

Schwimmen lernen: Methodische Hinweise

Schwimm-Lehrpersonen sind immer wieder mit ähnlichen Problematiken konfrontiert. Diese Tipps helfen bei der Konzeption eines Kurses und für die Durchführung der einzelnen Lektionen.



Kurs konzipieren

Lernfortschritte lassen sich noch besser erzielen, wenn der Unterricht abwechslungsreich und kurzweilig gestaltet ist. Wer mit Metaphern arbeitet, wird der Lebenswelt der Kinder noch gerechter (siehe unten).

- Kindgerechten Unterricht geben, motivieren.
- Keinen Druck ausüben.
- Unter Aufsicht ihre Erfahrungen machen lassen: Vertrauen aufbauen und somit Selbständigkeit fördern.
- Anfänger sind im max. brusttiefen Wasser (Bad zum Tiefwasser abgrenzen).
- Genügend Hilfspersonen (z. B. auf 4 Kinder 1 Leiter, Erwachsener Aufsichtsperson).
- Nicht zu grosse Gruppe bilden (Überblick!).
- Hilfeleistung geben: Das Kind entscheidet wann es wo noch Hilfe braucht.
- Anfang und Schluss des Unterrichtes immer gleich gestalten (z. B. mit einem kurzen Spiel beginnen und mit Sprung abschliessen).

Tipps für die 1. Lektion

Die Kinder tragen in der 1. Lektion keine Schwimm-Flügel, Schwimmringe, Schwimmbrille, Nasenklemmer usw. Sie sollen von Anfang an möglichst ohne Schwimmhilfen auskommen.

- Langsam ans und ins Wasser führen.
- Wir beginnen auf der ersten Treppenstufe, Füsse sind im Wasser, auf dieser Stufe von Rand zu Rand gehen, eine Stufe tiefer zurückgehen, noch eine Stufe soweit wie jedes Kind gehen kann (Füsse, Knie, Bauchnabel, Brust, evtl. Schulter).
- Kinder vorzeigen lassen: Wer kann im brusttiefen Wasser gehen, rennen, hüpfen usw.?
- Mit den Kinder mitgehen, motivieren, anleiten, Hilfe leisten (z. B. an der Hand halten, einen Zug machen, ein Lied singen).
- Kennenlernspiele durchführen.
- Wer kann schon mit dem Kopf ins Wasser?

Metaphern im Schwimmunterricht

Schon in der Wassergewöhnungsphase ist der Einsatz von Metaphern ein wichtiges Hilfsmittel, um beispielsweise Ängste abzubauen. Metaphern eignen sich aber auch, um zum Beispiel die Grundlagen Atmen-

Schweben-Gleiten-Antreiben sinnvoll zu üben. Die Assoziation mit vom Alltag her bekannten Bewegungen und z. B. mit Bewegungen von Tieren, die im Wasser leben, fördert die Bewegungsvorstellung in hohem Masse.

Die Komplexität des Schwimmens, für Einsteiger in dieser Sportart schwierig ganzheitlich zu erfassen, wird so vereinfacht dargestellt und die Lernmotivation (Lernfreudigkeit) deutlich erhöht.

→ [Mehr zum Thema «Bewegungsvorstellung»](#)

Quelle: Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO