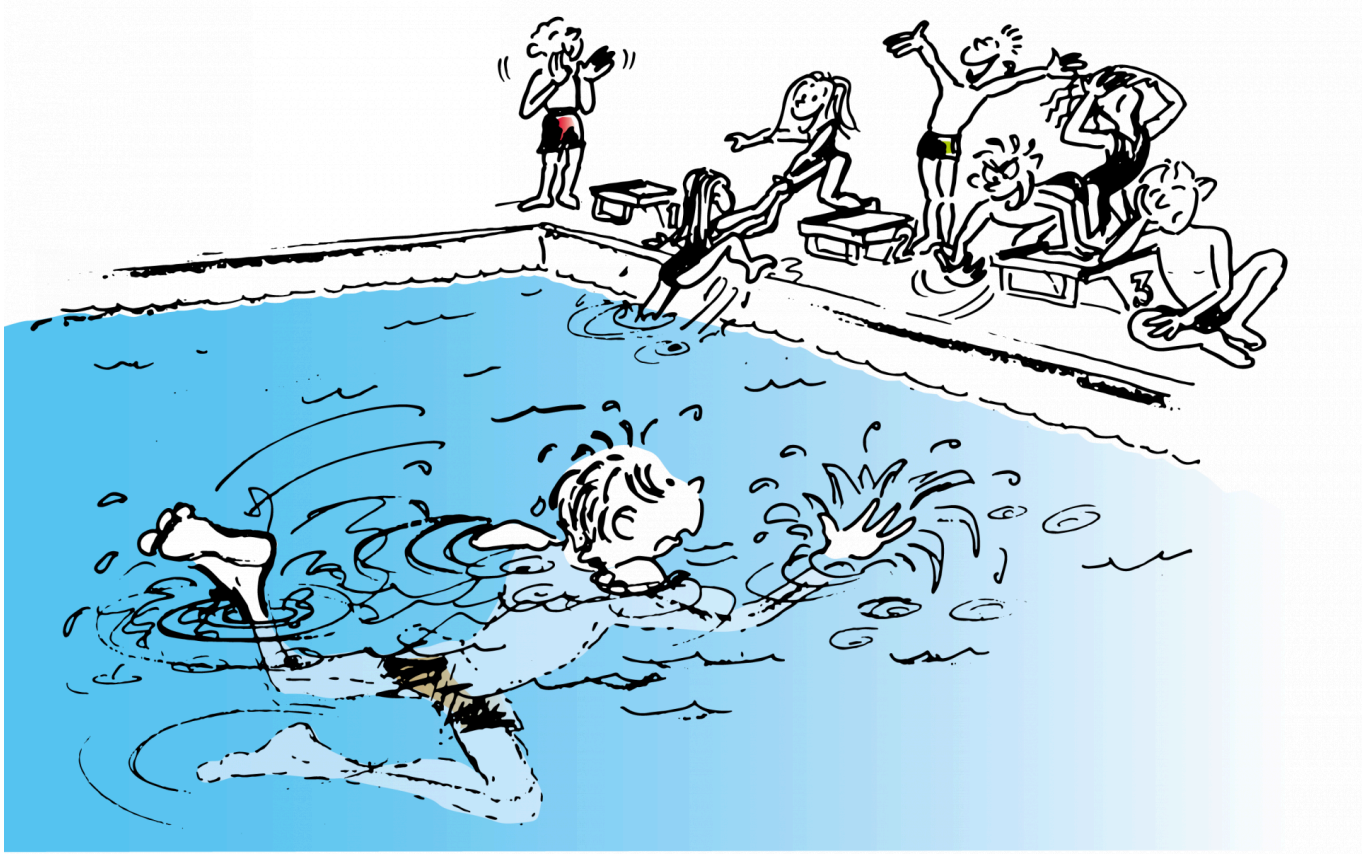
Erfolgserlebnisse für alle Kinder: Bewegen im Wasser

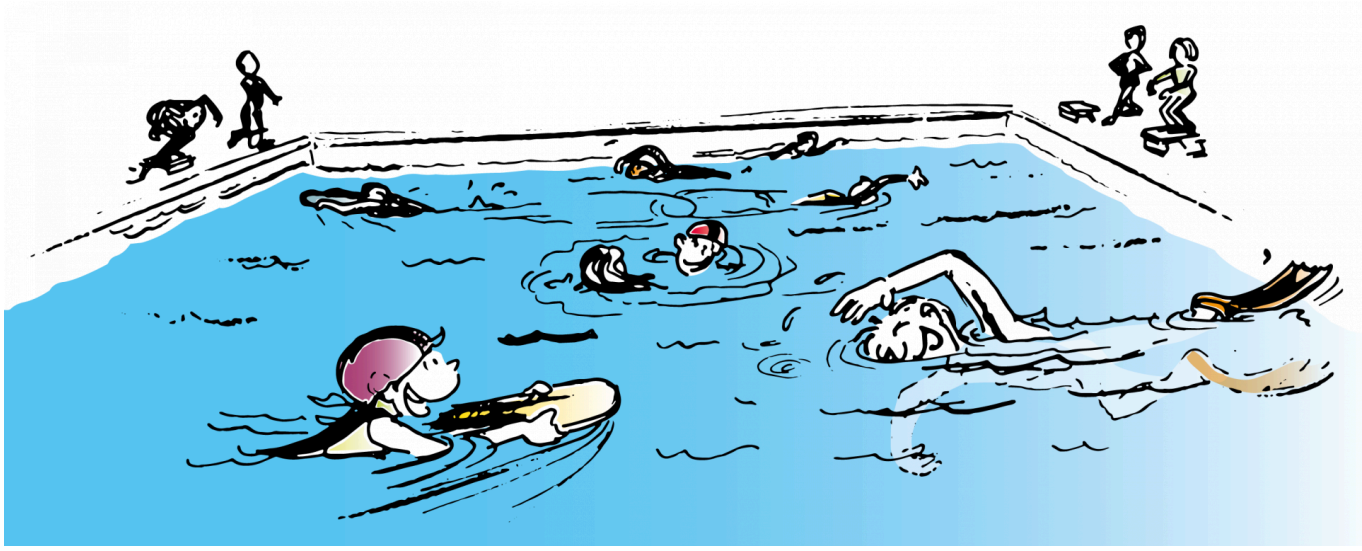
In diesem Fallbeispiel in einer 9. Sekundarschulklasse Knaben verliert das Team wegen Florian die Schwimmstafette und lässt den Frust an ihm aus. Im Lösungsvorschlag wird eine Stafetten Form vorgestellt, die niemanden blossstellt und praktisch immer spannend endet.

Stafette



Gleich startet eine Kraulstafette im 25-Meter Becken. Bereits beim Anstehen zittern Florians Beine. Dank Gabriels Schwimmfähigkeiten hat seine Gruppe einen komfortablen Vorsprung. Doch nun ist er an der Reihe und er weiss genau – das wird nicht reichen. Ungeschickt klatscht er auf den Bauch und kämpft sich durchs Wasser. Immer wieder versagen seine Kräfte und er muss pausieren. Die verärgerten Ausrufe seiner Mitschüler hallen über das Becken. Der Sieg rückt in weite Ferne. Völlig erschöpft erreicht er als Letzter den Beckenrand und kämpft gegen die Übelkeit.

Lösungsvorschlag – Begegnungsstafette



Jedes Team wird halbiert und stellt sich einander gegenüber. Es sind also immer drei-vier Schüler/-innen auf einer Seite. Alle Teams erhalten ein Flossenpaar und ein Schwimmbrett. Entscheidet gemeinsam, wer welches Gerät benutzen darf. Der Schwimmstil kann von jedem frei gewählt werden.

Tipps

- Begegnungsstafetten lassen sich an vielen Orten durchführen (Schwimmbecken, Turnhalle, Rasen, Kunsteisbahn etc.) und enden praktisch immer spannend: Zwei Schüler/-innen eines Teams gehen aufeinander zu, umkreisen sich und gehen dieselbe Strecke wieder zurück. So absolvieren stärkere Schüler/-innen eine längere und schwächere eine kürzere Distanz. Die Unterschiede gleichen sich aus und niemand wird blossgestellt.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Aufwärtsvergleiche minimieren:** Leistungsunterschiede sind in einer Begegnungsstafette weniger sichtbar. Flossen und Schwimmbretter verstärken diesen Effekt zusätzlich.
- **Kinder mitbestimmen lassen:** Den Schwimmstil selbst wählen zu dürfen ist motivierend.

Weitere sportliche Aktivitäten

- Arschbombenwettkampf: Wer spritzt am höchsten? Verschieden Aufpralltechniken lernen und die Höhe über einen längeren Zeitraum dokumentieren.
- Alarmieren und Retten: Korrektes Alarmieren inkl. Nacken-Stirngriff in Gruppen üben und benoten.
- Schnorcheln: Abtauchen, Gegenstände sammeln oder Rätsel auf laminierten Blättern lösen.
- Inselteamrennen: Welches Team kann die meisten Inseln abrennen?

Quelle: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit, J+S-Experte Schulsport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO