

Schwimmen: Ein Schwimmzug mehr

Nicht selten können Schülerinnen und Schüler der Sek-1-Stufe bereits gut schwimmen. Mit folgenden Tipps und ausgewählten Übungen lassen sich spannende Lektionen auch für fortgeschrittene Schwimmerinnen und Schwimmer ausführen.



Mit gezielten Übungen lassen sich fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler in ihren Schwimmfähigkeiten fördern.

Das Wasser ist ein wichtiges Element für die sensomotorische Entwicklung von Kindern. Im Umfeld Schule finden aber aus unterschiedlichsten Gründen selten regelmässige Schwimmlektionen oder -ausbildungen statt. Gemäss der Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz, swimsports.ch, haben schweizweit rund 30 % aller Schulkinder noch nie an einem Schwimmkurs teilgenommen.

In ihrem Bestreben, möglichst viele Menschen aller Altersstufen den vielfältigen Schwimmsport regelmässig erleben zu lassen, hat swimsports.ch verschiedene Werkzeuge geschaffen. Die Broschüre aus dem Jahr 2008 «[Spass im Nass](#)» oder auch der [Wasser-Sicherheits-Check WSC](#) sind nur zwei aktuelle Beispiele. Das Ziel: Lehrpersonen und Leiterinnen eine Hilfestellung zu geben, um einen optimalen, sicheren und dynamischen Unterricht gestalten zu können.

Gegensatzerfahrungen und Koordination

Die bewährten Grundlagentests bilden die Basis für das Schwimmenlernen. An dieser Stelle wird nicht spezifisch auf diese eingegangen. Für die Stufe Sek. 1 – im Speziellen für Schüler mit guten Schwimmfähigkeiten – fehlen oftmals ansprechende Anleitungen. Um diese Lücke zu schliessen, wurden in Zusammenarbeit mit

swimsports.ch nützliche Inhalte zusammengestellt.

Fortgeschrittene beschäftigen sich mit koordinativ immer komplexer werdenden Übungen und machen vermehrt Gegensatzerfahrungen. Die Bewegungsstruktur, d.h. die Kernbewegungen werden gefestigt, situativ-variabel angepasst, variiert und individuell ergänzt und gestaltet. Vorgegebene Zielformen werden erworben, womit die Lerngruppe der Könnler erreicht wird.

Visuelle Unterstützung

Der Fokus liegt dabei auf drei Schwimmarten: Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen. Die vierte Schwimmart, Delphin, ist sehr komplex und wird daher in der Regel als Letztes erlernt. In diesem Monatsthema verzichten wir daher auf diese Disziplin. Über 30 Übungen, drei Beispiellektionen sowie eine Checkliste werden der Lehrperson bei den Lektionsvorbereitungen helfen, die oben erwähnten Ziele in drei Schwimmarten zu erreichen. Weiter sind Reihenbilder und mehrere ergänzende Videoclips zu finden. In diesem Monatsthema haben wir zahlreiche Inhalte zum Schwimmen für Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche aufbereitet.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- [Einmal Schwimmer, immer Schwimmer](#)

Videos

- [Brust, Kraul und Rücken für Fortgeschrittene](#)

Hilfsmittel

- [Übersicht Brust-Technik](#)
- [Übersicht Kraul-Technik](#)
- [Übersicht Rücken-Technik](#)
- [Checkliste](#)

Übungen zum Brustschwimmen

- [Rhythmische Beinarbeit](#)
- [Wasserkampf](#)
- [Ballrunde](#)
- [Ellenbogen nach vorne!](#)
- [Zeitraffer](#)
- [Prinzessin auf der Erbse](#)

- Schwimmbrett-Surfen
- Halbe Portion
- Kehrseite
- Sauerstoff
- Doppeldecker
- Slow-motion
- Wer kann?

Übungen zum Kraulschwimmen

- Jetboat
- Teppich
- Roboterarm
- James Bond
- Arm zurück
- Wasserklatschen
- Deo-Kontrolle
- Chrüsi-Müsi
- Tauch-Kraul
- Wasserball
- Überholmanöver

Übungen zum Rückenschwimmen

- Beine zuerst
- Armzug
- Rückholphase
- Schubkarre
- Doppelte Geschwindigkeit
- Fähnchen schwingen
- Übers Kreuz
- Blind
- Wirrwarr
- Zwillinge

Lektionen

- Geführter Unterricht
- Würfelspiel
- Stationen

Literatur

Bissig, M. [et al.](2008): **SchwimmWelt: Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren: Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport.**

Erhältlich unter:

- [Schulverlag](#)
- [Ingold Verlag](#)
- [SchwimmWelt](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO