

Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentests – Methodische Grundsätze

Schwimmen lernen soll Spass machen. Es ist aber mit grosser Arbeit verbunden. Nur wer ständig übt und wiederholt wird mit einem Lernerfolg belohnt. Von der Lehrperson wird deshalb grosses technisches, pädagogisches, methodisches und organisatorisches Wissen und Können abverlangt.

Eine Schwimmunterrichtsperson darf nicht zu schnell zufrieden sein. Es braucht ein kritisches (geschultes) Auge und hohe Ansprüche, um ans Ziel zu gelangen. Dies ist nicht immer cool, würden die Kinder doch viel lieber nach 10 Minuten üben wieder etwas anderes machen.



Nur wenn die Schwimmlehrperson eine richtige Ausführung der geforderten Übung durchsetzt und sich nicht zu schnell zufrieden gibt, bringen wir den Grossteil der Schwimmschüler dazu, sich in mehreren Schwimmmarten effizient fortbewegen zu können.

Fortschritte können Kinder vor allem dann machen, wenn der Schwierigkeitsgrad der Übungen der Entwicklungsstufe entspricht. Das bedeutet, dass die Zielsetzung und die Übungsauswahl des Kurses auf die Gruppe abgestimmt werden muss.

Das goldene Lernalter

Das ideale Schwimmlernalter von ca. 5 bis 8 Jahren ist gleichzeitig das goldene Lernalter. Die Kinder sind lernbegierig und lernen in der Regel schnell. Sie üben, was wir ihnen beibringen. Einmal geübtes und gefestigtes bleibt verankert. Das bedeutet, dass wir nie eine fehlerhafte Bewegung einüben und festigen dürfen, denn diese kann sehr schwer wieder ausgemerzt werden. Wir können eine komplizierte Bewegung vereinfachen jedoch auf keinen Fall fehlerhaft beibringen.

Beispiel: Brustbeinschlag nicht einführen mit offenen Knien, sondern mit der beschriebenen sogenannten W-

Stellung der Beine und Füsse, denn wenn dies am Anfang auch vielleicht einfacher wäre zum Erklären und Nachmachen, so ist diese fehlerhafte Position der Beine mit einem wenig effizienten Brustbeinschlag (viel Bremswirkung) fast nicht mehr zu korrigieren.

Eine gute Bewegungsvorstellung

Die Kinder (und die Unterrichtenden) brauchen eine gute Bewegungsvorstellung um die Bewegung anschliessend korrekt ausführen zu können. Es gilt Schlüsselwörter zu definieren (evtl. sogar in Zusammenarbeit mit den Kindern) und diese konsequent anzuwenden. Die Wörter müssen prägnant gewählt sein. Sie müssen, je nach Bewegung, in einer rhythmisierten Form angewendet werden können. Eine solche präzise, gemeinsame Sprache hilft sich Bewegungsabläufe zu merken und diese anschliessend auszuführen.

Kinder lernen spielerisch. Das Bewegungslernen findet vielfach im Bereich des Nachahmens statt. Kinder lassen sich mit entsprechenden Metaphern und Bildern extrem begeistern. Aus diesem Grund wurde die Vasco-Bilderreihe erarbeitet.

Vasco der Biber lernt mit seinen Freunden im Rahmen der Grundagentests viele verschiedene Bewegungen und Bewegungsabläufe. Sie dienen Lehrpersonen ihren Unterricht in einer einfachen Form mit motivierenden Bildern zu füllen und ihre Inhalte so den Kindern besser zu vermitteln. Die Vasco-Bilder sind in diversen Grössen bei swimsports.ch im Shop erhältlich.

Die Grundsätze

- Sei kritisch und stelle hohe Anforderungen.
- Passe den Schwierigkeitsgrad der Übungen dem Lernniveau der Kinder an.
- Arbeite zielorientiert.
- Vereinfachen ja, falsche Bewegungen üben nein.
- Viele Wege führen zum Ziel, nutze mehrere und kombiniere diese Bewegungsvorstellung.
- Schlüsselwörter finden und rhythmisieren (Geheimsprache).

Quelle: Elisabeth Herzig, Bernadette Pape, Flavio Seeberger (swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO