

# Pilotprojekt Freiwasser Erleben

Ein Wandertag mit der Klasse 9b des Leibniz-Gymnasiums Östringen



# Motivation / Hintergrund

Ertrinken wird zum Gesellschaftsproblem. Liegt es daran, dass Kinder im Grundschulalter nicht mehr Schwimmen können? Wasser ist nicht gleich Wasser. Wassersport ist cool und trendy, Stand-Up-Paddeling boomt – nur was geschieht, wenn Menschen beim Rafting, bei Kanutouren oder auch beim Surfen plötzlich und unerwartet ins Wasser fallen?

FoSS, Restube und das Sportgymnasium Östringen wollen Jugendliche dafür sensibilisieren, dass Schwimmen eine Grundtätigkeit des Bewegens ist, aber anders als Bälle werfen und fangen, lebensrettend sein kann! Am Wandertag sind die Neuntklässler des Sportgymnasiums weit weg vom „Kachelnzählen“ im Schwimmbad, sondern lernen das Freiwasser kennen, den See. Sie fahren genau dorthin, wo viele unterschätzte Risiken lauern – natürlich mit einem wissenschaftlich begleiteten Konzept im Gepäck.

## Zielsetzung

Die Umsetzung des Wandertages dient als Pilotprojekt. Die Erfahrungen aus dem Pilotprojekt sind Grundlage für eventuelle weitere Maßnahmen an Schulen zum Thema „Freiwasser erleben“.

# Rahmen

Wandertag des Sportgymnasium  
Östringen

9. Klasse (ca. 26 SchülerInnen, alle  
schwimmfähig!)

Zeitrahmen:

25. Juli, ca. 9-13 Uhr

Ort:

Badesee Äußeres Fischwasser, Bad  
Schönborn

Betreuer:

3 Lehrer / Begleitpersonen, 2  
Betreuer von RESTUBE

Material:

15 SUP Bretter inkl. Leash und Paddel

2 Markierungsbojen

30 Restubes mit 30 Ersatzkartuschen

Kosten:

575€

(470€ SUP Leihe + 75€ Eintritt Badesee)

# Ablauf I

Einteilung der Klasse in 2 Gruppen à 13 SchülerInnen, beide Gruppen machen nacheinander die Einheiten „SUP“ und „Schwimmen“. Abschließend gibt es noch zwei gemeinsame Einheiten.

## Einheit „Schwimmen“:

- Sensibilisierung fürs Freiwasser (Frage an Gruppe: was ist anders als drinnen?)
  - Restube kennenlernen
  - Auftriebskörper Restube wahrnehmen & benutzen -> mit geöffneter Boje
  - Übungen/ Spiele zu Strömung, Wellen, Orientierung
  - Staffelspiele zur Boje und zurück (ca. 50m)
- PAUSE (10-20 Minuten), danach:
- Restube zusammenpacken
  - Restube als Back-up wahrnehmen
  - Schwimmspiele im Freiwasser
  - Lange Strecke schwimmen ohne Hilfsmittel bis zur weiten Boje (ca. 200m)
  - Evtl. Staffelspiele

# Ablauf II

## Einheit „SUP“:

- Einführung Stand Up Paddling
  - Hintergrund
  - Technik und Equipment
  - Sicherheit -> inkl. Restube
- Erste Übungen auf dem Wasser

## PAUSE (10-20 Minuten)

- Weitere Fahrtechniken
- Kleines SUP-Rennen

## Einheit „Geographie“:

- Uferbeschaffenheit
- Strömungen
- Wellen
- Pflanzen- / Tierwelt
- Messungen

## Abschlusswettkampf / Freizeit:

- SUP Schwimm Duathlon in 2er Paaren
- Weitere Spiele für 2 Personen auf einem Brett
- Zeit zur freien Verfügung

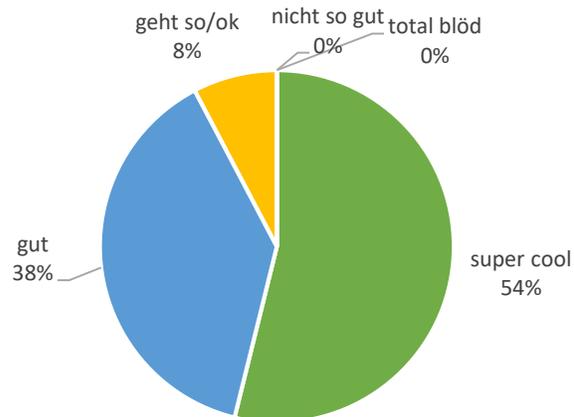
# Feedback Betreuer/Begleitpersonen

- Toller Wandertag, hat allen Spaß gemacht
- Gruppen sehr groß -> es wurde recht schnell Quatsch gemacht / Ablenkungen angenommen.
- Sehr lockere Atmosphäre, daher angenehm, aber dadurch auch schwierig, ernstere / schwierigere Lehrinhalte zu vermitteln.
- Leider wurden zeitlich nicht alle Übungen geschafft (Verzicht auf den gemeinsamen Teil und den fächerübergreifenden Part zur Geographie).
  
- SchülerInnen haben sich alle recht sicher im Wasser gefühlt. Trotzdem wollten einige lieber am Rand bleiben, wo man stehen kann.
- Schwimmspiele waren evtl. etwas zu „kindisch“ für die Altersgruppe.
- SUP war super, war neu für viele, aber trotzdem konnten sie schnell paddeln

# Feedback SchülerInnen I

- 26 Fragebögen ausgefüllt
- 15 Männlich, 10 Weiblich (1 keine Antwort)
- Hauptsächlich Kinder, die auf dem Land aufgewachsen sind (23 vs. 3 in der Stadt)

*Alles in allem fand ich den Wandertag...*

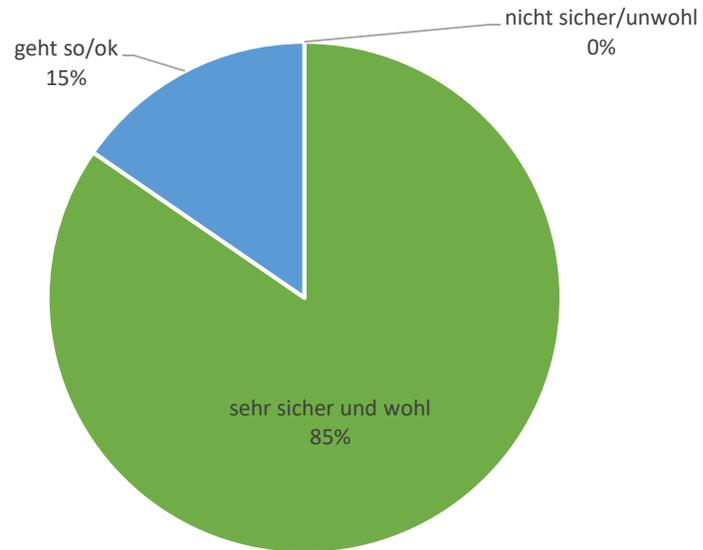


*„Am schönsten heute fand ich...“*

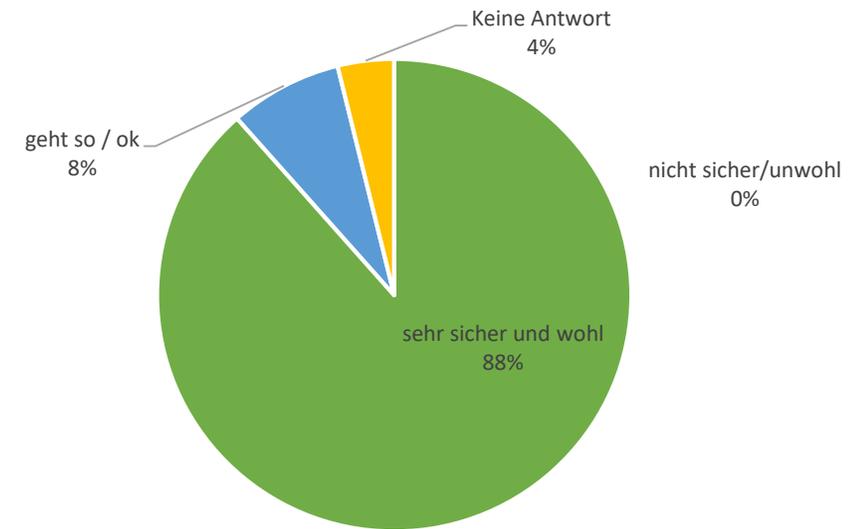
- SUP / Stand Up Paddeln
- das Schwimmen (Schwimmtraining) aber am besten fand ich das SUP
- Dass Lucca vom SUP runtergefallen ist und einen Rückenplatscher gemacht hat
- Spaß mit Freunden
- Das Paddeln
- paddeln und am See sein
- Das SUP fahren und den Auslöser ziehen
- das schöne Wetter

# Feedback SchülerInnen II

*Vor dem Wandertag habe ich mich so am See gefühlt*



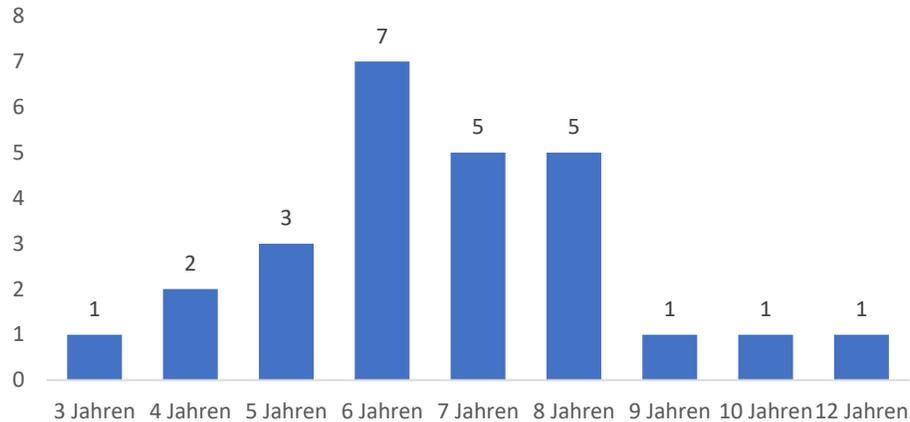
*Nach dem Wandertag und der Einheit "Schwimmen im Freiwasser" fühle ich mich so*



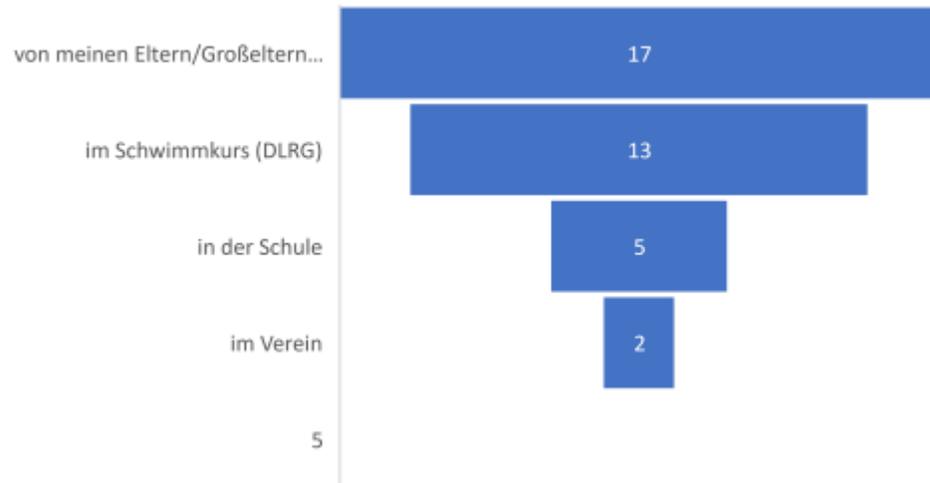
Allgemein haben sich die meisten SchülerInnen schon vor dem Wandertag sehr sicher am See gefühlt. Immerhin 7% (2 Personen) haben sich danach sicherer gefühlt als davor.

# Feedback SchülerInnen III

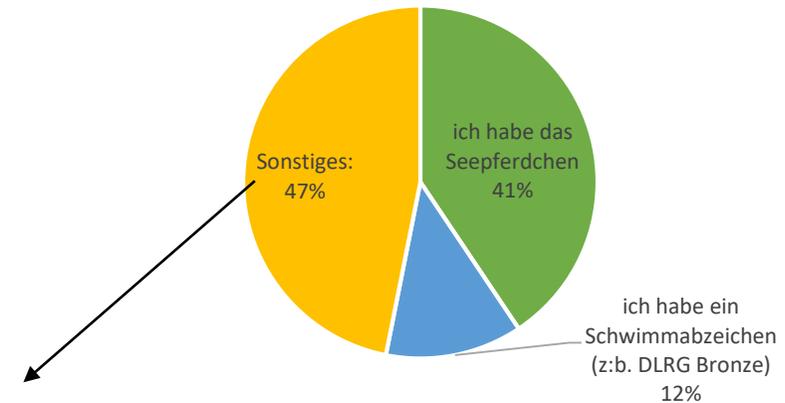
*Ich habe Schwimmen gelernt mit...*



*Schwimmen gelernt habe ich... (Mehrfachnennungen)*



*Schwimmen können bedeutet für mich (Mehrfachnennungen)*

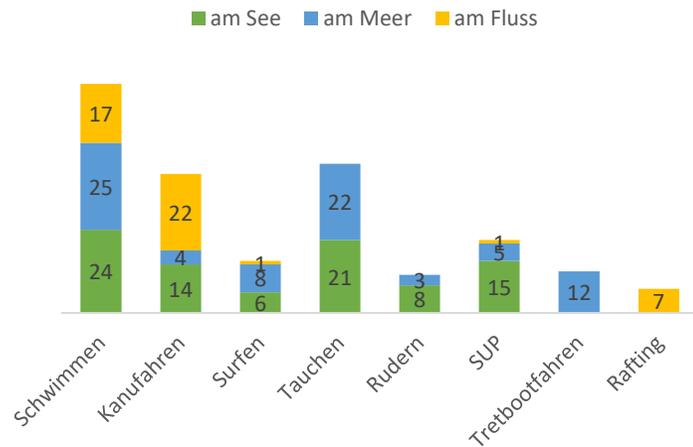


## Sonstiges:

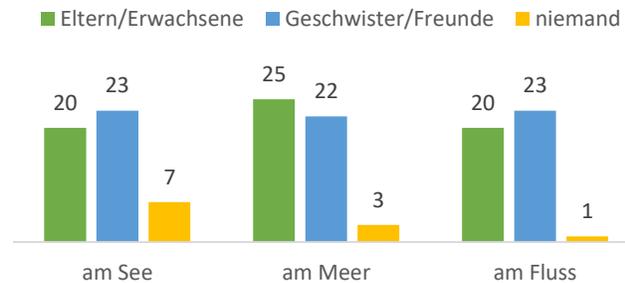
- dass man schwimmen kann
- silber, gold Rettungsschwimmer, freitauchen ohne Probleme im Wasser bewegen
- nicht untergehen
- ohne Schwimmhilfe schwimmen
- ich kann mich im Wasser gut fortbewegen
- ich kann mich über Wasser halten und bewegen
- ich kann ohne Probleme über Wasser bleiben und in Gefahrensituationen richtig reagieren
- ohne Schwimmhilfe sich über Wasser halten und relativ zügig vorwärtskommen

# Feedback SchülerInnen IV

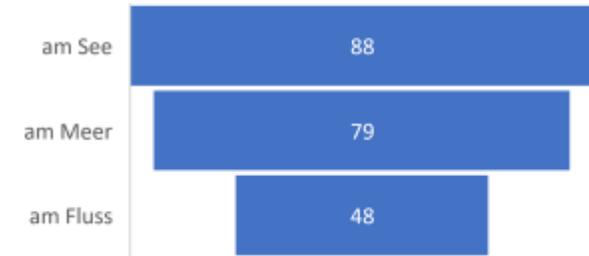
*Diesen Wassersport habe ich schon ausprobiert (Mehrfachnennungen)*



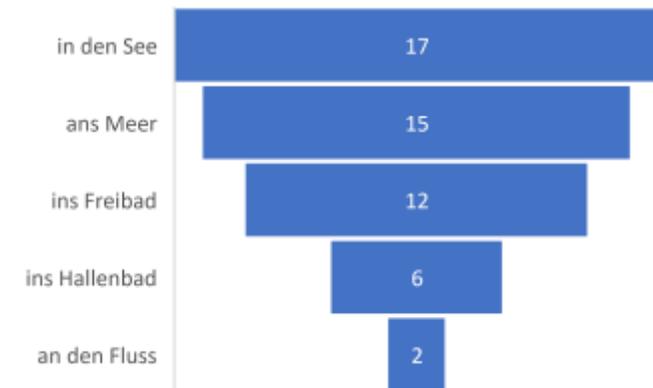
*Beim Wassersport wurde ich begleitet von (Mehrfachnennungen)*



*Anzahl Nennungen ausprobierte Wassersportarten nach Ort*



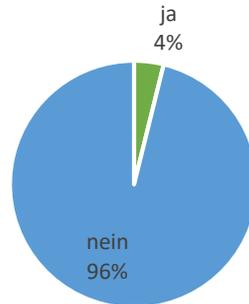
*Wenn ich wählen kann gehe ich zukünftig am liebsten (Mehrfachnennungen)*



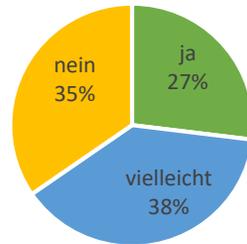
Die meiste Erfahrung scheinen die SchülerInnen am See zu haben. Dort waren auch die meisten schon alleine ohne Begleitung unterwegs. Schwimmen ist die beliebteste Wassersportart. Wenn sie wählen könnten würden die meisten Freiwasser vor Schwimmbad wählen.

# Feedback SchülerInnen V

*Restube habe ich vorher schon gekannt*



*Restube würde ich gerne immer am Wasser dabei haben*



*Restube finde ich...*

- eine sehr tolle und nützliche Idee
  - sehr hilfreich, kann vor dem Ertrinken helfen
  - sehr gut und sehr schlau gemacht
  - gut wenn man Schwierigkeiten beim Schwimmen bekommt, kann net ertrinken
  - praktisch
  - für den Aufenthalt am Meer und Fluss sehr sinnvoll
  - gut für Leute, die nicht so gut schwimmen können oder weit raus schwimmen
  - gut, da man ein gewisses Sicherheitsgefühl bekommt
  - sehr gut für Kaitsurferr und Surfer im Meer und See
- 
- eine gute Idee mit Verbesserungsbedarf
  - eine gute Sache aber für mich nicht unbedingt notwendig
  - eine gute Erfindung jedoch für einen Rettungsschwimmer unbrauchbar
  - Unnötig
  - in Ordnung. Kleine Verbesserungen würde das Produkt duruch die Decke einschlagen
  - gut für Leute die Probleme mit Schwimmen haben aber für Leute die gut schwimmen können nicht nötig

Restube war weitestgehend unbekannt unter den SchülerInnen, über die Hälfte würde Restube gerne immer oder vielleicht am Wasser dabei haben: **Das Thema Wassersicherheit wurde also weiter Verankert.**

# Schlussfolgerung & Ausblick

- Ein Wandertag am Freiwasser ist umsetzbar.
- SchülerInnen sind für das Freiwasser zu begeistern.
- Eine gut geeignete Altersgruppe wäre 5./6. Klasse.
- Kosten und Aufwand sind nicht unerheblich (wer trägt die Kosten?).
- Eine reine Schwimmeinheit wäre mit deutlich weniger Kosten und Aufwand umzusetzen.
- SUP motiviert und begeistert die SchülerInnen.
- Auf eine genügend große Anzahl an Betreuern ist zu achten.

