

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Schwimmen lernen & üben*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Seite

	Vorwort und Einführung	4-5
1	Didaktisch-methodische Hinweise – Lehrplan/Kerncurriculum	6-7
2	Hinweise zum Einsatz des Buches	8-9
3	Mit welcher Schwimmart anfangen?	10-14
4	Schwimmunterricht planen und durchführen – Checkliste	15-17
5	Voraussetzungen schaffen: Schweben und Gleiten – Bauchlage – Rückenlage – Lagewechsel	18-26
	Streckschwebe – Hockschwebe	18-20
	Gleiten in der Bauchlage	20-22
	Gleiten in der Rückenlage	23-25
	Lagewechsel – Wie komme ich vom Bauch auf den Rücken?	25-26
6	Brustschwimmen lernen und üben	27-34
	Grobform – Phasen – Methodik	27-28
	Gleiten	29
	Beinbewegung – Schwunggrätsche	30-32
	Armbewegung	32-33
	Koordination	33
	Fehlerkorrektur	34
7	Rückenkraulschwimmen lernen und üben	35-45
	Grobform – Phasen – Methodik	35-37
	Gleiten	38-39
	Beinbewegung – Kraulbeinschlag	39-41
	Armbewegung	41-42
	Koordination	43-44
	Fehlerkorrektur	44-45
8	Kraulschwimmen lernen und üben	46-54
	Grobform – Phasen – Methodik	46-48
	Gleiten	48
	Beinbewegung – Kraulbeinschlag	49-50
	Armbewegung	51
	Armbewegung und Atmung verbinden	52
	Koordination	52-53
	Fehlerkorrektur	53-54
9	Startsprung und Kippwende	55-59
	Startsprung	55-57
	Kippwende	58-59
	Literatur	60

Vorwort und Einführung

Faszination

Das Bewegen im Wasser übt auf die meisten Menschen – ob jung oder alt – eine hohe Faszination aus. Schwimmen ist daher eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Trendsportarten kommen und gehen wie Modezyklen – das Schwimmen bleibt als ein Urbedürfnis des Menschen. Hat man es einmal erlernt, beherrscht man es ein Leben lang.¹ Schwimmen ist eine schwebende Fortbewegung im Wasser. Wird der Vortrieb optimiert und durch Regeln festgelegt, spricht man vom „sportlichen Schwimmen“.

Schwimmen ist eine Sportart, mit der man seinen Körper gut in Form bringen kann – wer regelmäßig schwimmt, tut etwas für seine Gesundheit ...

Gesundheit

- Herz und Kreislauf werden angeregt.
- Die Durchblutung insgesamt wird gefördert.
- Man „härtet“ sich durch den Warm-Kalt-Effekt ab.
- Viele Muskeln werden gleichermaßen angesprochen und trainiert.
- Wirbelsäule und Gelenke werden dabei entlastet.
- Fast automatisch wird das richtige Atmen angewandt: langsam, tief und gleichmäßig usw.

Schwimmen lernen

Was gibt es Schöneres als bei sommerlichen Temperaturen ins Freibad zu gehen und ins kühle Nass zu springen? Kinder sollten schon zu ihrer eigenen Sicherheit so früh wie möglich schwimmen lernen. Jeder Urlaub am Meer wird zur Gefahr, wenn das Kind nicht schwimmen kann. Normalerweise können Jungen und Mädchen im Alter von fünf oder sechs Jahren problemlos mit dem Schwimmen lernen beginnen. Grundschulen haben sogar den gesetzlich vorgeschriebenen Auftrag, ihren Schülern Schwimmunterricht zu erteilen. Erfahrungsgemäß wird in den Grundschulen das Schulschwimmen ab der 3. Klasse angeboten. Am besten nimmt das Kind schon vor dem Schuleintritt an einem Schwimmkurs teil und lernt dort unter fachkundiger Anleitung das Schwimmen.

Früher war Schwimmen zu lernen einmal so selbstverständlich wie Laufen, Sprechen und Lesen zu lernen. Noch in den 1960er und 1970er Jahren bauten selbst kleine Städte und Gemeinden Hallenbäder. Hier lernte fast jedes Kind das Schwimmen – sei es beim Schwimmkurs im Verein oder während des Schulunterrichts. Der Bäderboom dieser Zeit war einer der Gründe, warum Ende der 1980er Jahre knapp 90 Prozent der Bevölkerung schwimmen konnte.

Nichtschwimmer

Heute ist Deutschland dagegen längst keine Schwimmer-Nation mehr. Bereits seit einigen Jahren stellt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) regelmäßig fest, dass immer weniger Kinder richtig schwimmen lernen. Eine repräsentative Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa jüngst im Auftrag der DLRG durchgeführt hat, zeigt, welches Ausmaß diese Entwicklung inzwischen angenommen hat: 60 Prozent der Zehnjährigen sind demnach keine sicheren Schwimmer oder sogar Nichtschwimmer.²

¹ www.dsv.de/schwimmen

² www.wissen.de/schwimmen-ein-lebenselixier

Vorwort und Einführung

Woran liegt es, dass ein Großteil der Grundschüler heute nicht sicher schwimmen kann?

- Immer mehr Schwimmbäder werden aus Kostengründen geschlossen.
- In der Grundschule findet weniger Schwimmunterricht statt, da die Schulen ein Schwimmbad nur schwer erreichen können. Manchmal fehlt es auch an qualifizierten Lehrkräften.
- Auch viele Eltern sind unsichere Schwimmer, z.B. bei türkisch- und arabisch-stämmigen Migranten.

Deutschlandweit gibt es besorgte Berichte darüber, dass die Kinder in den vergangenen Monaten wegen der Pandemie kaum noch oder gar nicht schwimmen gelernt hätten. In Bayern gab es 2020 insgesamt 70 % weniger Schwimmprüfungen, schätzt die dortige DLRG. Franziska van Almsick, prominente Leistungsschwimmerin und mehrfache Europa- und Weltmeisterin, brachte es Ende Mai auf den Punkt. „Meine Sorgen sind supergroß“, sagte sie im NDR. Schon vor der Pandemie habe jeder zweite Drittklässler in Deutschland nicht sicher schwimmen können. „Ich rechne mit einer ganzen Generation, die nicht schwimmen lernen konnte. Das ist echt tragisch“, so ihr düsteres Fazit.

Die einem antiken Poeten zugeschriebene Formulierung „Er konnte weder lesen noch schwimmen.“ war zu jener Zeit die metaphorische Umschreibung für einen in jeglicher Hinsicht ungebildeten Menschen oder einen Bildungsverweigerer. Große Wertschätzung des Schwimmen-Könnens findet sich noch im berühmten mittelalterlichen „Ritterspiegel“ des Johannes Rothe (ca. 1410), wo es darum ging, dass der angehende Ritter schwimmen und tauchen „und sich vom Bauch auf den Rücken wenden und krümmen kann“.³

Der Lehrer und Erzieher GutsMuths⁴ hat einen wesentlichen Teil zur Entwicklung der Lehrweisen im Schwimmunterricht beigetragen. Sein Buch „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterricht“ (Weimar 1798) ist die erste Schwimmanleitung in deutscher Sprache. Er war aufgeschreckt von der hohen Zahl derjenigen, die Jahr für Jahr in den Flüssen, Seen und Kanälen ertranken, da sie nicht schwimmen konnten. Dies veranlasste ihn zu dieser Schwimmfibel. Methoden zur Wassergewöhnung, Übungen im seichten und tiefen Wasser, Brust-, Rücken- und „Seitschwimmen“ werden behandelt. Als mechanisches Hilfsmittel wird die „Angel“ eingeführt und empfohlen, die sich noch bis in unsere Tage erhalten hat. Ergänzt wird diese Anleitung durch Bade-regeln, womit der Verfasser das Ziel verfolgte, Schwimmen zu einem „Hauptstück der Erziehung“ werden zu lassen.

Trotz aller genannten Probleme sollte/muss versucht werden, dass wieder mehr Kinder „Schwimmen lernen“, damit die positiven und gesundheitlichen Wirkungen des Bewe-gens im Wasser auch wirklich zum Tragen kommen. Dieses Buch beinhaltet klare und sofort umsetzbare Lernschritte/Übungsreihen zum Lernen und Üben der Schwimm-techniken Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Kraulschwimmen, die „Schritt für Schritt“, meistens ganzheitlich erlernt werden können.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der Übungen und Lernschritte zum „Schwim-men lernen“ wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

³ Prof. em. Dr. Albrecht Hummel: Vortrag zur Konferenz „Schulschwimmen“ am 4. Dezember 2019 in Dresden

⁴ Johann Christoph Friedrich GutsMuths (* 9. August 1759 in Quedlinburg; † 21. Mai 1839 in Ibenhain bei Walters-hausen) war ein namhafter deutscher Pädagoge und Mitbegründer des Turnens.

Gründe

Geschichte

Hilfen & Lernschritte

Schwimmen lernen & üben
praxisnah und anschaulich – Bestell-Nr. P12 715



Im Rahmen des Sportunterrichts kommt dem Schwimmunterricht eine besondere Bedeutung zu.

Schwimmen ist ein unverzichtbares, nicht austauschbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen. Dies begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens sowie andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereichs.

Das Erproben, Erlernen und Festigen der schwimmerischen Grundfertigkeiten als unverzichtbarer Bestandteil des Unterrichts schafft die Voraussetzung für das Beherrschen mindestens einer Schwimmtechnik. Leistungsstarke Schüler sollten eine zweite Schwimmtechnik erlernen und könnten mit einer dritten vertraut gemacht werden.¹

Deutlicher kann die besondere Bedeutung des Schwimmunterrichts nicht hervorgehoben werden. So oder so ähnlich wird es auch in den Lehrplänen/Kerncurricula anderer Bundesländer zum Ausdruck gebracht.

Beispielhaft wird hier ein Auszug genannt:

Sächsisches Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Grundschule – Sport.

Der Schwimmunterricht wird in Klasse 2 durchgeführt.

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser	
Schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln – grundlegende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser – Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser – Atmen bewusst und rhythmisch – Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen – Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage – Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser durch Einsatz der Extremitäten in Brust- und Rückenlage	– Lernreihen nutzen – Anschauungstafeln – Sprosse, Brett, Stangen, Ringe, Bälle – Übungen zur Überwindung von Hemmungen und Angst auch mit Partner – Einbeziehung vielfältiger Spiel- und Experimentierformen – mit und ohne Hilfsmittel
Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik – Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung	– vorrangig Brustschwimmen – Berücksichtigung wesentlicher Merkmale des Bewegungsablaufes – Rhythmisierung, Koordination – Schwimmscheibe, Gurt, Brett, Schwimmnudel, Pull Buoys
Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik – Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung	– empfohlen wird das Rückenschwimmen

Die im o.g. Lehrplan genannten Inhalte und schwimmerischen Grundfertigkeiten werden in diesem Buch behandelt und Schritt für Schritt anschaulich dargestellt.

¹ Sächsisches Staatsministerium für Kultus: Lehrplan Grundschule – Sport, S.22

Dabei werden folgende methodische Vorgehensweisen besonders beachtet.

- ✓ **Streckschwebe und Gleiten**
Der Auftrieb – die *Streckschwebe* – und das Gleiten in Brust- und Rückenlage sind wichtige Voraussetzungen für das Schwimmen lernen und werden in Kap. 5 mit vielfältigen Übungen dargestellt.
- ✓ **Fortbewegen**
Daran schließen sich das Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser unter Einsatz der Extremitäten (anfangs mit den Beinen) an. Die Kinder werden so in kleinen Schritten in die Lage versetzt, sich zunächst im Flachwasser und später im Tiefwasser fortzubewegen. Der Wechsel vom Flachwasser im Lehrschwimmbecken in das Tiefwasser stellt für manche Schwimmanfänger eine bedeutende psychische Barriere dar.
- ✓ **Übungszeit im Wasser**
Bei allen Beispielen wird besonders darauf geachtet, dass die Kinder bei allen vorbereitenden/hinführenden Übungen und beim Schwimmen lernen möglichst viel *Übungszeit* im Wasser haben. Trockenübungen an Land sind ergänzende Übungen, die aber nicht zu oft eingesetzt werden sollten, da die Besonderheiten des Wasserwiderstandes fehlen.
- ✓ **Gekonntes und neue Elemente**
Damit sich möglichst bei vielen Kindern schnell Erfolgserlebnisse einstellen, wird möglichst *Gekonntes* mit neu zu erlernenden Elementen verbunden, wie z.B. in der Abfolge: Gleiten aus dem Sitz von der untersten Treppenstufe – Gleiten mit Abstoßen vom Beckenrand – Gleiten mit Beinbewegung usw.
- ✓ **Ganzheitlich lernen**
Kinder im Grundschulalter lernen schneller und besser, wenn neue Abläufe ganzheitlich geübt werden, wobei Bewegungshilfen (Schwimmbrett, Schwimmnudel, Pull Buoys etc.) als Unterstützung zum Einsatz kommen.

Häufige Fragen ...

- **Wann findet der Schwimmunterricht in der Schule statt?**
Meistens wird der Schwimmunterricht an Grundschulen ab der 3. Klasse angeboten (kann aber auch abweichen – siehe Sachsen: in der 2. Klasse).
- **Sind Schülerinnen und Schüler verpflichtet am Schwimmunterricht teilzunehmen?**
Ja, die Teilnahme am Schwimmunterricht ist Teil des regulären Sportunterrichts und damit für alle Schülerinnen und Schüler verpflichtend.
- **Wer erteilt den Schwimmunterricht?**
Lehrerinnen und Lehrer, die Schwimmunterricht geben, müssen ihre Rettungsfähigkeit nachweisen. In der Regel geschieht dies durch das Deutsche Rettungsschwimmerabzeichen in Bronze, Silber oder Gold. In vielen Bundesländern entspricht das Rettungsschwimmerabzeichen in Bronze den Mindestanforderungen, teilweise wird aber auch Silber verlangt.
- **Warum ist der Schwimmunterricht so wichtig?**
Ertrinken ist die zweithäufigste Todesursache bei Kindern im Alter zwischen fünf und 14 Jahren. Sicher schwimmen zu können – die Erlangung der Schwimmfähigkeit – ist die wichtigste Präventionsmaßnahme gegen diese Unfälle. Der Schwimmunterricht an Schulen erreicht alle Schülerinnen und Schüler und kann die Zahl der Nichtschwimmer entscheidend reduzieren.

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis, Hinweisen und sofort umsetzbaren Lernschritten, wie die bekannten und erwähnten positiven Wirkungen des Schwimmens Schritt für Schritt umgesetzt werden können.

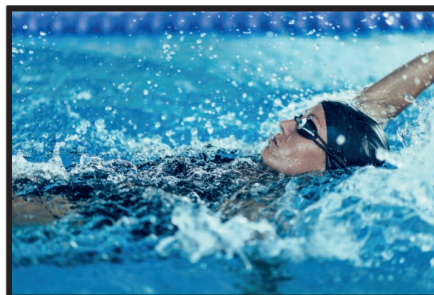
Nicht jedes Kind wird später einmal ein Wettkampfschwimmer – nein, darum geht es auch nicht. Schwimmunterricht ist wichtig, damit sich die Kinder im Wasser wohl fühlen, Spaß haben und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu sicheren und guten Schwimmern werden. Ein Kind, das gelernt hat, im Wasser zu gleiten, zu atmen, zu tauchen, und sich mit einer Schwimmtechnik fortbewegen kann, wird sein ganzes Leben Freude und Spaß im Wasser haben.

Die Inhalte, Aufgaben und methodischen Maßnahmen in diesem Buch zeigen klar strukturierte Wege zum Lernen und Üben des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens auf. Hinweise und Tipps erleichtern zusätzlich die Umsetzung.

Die hier genannten Inhalte und Aufgaben decken die Kernthemen der Lehrpläne im Fach Sport für den Grundschulbereich und teilweise auch für die Sekundarstufe I ab.

Dieses Buch berücksichtigt die Grundsätze für das Schwimmen lernen – vom Gleiten zum Schwimmen – vom „Gekonnten“ zum „Neuen“ – und ist dementsprechend aufgebaut bzw. gegliedert.

1. Am Anfang steht immer die Frage nach der Wahl der geeigneten Anfängerschwimmart. Es gibt viele Bücher über das Anfängerschwimmen und die mögliche erste Schwimmart – je mehr man sich darüber informiert, um so größer ist die Meinungsvielfalt.
Es gibt gute Gründe sowohl für das Brustschwimmen, aber auch für den Beginn mit dem Rücken- oder Kraulschwimmen. Das Kap. 3 beschäftigt sich eingehend mit dieser Frage, nennt die Vor- und Nachteile der jeweiligen Schwimmtechnik und ermöglicht dem Sportlehrer, eine Auswahl unter Berücksichtigung seiner Gruppe zu treffen.



2. Bevor Kinder eine Schwimmtechnik erlernen können, müssen die Voraussetzungen mit vielfältigen Übungen möglichst spielerisch im Wasser geschaffen werden. Der Schwimmernprozess beinhaltet die Wassergewöhnung, die Wasserbewältigung und das eigentliche „*Schwimmen lernen* – vom Gleiten zum Schwimmen“.
3. Das Gleiten bildet die Basis (Voraussetzung) für alle zu erlernenden Schwimmtechniken. Im Vordergrund steht zunächst das Beherrschen der *Streckschwebe* und anschließend der Übergang zum Gleiten in der Brust- und Rückenlage sowie der Lagewechsel („*Wie komme ich von der Bauch- in die Rückenlage?*“). Mit gut verständlichen Erläuterungen und kindgerechten Beispielen werden diese Voraussetzungen dargestellt (Kap. 5).

4. Es hat sich methodisch bewährt, Übungen zum „*Schwimmenlernen aus dem Abstoß mit Gleiten*“ anzubieten, da es für den Schwimmeranfänger leichter ist, den vorhandenen Vortrieb zu nutzen, anstatt ihn erst mit einer noch ungewohnten (neuen) Bewegung zu erzeugen. Diese Überlegungen werden beim Lernen der Schwimmtechniken Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen berücksichtigt. Es wird immer mit dem Gleiten begonnen und dann die entsprechende neue Bewegung hinzugefügt.



5. Für den motorischen Lernprozess – „Schwimmen lernen“ – ist auch die Wahl der richtigen Methode von entscheidender Bedeutung. Da grundsätzlich von Kindern im Grundschulalter ausgegangen wird, muss berücksichtigt werden, dass Kinder in diesem Alter besser ganzheitlich lernen. Meist werden beim Schwimmen lernen Teilbewegungen wie der Beinschlag beim Brustschwimmen oder Kraulschwimmen geübt und nachfolgend mit der Atmung und der Armarbeit zusammengefügt.
6. Erfahrungsgemäß hat es sich bewährt, wenn bereits „Gekonntes“ wie das Gleiten mit einem neuen Element, z.B. der Beinbewegung, verbunden wird. Dieses Prinzip wird bei



allen Vorschlägen zum Lernen und Üben des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens umgesetzt und zieht sich wie ein roter Faden durch alle in diesem Buch vorgeschlagenen methodischen Verfahren/Maßnahmen.

Schwimmen lernt man am besten im Wasser!

7. Beim Lernen einer neuen Schwimmtechnik ist es deshalb besonders wichtig, dass die Kinder möglichst viel Übungszeit im Wasser verbringen. Trockenübungen an Land können als Ergänzung eingesetzt werden, sollten aber nicht zu häufig durchgeführt werden, da die Besonderheiten des Wasserwiderstandes fehlen. Auch diese Überlegungen werden bei allen Beispielen beachtet.



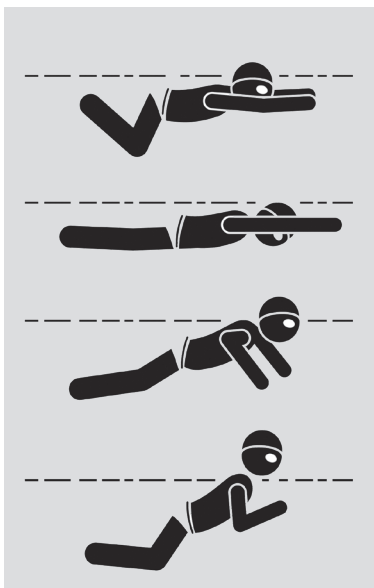
Die folgenden Überlegungen dienen dazu, dem Sportlehrer Informationen für die Praxis an die Hand zu geben und ihm eine Entscheidung zu ermöglichen, welche Anfängerschwimmart für seine Schwimmgruppe geeignet ist.

Jede Schwimmart¹ ist als Anfängerschwimmart geeignet. Es gibt nicht „die Lösung“, alle Entscheidungen sind denkbar und auch zu rechtfertigen. Unter Abwägung der Vor- und Nachteile muss der Sportlehrer seine Entscheidung treffen.

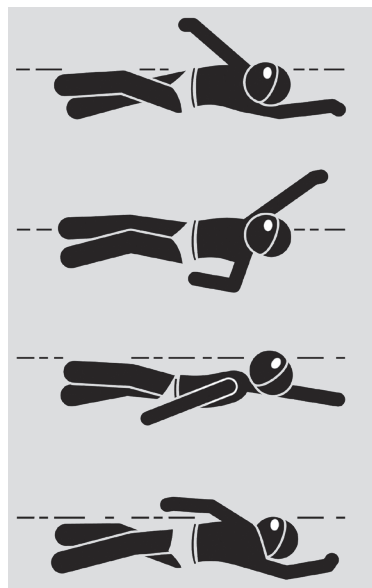


Welche Möglichkeiten stehen zur Wahl?

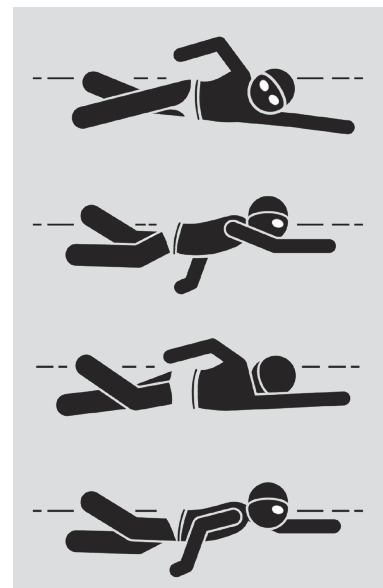
- Man kann wie üblich mit dem Brustschwimmen anfangen, was in Deutschland und überhaupt in Europa Tradition hat.
- In Amerika und in Australien fängt man dagegen mit dem Kraulschwimmen oder Rückenschwimmen an.



Brustschwimmen



Rückenschwimmen



Kraulschwimmen

Die Vor- und Nachteile der jeweiligen Anfängerschwimmart werden zunächst in übersichtlicher Form dargestellt und ermöglichen dem Sportlehrer auf einen Blick schnelle und konkrete Informationen. Die hier gemachten Äußerungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sind als Anregungen zu verstehen.

Es schließen sich weitere Überlegungen an, die häufig bei der Auswahl der Anfängerschwimmart von Bedeutung sind, z.B. die Kenntnisse und Erfahrungen des Sportlehrers, die Rahmenbedingungen vor Ort (Zeitdauer und Räumlichkeit) und natürlich die motorischen Fähigkeiten und Bewegungserfahrungen der Kinder in der Schwimmgruppe.

¹ Die Schwimmart (= Art der Fortbewegung im Wasser) ist nicht zu verwechseln mit der Schwimmtechnik (= zweckmäßige/ökonomische Bewegungsausführung der Fortbewegung im Wasser).

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Schwimmen lernen & üben*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

