

## **Teilnehmer\_innen-Unterlagen – DP 17**

### **– Von der Wassergewöhnung zur Basiskompetenz Schwimmen**

Der Aufenthalt im Wasser ist etwas Einzigartiges. Durch die spezifischen Eigenschaften von H<sub>2</sub>O

- schwebt der Mensch zwischen Erdanziehungskraft und Auftriebskräften,
- kann bzw. muss er Widerstände gleichzeitig nutzen und überwinden,
- spürt er die Umgebungstemperatur viel intensiver auf seiner Haut.

Meist ist jedoch das Ziel von Eltern, Lehrkräften und anderen Aufsichtspersonen, dass die Kinder „sicher Schwimmen“ können. Dazu gehört insbesondere, dass sie zumindest eine Schwimmart in einer grob dem von Experten vorgegebenen Leitbild entsprechenden Form ausführen können. Als akzeptierte Schwimmarten gelten das Brustschwimmen, das Kraul- oder Rückenkraulschwimmen oder das Schmetterlingsschwimmen.

Die Kommission Sport der Ständigen Konferenz der Kultusminister in der Bundesrepublik Deutschland (kurz: KMK), die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaften (DVS) und der Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) haben sich für das Schwimmen lernen darauf verständigt, dass Kinder über vier (Niveau-)Stufen zum „sicher Schwimmenden“ werden und vollzieht damit einen Paradigmenwechsel.

Die erste Niveaustufe ist mit dem Schlagwort **Wassergewöhnung** überschrieben. Dabei lernen Kinder den Wasserdruck, den (statischen) Auftrieb und die Wärmeleitfähigkeit kennen.

Abgeleitet von diesen Wahrnehmungen werden in der zweiten Niveaustufe die **Grundfertigkeiten** des Schwimmens erlernt:

- das Atmen (Einatmen gegen den Wasserdruck, Ausatmen durch Mund und Nase),
- das Tauchen (Orientieren unter der Wasseroberfläche),
- das Drehen (um die Körperlängsachse),
- das Rollen (um die Körperquerachse),
- das Gleiten (an der Wasseroberfläche, jedoch noch ohne Antrieb),
- das Springen (ins Wasser) und
- das Fortbewegen (in vertikaler und horizontaler Körperlage).

Diese sieben Grundfertigkeiten werden in der dritten Niveaustufe um Abdruckbewegungen ergänzt und zu einer der standardisierten **Schwimmarten** (Brust-, Freistil- oder Rückenschwimmen) weiterentwickelt. Mehrere Generationen von Lehrenden haben bereits darüber gestritten, welche die „richtige“ Erstschwimmart ist. An dieser Stelle soll diese Diskussion weder neu eröffnet noch abschließend entschieden werden. Es gibt aus pädagogischer wie aus Sicht der kindlichen Entwicklung Argumente für und gegen jede der etablierten und im Wettkampf erprobten Schwimmarten. Unter Experten unstrittig ist jedoch die Lernschrittfolge in der Vermittlung.

Zunächst entwickelt sich aus dem Gleiten ohne Beintrieb, ein Gleiten mit einem Beintrieb. Dann schließt sich die Armbewegung an und schließlich vervollständigt die korrekte Ausführung der Atmung bzw. der Rhythmus des richtigen Ein- und Ausatmens die jeweilige Schwimmart.

Wird die erste Schwimmart in Bauchlage erlernt, sollte im nachfolgenden Lernschritt das Rückenschwimmen vermittelt werden; ist das Rückenschwimmen die vermittelte Erstschwimmart schließt sich danach eine Schwimmart in Bauchlage an. Verbunden mit der zuvor erworbenen Grundfertigkeit des Drehens besteht für die Kinder nun die Option, auch während des Vortriebs vom Bauch- in die Rücklage zu wechseln. Dies ermöglicht ihnen ei-

nerseits, sich räumlich orientieren zu können und andererseits bei längeren Distanzen kurze Erholungsphase einzulegen.

Damit ergibt sich die vierte Niveaustufe. Auf dieser Stufe werden die Bewegungsausführung und konditionellen Fertigkeiten der Kinder verbessert. Sowohl die Ausdauer- als auch die Kraftausdauerleistung werden durch regelmäßiges Üben optimiert und dadurch die Schwimmstrecke auf mindestens 200 Meter verlängert.

### **Übungsvorschläge zur Wassergewöhnung**

- *Tunnel* – Staffeln versuchen Gegenstände durch die Beine durchzureichen
- *Fliegender Teppich* – Innenstirnkreis in Handfassung, Kreis bewegt sich, jeder Zweite hebt die Beine; legt sich auf den Rücken, ...
- *Seestern/Qualle/Krebs* – freies Bewegen im Raum; Spielleiter ruft die Kommandos  
bei Seestern = auf das Wasser legen, Arme und Beine ausstrecken  
bei Qualle = auf das Wasser legen und die Beine umfassen  
bei Krebs = auf den Grund absinken

### **Übungsvorschläge für die Grundfertigkeiten**

**Drehen/  
Rollen** Drehen und Rollen waren vor zwei Jahren Thema im Workshop „Let it swing“ und werden an dieser Stelle nur ansatzweise wiederholt.

**Springen** Übungen zum Springen im und ins Wasser finden sich im Workshop GP 17 – „Spaß am Wasserspringen“ und werden hier deshalb auch nur kurz angesprochen.

**Fort-  
Bewegen** *Wackelschlange* – Gruppe hintereinander aufstellen; die/der am Anfang ergreift das Bein des nächsten Kindes in der Schlange, u.s.w., gemeinsam versucht die Gruppe dann sich fortzubewegen

*Brettspiele* - TN sitzen auf den Schwimmbrettern und versuchen sich fortzubewegen: vorwärts, rückwärts, wenn sie sich begegnen aneinander vorbeiziehen

**Atmen/  
Tauchen** *Gesicht waschen* – durchs Wasser gehen und dabei Wasser ins Gesicht „werfen“

*Chaos* – Schwimmbretter auf dem Wasser verteilt; durch das Wasser schieben mit der Brust, mit dem Kinn, mit der Nasenspritze, mit der Stirn; Wer kann zwei (drei) Bretter in einer Linie anordnen?

*Seehund* – unter den Brettern, die auf der Wasseroberfläche liegen, durchtauchen

*Unterwasserameisen* – einen Tauchgegenstand ins Wasser werfen und wieder einfangen, bevor er den Beckengrund erreicht. Einschätzen, wer kann wie weit werfen?

*Virus* – ein TN erhält einen Ball und ist der Virus. Durch Berühren kann er die Übrigen anstecken. Heilung erfolgt, durch das Tauchen durch die Beine eines Infizierten von noch nicht Infizierten

**Gleiten** *Abschleppwagen* – Partner ziehen sich gegenseitig durch das Wasser (Hand-

fassung oder Brett/Poolnoodle als „Kuppelung“; **Erleichtern:** Dreier-Gruppen, zwei TN ziehen den Dritten

*Tunnel* – Gruppe in zwei gegenüberstehenden Reihen (Abstand ca. ein Meter), ein TN legt sich am Anfang des Tunnel auf den Rücken (auf den Bauch), streckt einen Arm und wird so durch den Tunnel gezogen

*Zipfelmütze* – Arme über Kopf strecken, in Bauch- und Rückenlage von der Wand abstoßen; Wer schafft es am weitesten? **Erleichtern:** mit einem Schwimmbrett in Vorhalte abstoßen; **Erschweren:** durch einen Gymnastikring gleiten; im Gleiten um die Körperlängsachse drehen (Drehung beim Passieren des Gymnastikrings; **Variationen:** unterschiedliche Arm-/Beinhaltungen= Abstoßen mit seitlich „gestreckten“ Armen, abstoßen in X-Haltung,

*Ringübergabe* – selbstgewählter Abstand von zwei TN, ein TN erhält Gegenstand in die Hand, dann aufeinander zu gleiten. Wenn sich beide begegnen, Gegenstand übergeben **Erschweren:** beide TN haben einen Gegenstand in der Hand

### **Übungsvorschläge zum (Brust-)/ Kraul-/ Rückenschwimmen**

Beinantrieb abstoßen von der Wand und strampeln; Variationen: „laut“ strampeln, „leise“ strampeln, mit steifen Beinen strampeln, mit angeflexten Füßen strampeln, große/kleine Amplitude, mit so wenig wie möglich/so viel wie möglich Bein schlägen auf die andere Seite strampeln, zu zweit mit der Poolnoodle: nebeneinander, gegeneinander, hintereinander

Armantrieb - auf der Poolnoodle sitzend Arme kreisen  
- im Liegen Arme unter dem Bauch kreisend  
- Arme nach unten drücken („Paternoster“)  
- in Rückenlage: Wasser in die Luft werfen

Bein + Armantrieb in Bauchlage starten und nach drei Zügen auf den Rücken drehen

Gesamtbewegung ...

### **Verhalten am und im Wasser**

Parallel zu der motorischen Entwicklung ist das Verhalten am und im Wasser zu entwickeln. Sicheres Verhalten ist zwar Thema der Baderegeln allerdings bisher noch nicht so stark systematisiert wie die motorische Entwicklung.

Zum sicheren Verhalten gehört

- das Verhalten am Beckenrand oder Strand,
- das Tragen einer passenden Ausrüstung,
- das Einhalten der notwendigen Nährstoffe,
- das Beachten der herrschenden Witterungsverhältnisse und
- das Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit unter den gegebenen Anforderungen.