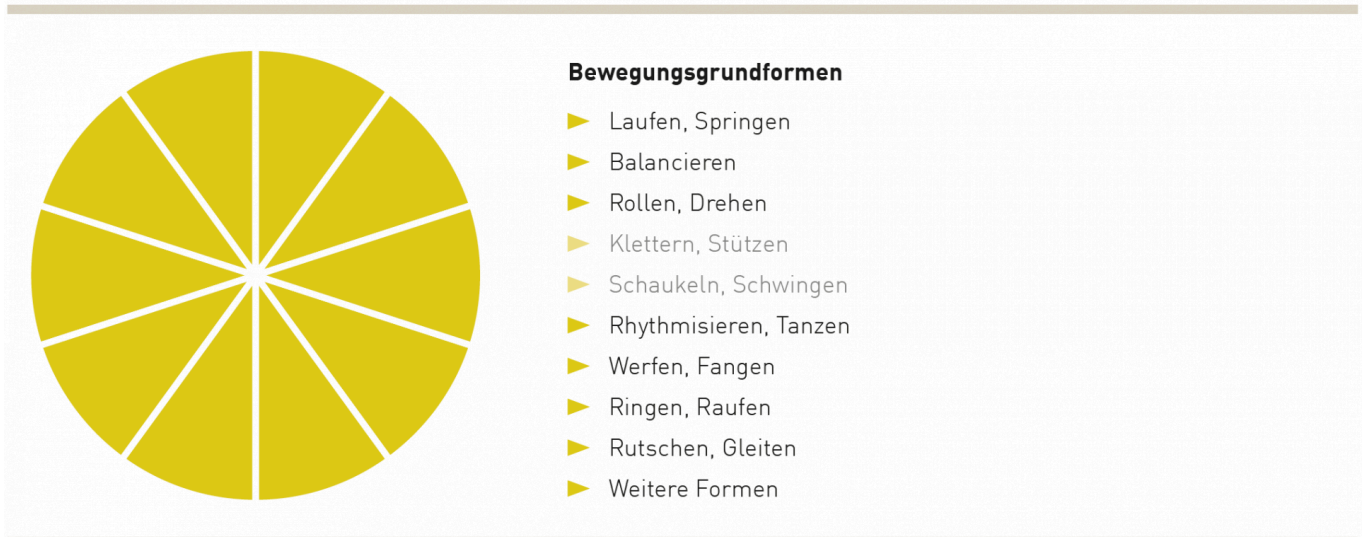


# Schwimmen: Bewegungsgrundformen im Wasser

Die Bewegungsgrundformen bilden Grundlage einer vielseitigen Förderung. Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für die weiteren Lernphasen im Schwimmen ist es darum wichtig, dass Kinder schon früh vielseitige Bewegungserfahrungen an Land und im Wasser sammeln.



In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede neu zu erlernende Bewegung baut auf bereits vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Das häufige und vielseitige Trainieren von Bewegungsgrundformen bildet die Basis, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für die weiteren Lernphasen im Schwimmen ist es darum wichtig, dass Kinder schon früh vielseitige Bewegungserfahrungen an Land und im Wasser sammeln. Diesbezüglich helfen dir die dargestellten Bewegungsgrundformen bei deiner Unterrichtsgestaltung. Da das Bewegen im Wasser ausgeübt wird, ist es in der oben stehenden Grafik nicht aufgeführt und zählt zu den weiteren Formen.

## Praxiserprobte Beispiele

- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Ringen, Raufen
- Rutschen, Gleiten

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**