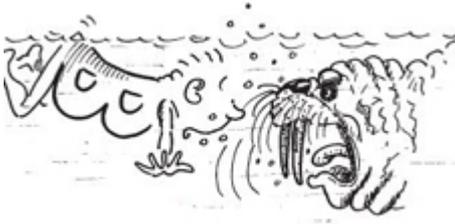


Bewegungsvorstellung – Schwimmen: Seelöwe

Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur und fördert das Gleichgewicht. Dabei ist auf eine gute Rückenhaltung zu achten.



Einatmen, das Gesicht und später den ganzen Kopf ins Wasser eintauchen und so laut wie möglich schreien. Die anderen Kinder können unter Wasser lauschen. Wer hört die Seelöwen?

Bemerkungen

- Die Atmung, ein zentrales Element fürs Schwimmen, wird auf einfache Art und Weise geübt. Aktives Ausblasen unter Wasser und der Rhythmus sind die entscheidenden Merkmale der Atmung.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Atmen-Schweben.

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