

Praxisbeilage 05: Vom Tauchen zum Schwimmen

Wer tauchen kann, hat keine Angst vor dem Wasser. Wer keine Angst hat, lässt sich vom Wasser tragen und wer schwebt, wird bald auch schwimmen können. Ein Lernweg, der behutsam und spielerisch erfahren werden will. Zum Beispiel mit dieser Praxisbeilage.

Die Autoren des neuen Lehrmittels «Schwimm- Welt» gingen neue Wege. Im Vordergrund stehen nicht die zu erlernenden Schwimmtechniken sondern ein Kernmodell mit den Elementen «Atmen », «Schweben», «Gleiten» und «Antreiben». Das Beherrschen dieser vier Kernelemente ermöglicht die Wasserbewältigung und damit einen sicheren Aufenthalt im Wasser.



Keine Auftriebsmittel

Die erste Etappe des Schwimmen-Lernens ist das Atmen und Untertauchen. Wer diese beiden Elemente beherrscht, hat den Grundstein für ein erfolgreiches Lernen im Schwimmsport gelegt. Das Untertauchen ist deshalb so zentral, da eine günstige Wasserlage nur mit dem Kopf im Wasser erreicht wird. Nahtlos an das Tauchen folgt das Schweben im Wasser. Wenn das Untertauchen ausreichend geübt wurde, wird das Schweben in kürzester Zeit gelernt – und das ohne Einsatz von Auftriebsmitteln und Schwimmhilfen!

Perfekte Gleiter gesucht

In dieser Praxisbeilage beschränkt man sich auf die Kernelemente «Atmen und Untertauchen», «Schweben » und «Gleiten». Verzichtet wird also auf die wichtigen ersten Schritte der Wasserangewöhnung im Lehrschwimmbecken. Hier sollte es darum gehen, den Kindern mit geeigneten Spielformen Sicherheit und Vertrauen in ein neues Element zu vermitteln, das sie immer eingehender untersuchen.

Am anderen Ende des Weges, in dieser Praxisbeilage auf den Seiten 14 und 15, steht das «Antreiben»: die Kinder beherrschen eine erste individuelle Schwimmart. Jetzt steht das Tor zum Erlernen der spezifischen Schwimmtechniken weit offen!

Methodische und organisatorische Hinweise, wie auch solche zu Fragen der Sicherheit ergänzen die Übungs- und Spielformen. Zu jedem Thema wird zudem eine Lernkontrolle vorgeschlagen.

[Praxisbeilage 5: Vom Tauchen zum Schwimmen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO