

Bewegungsvorstellung – Schwimmen: Boje

In dieser Übung lernen die Kinder, dass der Körper im Wasser schweben kann, ohne irgendeine Bewegung auszuführen. Sie erwerben und festigen die Kernelemente Atmen-Schweben.



Voll eingatmet umfassen die Arme die Beine. In dieser Päcklistellung so lange wie möglich verharren und den Körper auspendeln lassen. Dabei dient das Bild einer Boje, die an der Wasseroberfläche baumelt.

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