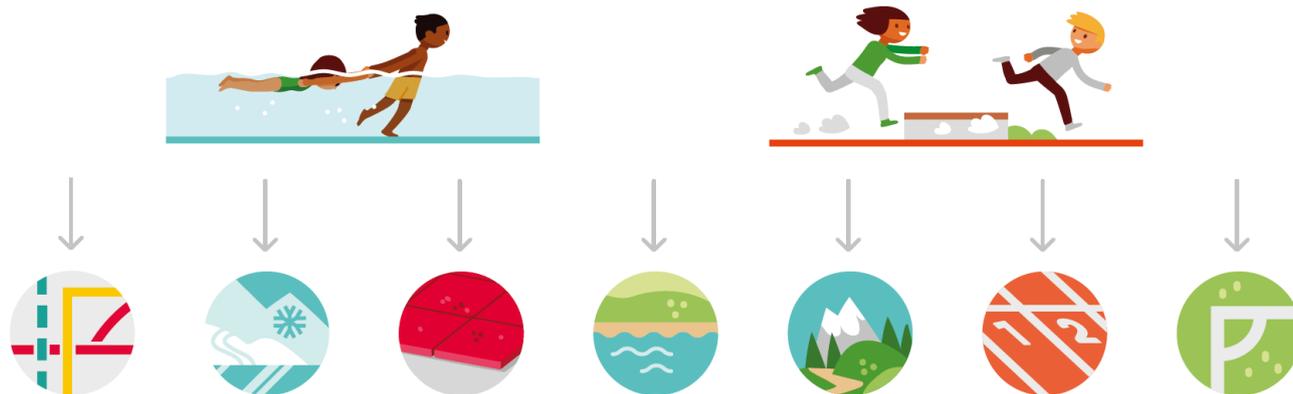


Schwimmen: Methodische Hinweise Manual

Schwimmen

Hier findest du Ideen zum Training der Bewegungs- und Spielgrundformen (F1 und F2) sowie der Erscheinungsformen (F2 und F3) im und am Wasser.



Der Einsatz von Bewegungs- und Spielgrundformen sind in vielfältigen Settings möglich.

Bewährt und praxistauglich

Hier findest du Ideen zum Training der Bewegungs- und Spielgrundformen (F1 und F2) sowie der Erscheinungsformen (F2 und F3) im und am Wasser. Es handelt sich dabei um exemplarische Übungen und Aufgaben, die sich in der Praxis bewährt haben.

Die gewählten Formen

- sind sportartübergreifend und in verschiedenen Settings einsetzbar.
- sind leicht verständlich und kommen mit wenig Anleitung aus.
- benötigen kaum Material.
- kannst du erschweren oder erleichtern und so auf die jeweilige Zielgruppe anpassen.

Vielseitig fördern

Sei dir bewusst, welchen Stellenwert die Bewegungs- und Spielgrundformen im Unterricht haben. Integriere diese Formen nach Möglichkeit in jede Aktivität und stell so eine nachhaltige und vielseitige Förderung sicher.

Versuche bei deiner Trainings- und Unterrichtsgestaltung, möglichst viele Bewegungs- und Spielgrundformen zu berücksichtigen. Je nach Sportart kannst du gewisse Übungen stärker gewichten (z. B. rückt der Leiter Wasserball die Bewegungsgrundform Werfen und Fangen ins Zentrum, während die Leiterin Schwimmen das Gleiten als Schwerpunkt setzt).

Übung macht den Meister ... und die Meisterin

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Arbeite daher immer wieder mit den gleichen, bewährten Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung.

Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Kindern und Jugendlichen ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

Good Practice: Aufbau

Der nachfolgende Übungskatalog gliedert sich in drei Teile. Erstens Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen, zweitens Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen und drittens Trainingsformen zu den Erscheinungsformen.

- Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen
- Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen
- Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Dabei erhältst du ergänzend zur Grundform jeweils Ideen zum Erleichtern und zum Erschweren. Die Übungen sind beispielhaft zugeordnet und lassen sich teilweise mehreren Formen zuteilen.

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO