

Bewegungsvorstellung – Schwimmen: Delfin-Show

Die Kinder lernen während dieser Übung die fast unbeschränkten Bewegungsfreiheiten im Wasser auszunutzen. Sie können die Grenzen selber festlegen (wieviel Sicherheit sie noch brauchen). Dabei gestalten und ergänzen sie alle Kernelemente.



Eine Gruppe von 5 bis 6 Lernenden gestaltet eine kurze Delfin-Show. Evtl. mit Musik die Lernenden selbständig ein Programm erarbeiten lassen, das sie dann den andern in einer Show präsentieren. Alles ist erlaubt, Spiel- und Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Metaphern im Schwimmunterricht

Schon in der Wassergewöhnungsphase ist der Einsatz von Metaphern ein wichtiges Hilfsmittel, um beispielsweise Ängste abzubauen. Die hier aufgeführten Metaphern sind gedacht für die schon wassergewöhnten Lernenden. In der Phase der Wasserbewältigung, des eigentlichen Schwimmenlernens, befassen wir uns mit den Kernelementen des Schwimmens. Ziel ist es, durch vielfältige Übungen «das Wasser zu erfahren und zu verstehen». Die Metaphern eignen sich, um die Kernelemente Atmen-Schweben und Gleiten-Antreiben sinnvoll zu üben. Die Assoziation mit vom Alltag her bekannten Bewegungen und mit Bewegungen von Tieren, die im Wasser leben, fördern 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO