

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Unterrichtsprinzipien

Bestimmte Grundsätze tragen zur Wirksamkeit der Ausbildung bei. Die richtige Auswahl der Übungen und deren Umsetzung sind unerlässlich.



Zeichnung: Diego Balli

Von der Teilbewegung zur Gesamtbewegung: Das Lernen über gezielte Aufbau- und Übungsreihen führt die Kinder von den einfachen Bewegungsstrukturen zu den komplizierteren bzw. koordinativ anspruchsvolleren Gesamtbewegungen.

Vom Einfachen zum Schwierigen: Neue Bewegungsabläufe sollen in ihrer einfachsten Form eingeführt und mit fortschreitendem Lernerfolg stetig erschwert werden.

Grundsätze für den Schwimmunterricht:

- **Abwechslungsreich:** Im Unterricht sollen verschiedene Übungsformen und Variationen zum Erreichen der Zielform eingesetzt werden.
- **Spielerisch:** Die Kinder sollen spielerisch und mit positiven Erlebnissen zum Ziel hingeführt werden.
- **Altersgemäss:** Die Kinder sollen ihrem Alter entsprechend gefördert und gefordert werden. Metaphern unterstützen die bildliche Darstellung von Übungen.

Tauchen als Grundvoraussetzung für das Schwimmenlernen: Um schwimmen zu lernen, ist es zwingend, dass ein Kind den Kopf ins Wasser eintauchen kann. Deshalb wird in der Wassergewöhnung sehr viel Wert auf das Tauchen gelegt. Die Ausatmung unter Wasser spielt von Anfang an eine wichtige Rolle.

Weniger ist mehr: Kinder sollen mit einer limitierten Anzahl an Pflichtübungen konfrontiert werden. Dies trägt zu einem effizienten und zielfokussierten Üben der Zielformen bei.

Quelle: Swiss Swimming (2014): Teachers Guide – Ihr Wegweiser zur Swiss Swimming Kids
Ausbildung. Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO