

Monatsthema 06/2015: Schwimmen lernen

Jedes Kind sollte die Möglichkeit erhalten, schwimmen zu lernen. Dieses Monatsthema will Lehrpersonen in Schwimmschulen dabei unterstützen, für die Kleinen einen vielfältigen Unterricht zu gestalten.



Nicht jedes Kind wird später einmal ein Wettkampfschwimmer! Muss es auch nicht. Dennoch ist Schwimmunterricht sinnvoll, weil die Kinder darin lernen, sich im, am, unter und mit dem Wasser wohl zu fühlen, Spass zu haben an den Bewegungen im Wasser und gleichzeitig die Atmung, das Gleiten, das Schweben und den Antrieb im Wasser erlernen können. Dabei entwickelt sich jedes Kind den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu einem mehr oder weniger guten Schwimmer.

Wer mit Kindern im Wasser arbeitet, braucht Geduld, Einfühlungsvermögen, Flexibilität und eine Portion Phantasie. Mit Metaphern zu arbeiten, erleichtert die Arbeit ungemein, denn Kinder können sich Erklärungen oder Korrekturen besser vorstellen, wenn sie Situationen aus ihrem Alltag wiedergeben. So können sie zum Beispiel besser nachvollziehen, was es heisst, eine Tomate mit den Zehen zu zerdrücken (internales Lernen) als eine Gewichtsverlagerung mit Knie-Flexion (externales Lernen). Einen Leitgedanken, der bei der Arbeit mit Kindern helfen kann, kannte bereits in der Renaissance der französische Geistliche, Autor und Arzt, François Rabelais: «Ein Kind ist kein Gefäss, das gefüllt, sondern ein Feuer, das entzündet werden will.»

Zwei Lehr-Konzepte

Dieses Monatsthema will Lehrpersonen dabei unterstützen, den Kindern die Grundlagen des Schwimmens beizubringen. Es richtet sich an Lehrpersonen, die mit Kindern der Basisstufe arbeiten. Wir geben Tipps für die Unterrichtsgestaltung, weisen auf Sicherheitsaspekte hin, stellen die Kernelemente des Schwimmens zusammen und zeigen verschiedene Variationen vor, um diese mit den Schülerinnen und Schülern zu üben. Dabei konzentrieren wir uns auf die ersten vier Stufen der beiden «Schwimmern-Philosophien» von swimsports.ch

(Krebs, Seepferd, usw.) und Swiss Swimming (Level 1 bis 4) und stellen in einer Übersicht mögliche Übungen vor, die der jeweiligen Stufe entsprechen.

Ergänzend zu diesem Monatsthema stellen wir auf mobilesport.ch die Inhalte der beiden Ausbildungs- Konzepte ([Swiss Swimming](https://mobilesport.ch), swimsports.ch) zur Verfügung. Die drei Beispiellektionen für die Basisstufe (Kiga bis 2. Klasse) sowie eine Lektion für ältere Kinder (ab 3. Klasse) sollen den Lehrpersonen als Inspiration für ihre Unterrichtsgestaltung dienen. Zusätzlich werden [Übungsideen](#) (pdf) aufgelistet, die sich auf die einzelnen Stufen der oben erwähnten Schwimmern-Philosophien verteilen lassen.

Das Monatsthema als pdf

[Schwimmen lernen](#)

Berichte

- [Schwimmhilfen](#)
- [Die Grundlagen](#)

Hilfsmittel

- [Checkliste: Lehrpersonen](#)
- [Checkliste: Kinder/Begleitpersonen](#)
- [Methodische Hinweise](#)

Übungen

- [Atmen](#)
- [Gleiten](#)
- [Schweben](#)
- [Antreiben](#)
- [Spiele im Wasser](#)
- [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)

Lektionen

- [Ein einfacher Einstieg](#)
- [Vorwärts kommen](#)
- [Auf dem Rücken](#)
- [Für Könner](#)

Monatsthemen zum Thema «Wasser»

06/2012: [Wasserspringen](#)

06/2011: [Ein Schwimmzug mehr](#)

Quelle: Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO