



Erfolgreiche Stundenbilder
für Schule und Verein

Anja Lange

Praxishandbuch
Schwimmen

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Anja Lange

Praxishandbuch **Schwimmen**

Limpert Verlag Wiebelsheim

Vorwort

Schwimmen und Tauchen rangieren in der Beliebtheitskala der deutschen Bevölkerung auf den vordersten Plätzen. Sich unter der Wasseroberfläche im dreidimensionalen Raum nahezu schwerelos bewegen zu können, ist immer noch ein nicht alltägliches Erlebnis, das fasziniert. Wer nicht schwimmen kann, steht schnell am Rand und fühlt sich ausgeschlossen. Wasser ist ein Bewegungsraum, in dem Kinder viele außergewöhnliche Erfahrungen sammeln können, die nur in diesem Element möglich sind. Im Wasser kann man den eigenen nahezu schwerelosen Körper, das Fliegen beim Sprung, das Gleiten und das Wasser als solches erleben. Man erkundet Vortriebsmöglichkeiten und Abdruckflächen, erlebt Risiko und Wagnis beim Springen ins Wasser aus unterschiedlichen Höhen, spielt zusammen im Team Wasserball und hat Erfolgserlebnisse bei Kleinen Spielen sowie beim Lösen von Bewegungsaufgaben.

Schwimmen kann überlebensnotwendig sein. Es nicht zu können, bedeutet, in entsprechenden Gefahrensituationen zu ertrinken. Außerdem stärkt Schwimmenkönnen das Selbstwertgefühl, ermöglicht die Teilnahme an vielen Freizeitsportaktivitäten und ist die ideale Life-time-Sportart, bei der man sich mit zunehmendem Alter sogar noch verbessern kann! Aus diesen Gründen gehört Schwimmen anerkanntermaßen zu den Grundfertigkeiten und ist ein unverzichtbarer Bestandteil des pädagogischen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schulen. Ein Blick auf die aktuellen Lehrpläne zeigt, dass der Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser-Schwimmen“ auch im Zeitalter der Kompetenzorientierung zum festen Bestandteil des Sportunterrichts in der Sekundarstufe zählt. Aber obwohl Schwimmen in der Beliebtheitsskala der Freizeitsportarten weit vorne steht, ist es in institutionalisierter Form in Schule und Verein doch weniger positiv besetzt. Dies könnte daran liegen, dass sich Schul- und Vereinsschwimmen immer noch zu sehr auf das zum Teil mühsame Erlernen der Techniken beschränkt und zu wenig Vielfalt zulässt. Die Abwendung von dieser sehr technikbezogenen Auslegung, wonach Schwimmen als Bewegung in einer der vier olympischen Techniken auf geradlinigen Bahnen im normierten Becken zu verstehen ist, eröffnet eine Vielfalt von Sinnperspektiven wie Spaß, Körpererfahrung, Wahrnehmung, Sozialerfahrung, Selbständigkeit, Spielen, Wettkampf, Gestaltung oder Abenteuer.

Die Erziehung zum lebenslangen Schwimmen gelingt nur, wenn man es schafft, Spaß und Begeisterung an der Bewegung im Wasser zu vermitteln und Schüler zu motivieren. Allerdings neigen einige Lehrer, die ausschließlich die im Lehrplan vorgegebene Prüfung im Sinn haben, dazu, sich zu sehr auf die Sachebene zu konzentrieren. Sie feilen an den Techniken, stoppen Zeiten und sehen die Fehler, anstatt auch offenere Lösungen zuzulassen und viele kleine individuelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Verpflichtender Schwimmunterricht sollte für alle, egal ob talentiert oder untalentiert, kein ungeliebtes Muss sein, sondern mit Freude betrieben werden. Einen Aufforderungscharakter besitzen aus motivationspsychologischer Sicht eher variantenreichere Situationen als einseitige. Daraus folgt, dass Schwimmen für Schüler von Beginn an in vielseitigen Formen angeboten werden muss. Dieser Aspekt stand auch bei der Konzeption dieses Buches im Vordergrund. Man findet deshalb Stunden zum Rettungsschwimmen, Wasserspringen, ABC-Tauchen, Wasserball und zu Formen des Kunstschwimmens oder auch aktuelle Fitnessangebote wie Aquazumba oder Aqua-Kickboxen. Gerade die unbekannteren und deshalb attraktiven Inhalte machen Spaß und wecken den Lerneifer.

Dr. Anja Lange

Inhaltsverzeichnis

I Einführung	9
1 Rechtliches	9
2 Organisatorisches	11
3 Methodisches	13
II Stundenbilder	18
Unterstufe	19
Stundenbild 1: Wassergewöhnung - Wasserwiderstand und Auftrieb	21
Stundenbild 2: Wassergewöhnung - Atmen, Tauchen, Sehen und Hören.....	27
Stundenbild 3: Wassergewöhnung - Gleiten und sich antreiben	33
Stundenbild 4: Wasserbewältigung - Piratenabenteuer auf hoher See.....	39
Stundenbilder 5-6: Wasserbewältigung - Schatzsuche im Wasser.....	44
Stundenbild 7: Erlernen des Kraulschwimmens in Grobform.....	53
Stundenbild 8: Erlernen des Rückenwimmens in Grobform.....	58
Stundenbild 9: Einführung Wasserball	62
Stundenbild 10: Einführung in das volkstümliche Wasserspringen	66
Stundenbild 11: Einführung Brustschwimmen	73
Mittelstufe	76
Stundenbilder 1-2: Verbesserung des Kraulschwimmens.....	76
Stundenbilder 3-4: Einführung in das ABC-Tauchen	87
Stundenbilder 5-6: Rückenschwimmen – schnell, elegant und ökonomisch	95
Stundenbild 7: Spielerisch die Ausdauer verbessern	110
Stundenbild 8: Einführung Delfinschwimmen	114
Stundenbild 9: Wasserball	119
Stundenbild 10: Startsprung.....	125
Stundenbild 11: Abenteuer Wasser.....	136
Stundenbilder 12-13: Rettungsschwimmen	139
Oberstufe	148
Stundenbild 1: Vertiefung Brustschwimmen	148
Stundenbild 2: Vertiefung Delfinschwimmen	158
Stundenbild 3: Kippwende	163
Stundenbild 4: Koordination	172
Stundenbild 5: Kunstschwimmen – kreativ sein im Wasser	176
Stundenbild 6: Aquasport	182
Stundenbild 7: Wasserspringen	186
Stundenbild 8: Gestaltung eines Trainings.....	195
Stundenbild 9: Zeitgefühl entwickeln.....	200
Stundenbild 10: Zuglängenbestimmung	204
Stundenbild 11: Wasserball	207
Literatur	212
Anhang: Schwimmabzeichen	215

I Einführung

1 Rechtliches

Lehrbefähigung

Jeder Lehrer, der Schwimmen unterrichtet, muss ein sicherer Schwimmer sein, die Schwimmlehrbefähigung besitzen und rettungsfähig sein. Was Rettungsfähigkeit bedeutet, ist in den Bundesländern nicht einheitlich geregelt, meint aber meistens den Besitz eines Rettungsschwimmabzeichens in Bronze. Auch die Fragen, ob und in welchem zeitlichen Rahmen eine Auffrischung erfolgen muss, werden in einigen Bundesländern nicht klar beantwortet. Aufgrund mangelnder Übung bei Ernstfällen fehlt Lehrkräften häufig die notwendige Sicherheit, um im Ernstfall konsequent einen Schüler zu retten. Jedes Zögern und Delegieren kann schon zu viel Zeit kosten. Deshalb sollte sich jeder Lehrer regelmäßig selbstkritisch fragen, ob er im Ernstfall in der Lage ist, ein Ertrinken verhindern zu können. Falls nicht, müssen die Kenntnisse aufgefrischt werden. Auch wenn zusätzliches Aufsichtspersonal im Schwimmbad anwesend ist, ist allein der Lehrer für das Schulschwimmen verantwortlich. Der Schwimmerlass legt fest, dass

- die Schüler vor der Aufnahme des Schwimmunterrichtes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen inklusive der Baderegeln zu belehren sind,
- vor dem Betreten und Verlassen der Schwimmstätte die Vollständigkeit der Lerngruppe zu überprüfen ist,
- die Lerngruppenstärke beim Schwimmunterricht in der Regel den Klassengrößen gemäß den für die einzelnen Schulstufen und Schulformen geltenden Richtlinien entspricht, sofern nicht wegen besonderer Umstände die Bildung kleinerer Lerngruppen erforderlich ist, damit der Lehrer seiner Sorgfalts- und Aufsichtspflicht genügen kann,
- Schwimmer und Nichtschwimmer in getrennten Lerngruppen unterrichtet werden sollten, sofern spezielle pädagogische Maßnahmen nicht einen gemeinsamen Unterricht sinnvoll erscheinen lassen. Dies kann auch klassen- oder schulübergreifend erfolgen.
- eine Lerngruppe mit Schwimmern und Nichtschwimmern, die nur von nur einer Lehrkraft beaufsichtigt wird, im Lehrschwimmbekken oder im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbekkens zu unterrichten ist.
- Nichtschwimmer sich im Lehrschwimmbekken oder im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbekkens nur in dem Beckenteil aufhalten dürfen, in dem sie ungefährdet in höchstens brusttiefem Wasser stehen können.
- die Lehrkraft ihren Platz so wählen muss, dass sie alle im Wasser befindlichen Schüler sehen kann. Sie sollte sich nicht gleichzeitig mit Schülern im Wasser aufhalten, sofern dies nicht in besonderen Fällen aus pädagogischen oder methodischen Gründen erforderlich ist.

- Einzelaufsicht erforderlich ist bei Schülern, die lernen sollen, im tiefen Wasser frei zu schwimmen sowie in der Regel auch beim Strecken- und Tieftauchen.
- der Unterricht im Wasserspringen und im Tauchen nur Lehrkräften gestattet ist, die über die entsprechenden fachlichen und methodischen Voraussetzungen verfügen. Beim Wasserspringen ist besonders darauf zu achten, dass die jeweilige Absprunghöhe erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.
- bei Rollwenden und Startsprüngen auf eine ausreichende Wassertiefe von mindestens 1,80 m zu achten ist.

Unfälle

In den Unfallstatistiken der Versicherungsverbände findet man Schwimmen sehr weit hinten. Wenn es aber zu Unfällen kommt, sind diese zum Teil folgenswer, manchmal sogar lebensgefährlich oder tödlich. Die Örtlichkeit, das Element Wasser und die möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Fehlhandlung stellen die Lehrkräfte vor ungewohnte Probleme. Deshalb sind spezifische Sicherheitsvorkehrungen auf technischer, organisatorischer, personeller und methodischer Ebene unerlässlich.

Im Jahr 2004 ereigneten sich an baden-württembergischen Schulen 44 % aller Schülerunfälle im Schulsportunterricht. Der Anteil von Unfällen in Schwimmbädern betrug insgesamt 5 %. Eindeutig dem Schulschwimmunterricht zuzuordnen waren 2.028 Unfälle und damit 2,4 % aller Schulsportunfälle. Die restlichen Unfälle waren auf wassersportlichen Aktivitäten, z. B. bei außerunterrichtlichen Veranstaltungen, zurückzuführen. 68 % der Unfälle beim regulären Schulschwimmunterricht ereigneten sich im Wasser bzw. im Schwimmbecken, 32 % der Unfälle passierten am Beckenrand, im Umkleideraum oder unter der Dusche. Im langfristigen Jahresmittel sind ein bis zwei tödliche Ertrinkungsunfälle zu beklagen. Gegenüber den anderen Schulsportunfällen fällt bei Schwimmunfällen der verhältnismäßig hohe Anteil an Kopf- und Zahnverletzungen sowie Schnitt- und Platzwunden auf. 62 % der Schwimmunfälle im Wasser ereignen sich durch Kollisionen, entweder mit anderen Sporttreibenden oder mit dem Schwimmbeckenrand. Weitere 15 % waren den Tätigkeiten Springen und Rutschen ins Wasser zuzuordnen. Individuelle Auslösefaktoren wie fehlende Schwimmtechnik und Bewegungssicherheit, unzureichende organisatorische Regelungen oder verbotswidriges Verhalten (z. B. Rennen im Barfußbereich) waren die Hauptunfallursachen, gefolgt von baulichen Mängeln an den Einrichtungssteilen (z. B. rutschige Bodenbeläge und beschä-

digte Bodenfliesen). Hauptunfallarten bei Unfällen am Beckenrand, in Umkleidekabinen oder Duschen waren mit 64 % sogenannte Stolper- und Sturzunfälle, wobei das Ausrutschen auf nassen Fliesen mit 43 % die häufigste Unfallursache war. Auch wenn es mühsam ist, sollte deshalb immer wieder auf ein generelles Laufverbot in der Schwimmhalle hingewiesen werden (vgl. Hans-Joachim Wachter, Unfallkasse BW-Abteilung Prävention. 2/2005 INFO-Fachbereich Sport 15-16).

Befreiung vom Schwimmunterricht

Über eine Befreiung vom Sport- und Schwimmunterricht, die länger als eine Woche dauert, entscheidet der Fachlehrer aufgrund eines ärztlichen Attests. Dauert die Befreiung mehr als zwei Monate, entscheidet der Schulleiter aufgrund eines schulärztlichen Zeugnisses (vgl. BASS § 11). Zur Befreiung vom Schwimmunterricht aus religiösen Gründen findet man im Handlungsprogramm Schwimmen der Bezirksregierung Arnsberg auf S. 8 folgenden Passus: „Es gibt laut Erlass keine generelle Freistellung vom Schwimmunterricht, auch nicht für muslimische Schülerinnen und Schüler.“ Aus aktuellen Presseberichten, die sich auf neuere Gerichtsurteile beziehen, ist abzulesen, dass sich die verpflichtende Teilnahme am Schwimmunterricht auch an weiterführenden Schulen immer weiter durchsetzt. Neuerdings können Schulleiter auch bei muslimischen Mädchen die Teilnahme am Schwimmunterricht einfordern. Die Freistellung vom Schwimmunterricht erfolgt in jedem Fall nur auf ausführlichen schriftlichen Antrag der Erziehungsberechtigten.

Lehrkräfte sollten muslimische Mädchen bei der Erlangung der Schwimmfähigkeit in besonderer Weise individuell fördern und gegebenenfalls für diese Mädchen ein individuelles Förderprogramm entwickeln und organisieren. In Konfliktfällen sind Schulleiter und unterrichtende Lehrkraft verpflichtet, Information, Rat und Unterstützung durch entsprechende Integrationsbeauftragte und die obere Schulaufsicht einzuholen. Muslimische Schülerinnen bestimmter Glaubensausrichtungen brauchen eine Schwimmkleidung, die Haut, Haare und Körperformen öffentlichen Blicken entzieht, und müssen sich separat duschen, umziehen und föhnen können. Als Schwimmkleidung kommt zunächst der zweiteilige Burkini aus Lycra mit integrierter Kopfbedeckung infrage, der den Anforderungen des Hidschab entspricht. Allerdings muss die Badeordnung des Schwimmbads diese Form der Badebekleidung erlauben. Dies ist nicht immer der Fall. Als Alternative haben sich auch weite Boardshorts, eine Neoprenhaube und ein weites Lycra-Langarmshirt bewährt.

Schwimmen in den Lehrplänen

Lehrpläne legen für die einzelnen Fächer fest, was im jeweiligen Fachunterricht gelten soll, und sie haben je nach Detailliertheit der Vorgaben eine orientierende bis verbindliche Funktion. Im Allgemeinen sind die Rahmenlehrpläne die didaktische Grundlage für schulinterne Lehrpläne mit kaum verbindlichen Inhalten oder methodischen Anweisungen für deren Vermittlung. Letztendlich entscheidet die Fachkonferenz Sport der jeweiligen Schule über die Ausgestaltung und Umsetzung und damit auch über den Anteil des Schwimmens im Sportunterricht. Der Schwimmunterricht oder das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ ist in den Lehrplänen der Schulen ab der Primarstufe fest verankert. Jedes Kind sollte am Ende der Grundschulzeit schwimmen können. Die Realität sieht zum Teil allerdings anders aus. In welchen Klassen, wie oft und mit welchen Inhalten Schwimmen angeboten wird, ist in hohem Maße abhängig von den örtlichen und personellen Gegebenheiten und somit auch sehr unverbindlich. Der Name des Inhaltsbereichs „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ soll zum Ausdruck bringen, dass das Bewegen im Wasser in seiner Vielfalt Unterrichtsgegenstand werden soll und über das hinausgeht, was die Sportart Schwimmen in Wettkampf und Training beinhaltet. Außerdem sollen Schüler erfahren und reflektieren, dass Schwimmen neben der sportlichen Herausforderung auch mit anderen Sinngebungen belegt werden kann, wie z. B. Wagnis, Fitness, Körpererfahrung, Kreativität oder Kooperation.

2 Organisatorisches

Bäder und Bahnen

Der Schwimmunterricht stellt für Lehrer eine besondere Herausforderung dar und erfordert neben Fachkompetenz auch ein besonderes Organisationstalent. Egal ob ängstlicher Nichtschwimmer oder begeisterter Vereinsschwimmer, alle Schüler wollen gefördert werden. Die Rahmenbedingungen des Schwimmunterrichts sind oft nicht optimal und sehr unterschiedlich. Der Schulträger, also die Kommune, hat die Aufgabe, die sachlichen Voraussetzungen zu schaffen, um den Schulen Schwimmunterricht zu ermöglichen. Da die öffentlichen Bäder in Deutschland zum überwiegenden Teil aber nicht nur den Schulen, sondern auch Vereinen und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt werden, müssen die Wasserzeiten immer wieder neu ausgehandelt werden. Nach Auskunft der Schulsportreferenten der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD) sind in mehr als 90 % aller Fälle, in denen Schulen keinen Schwimmunterricht anbieten, fehlende Wasserzeiten ausschlaggebend. Die verbleibenden Fälle werden mit organisatorischen Problemen oder Transportproblemen sowie fehlenden Ressourcen an ausgebildeten Lehrkräften begründet. 23 % aller Hauptschulen, 27 % aller Realschulen, 21 % aller Gymnasien und 46 % aller Berufsschulen stehen laut Sprint-Studie 2005 keine Sportstätten für den Schwimmunterricht zur Verfügung.

Die von Lehrern geplanten Inhalte und Organisationsformen sind stark vom Ort abhängig: Schwimmunterricht kann während des öffentlichen Badebetriebes im Hallenbad stattfinden, im Lehrschwimmbecken einer Schule oder sogar im Erlebnis- oder Freibad. Für die Unterrichtsplanung muss man sich immer mit der zur Verfügung stehenden Wasserfläche und dem Zeitrahmen beschäftigen, der An- und Abreise, Umziehen und auch Haare trocknen beinhaltet.

Häufig ist zu beobachten, dass zwei bis drei Schulen gleichzeitig ein Schwimmbad nutzen und jeder Schule zwei abgetrennte Bahnen zur Verfügung stehen. Findet dann der Unterricht noch in einem 50-m-Becken statt, bedeutet dies zum einen, dass die Schüler schnell ermüden, weil 50 m sehr lang sind, und zum anderen, dass die Lehrkräfte ständig von einem zum anderen Ende eilen müssen, um neue Ansagen zu machen. Hier wäre es sinnvoller, sich mit den Kollegen abzusprechen und das Becken quer aufzuteilen. Nur bei einem gleichzeitig stattfindenden öffentlichen Badebetrieb wird dieses nicht möglich sein. Gibt es tatsächlich nur zwei lange Bahnen, besteht auch die Möglichkeit, für Spiele das Nichtschwimmerbecken zu nutzen. Ideal ist natürlich ein (schuleigenes) Lehrschwimmbecken.

Erschwerend zu dem ohnehin schon enormen Lärmpegel in Schwimmbädern kann hinzukommen, dass zusätzlich noch Musik läuft und der öffentliche Badebetrieb die Schüler stark ablenkt.

Selbst eine 25-m-Bahn ist für Anfänger zu lang, um eine Technik zu erlernen. Günstige Strecken liegen bei 15 m. Hier muss sich der Lehrer Gedanken machen, wie er dieses bei seinen räumlichen Gegebenheiten umsetzen kann. Die Wahl der Organisationsform ist abhängig von den räumlichen Gegebenheiten, der Gruppengröße, dem Leistungsstand und von den Zielen und Inhalten der Stunde Infrage kommen

- Längsbahnschwimmen am laufenden Band: Mehrere Schüler schwimmen auf einer Bahn im Kreis. Stehen zum Beispiel drei Bahnen zur Verfügung, sollten die Gruppen hier so zusammengesetzt sein, dass innerhalb einer Gruppe alle Schwimmer ungefähr die gleiche Leistungsstärke besitzen. Die Größe der Gruppe verringert sich mit steigender Leistung. Die schwächste Gruppe sollte auf der Außenbahn schwimmen, wo sie am stärksten beobachtet und gegebenenfalls korrigiert werden kann.
- Einbahnschwimmen: Die ersten Schüler schwimmen gleichzeitig nebeneinander eine Bahn. Die nächste Gruppe beginnt, wenn die ersten ein Drittel oder die Hälfte der Bahn geschwommen sind. Am Ende der Bahn verlassen die Schüler das Wasser und gehen an Land zurück.
- Einbahnschwimmen in Wellen: Die Schwimmer starten in Gruppen nebeneinander und schwimmen in Wellen hintereinander. Wenn die letzte Gruppe die gegenüberliegende Seite erreicht hat, startet die erste Gruppe wieder zurück.

Checkliste vor und nach dem Unterricht

Zur Vorbereitung des Schwimmunterrichts ist es hilfreich, organisatorische (Sicherheits-)Maßnahmen und Verhaltensregeln schon in der Schule mit den Schülern zu besprechen. Eltern sollten ein Informationsblatt der Schule erhalten, auf dem sie beispielsweise Krankheiten ihrer Kinder, die für den Schwimmunterricht von Bedeutung sein können, wie z. B. Diabetes, angeben können.

- Der Lehrer legt Treffpunkte vor und nach dem Aussteigen aus dem Bus fest. Die Schüler warten in der Regel vor dem Bad und werden zusammen hereingelassen.
- Man muss im Vorfeld Absprachen treffen bei Krankheit der Schüler und Regelungen vorsehen bei Schülern, die ihr Schwimmzeug vergessen haben. Passive können zum Beispiel Mitschüler beobachten und korrigieren, mit dem Handy Technikvideos erstellen oder eine Spielleiter- bzw. Schiedsrichtertätigkeit übernehmen.
- Es sollten immer die gleichen Umkleiden und Sammelstellen nach dem Umziehen auf der Wärmebank benutzt werden. Dieses muss mit dem Badpersonal abgesprochen werden.
- Der Lehrer muss nach dem Einlass oder am Ende der Stunde die Anzahl der Schüler an der Schwimmbadkasse in der Abrechnungsliste unter dem Namen der Schule protokollieren. Dieser Eintrag dient sowohl als Nachweis für die Nutzung und Abrechnung als auch für die Regulierung des Frischwasserzusatzes, der von der Auslastung des Bades abhängt.
- Keiner geht ins Wasser, bevor der Lehrer nicht da ist und niemand geht nach Ende des Unterrichts ohne Erlaubnis in die Schwimmhalle zurück.
- Der Lehrer sollte sich im Bad über die Sicherheitsvorkehrungen und das vorhandene Material informieren: Wo sind die Rettungsgeräte befestigt, wo ist der Verbandskasten und wo befindet sich der Schwimmmeister während des Unterrichts? Fällt der Beckenboden ab oder gibt es einen Hubboden?
- Zu Beginn jeder Stunde kann gemeinsam ein „Brainstorming“ zum jeweiligen Thema der Stunde erfolgen. Dieses bildet mit der Reflexion am Ende eine Klammer der Erarbeitung.
- Anschließend duschen sich die Schüler kurz (!) ab und gehen am besprochenen Ort ins Wasser. Dieser wird mit dem Schwimmmeister und eventuell anderen unterrichteten Lehrern abgesprochen.
- Findet gleichzeitig öffentlicher Badebetrieb statt, muss dieser von der Schwimmgruppe durch eine Schwimmleine abgetrennt werden. Der Lehrer sollte sich vorher beim Badpersonal erkundigen, wie das Einziehen der Leinen funktioniert, weil es von Schwimmbad zu Schwimmbad unterschiedlich ist.

Checkliste während des Unterrichts

- Schüler(innen) mit langen Haaren müssen eine Bademütze tragen oder die Haare fest zusammenbinden.
- Jeglicher Schmuck muss abgelegt werden, es darf kein Kaugummi gekaut und Glasflaschen dürfen nicht mit in die Schwimmhalle genommen werden.
- Auf den Absperrleinen darf nicht geturnt werden, weil das innere Stahlseil reißen kann.
- Beim Rückenschwimmen muss beachtet werden, dass es zu keinem Gegenverkehr kommt.
- Einen hohen Anteil echter Wasserzeit erreicht man durch ein gutes Zeitmanagement und Pünktlichkeit. Trotzdem muss ausreichend Zeit zum Umziehen und Föhnen bleiben.
- Schüler müssen fördernde und fordernde Situationen vorfinden, die Vertrauen in das eigene Können und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Sie sollten in einen Dialog mit der Bewegungssituation Wasser treten, aber auch altersentsprechende kognitive Inhalte verstehen.
- Positive Erlebnisse können am besten zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen, weil sie das Selbstwertgefühl verbessern und eine Stärkung des eigenen Zutrauens bewirken.

Material

Der Einsatz von Material ist so zu planen, dass innerhalb einer Stunde nicht zu viele verschiedene Materialien benutzt werden. Ein Wechsel benötigt zu viel Zeit. Es ist wichtig, im Vorfeld zu sichten, was an Material vorhanden ist und sich mit gleichzeitig unterrichtenden Lehrkräften abzusprechen. Schwimmbretter und ggf. Schwimmnudeln sollten die Schulen in Klassenstärke einmalig anschaffen, weil sie vielseitig verwendet werden können. Eigenes Material zusammenzustellen, ist zunächst etwas aufwändiger, wird aber belohnt und kann mehrfach wiederverwendet werden. Viele attraktive und herausfordernde Spielgeräte wie Tischtennisbälle, Pokerchips, Würfel, wasserfeste Karten, CDs, Strohhalme, Duplosteine oder Wasserpistolen aus PET-Flaschen mit einem Loch im Deckel lassen sich einfach und günstig beschaffen. In Absprache mit den Schwimmmeistern können häufig auch schwimmbadeigene aufblasbare Reifen oder Matten genutzt werden.

Zum Teil sollten Informationen visualisiert werden. Hier bieten sich laminierte Blätter an, die an die Wände oder Beckenränder geklebt werden können beziehungsweise durch die Feuchtigkeit an den Fliesen kleben bleiben. Gelegentlich ist es sinnvoll, wenn die Schüler sich im Vorfeld bestimmte youtube-Videos zu einzelnen Techniken anschauen.

II Stundenbilder

Weil die wenigsten Schulen über ein eigenes Schwimmbad verfügen, sind häufig längere Busfahrten oder Fußmärsche nötig, um ein öffentliches Bad zu erreichen. Da auch das Umziehen länger dauert als im „normalen“ Sportunterricht und auch ausreichend Zeit für das Föhnen eingeplant werden muss, ergibt sich bei einer Doppelstunde häufig nur eine Wasserzeit von 30 bis maximal 60 Minuten. Deshalb kann es sein, dass die dargestellten 45-minütigen Einheiten im Einzelfall gekürzt werden müssen.

Alle in diesem Buch vorgestellten Spiel- und Übungsformen gehen vom Vorhandensein eines Nichtschwimmerteils mit stehiefen Wasser sowie mindestens einem Lehrschwimmbekken mit 16 2/3m und drei Startblöcken aus. Mit kleinen Modifikationen lassen sich die Einheiten genauso im 25-m- oder 50-m-Bekken durchführen. Die Doppelstunden folgen einer einheitlichen Struktur. Sie sind für 45 Minuten Wasserzeit geplant. Zu Beginn erfolgt ein fünfminütiges spielerisches Warming-up,

daran schließt sich der meist 30-minütige Hauptteil zu schwimmsportlichen Themen an, bevor zum Abschluss gespielt wird. Für eine Entspannung ist das Wasser zu kalt. Die dargestellten 35 Stunden sind für jede der drei Stufen nach dem Baustein-Prinzip aufgebaut. Das bedeutet, dass jede Stunde als unabhängige Einheit durchgeführt werden kann. Die Reihenfolge der Stunden erfolgt also nicht nach dem Prinzip vom Leichten zum Schweren. Lediglich die Einheiten zur Wassergewöhnung sollten am Anfang stehen. Teile davon können auch zu Beginn der Mittel- oder sogar Oberstufe wiederholt werden.

Ich wünsche mir durch die Stundenbilder viele begeisterte Schüler und eventuell auch einen neuen Schwung für viele Lehrkräfte.

Die alleinige Benutzung der männlichen Form (in diesen Stundenbildern) hat rein schreibtechnische Gründe.

Unterstufe

Fachliche Hinweise: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

Unter Wassergewöhnung und Wasserbewältigung versteht man zunächst einmal ein allgemeines, vielfältiges und freudvolles Bewegen im Wasser, das noch nichts mit den Schwimmtechniken Kraul, Rücken, Brust oder Delphin zu tun hat. Dazu zählen Bewegungsformen, die auch an Land möglich sind, das Springen im und ins Wasser, das Tauchen und die Augen unter Wasser öffnen können, das Atmen im und ins Wasser sowie das Gleiten und den Auftrieb erleben. Bei einigen Spiel- und Übungsformen lassen sich diese Elemente nicht immer eindeutig voneinander trennen, sondern vermischen sich.

Die Wassergewöhnung ist eine Art Vorkurs, bei dem jüngere Kinder Wasservertrautheit und Wassersicherheit gewinnen. Nach dieser Wassergewöhnung sollen sie sich im Wasser fast genauso bewegen können wie an Land. Sie sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen Fertigkeiten, die eine wichtige Grundlage für das spätere Erlernen der Schwimmtechniken darstellen und Voraussetzungen dafür sind, ein Leben lang Spaß am und im Wasser zu haben. Es sollte ein vielseitiges Bewegungslernen stattfinden, das erlebnisorientiert ist und eine individuelle Sinnes- und Wahrnehmungsschulung ermöglicht. So sähe der Idealfall aus. Beobachtet man jedoch Kinder im Schwimmunterricht an weiterführenden Schulen, so stellt man immer häufiger fest, dass Elemente der Wassergewöhnung wie Tauchen, Springen, Atmen oder Gleiten nicht oder nur unzureichend beherrscht werden. Sobald Wasser in die Augen zu kommen droht, werden diese zugekniffen, beim Springen ins Wasser oder Rollen im Wasser hält man sich die Nase zu oder Kraulschwimmen beschränkt sich nur auf einige wenige Züge - dieses aber nicht, weil die Technik nicht bekannt ist oder die Muskeln ermüden, sondern weil die Schüler nicht in der Lage sind, ins Wasser auszuatmen. Von Wassergewöhnung kann hier nicht die Rede sein. Eine Ursache dieser mangelhaften Wassergewöhnung ist die Tatsache, dass Eltern, die ihre Kinder in (kommerziellen) Schwimmkursen anmelden, nur ein Ziel haben: Ihre Kinder sollen möglichst schnell das Seepferdchen-Abzeichen erwerben und damit in ihren Augen die Schwimmfähigkeit erlangen. Dass jedoch dieses schnell erworbene Abzeichen gar nichts über die Wassersicherheit eines Menschen aussagt, dass es eher eine trügerische Sicherheit bietet und Störfaktoren wie kleinste Wellen im Meer oft auch „Seepferdchen-Kinder“ in große Gefahr bringen können, ist den Eltern oft gar nicht bewusst.

Ein gründlich durchgeführter Vorkurs Wassergewöhnung

- erleichtert dem Lehrer später die Arbeit auf dem Weg zu den einzelnen Schwimmtechniken, bei denen auch wesentlich weniger Fehler auftreten und
- vermittelt den Schülern ein Erfolgsgefühl, das eine Motivation für weitere Betätigungen im Wasser ist.

Bewegungsformen aus der Leichtathletik oder dem Turnen vom Land auf das Wasser übertragen:

Zunächst bietet es sich an, die Situation Wasser mit bekannten Bewegungen zu erfahren. Bei den leichtathletischen Fortbewegungsarten wird deutlich, dass man im Wasser viel langsamer und mühseliger vorwärts kommt als an Land, weil der Widerstand des Wassers durch die höhere Dichte größer ist als der der Luft. Auch an den Handflächen wird dieser bremsende Wasserwiderstand deutlich, wenn man beispielsweise unter Wasser in die Hände klatscht. Die außerhalb des Wassers gemachten Bewegungserfahrungen sind mit denen im Wasser nicht identisch. Einerseits ist der Wasserwiderstand beim Schwimmen leistungsbeschränkend, andererseits aber leistungsbestimmend. Es gilt, beim späteren Schwimmen diesen Widerstand als Abdruckfläche für Hände und Füße zu erfühlen und optimal zu nutzen. Turnerische Elemente mit Drehungen um Körperlängs- und -querachsen sind wichtig für die Orientierung im und unter Wasser. Einzelne turnerische Elemente wie zum Beispiel der Flick-Flack oder ein Salto sind sogar im Wasser eher möglich als an Land, weil man weniger Angst hat. Man taucht dabei mit dem Kopf unter Wasser, ohne großartig darüber nachzudenken. Vermutlich wird auch Wasser in die Nase kommen, was unangenehm ist. Hier kann direkt das bewusste Ausatmen von Luft unter Wasser durch die Nase thematisiert werden.

Auftrieb erfahren: Das erste Mal im oder unter Wasser zu schweben, ohne die Füße auf den Boden zu setzen, ist ein besonderes Erlebnis. Auftrieb bezeichnet die Kraft, die von unten gegen einen ins Wasser getauchten Körper wirkt. Sind das Körpergewicht und das Gewicht der verdrängten Wassermenge gleich groß, schwebt der Körper im Wasser. Atmet der Mensch ein, schwimmt er an der Wasseroberfläche, weil sein spezifisches Gewicht durch das jetzt größere Körpervolumen kleiner ist als das des Wassers. Nur im ausgeatmeten Zustand sinkt man. Im schulertiefen Wasser beträgt das Körpergewicht nur etwa 10 % des eigentlichen Gewichts. So können Bewegungen, welche an Land vielleicht nicht möglich sind, leichter ausgeführt werden. Durch den Auftrieb kommt es allerdings zu einem Verlust an Balance. Die Füße wollen nicht am Boden bleiben. Kinder müssen lernen, wie sie

mit ihren Füßen den Kontakt zum Boden erhalten können und wie sie nach Verlust des Bodenkontakts die Füße wieder auf den Boden bekommen.

Durch das Wirken des statischen Auftriebs am eigenen Körper sollen Kinder erleben und erfahren, dass bestimmte Körperpositionen besser geeignet sind für ein bewegungsloses Liegen an der Wasseroberfläche als andere. Die statische Auftriebskraft wirkt auf den Volumenmittelpunkt des Körpers, der etwas oberhalb des Bauchnabels liegt, und ist vertikal nach oben gerichtet. Die Schwerkraft wirkt auf den etwas mehr fußwärts liegenden Körperschwerpunkt und ist vertikal nach unten gerichtet. Je weiter beide Punkte auseinander liegen, desto schneller sinken beim „Toten Mann“ die Beine ab, weil ein Drehmoment entsteht. Fallen beide Punkte zusammen, bleibt der Körper waagrecht im Wasser liegen. Sinken die Beine schneller ab, bedeutet dieses beispielsweise für das Kraul- oder Rückenschwimmen, dass die Beinbewegung zunächst genutzt werden muss, um eine gute Wasserlage herzustellen.

Wegen der nach oben wirkenden Auftriebskraft ist es nicht einfach, im schultertiefen Wasser auf zwei oder drei Schwimmbrettern zu balancieren und einen Ball oder ein Schwimmbrett zum Beckenboden zu transportieren.

Gewöhnung an den Kältereiz und Frieren: Kinder frieren im Vergleich zu Erwachsenen schneller, weil sie ein ungünstigeres Oberflächen-Volumen-Verhältnis haben. Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist 25-mal höher als die der Luft, es entsteht eine Verdunstungskälte, die zum schnellen Auskühlen führen kann. Eine hohe Bewegungsintensität und häufig wechselnde Aufgaben helfen, den Kältereiz zu vergessen. Die Schüler sollten nach Möglichkeit bis zur Schulter im Wasser sein, damit sich Zug- oder Verdunstungskälte nicht auswirken können.

Didaktisch-methodische Überlegungen

Spiele: Der spielerisch-gestaltende Umgang mit Wasser ist besonders wichtig für den Erwerb von Wassersicherheit und Handlungsfähigkeit im Wasser sowie ein Garant dafür, später die Schwimmtechniken sicher und schnell zu erwerben. Gespielt werden sollte nicht nur zur Belohnung am Stundenende, sondern immer wieder zentraler Inhalt einzelner Stunden sein.

Probieren/Bewegungsexperimente: Hier werden keine Lösungen vorgegeben. Die Schüler erkunden die eigenen Möglichkeiten im fremden Element.

Ziele:

Motorisch: Die Schüler **erleben und erfahren**, dass sie sich im Wasser auf viele verschiedene Arten fortbewegen können, dass diese Fortbewegung sich grundsätzlich von der Fortbewegung an Land unterscheidet und dass sich die Atmung beim Laufen im Wasser verändert. Sie nehmen den Wasserwiderstand wahr, erkennen geeignete und weniger geeignete Fortbewegungsmöglichkeiten.

Die Schüler **erleben und erfahren**

- dass sie vom Wasser getragen werden,
- dass sie ohne Hilfsmittel sinken und wieder auftreiben können,
- dass das Untergehen schwerer ist als das „auf dem Wasser liegen“.

Kognitiv: Die Schüler begreifen, dass der menschliche Körper im Wasser schwebt und nicht untergeht und lernen das Wasser als ungewohntes Element mit seinen physikalischen Eigenschaften kennen.

Sie gewinnen Selbstvertrauen im Wasser durch das erfolgreiche Lösen von Bewegungsaufgaben, haben Erfolgserlebnisse, Spaß und Freude, müssen Vorschriften beachten, Spielregeln erfassen und einhalten und können miteinander spielen.

Hinweise zur Vorbereitung: Die Lehrkraft sollte vor Stundenbeginn Schwimmbretter bereitlegen, für jeden Schüler eins. Der Unterricht findet entweder im Nichtschwimmerteil oder in einem Lehrschwimmbecken mit schulter- oder brusttiefen Wasser statt. Bei einem Hubboden muss man sich beim Einstellen der Wassertiefe an dem kleinsten Schüler orientieren.

Stundenbild 1: Wassergewöhnung - Wasserwiderstand und Auftrieb

Auf einen Blick

Phasen	Organisation, Material
<p>Einstieg (10 Minuten)</p> <p>Spiel „High Five“: Alle Spieler bewegen sich beliebig durch das Wasser. Begegnen sie einem anderen Spieler, springen beide voreinander hoch und klatschen beide Hände gegeneinander.</p> <p>Variationen: Beim Klatschen den eigenen oder den Namen des anderen nennen, andere Begrüßungsrituale ausprobieren wie Handschlag, die Handflächen aneinanderlegen, vor den Körper halten und sich leicht verbeugen oder den Kopf über die rechte Schulter des Partners legen und drei Schläge auf den Rücken machen.</p> <p>Der Lehrer sollte nach Begrüßungsritualen in anderen Ländern fragen</p>	<p>Frei im Wasser</p>
	
<p>Hauptteil (30 min): Kleine Bewegungsexperimente</p> <p>Leichtathletische Bewegungen auf das Wasser übertragen (1): Die Schüler rennen so schnell wie möglich auf die andere Beckenseite.</p>	<p>In Wellen hintereinander</p>
	

Variationen:

- mit und ohne Armbewegung
- auf Zeichen des Lehrers erfolgt ein ständiger Wechsel zwischen vorwärts und rückwärts laufen

Frage: Was ist anders als an Land? (Widerstand, rutschiger Untergrund)



In Wellen hintereinander



Spiel „Platzwechsel“: Zwei Mannschaften sitzen sich an zwei Beckenrändern gegenüber. Nach dem Startkommando gilt es, mit allen Spielern eher als der Gegner am gegenüberliegenden Rand zu sitzen.

Gespielt werden mehrere Durchgänge, damit die Teams Strategien entwickeln können.

Variation: Es darf mit Körperkontakt gespielt werden, d. h. Spieler dürfen festgehalten oder auf die eigene Seite gezogen werden. Die Teams überlegen sich Strategien, wie sie am besten vorgehen.

Von Rand zu Rand



Leichtathletische Bewegungen (2):

Schlussprünge vorwärts, rückwärts und mit Drehungen

Hopserlauf

Von Rand zu Rand



Variationen:

- gleichzeitig in die Hände klatschen oder die Arme kreisen, wer schafft es, dass die Knie aus dem Wasser kommen?
- auf einem Bein hüpfen
- Hock-/Strecksprünge: beide Hände berühren beim Absprung den Boden
- Seitgalopp (auch mit Kreuzen)
- anfersen und Kniehebelauf
- Hürdenlauf



Hinweis: Es können beliebige Elemente aus dem Lauf-ABC ausprobiert oder eigene Fortbewegungsarten von den Schülern erfunden werden.

Auftrieb erfahren:

Karussell: Alle Schüler bilden in der Beckenmitte einen Kreis, die Hände fassen die Schultern des Vordermanns. Der Kreis beginnt, sich im Uhrzeigersinn zu drehen, zuerst langsam, dann immer schneller. Auf ein lautes Signal des Lehrers gehen alle in die Hockschwebe (Qualle oder Päckchen) und verharren so ca. 20 Sekunden. Was passiert? Die Schüler treiben in der erzeugten Strömung.

Hinweis: Bevor die Kreisform nicht mehr beibehalten werden kann, sollte das Signal erfolgen.

Sicherheitsaspekt: Die Schüler können unter der Absperrleine ins tiefe Wasser treiben. Deshalb muss der Lehrer das Geschehen aufmerksam beobachten.

Kreisaufstellung mittig



Bewegungsexperiment: Wie kann ich an der Wasseroberfläche am besten schweben?

Toter Mann in Bauch- und Rückenlage probieren, mit gegrätschten oder angezogenen Beinen, eingeatmet, mit und ohne Körperspannung, in der Hockschwebe



Freie Aufstellung im Becken



Was passiert beim Toten Mann? Ggf. entsteht ein Drehmoment und die Beine sinken ab.

Hinweis: Den Kopf entspannt ins Wasser legen (loslassen und vom Wasser tragen lassen), der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, und die Arme weit nach vorne strecken. So kann man die untere Körperhälfte wie bei einer Wippe ausbalancieren.

Qualle (Hockschwebe): Abspringen vom Boden, die Beine anhocken und umfassen, absinken und in dieser Position langsam wieder auf-treiben.

Partneraufgabe



Den Partner in der Quallenposition dreimal nacheinander hinunterdrücken und wieder auftreiben lassen (rechtes Foto).

Frei im Wasser

Was empfindet die „Qualle“?

Wer kann am Ort von der Bauch- in die Rückenlage wechseln und wieder zurück?

Lösungen: Der Wechsel erfolgt entweder durch eine Drehung um die Körperquerachse (Anziehen und Strecken der Beine) oder eine Drehung um die Körperlängsachse.

Eine Bahn laufen und dabei versuchen, ein Schwimmbrett oder einen Ball an drei verschiedenen Stellen auf den Beckenboden zu transportieren, sodass das Brett oder der Ball den Boden berührt. Ist das möglich? Wenn ja, wie?

Für jeden Schüler 1 Schwimmbrett

Hinweis: Beim Transport muss die nach oben wirkende statische Auftriebskraft überwunden werden. Dies ist schwieriger als gedacht.

Auf einem, zwei, drei oder mehr Brettern stehen. Worin liegt die Schwierigkeit?

Hinweis: Wegen der Auftriebskraft ist es schwer, die Balance zu halten.

Viele Bretter oder die Schüler gehen paarweise zusammen und wechseln sich ab

Turnerische Bewegungen auf das Wasser übertragen:

Immer eine Bahn laufen, hüpfen o. Ä. und dabei an drei verschiedenen Orten

- eine Rolle vorwärts/rückwärts machen
- einen Handstand machen und ggf. im Handstand so weit wie möglich laufen

In Wellen hintereinander



Hinweis: Auf genügend Abstand achten!

- einen Handstützüberschlag, ein Rad, eine Radwende, eine Flugrolle, einen Salto oder Flick-Flack probieren.



Was ist leichter oder schwieriger als an Land? Warum?

Eine Bahn Bockspringen mit einem Partner. Nach dem Sprung für den Partner einen neuen Bock stellen.

Hinweis: Der Bock sollte sich nicht zu klein machen.

Partneraufgabe



Ausklang (10 Minuten)

„Pyramiden bauen“: Zwei oder drei Gruppen bilden: Welche Gruppe bildet die höchste oder schönste Pyramide? Alle Schüler der Gruppe müssen an der Pyramide beteiligt sein.
Hinweise: Auf ausreichend Abstand zum Rand achten und ggf. passive Schüler als Jury einsetzen.

2-3 Gruppen verteilt im Becken



Stundenbild 2: Wassergewöhnung - Atmen, Tauchen, Sehen und Hören

Atmen im und ins Wasser: Bei einem Kleinkind verhindert bis zum sechsten Lebensmonat der Atemschutzreflex ein Einatmen unter Wasser. Im Verlauf der weiteren Entwicklung verschwindet dieser Reflex und die Kontrolle der Atmung unter Wasser muss neu gelernt werden. Das Ausatmen ins Wasser ist durch den hydrostatischen Druck etwas erschwert und geschieht vielfach nur unvollständig. Die sonst fast selbstständig ausströmende Atemluft muss im dichteren Medium Wasser aktiv ausgestoßen werden. Häufig wird dadurch der Ausatemprozess während des Schwimmens gestört und man ermüdet schneller. Dieser hydrostatische Druck, manchmal auch Schweredruck genannt, beschreibt den Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt. Er steigt proportional zur Wassertiefe und beträgt bei 1,20 m Wassertiefe 11,722 Pascal.

$$P(h) = p \times g \times h$$

$$\text{Dichte } (\rho) = 1000 \text{ kg/m}^3, g = 9,81 \text{ N/kg}, h = 1,20 \text{ m}$$

Unangenehm ist dieser Wasserdruck auch, weil er ein Einströmen des Wassers in die Nase bewirkt, vor allem beim Gleiten in Rückenlage oder bei Drehungen um die Querachse. Nur eine kontinuierliche Ausatmung durch die Nase verhindert dieses Einströmen. Deshalb sollte das Ausatmen durch Mund und Nase geübt werden. Die Einatmung erfolgt im schultertiefen Wasser gegen den Wasserdruck sowie gegen den Wasserwiderstand und ist gegenüber der Einatmung an Land erschwert.

Hyperventilation/Schwimmbad-Blackout: Unter Hyperventilation versteht man ein schnelles und tiefes Ein- und Ausatmen. Es wird häufig praktiziert, um die Luftanhaltezeit zu verlängern, damit man möglichst weit, lange oder tief tauchen kann. Allerdings füllt man auf diese Art und Weise die Lunge nicht mit mehr Sauerstoff, sondern atmet lediglich CO_2 über die Lunge ab. Es entsteht der Eindruck, man hätte höhere Sauerstoffreserven, weil durch den niedrigen CO_2 -Gehalt im Blut der Atemreiz später einsetzt. Dieser Atemreiz wird durch einen steigenden CO_2 -Spiegel ausgelöst. Es kann also passieren, dass dem Körper immer weniger Sauerstoff zur Verfügung steht und er ohnmächtig wird, weil durch das Abatmen von CO_2 kein Atemreflex eingesetzt hat. Bleibt der Schwimmbad-Blackout unbemerkt, stirbt man.

Tauchen: Tauchen bedeutet, sich willkürlich unter die Wasseroberfläche zu begeben, sich unter Wasser zu orientieren und fortzubewegen. Beim Untertauchen des gesamten Körpers in unterschiedliche Wassertiefen wirken ungewohnte physikalische Eigenschaften des Wassers, die die Orientierungs- und Atemfähigkeit behindern. Der Mensch besitzt einen Reflex, den „Kopf-nach-oben-Reflex“, der eine senkrechte Körperposition verursacht und zu einer Herausnahme des Kopfes aus dem Wasser führt, weil man sich so besser orientieren und natürlich auch besser atmen kann. Diesen muss man durch interessante Aufgaben überwinden. In der Wassergewöhnung und -bewältigung sollte das Tauchen zunächst ohne Schwimmbrillen erfolgen, damit die Kinder lernen, den Lidschlussreflex zu überwinden und so die Augen zur Orientierung und damit auch zur Sicherheit unter Wasser aufhalten zu können. Während des Tauchens kommt es zu einer Unterdruckbildung im Mittelohr, die je nach Wassertiefe individuell unterschiedlich schmerzhaft wird. Oft reicht ein kräftiges Schlucken oder ein Verschieben des Unterkiefers zum Druckausgleich aus. Wenn nicht, versucht man mit zugehaltenen Nasenlöchern durch diese auszuatmen, ohne zu pressen (Valsalva-Methode), oder man erzeugt bei zugehaltener Nase einen „K-Laut“ (Frenzel-Methode). Bei stärkerem Schnupfen oder Infekten sollte vorsichtshalber nicht getaucht werden. Die Lehrkraft sollte im Sinne des Schwimmerlasses am Beckenrand stehen und während des Tauchens alle Schüler beobachten.

Sehen: Der direkte Kontakt des Auges mit dem Wasser löst den Lidschlussreflex aus. Dabei wirkt das Wasser wie ein Fremdkörper und man schließt zum Schutz das Auge. Durch entsprechende Aufgaben lernt man, diesen Reflex zu überwinden. Unter Wasser kann man ohne Schwimmbrille nur verschwommen sehen. Das liegt daran, dass



Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten, doch das Erlernen der Techniken gestaltet sich oft mühsam. Hier setzt das Praxisbuch von Anja Lange an, das in **35 leicht verständlichen Stundenbildern** die Grundlagen von Kraul-, Brust-, Delfin- und Rückenschwimmen mit Start und Wende einprägsam vermittelt. Weitere Inhalte des anschaulich bebilderten Buches sind Stundenbilder zur Wassergewöhnung und bewältigung, zum Wasserspringen, Wasserball, ABC-Tauchen sowie Kunst- und Rettungsschwimmen. Außerdem findet man zahlreiche neue Spiele, rechtliche, organisatorische und methodische Hinweise sowie Anleitungen zur Zuglängenbestimmung, zur Gestaltung eines Trainings und zur Entwicklung von Zeitgefühl.

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Die Buchreihe „Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von **Vereins- und lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-1900-0
Best.-Nr.: 343-01900
www.limpert.de