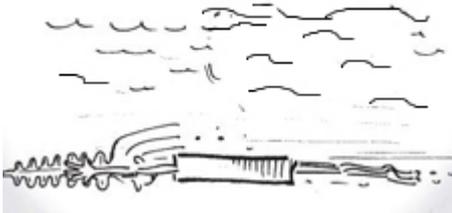


# Bewegungsvorstellung – Schwimmen: Sägefisch

Während dieser Übung sollen sich die Kinder in der Gleitlage (mit Beintrieb) orientieren können und gezielt einen Ort ansteuern. Sie erwerben und festigen die Kernelemente Gleiten–Antreiben.



Die Kinder sollen wie ein Sägefisch mit den Zeigfingern in die Hand des Lehrers stechen. In Bauchlage von der Wand abstossen, die Hände vor dem Gesicht mit ausgestreckten Zeigfingern und die Arme eng am Oberkörper anliegend (mit Gegenserfahrungen Widerstand mit nicht anliegenden Armen erfahrbar machen!). Die Lernenden versuchen, die im Wasser liegende Hand der Lehrperson zu treffen.

## 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**