

Wer tauchen kann, hat keine Angst vor dem Wasser. Wer keine Angst hat, lässt sich vom Wasser tragen und wer schwebt, wird bald auch schwimmen können. Ein Lernweg, der behutsam und spielerisch erfahren werden will. Zum Beispiel mit dieser Praxisbeilage.

Inhalt

- 2 Gesicht im Wasser
- 4 Kopf im Wasser
- 6 Kopf unter Wasser
- 8 Schweben: Die Füsse lösen sich vom Boden
- 10 Schweben: Auftrieb bewusst erfahren
- 12 Gleiten unter und über Wasser
- 14 Antreiben

Vom Tauchen zum Schwimmen

Michael Bissig, Roland Gautschi Fotos: Michael Bissig, Daniel Käsermann, Zeichnungen: Lucas Amos

ie Autoren des neuen Lehrmittels «Schwimm-Welt» gingen neue Wege. Im Vordergrund stehen nicht die zu erlernenden Schwimmtechniken sondern ein Kernmodell mit den Elementen «Atmen», «Schweben», «Gleiten» und «Antreiben». Das Beherrschen dieser vier Kernelemente ermöglicht die Wasserbewältigung und damit einen sicheren Aufenthalt im Wasser.

Keine Auftriebsmittel

Die erste Etappe des Schwimmen-Lernens ist das Atmen und Untertauchen. Wer diese beiden Elemente beherrscht, hat den Grundstein für ein erfolgreiches Lernen im Schwimmsport gelegt. Das Untertauchen ist deshalb so zentral, da eine günstige Wasserlage nur mit dem Kopf im Wasser erreicht wird. Nahtlos an das Tauchen folgt das Schweben im Wasser. Wenn das Untertauchen ausreichend geübt wurde, wird das Schweben in kürzester Zeit gelernt – und das ohne Einsatz von Auftriebsmitteln und Schwimmhilfen!

Perfekte Gleiter gesucht

In dieser Praxisbeilage beschränkt man sich auf die Kernelemente «Atmen und Untertauchen», «Schweben» und «Gleiten». Verzichtet wird also auf die wichtigen ersten Schritte der Wasserangewöhnung im Lehrschwimmbecken. Hier sollte es darum gehen, den Kindern mit geeigneten Spielformen Sicherheit und Vertrauen in ein neues Element zu vermitteln, das sie immer eingehender untersuchen. Am anderen Ende des Weges, in dieser Praxisbeilage auf den Seiten 14 und 15, steht das «Antreiben»: die Kinder beherrschen eine erste individuelle Schwimmart. Jetzt steht das Tor zum Erlernen der spezifischen Schwimmtechniken weit offen!

Methodische und organisatorische Hinweise, wie auch solche zu Fragen der Sicherheit ergänzen die Übungs- und Spielformen. Zu jedem Thema wird zudem eine Lernkontrolle vorgeschlagen.

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 3/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10. –/€ 7. –
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78 E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Gesicht im Wasser

Schwimmen beginnt unten

Wer tauchen kann, hat einen ungemein wichtigen Lernschritt schon hinter sich; ohne Angst mit dem Gesicht ins Wasser und dem Kopf unter Wasser tauchen.

Drei Tauchschritte

1

Gesicht im Wasser – Ausamten

Wer gelernt hat, kontrolliert durch Mund und Nase aus- und einzuatmen, wird keine Schwierigkeiten beim Untertauchen und Schwimmen haben. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an die Atemtechnik zu üben, um so zu verhindern, dass sich die Kinder die Nase zuhalten.



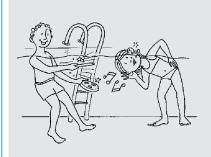
Kopf unter Wasser – Anhalten der Atmung

Eine kontrollierte und damit sichere Atmung beinhaltet ein bewusstes Anhalten der Atembewegung unter Wasser. In Verbindung mit dem bereits gelernten Ausatmen kann den Lernenden schon in einer frühen Lernphase dieser wichtige Aspekt vermittelt werden. Mit geschickter Aufgabenstellung sollen die Erwerbenden dazu gebracht werden, dass sie das Ausatmen unter Wasser bewusst unterbrechen können.



Untertauchen – Vom Ausatmen unter zum Einatmen über Wasser

Sogar bei fortgeschrittenen Schwimmerinnen und Schwimmern können Schwierigkeiten beim Übergang von der Ausatmung in das Wasser zum Einatmen über Wasser festgestellt werden. Umso wichtiger ist das Beherrschen der vorangegangenen Schritte (1 und 2).



Ohren spitzen

Was? Den Kopf ins Wasser halten.

Wie? Den Kopf seitlich ins Wasser halten und aufmerksam den Unterwassergeräuschen zuhören.

Was hört man alles?

Erleichtern: Die Hand offen an die Ohren halten. Diese Übung ist auch möglich, ohne dass das Ohr ins Wasser kommt.

Erschweren:

- Beide Ohren ins Wasser tauchen und den Geräuschen zuhören.
- Beide Ohren ins Wasser tauchen und selber Geräusche unter Wasser machen.



Waschbecken

Was? Betontes ins Wasser blasen.
Wie? Die Lehrperson erzählt eine Geschichte:
«Wir waschen uns im Waschbecken gründlich das
Gesicht. Mit Ausblasen erzeugen wir viel Schaum.»
Erleichtern: Das Gesicht nicht ins Wasser tauchen.
Erschweren: Das Gesicht taucht ins Wasser ein.
Gleichzeitig mit den Waschbewegungen Geräusche erzeugen.



Wind

Was? Betontes ins Wasser blasen.

Wie? Fest Ausatmen oder pfeifen und Luft an die Wasseroberfläche blasen. Mit der offenen Hand versuchen, den Luftstoss, der an der Wasseroberfläche abgelenkt wird, zu spüren. Können wir verschiedene Windstärken erzeugen?

Erleichtern: Distanz zur Wasseroberfläche vergrössern.

Erschweren: Pulsierende Ausatmung ins Wasser.



Balltransport

Was? Geschwindigkeits- und Geschicklichkeitsspiel.

Wie? Einen Tischtennisball so schnell wie möglich auf die andere Seite blasen.

Erleichtern: Zu zweit einen Ball transportieren.

Erschweren:

- Zwei Tischtennisbälle gleichzeitig bewegen.
- Wer kann den Ball am weitesten transportieren? Es darf nur einmal Luft geholt werden

Variante: Eine Gruppe steht in einem Kreis und hält sich an den Händen. Im Kreis liegen auf der Wasseroberfläche verteilt Tischtennisbälle. Durch Blasen wird versucht, die Bälle zu den anderen zu befördern. Wer von einem Ball berührt wird, muss zum Bassinrand und zurück rennen.



Bojen im Sturm

Was? Spiel mit Tischtennisbällen.

Wie? Die Kinder halten sich an den Händen und bilden so einen Kreis. Im Kreis liegen Tischtennisbälle auf der Wasseroberfläche. Auf Kommando blasen alle die leichten Bälle von sich fort. Wer von einem Ball berührt wird, muss zum Bassinrand und zurück rennen

Erleichtern: Wenige Bälle einsetzen. Erschweren: Viele Bälle verwenden.



Lernkontrolle









Kapitän Nemo

Die Kinder imitieren das Signal einer Lokomotive (Krankenwagen, Polizeiauto etc.) über und dann unter Wasser.

Kriterien:

- So stark ins Wasser blasen, dass es sprudelt.
- Hände nicht vors Gesicht halten.
- Nase nicht mit den Fingern zuhalten.

Reissender Fluss

Was? Gleiten für Fortgeschrittene.

Wie? Die Kinder stehen sich gegenüber und bilden so eine Gasse. Mit kräftigen Armbewegungen wird das Wasser in eine Richtung durch die Gasse bewegt. Die Antriebsbewegung sollte synchron erfolgen. Mit der Zeit entsteht eine Wasserströmung, auf der sich die Obersten der Reihe durch die Gasse treiben lassen. Am Ende angekommen, stehen sie wieder an und helfen wieder kräftig mit, die Strömung aufrechtzuerhalten.

Erleichtern: Nicht auf dem Wasser liegen, sondern durch die Gasse gehen oder rennen. Erschweren: Auf dem Wasser liegen und mit der Strömung gleiten.



Kopf im Wasser

Unterwassermusik

Der erste Schritt ist getan. Der Kopf wird mutig ins Wasser gehalten und ausgeatmet. Beim nächsten Schritt wird der Kopf ganz unter Wasser gehalten.

Konzert

Was? Auf Geräusche unter Wasser achten.

Wie? Eine Melodie über Wasser «mit einer Trompete» spielen. Wer kann die Melodie auch unter Wasser, nur mit Ausatmen durch die Nase erzeugen? Wer beherrscht verschiedene Instrumente (Posaunen, Tuba, Blockflöte). Das Instrument soll immer auch imitiert werden unter Wasser.

Erleichtern: Melodie nur durch Summen erzeugen. Erschweren: Töne abwechselnd mit Mund und Nase erzeugen.



Floss

Was? Schwimmbretter als Inseln einsetzen.

Wie? Das auf dem Wasser liegende Schwimmbrett wird mit dem Kopf durch das Wasser gestossen. Wer kann das Brett sogar von unter Wasser mit dem Kopf in die Höhe heben?

Erleichtern: Die Schwimmbretter mit dem Kinn stossen. Erschweren: Verschiedene Teile des Kopfes zum Stossen des Brettes benutzen. Einmal mit der Stirn, dann mit dem Scheitel, der Nase etc.

Als Spiel: Das Brett so stossen, dass es eine Mitspielerin berührt.



Motorboote und Mechaniker

Was? Ausatmen unter Wasser.

Wie? Auf dem Wasser liegen viele Schwimmbretter.
Die Kinder imitieren das Motorengeräusch und transportieren die Schwimmbretter in den sicheren Hafen.
Dabei haben sie den Kopf unter Wasser und atmen durch Mund und Nase aus. Wenn ein Motor nicht mehr funktioniert oder keine Kraft mehr hat, kommen «Mechaniker» und müssen den Motor wieder «auftanken».

Erleichtern: Die Schwimmbretter mit dem Kinn stossen und dabei Motorgeräusche imitieren.

Erschweren: Nur einmaliges Luftholen ist erlaubt. Wer es damit nicht bis in den Hafen schafft, muss auf einen Mechaniker warten.



Guckrohr

Was? Unter Wasser Augen öffnen.

Wie? Ein Unterseeboot spielen, das mit dem Guckrohr (Hand) die Wasseroberfläche absucht.

Erleichtern: Gesicht im Wasser ohne vollständiges Untertauchen des Kopfes.

Erschweren: Bei Berührung des Guckrohres sofort tief unter Wasser tauchen und das Guckrohr einziehen.



Tauchkapelle

Was? Abtauchen und Ohren spitzen.

Wie? Alle Kinder tauchen auf Kommando ab und hören den Rhythmus, der von der Lehrperson unter Wasser geklopft wird. Die Klopfgeräusche erzeugt man durch Hämmern am Geländer oder durch das Aneinanderschlagen zweier metallener Gegenstände.

Erleichtern: Jedes Kind klopft selber einen Rhythmus. Erschweren: Nach dem Auftauchen den unter Wasser gehörten Rhythmus nachklatschen.



Zahlenkünstlerin

Was? Auf den Partner unter Wasser schauen.
Wie? Zu zweit unter Wasser tauchen. Die Partnerin
zeigt eine Zahl. Der Partner führt unter Wasser die
entsprechende Anzahl Drehungen um die Hochachse
durch. Die Partnerin überprüft unter Wasser, ob die
Anzahl der Drehungen stimmt.

Erleichtern: Zahlen von null bis drei.

Erschweren:

- Alle Zahlen, die mit beiden Händen dargestellt werden können (o bis 20).
- Drehungen um die Körperquerachse («Salto») zählen vierfach.



Märchenbuch

Was? Abtauchen und Augen öffnen.

Wie? Gemeinsam abtauchen, auf dem Bassinboden sitzen bleiben und in einem Buch lesen. Die Handflächen sind die Buchseiten. Erleichtern: Gesicht im Wasser ohne Untertauchen.

Erschweren:

- Unter Wasser aus dem Buch vorlesen.
- Buch mit zehn Seiten durchblättern.
- Am Bassinboden auf dem Bauch liegen und im Buch lesen.



Lernkontrolle









Atemtest

Zu zweit unter Wasser tauchen. A zeigt unter Wasser mit den Fingern eine Zahl, B erkennt die Zahl und führt unter Wasser die entsprechende Anzahl Ausatmungsstösse durch.

Kriterien:

- Der Kopf ist vollständig unter Wasser getaucht.
- Die unter Wasser gezeigte Zahl wird richtig erkannt.
- Ausatmungsstösse unter Wasser ohne Zuhalten der Nase ausführen.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.-/Abonnement
 → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50-/Abonnement → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.− → ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: mobile@baspo.admin.ch

Kopf unter Wasser

Auf Tauchstation

Abtauchen auf Kommando ist nicht sehr motivierend. Und was, bitte soll man tun, wenn man unter Wasser ist? Motivierende Spiel- und Übungsformen um abzutauchen.



Ballpumpe

Was? Tauchen und Ausblasen.
Wie? Zu zweit abtauchen. Eine Schülerin
bläst unter Wasser einen Ballon auf und
übergibt diesen der anderen Schülerin.
Erleichtern: Der Ballon befindet sich beim
Aufblasen nur zur Hälfte im Wasser.
Erscheren: Abwechslungsweise den Ballon
aufblasen, auftauchen und Luft holen.



Unten, dann oben

Mit dem vollständigen Untertauchen erfolgt ein wichtiger Schritt beim Schwimmen-Lernen: Die Füsse verlieren den Kontakt zum Boden und die Lernenden schweben für kurze Zeit unter Wasser. Hier müssen die Lernenden Zeit haben, sich mit diesem neuen Gefühl vertraut zu machen. Somit sollte hier kein allzu frühes Schweben an der Wasseroberfläche angestrebt werden.

Tauchen, aber sicher!

Bei jeder Tauchlektion sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Nie alleine tauchen! Den Tauchpartner immer beobachten/im Auge behalten! (Beobachtungsaufgaben stellen).
- Nicht tauchen, wenn aus medizinischer Sicht etwas dagegen spricht (Erkältungen, Risse im Trommelfell etc.).

Badewannenungeheuer

Was? Untertauchen und Auftauchen mit Ausatmen.

Wie? Auf dem Wasser hält die Lehrperson (oder ein Lernender) einen flach auf der Wasseroberfläche liegenden Reifen. Der Reif symbolisiert den Abfluss einer Badewanne. Das Ungeheuer kommt aus der Tiefe, taucht durch das Abflussrohr (Reif) und erschrickt den Badenden mit einem lauten Schrei. Erleichtern: Reif anheben, damit nicht vollständig untergetaucht werden muss. Erschweren: Das Ungeheuer wartet im Abflussrohr (unter den Reifen getaucht) zehn Sekunden lang, bevor es aufspringt.



Luftpumpe mit Grimasse

Was? Fortgesetztes Ab- und Auftauchen. Wie? Zu zweit miteinander ab- und auftauchen. Nach dem Auftauchen macht einer eine Grimasse, dann tauchen beide wieder ab. Beim erneuten Auftauchen macht der Partner die Grimasse nach. Diese Abfolge abwechselnd ausführen.

Erleichtern:

- Nicht vollständig unter Wasser tauchen.
- Halten am Bassinrand oder an der Partnerin.

Erschweren:

- Tempo des Ab- und Auftauchens erhöhen.
- Beim Auftauchen passende Geräusche oder Grimassen erzeugen.



Grätsche

Was? Tauchfangis.

Wie? Zwischen den Beinen des Partners hindurchtauchen. Das Abtauchen gelingt einfacher, wenn es aus einem Sprung erfolgt: nach oben aus dem Wasser springen und nach unten fallen lassen.

Erleichtern:

- Geringe Wassertiefe.
- Halten an den Beinen des Partners erlaubt.

Erschweren:

- Brusttiefes Wasser.
- Zuerst in den Handstand, dann zwischen den Beinen durchtauchen.
- Mit den Beinen voraus zwischen den Beinen des Partners durchtauchen.

Variante: Als Fangis. Wer gefangen wird, steht gegrätscht hin und kann von den anderen auf die beschriebene Art befreit werden.



Bilderkopie

Was? Tauchspiel auf Zeit.

Wie? Am Bassinrand werden fünf Tauchringe angeordnet. Wir tauchen im Wasser ab und legen dasselbe Bild unter Wasser. Nicht nur die räumliche Anordnung muss stimmen, auch die Farben müssen stimmen! Welche Gruppe hat das Bild zuerst richtig kopiert?

Erleichtern:

- Wenige Tauchringe verwenden.
- Geringe Wassertiefe.

Erschweren:

- Mehr Tauchringe.
- Die linke Hand muss während der ganzen Zeit hinter dem Rücken gehalten werden.



Dreckmorcheln und Putzfische

Was? Gegenstände vom Boden tauchen. Wie? Eine Gruppe spielt die Putzfische. Sie holen alle Gegenstände vom Boden auf und verteilen diese an verschiedenen Orte am Bassinrand. Zwei bis drei «Dreckmorcheln» nehmen die Gegenstände wieder raus und verschmutzen damit wieder den Boden. Die Depots am Bassinrand dürfen nicht nebeneinander liegen, da es die Dreckmorcheln sonst zu einfach haben.

Erleichtern: Geringe Wassertiefe. Erschweren: Ein Arm muss hinter dem Rücken gehalten werden.



Lernkontrolle









Ringübergabe

Zwei tauchen gemeinsam ab. Die Lernende hält zwei Tauchringe in den Händen. Der Tauchpartner signalisiert durch ein (zuvor vereinbartes) visuelles oder akustisches Signal, welcher Tauchring übergeben werden soll. Die Übergabe muss unter Wasser stattfinden. **Kriterien:**

- Vollständiges unter Wasser tauchen und ausatmen.
- Das Signalisieren der Tauchringübergabe erfolgt visuell oder akustisch.
- Der Übergabe des Tauchringes muss unter Wasser erfolgen.

Schwehen unter Wasser

Das Flugzeug taucht ab

Etwas vom faszinierendsten und schönsten beim Schwimmen-Lernen ist die Erkenntnis, dass das Wasser uns trägt. Diese Schwebemomente wollen genossen und verlängert werden.

Tischbombe

Was? In der Hockhaltung unter Wasser bleiben.
Wie? In die Luft springen, ein «Päckli» machen und so
abtauchen. Beim Auftauchen kräftig vom Boden abdrücken und «Peng!» rufen.

Erleichtern:

- Ohne Hockhaltung ins Wasser springen.
- Lehrperson beim Sprung an der Hand halten.

Erschweren:

■ Nach dem Eintauchen im Päckli verharren und warten, bis jemand «die Tischbombe zündet» (auf den Fuss drücken).

Ringübergabe II

Was? Übergabe für Fortgeschrittene.

Wie? Zwei tauchen gleichzeitig ab. Nach jedem Ringtausch muss der Ring einmal hinter dem Rücken durchgeführt werden. Wie manchmal kann der Ring ausgetauscht werden?

Erleichtern: Der Ring wechselt nur die Hand. Erschweren: Vor der Ringübergabe führen beide eine ganz Drehung um die Hoch- oder Querachse aus.



Intensität: hoch!

Zwei flach auf der Wasseroberfläche liegende Reifen werden durch die Lehrperson nahe beim Bassinrand gehalten. Die Lernenden springen durch den Reif, tauchen mit einem Sprung wieder auf und führen diese Auf- und Absprünge bis zur anderen Bassinseite hin weiter aus. Zurück mit Delfinsprüngen oder einer anderen Übung.



Buchstabenspringen

Was? Kombination von Springen und Schweben.
Wie? Ein Sprung von Bassinrand ausführen und in der
Luft einen Buchstaben darstellen. Unter Wasser diese
«Buchstabenhaltung» während fünf Sekunden beibehalten

Vorsicht: Ausreichende Distanz zwischen den Springenden gewährleisten!

Erleichtern: Selbst gewählten Buchstaben darstellen. **Erschweren:**

- Die Buchstabe wird nach erfolgtem Absprung vom Partner zugerufen.
- Den zweiten Buchstaben eines zugerufenen Wortes darstellen.
- Den zweiten Buchstaben erst unter Wasser darstellen und dann noch etwas weiter schweben. Der Partner muss erraten, um welches Wort es sich mit diesen zwei Anfangsbuchstaben handeln könnte.



Fähigkeitsorientes Lernen

Keine Auftriebsmittel

Oft werden für den wichtigen Schritt vom Tauchen zum Schweben Auftriebsmittel eingesetzt. Dies ist nicht notwendig und meistens sogar kontraproduktiv. Wer gelernt hat, sich sicher unter Wasser aufzuhalten, kann das Schweben unter Wasser problemlos lernen. Bei den vorausgegangenen Tauchübungen haben sich die Füsse jeweils für einen kurzen Augenblick vom Boden gelöst; Momente des Schwebens haben die Lernenden folglich (unbewusst) schon erlebt. Mit einer geschickten Methodik lassen sich diese Schwebemomente auf ein lang andauerndes Schweben (unter Wasser) verlängern. Und da der Lernschritt an Bekanntes anknüpft, ist ein Einsatz von Auftriebsmitteln unnötig.

Rekord

Was? Lange tauchen und dabei ausatmen.

Wie? Alle springen gleichzeitig ins Wasser. Wer kann am längsten unter Wasser in einer Schwebelage verharren und taucht als Letzter wieder auf? Unter Wasser soll durch Mund und Nase ausgeatmet werden.

Erleichtern: Es darf zweimal Luft geholt werden.

Erschweren: Wer kann am längsten unter Wasser schweben und dabei kontinuierlich Luftblasen erzeugen?



Kuckucksuhr

Was? Zeit schätzen unter Wasser.

Wie? Wer kann genau 5, 10, 17 oder 21 Sekunden schwebend unter Wasser bleiben. Wer kann dabei jede Sekunde einen Atemstoss ins Wasser geben? Wenn die Zeit um ist, taucht man auf und ruft «Kuckuck!».

Erleichtern: Schweben ohne Ausatmungsstösse.

Erschweren:

- Pro Sekunde zwei Atemstösse ausatmen.
- Mit einer Partnerin schweben und gemeinsam zählen. Beide tauchen zusammen nach der vorgegebenen Zeit auf.



Waschmaschine

Was?: Sich unter Wasser drehen lassen.

Wie? Ein kompaktes «Päckli» machen und sich durch den Partner rotieren lassen. Durch die Nase ausatmen, damit kein Wasser eindringt. Nase nicht mit den Fingern zuhalten.

Erleichtern: Im Päckli auf und ab bewegen ohne Drehung.

Erschweren: Wer lässt sich zehnmal drehen?



Lernkontrolle









Päckli auspacken

Was? Schweben unter Wasser.

Wie? Im hüfttiefen Wasser aufspringen und in Hockhaltung abtauchen. Unter Wasser ausatmen. Immer noch unter Wasser schwebend den Körper aus der Hocke in eine X-Körperhaltung strecken

Kriterien: Unter Wasser aus der ruhig schwebenden Hockhaltung (viel Körperspannung) in die X-Position wechseln können (wenig Körperspannung).

Schwehen an der Wassernherfläche

Der Seehund taucht auf

Wer sich unter Wasser wohl fühlt, dem wird es auch an der Wasseroberfläche nicht bange. Das Gefühl des Schwebens soll auch hier erlebt und ausgekostet werden.

Flugzeug im Landeanflug

Was? Auf dem Wasser schweben.

Wie? Die Kinder sind Flugzeuge und rennen mit seitwärts hochgehaltenen Armen durchs Wasser. Aus dem Lauf lassen sie sich nach vorne fallen und liegen für einen kurzen Moment unter Wasser auf dem Bauch.

Erleichtern: Das Flugzeug landet ganz sanft.

Erschweren:

- Das Flugzeug rollt nach der Landung weiter.
- Das Flugzeug kann mit verschiedenen Flügelstellungen landen (Arme nach hinten gehalten, nach vorne ...).



Statuentransport

Was? Vertrauen in der Schwebe.

Wie? Zu zweit. Eine formt aus der anderen eine Statue. Diese Position muss gehalten werden. Anschliessend wird die Statue durchs Wasser transportiert. Dabei liegt die Statue auf den Unterarmen der Partnerin, aber so, dass sie vom Wasser getragen wird. Die Ohren sollten im Wasser sein.

Erleichtern: Die Statue hat eine gehockte Köperhaltung.

- Die «Statue» wird nur mit einem Arm gehalten.
- Die «Statue» liegt bauchwärts auf dem Wasser.
- «Die Statue» hat die Augen geschlossen. Weiss sie nach einer Minute noch, in welchem Teil des Schwimmbeckens sie sich jetzt befindet?

Wie? Wer von der Fängerin berührt wird, muss auf dem Wasser

schwebend wie ein Seestern liegen bleiben (auf dem Rücken oder

auf dem Bauch). Befreit ist, wer schwebend auf dem Wasser liegend



Baum im Sturm

Was? Körperspannung beibehalten und sich tragen lassen. Wie? Die Kinder spielen Bäume, die vom Wind hin und hergeschaukelt werden. Der Sturm wird so stark, dass die Bäume knicken und langsam umfallen. Je nach Baumart halten die Kinder die Arme schräg nach unten (Tanne), parallel zur Wasseroberfläche (Buche) oder strecken sie in die Höhe (Pappel).

Erleichtern: Brusttiefes Wasser.

Erschweren:

- Wassertiefe maximal auf Hüfthöhe. Dadurch fällt der Baum länger und der Aufprall ist etwas heftiger.
- Nach hinten fallen lassen und schwebend auf dem Rücken liegen bleiben (genügend Abstand zu den anderen und zum Beckenrand!).

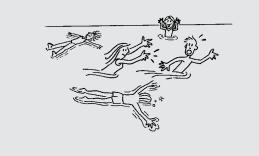


Erleichtern: Nur eine Fängerin im Spiel.

Seesterne

auf zehn gezählt hat.

Was? Fangisform mit Schweben.





Was? Theaterfangis mit dem Ziel, gestreckt auf dem Wasser zu liegen.

Wie? Die eine Gruppe sind «Bäume», die mit hoch erhobenen Armen (Äste) im Wald stehen. Die zweite Gruppe sind die «Waldarbeiter» und fällen die Bäume (Schneidebewegungen unterhalb des Knies). Dann fallen die Bäume steif nach vorne und bleiben so liegen. Die dritte Gruppe, die «Gärtner», richtet die Bäume wieder auf. Damit die Äste wieder nachwachsen, legen die Gärtner ihnen einen Tauchring auf den Kopf. Sofort strecken die Bäume die Arme wieder nach oben und können wieder gefällt werden. Wer gewinnt: Die Förster oder die Gärtner?

Erleichterung: Es gibt keine Gärtner. Die Bäume wachsen von selbst wieder nach.

Erschwerung: Es gibt keine Gärtner. Die Bäume werden gefällt und anschliessend durchs Wasser in die Papierfabrik gezogen (bestimmter Ort im Lehrschwimmbecken). Wie lange geht es, bis zwei (vier) Förster ihre Arbeit erledigt haben?

Buchstabensuppe

Was? Schweben in einer Position.

Wie? Auf dem Wasser schwebend einen Buchstaben darstellen. Die Partnerin versucht, den dargestellten Buchstaben zu erraten.

Erleichtern: Einen vorgegebenen Buchstaben darstellen.

Erschweren:

- Buchstabenfolge auf Zuruf des Partners.
- Die einzelnen Buchstaben eines Wortes darstellen. Der Partner rät, um welches Wort es sich handelt.

Lernkontrolle









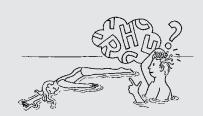
Luft raus, Körper ab

Was? Auf den Bassinboden schweben.

Wie? In der Flugzeughaltung auf der Wasseroberfläche liegen und ausatmen. Das Ausatmen soll so stark erfolgen, dass der Körper zum Bassinboden sinkt (brussttiefes Wasser). Auf dem Bassinboden liegen bleiben.

Kriterien:

- Abtauchen ohne Antriebsbewegung.
- Zehn Sekunden auf dem Bassinboden liegen bleiben.



Fleischfressende **Pflanzen**

Was? Fangis mit Schweben.

Wie? Die Kinder liegen auf dem Rücken auf der Wasseroberfläche, haben die Augen geschlossen und spielen fleischfressende Pflanzen. Sobald ihnen von einem «Zoologen» ein «Fleischstück» (Tauchring, leichter Ball) auf den Bauch gelegt wird, klappen sie sofort zusammen und «verschlingen das Fleisch». Dann werden die Pflanzen Zoologen.

Erleichtern: Augen sind offen. Erschweren: Pflanzen dürfen nicht abstehen, sondern müssen sich mit kleinen Bewegungen auf dem Rücken halten.



Gleiten unter und üher Wasser

Wie ein Pfeil

Abtauchen, die Augen öffnen und kräftig am Bassinrand abstossen. Jetzt zeigt sich, wer das Schweben unter Wasser ins Gleiten umsetzen kann.

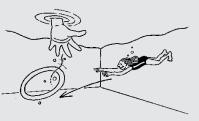
Fallender Ring

Was? Bewegtes Ziel unter Wasser anpeilen.

Wie? Zwei stehen sich in einem Abstand von einem Meter gegenüber. Der eine lässt einen Tauchring ins Wasser fallen. Der andere versucht, diesen aufzufangen, bevor er den Bassinboden berührt. Erleichtern: Distanz verkürzen oder langsamer sinkenden Gegenstand nehmen.

Erschweren:

- Tauchring in grösserer Entfernung fallen lassen.
- Zwei (drei) Tauchringe fallen lassen. Alle müssen eingefangen werden, bevor sie den Bassinboden berühren.



U-Boot

Was? Bewegungsaufgabe unter Wasser ausführen.

Wie? Abtauchen, die Füsse an die Wand stellen und kräftig abstossen. Die Arme und den Körper nach dem Abstoss in Schwimmrichtung strecken. (Anfangs kann es hilfreich sein, in einer Hockhaltung unter Wasser zu tauchen und dann mit den Füssen von der Bassinwand abzustossen).

Erleichtern: Abstossen unter Wasser aus der Hockhaltung.

Erschweren:

- Abstoss mit einem Arm in der Hochhalte (der andere Arm ist an der Körperseite angelegt).
- Nach dem Abstoss gleiten, ausatmen und bis zum Stillstand absinken lassen (schwierig!).



Wohin mit den Armen?

Der Klassiker im Schwimmunterricht ist das Gleiten mit beiden Armen in der Hochhalteposition. Wohl kaum eine Übung hat sich so etabliert. Es empfiehlt sich jedoch, mehrere Varianten für das Gleiten, ob unter oder auf dem Wasser, zu vermitteln.

Beide Arme in Hochhalte

Vorteil: Gleitrichtung kann gut gesteuert werden. Nachteil: Kopf wird häufig zu stark in den Nacken genommen. Die Hände sollen deshalb nicht gehalten werden.

Beide Arme seitlich am Körper

Vorteile: Natürliche Kopfhaltung ist eher möglich. Flache Wasserlage ist durch die Verlagerung des Schwerpunktes eher gegeben. Vorsicht bei Übungen, wo der Kopf nicht geschützt wird!

Ein Arm in Hochhalte, ein Arm seitlich

Vorteile: Gute Übung im Hinblick auf die Kraulschwimmarten. Flache Wasserlage ist gut möglich.

Putzfisch

Was? Gleiten unter Wasser anwenden.

Wie? Welche Gruppe kann am meisten Gegenstände herausholen und auf den Bassinrand legen? Erlaubt ist nur das Gleiten aus dem Abstoss vom Bassinrand. Mit den Armen darf kein Auftrieb erzeugt werden. Es darf nur ein Gegenstand aufs Mal geholt werden.

Erleichtern:

- Gegenstände sind in naher Distanz verteilt.
- Übung nicht als Wettkampf und ohne Zeitdruck durchführen.

Erschweren:

- Distanz zwischen den verteilten Gegenständen vergrössern.
- Als Wettbewerb durchführen. Welche Gruppe holt am meisten
- Es darf nur mit geschlossenen Augen zum Gegenstand geglitten werden.
- Nur einarmiges Gleiten erlaubt. Ein Arm wird hinter dem Rücken gehalten.
- Gleiten nur zu zweit erlaubt. Die Partner halten sich dabei immer an den Händen.

Seilboot

Was? Wasserwiderstand erfahren.

Wie? Sich an einem kurzen Seil oder Tauchring festhalten und sich ein- bis zwei Minuten durchs Wasser ziehen lassen.

Erleichtern: Sich mit beiden Händen am Seil festhalten.

Erschweren:

- Sich nur mit einer Hand am Seil festhalten.
- Während des Gleitens durch angepasste Ganzkörperbewegungen leicht auf- und abtauchen.



Was? Variantenreiches Gleiten.

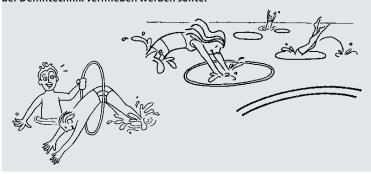
Wie? Nach einem kräftigen Absprung durch einen Reifen hechten. Auch einarmig, beide Arme seitlich am Körper, kleiner Sprung, weiter Sprung.

Erleichtern: Der Reifen liegt auf der Wasseroberfläche.

Erschweren:

- Nach dem Sprung unter Wasser weitergleiten.
- Distanz zum Reifen vergrössern.

Wichtig: Dies Übung ist keine Vorbereitung für das Erlernen der Delfintechnik, da die Arme in der Vorhalte fixiert werden, was bei der Delfintechnik vermieden werden sollte.



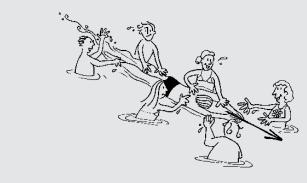
Fliessband

Was? Sich ziehen und stossen lassen.

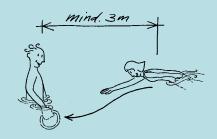
Wie? Die Kinder bilden eine Gasse. Der Hinterste legt sich aufs Wasser und lässt sich durch die Gasse ziehen und stossen, wie am Fliessband. Am Ende angekommen, stellt er sich in die Reihe und wird Teil des Fliessbandes. Die transportierte Person atmet während der ganzen Zeit leicht durch Mund und Nase aus.

Erleichtern: Die «Transporteure» stehen nahe zusammen.

Erschweren: Die transportierte Person wird zusätzlich um ihre Körperlängsachse gedreht.



Lernkontrolle



Delfinkür

Mindestens drei Meter auseinander stehen. Mit einem kleinen Delfinsprung starten und zum Partner gleiten. Den vom Partner unter Wasser gehaltenen Tauchring übernehmen und bis zum Stillstand weitergleiten. Für das Gleiten befindet sich nur ein Arm in Hochhalte, der andere Arm ist seitlich an der Hüfte angelegt. Den Test mit dem anderen Arm wiederholen.

Kriterien:

- Gleiten in gestreckter Körperhaltung.
- Der Kopf befindet sich in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule (Blick nach unten).
- Übernahme des Tauchringes mit Weitergleiten bis zum Stillstand.

Antreihen mit Beinen und Armen

Auf zu neuen Ufern

Die Kinder fühlen sich wohl im Wasser, tauchen, schweben unter und über Wasser und beherrschen erste Gleitaufgaben. Jetzt gilt es Arme, Beine, den ganzen Körper möglichst ökonomisch einzusetzen, um vorwärts zu kommen.

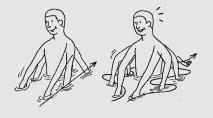


Ruderboot

Was? Wasserwiderstand erfahren.

Wie? Im Wasser stehen und die Arme von vorne nach hinten bewegen. Die Handflächen zeigen in Bewegungsrichtung. Nun wird die Bewegungsgeschwindigkeit erhöht. Die Kinder mit Fragen anleiten:

- Wann ist der Widerstand grösser, bei langsamen Zugbewegungen oder bei schnellen?
- Was spürt ihr, wenn ihr kurvenförmige Wellen macht? Erschweren: Linker Arm geradlinig führen, rechter Arm im Zickzack-Muster bewegen.



Scheibenwischer

Was? Flügelschläge ins Wasser ausführen.

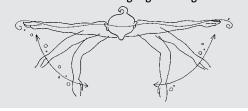
Wie? Auf dem Wasser liegen und die Arme wie die Flügel eines Vogels bewegen. Bei der Einwärtsbewegung der Arme erfolgt eine Beugung im Ellbogengelenk. Das Gesicht ist nach unten gerichtet.

Erleichtern:

- Langsame Armbewegungen.
- Handinnenflächen in Bewegungsrichtung drehen.

Erschweren

- Handstellung variieren: offen, zur Faust geschlossen, Finger gespreizt...
- Linke Hand mit gespreizten Fingern, rechte zur Faust geschlossen.
- Einwärtsbewegungen mit offener Hand, Auswärtsbewegungen mit Fausthaltungen.
- Handoberfläche in Bewegungsrichtung drehen.



Motorboot

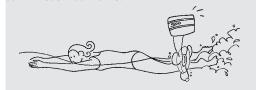
Was? Gleitphase mit Beinantrieb unterstützen.
Wie? Vom Bassinrand abstossen und an der Wasseroberfäche gleiten. Damit es nicht zu einem Stillstand

kommt, starten wir den Motor (Beine). Mit kräftigen Bewegungen der Beine versuchen wir, ein Stillstehen zu verhindern. Schaffen wir es bis zum Ufer?

Erleichtern: Abwechselnd Auf- und Abbewegungen der gestreckten Beine.

Erschweren:

- Linkes Bein bewegt sich doppelt so schnell wie das rechte.
- Pro Zyklus zwei Mal linkes Bein, ein Mal rechtes Bein auf- und abbewegen.
- Rechtes Bein gestreckt, linkes Bein locker halten.
- Während der Beinantriebsbewegungen die Arme von der Hochhalte seitlich an den Körper zurückführen und dann wieder nach vorne.



Wasserschrift

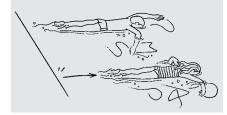
Was? Gleiten und dabei Antriebsbewegungen ausprobieren.

Wie? Vom Bassinrand abstossen und gleiten. Die Arme schreiben einen bestimmten Buchstaben ins Wasser. So, dass ein Antrieb erzeugt wird. Also möglichst wenig Wasserwiderstand nach vorne, viel Zug nach hinten erzeugen.

Erleichtern: Nur einen Buchstaben schreiben.

Erschweren:

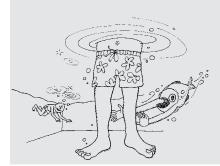
- Wer kann seinen Namen ins Wasser schreiben?
- Die beiden Arme schreiben gleichzeitig einen anderen Buchstaben.



Piranha

Was? Körperstreckung.

Wie? Die Geschichte von den Piranhas erzählen. Die Kinder stehen am Beckenrand, fletschen die Zähne und «greifen» mit gestreckten Armen und nach kräftigem Abstoss vom Rand die Lehrperson an und versuchen diese zu kneifen. Der Kopf ist unter Wasser. Oder einige Kinder spielen Badegäste und gehen ahnungslos durchs Wasser. Die Piranhas stürzen sich auf sie. Erschweren: Ein Arm ist nach vorne gestreckt, der andere liegt seitlich am Körper.



Schwertfisch

Was? Rotation für Atembewegung erwerben.
Wie? Seitwärts im Wasser liegen und das Schwert (Arm) in Schwimmrichtung strecken. Der andere Arme ist seitlich am Körper angelegt. Antrieb durch Beinbewegungen. Auf die Kopfhaltung achten. Der Kopf soll sich mindestens zur Hälfte unter Wasser befinden. Zur Einatmung Körper mit einer halben Drehung um die Längsachse wenden. Während der Drehung einatmen.
Erleichtern: Übung aus dem Abstoss vom Bassinrand ausführen.

Erschweren:

- Hai: Den seitlich angelegten Arm senkrecht nach oben halten (wie eine Fischflosse).
- Beide Arme senkrecht halten, so dass ein Arm nach oben und der andere gegen den Bassinboden zeigt. Durch den erhöhten Wasserwiderstand wird die Übung erschwert.







Alles, wirklich alles fürs Schwimmen



Die meisten der für diese Praxisbeilage vorgestellten Übungen stammen aus dem Lehrmittel «SchwimmWelt». Wer sich eingehender mit der faszinierenden Welt des Schwimmens beschäftigen möchte, dem oder der sei dieses wegweisende Werk empfohlen.

Bissig, M.; Gröbli, C.; Amos, I.; Cserépy, S.:

SchwimmWelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren.

Bern, Schulverlag, 2004. 303 Seiten.

Die Internetseite zum Lehrmittel Schwimmen: www.schwimmwelt.ch

Mehr als drei Sätze



Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe:

Thema:

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen	Po	ctall.	
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung	DE	stellu	41 I G
2/05	Orientierung	2. Unihockey3. Tennis4. Werfen	Abonnement ☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile club werden (Schweiz: Fr. 57.—/Ausland: € 46.—) ☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.—/Ausland: € 36.—)		
3/05 4/05	Wasser Adoleszenz	 Yom Tauchen zum Schwimmen intermittierendes Training Tchoukball 			
5/05	Führungsstile	8. Thema noch offen 9. Schneesport 10. Bälle			
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Sensomotorik	☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 20.–/€ 14.–)		
Bestellung	en Einzelausgaben ink	I. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):	□ deutsch	☐ französisch	□italienisch
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:	Vorname/Name:		
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:	Adresse:		
Ausgabe	Thema:	Anzahl:	PLZ/Ort:		
Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.−/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):			Telefon:		
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:	E-Mail:		
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:	Datum, Unterschrift	t:	

Anzahl:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,

Fax o32 327 64 78, www.mobile-sport.ch