beide müssen hintereinander schwimmen und sich irgendwie gegenseitig halten. Beispiele:

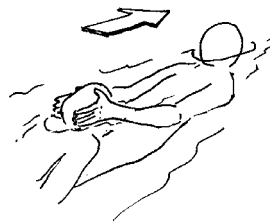
- A schwimmt vorne Brust, B hinten Kraul
- A schwimmt vorne Kraul, B hinten Brust
- A schwimmt vorne Brust o.ä., B hinten marschiert
- A schwimmt vorne Kraul, B hinten wie ein Delphin
- A schwimmt vorne Kraul, B bremst hinten
- A taucht vorne, B schwimmt



Die Ideen müssen immer dem Könnensstand der Schwimmschüler angepasst werden!

Helfen und Retten: Die Idee des Rettungsschwimmens bietet viele Möglichkeiten für Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen zu zweit. Beispiele:

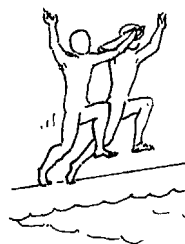
- A zieht B im beidhändigen oder einhändigen Kopfgriff von der einen auf die andere Seite; Wechsel.
- Wie oben, aber B darf mit Schwimmbewegungen die Rettung von A "erschweren".
- A zieht oder stösst B während einer Breite; auf der anderen Seite wird gewechselt.
- A schwimmt neben B. Plötzlich taucht A unter. B wird sofort "Retter in der Not" und zieht A ans rettende Ufer. Gegengleich.



Rettungsschwimmen eignet sich sehr gut für verschiedenste Trainingsformen.

Synchron-Schwimmen: Wir übertragen die Idee des Synchronschwimmens auf andere Tätigkeiten. Idee: Alles gleichzeitig zu zweit:

- miteinander ins Wasser springen
- miteinander genau gleich ins Wasser springen
- nebeneinander in derselben Technik und/oder im gleichen Rhythmus schwimmen, laufen, hüpfen...
- über Wasser mit den Armen gleiche (oder spiegelbildliche) Bewegungen ausführen
- unter Wasser Bewegungen gegenseitig kopieren



Synchron heisst "gleichzeitig".

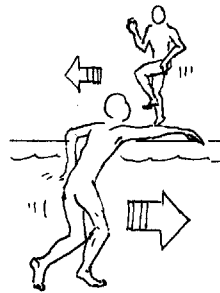
Wettbewerbe und Stafetten

Wettbewerbe sind eine beliebte Unterrichtsform. Sie werden aber nur dann für alle zum positiven Erlebnis, wenn die Aufgabenstellung den Voraussetzungen entspricht, die Gruppen ungefähr gleich stark sind, die Regeln klar und für alle verbindlich sind, fair gekämpft wird und wenn alles in einer fröhlichen Atmosphäre geschieht.

Die aufgeführten Beispiele sind als Anregung zu verstehen und müssen den jeweils aktuellen Gegebenheiten (Wassertiefe, Könnensstand, Leistungsstand usw.) angepasst werden.

Einbahnstafette: Von der einen Seite zur anderen muss eine bestimmte Aufgabe erfüllt werden. Rückweg auf dem "Landweg" gehen (Rückweg gehört nicht zur Stafette/Rutschfahrt). Beispiele:

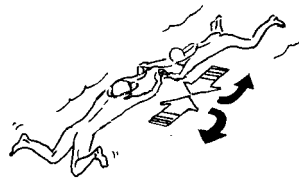
- im Wasser auf die andere Seite laufen, rennen, rückwärts laufen, ein- oder beidbeinig hüpfen usw.
- in fantasievollen und unkonventionellen Schwimmtechniken wie z.B. Füsse voran, seitwärts, nach jedem Schwimmschritt eine Rolle ausführen usw.
- als Punkte-Schwimmen: Jede Lauf- oder Schwimmart gibt eine andere Punktzahl (z.B.: 1x laufen = 1 P, 1x schwimmen = 2 P usw.). Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit am meisten Punkte?



Kurze Pausen – schnelle Abfolge

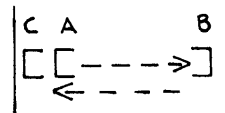
Punkte auf Tafel aufschreiben!

Begegnungsstafette: Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften. Auf beiden Seiten startet je ein Schüler derselben Mannschaft. Sobald sie sich begegnen (Berührung, umeinander schwimmen o.ä.), schwimmen, rennen, hüpfen sie (je nach Aufgabenstellung) wieder zum Ausgangspunkt zurück. Sobald der Bassinrand berührt ist, darf der nächste starten.



Günstige Form, um grössere Leistungsdifferenzen aufzufangen.

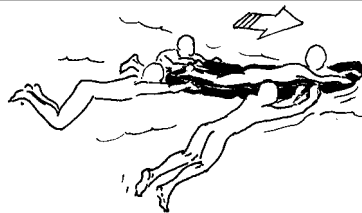
Pendelstafette: Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften auf. Gleich einem Pendel lösen sich die Mitglieder wechselseitig ab. Beliebige Aufgabenstellungen.



Ideen aus dem Sportunterricht ins Wasser übertragen!

Gruppenstafetten: Eine Aufgabe ist immer gruppenweise zu lösen. Beispiele:

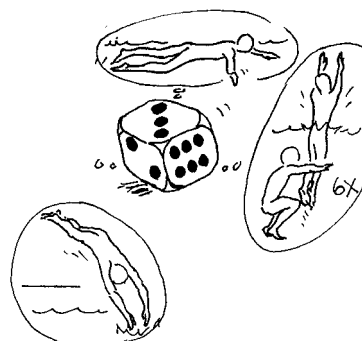
- Alle halten sich an einem Gegenstand (z.B. Luftmatratze, Reifen o.ä.) und legen eine bestimmte Strecke zurück.)
- Alle halten sich z.B. an den Schultern und laufen, hüpfen, springen, schwimmen hintereinander, ohne loszulassen usw.



Erster Durchgang: Aufgabe ausprobieren, "Taktik" besprechen lassen.

Erst im zweiten Durchgang als Wettbewerb!

Würfel-Fairness-Spiel: Für jede Augenzahl wird vorgängig eine Aufgabe bestimmt. Diese steht auf einem Plakat. Alle Teilnehmer beginnen mit Würfeln. Jeder führt die Aufgabe aus, welche durch die Augenzahl bestimmt ist. Danach kommen alle zurück, würfeln erneut und führen wiederum die entsprechende Aufgabe aus. Wird eine Zahl gewürfelt, die bereits vorkam, muss dieselbe Aufgabe nochmals ausgeführt werden. Wer hat zuerst alle Augenzahlen einmal gewürfelt und auch tatsächlich die entsprechende Aufgabe ausgeführt?



Aufgaben dem Können anpassen. Beispiel für Schwimmanfänger:

- 1 1x hin und her schwimmen
- 2 2x ins Wasser springen
- 3 3x hin und her schwimmen
- 4 Jede Seitenwand 1x berühren
- 5 5 Breiten rennen
- 6 6x hochspringen, untertauchen und wieder hochspringen

