

06 | 2011

Inhalt Monatsthema

Einmal Schwimmer, immer Schwimmer 2	
Checkliste	3
Übersicht der drei Techniken	4
Übungen: Brust	7
Übungen: Kraul	11
Übungen: Rücken	14
Lektionen	17
Tests	20

Kategorien

- Alter: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek. I
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden



Ein Schwimmzug mehr

Nicht selten können Schülerinnen und Schüler der Sek-1-Stufe besser schwimmen als die Lehrperson am Bassinrand es vorzeigen könnte. Mit den Tipps dieses Monatsthemas und ausgewählten Übungen lassen sich spannende Lektionen auch für fortgeschrittene Schwimmerinnen und Schwimmer ausführen.

Das Wasser ist ein wichtiges Element für die sensomotorische Entwicklung von Kindern. Im Umfeld Schule finden aber aus unterschiedlichsten Gründen an vielen Orten keine regelmässigen Schwimmlektionen oder -ausbildungen statt. Gemäss der Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz, swimsports.ch, haben schweizweit rund 30 % aller Schulkinder noch nie an einem Schwimmkurs teilgenommen. In ihrem Bestreben, möglichst viele Menschen aller Altersstufen den vielfältigen Schwimmsport regelmässig erleben zu lassen, hat swimsports.ch verschiedene Werkzeuge geschaffen. Die Broschüre aus dem Jahr 2008 «Spas im Nass» oder auch der Wasser-Sicherheits-Check WSC sind nur zwei aktuelle Beispiele. Das Ziel: Lehrpersonen und Leiterinnen eine Hilfestellung zu geben, um einen optimalen, sicheren und dynamischen Unterricht gestalten zu können.

Gegensatzerfahrungen und koordinative Übungen

Die bewährten Grundlagentests bilden die Basis für das Schwimmenlernen. In diesem Monatsthema gehen wir nicht spezifisch auf diese ein. Für die Stufe Sek. 1 – im Speziellen für Schüler mit guten Schwimmfähigkeiten – fehlen oftmals ansprechende Anleitungen. In Zusammenarbeit mit swimsports.ch wurde dieses Themenheft zusammengestellt. Es soll diese Lücke schliessen. Fortgeschrittene beschäftigen sich mit immer komplexer werdenden Übungen, wie Gegensatzerfahrungen und koordinative Übungsformen. Die Bewegungsstruktur, d. h. die Kernbewegungen werden gefestigt, situativ-variabel angepasst, variiert, individuell ergänzt und gestaltet. Vorgegebene Zielformen werden erworben, womit die Lerngruppe Könnler erreicht wird.

Visuelle Unterstützung

In diesem Monatsthema liegt der Fokus ausschliesslich auf drei Schwimmarten: Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen. Die vierte Schwimmart, Delphin, ist sehr komplex und kraftaufwändig und wird daher in der Regel als Letztes erlernt. Über 30 Übungen, drei Beispiellektionen sowie eine Checkliste werden der Lehrperson bei den Lektionsvorbereitungen helfen, die oben erwähnten Ziele in drei Schwimmarten zu erreichen. Weiter sind auf www.mobilesport.ch ergänzende Reihenbilder und mehrere Videoclips zu finden. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Einmal Schwimmer, immer Schwimmer

Ein guter und regelmässiger Schwimmunterricht ist wesentlich mehr als «Schwimmenlernen». Er ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen, dem Bewegungsdefizit bei Kindern und Jugendlichen zu begegnen.

Nur Kinder, die gelernt haben, sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit einen Schwimmsport ausüben. Wasser ist ein ideales Bewegungs-Element, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu üben sowie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren:

- Der Auftrieb ermöglicht gefahrlos Bewegungen, die an Land schwierig zu erlernen sind: dreidimensionale Bewegungen, Orientierung, Gleichgewicht, Balance, Rotationen usw.
- Der Aufenthalt und das Bewegen im «fremden Element» Wasser erlaubt eine neue Körperwahrnehmung und vielfältige Sinneserlebnisse. Gerade auch für Kinder mit Übergewicht ist das Wasser ein ideales Bewegungs- und Erlebniselement.
- Der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und ermöglicht dadurch ein Kräftigungstraining für Arme und Beine, ohne einseitige Fehlbelastungen und Überlastungsschäden. All dies ist für eine gesunde Entwicklung unabdingbar und hilft Haltungsschäden vorzubeugen.
- Der Wasserdruck übt einen Druck auf den Brustkorb aus und stärkt dadurch die Atemmuskulatur (auch ideal für Asthmakinder).
- Der regelmässige Aufenthalt im Wasser härtet ab und stärkt das Abwehrsystem und die Durchblutung von Haut, Muskeln und Organe wird verbessert.

Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Spielen, Springen, Tauchen etc. sind ein ideales Bewegungsfeld. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben, nötige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Kinder, die gelernt haben sich mit Freude und Lust im Wasser zu bewegen, werden dies auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Das sich Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung (Schwimmbad sowie auf dem Weg dahin) mit spezifischen Regeln, die es zu beachten gilt und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar.

Der Schwimmunterricht kann auch positive Änderungen in der Klassenstruktur und im Sozialverhalten bewirken, wenn andere und neue Fähigkeiten bei den Kindern zum Zug kommen.

Zum Schluss noch ein paar bewährte Grundsätze:

- Lob hilft und motiviert
- Sehen und gesehen werden
- Unter Wasser hört man nichts
- Klare, kurze und präzise Anweisungen
- Fordern, aber nicht überfordern
- Hauptfehler zuerst korrigieren
- Geduldig sein, den Humor nicht verlieren

Wichtige Begriffe

Schwungstoss: Brustbeinschlag

Schlagbewegung: Kraulbeinschlag

Ellbogen vorhalten: Ellbogen in Schwimmrichtung halten (für alle Schwimmarten gültig)

Quelle: swimsports.ch. (2008) **Schwimmen als Grundlagen- und Lifetime Sportart sowie als bedeutendes Element der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.**

Checkliste

Habe ich an alles gedacht? Diese Checkliste hilft bei den Vorbereitungen und der Durchführung eines Schwimmkurses oder einer Lektion und im Speziellen auch die Sicherheitsaspekte zu beachten.

Für die Lehrperson

- Weisungen und Sicherheitsregeln von Kanton, Schule und Hallenbad abklären
- Budget erstellen, Kostenbeteiligung seitens der Schule abklären
- Elterninformation ca. zwei Wochen vor dem Unterricht abgeben
- Transport organisieren

Für die Unterrichtsplanung wichtig:

- Wie viel Wasserfläche in welchem Becken steht zur Verfügung?
- Wie sehen Ausstattung und Platzverhältnisse rund um den zugewiesenen Platz im Bad aus?
- Welches Übungsmaterial ist vorhanden?
- Reihenbilder und weiteres Anschauungsmaterial zusammenstellen
- Zeitbudget grosszügig planen; z. B. genügend Zeit fürs Duschen und Anziehen einrechnen
- Alternativprogramm erstellen für jene, die nicht mitschwimmen können
- ...

Für die Jugendlichen:

- Kleingeld für Depot
- Getränke und kleiner Snack nach dem Schwimmen
- Geeignete Badekleider
- Badetücher
- Ev. Badeschlappen
- Dusch- und Haarwaschmittel
- Im Sommer: Sonnenschutz mitnehmen und bereits «eingecrèmt» erscheinen;
Im Winter: Kappe mitnehmen
- ...

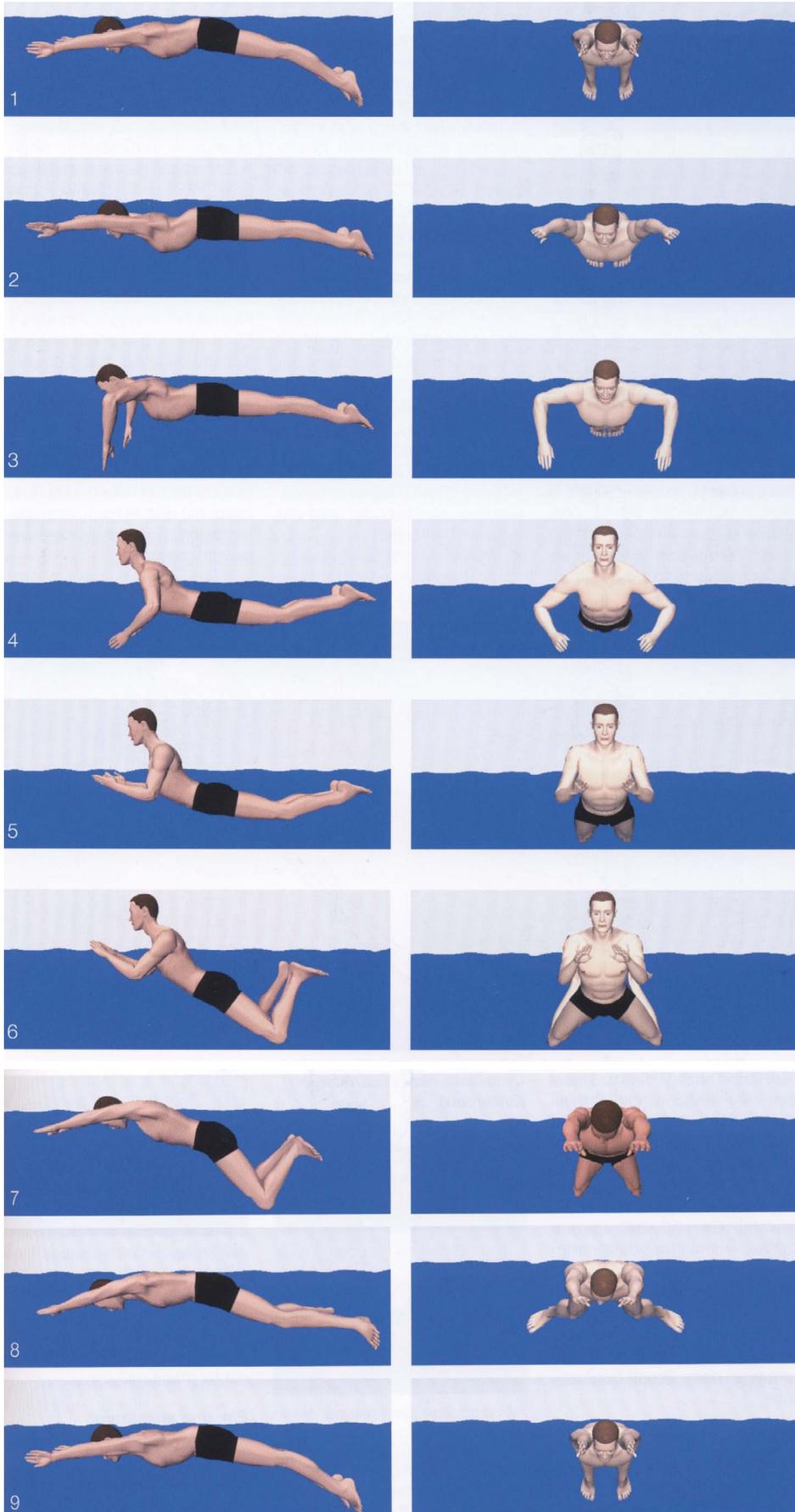
Im Hallenbad

- Sich beim Bademeister anmelden
- Sind alle geduscht?
- Sind die Regeln im Bad allen bekannt?
- ...

Nach dem Hallenbad

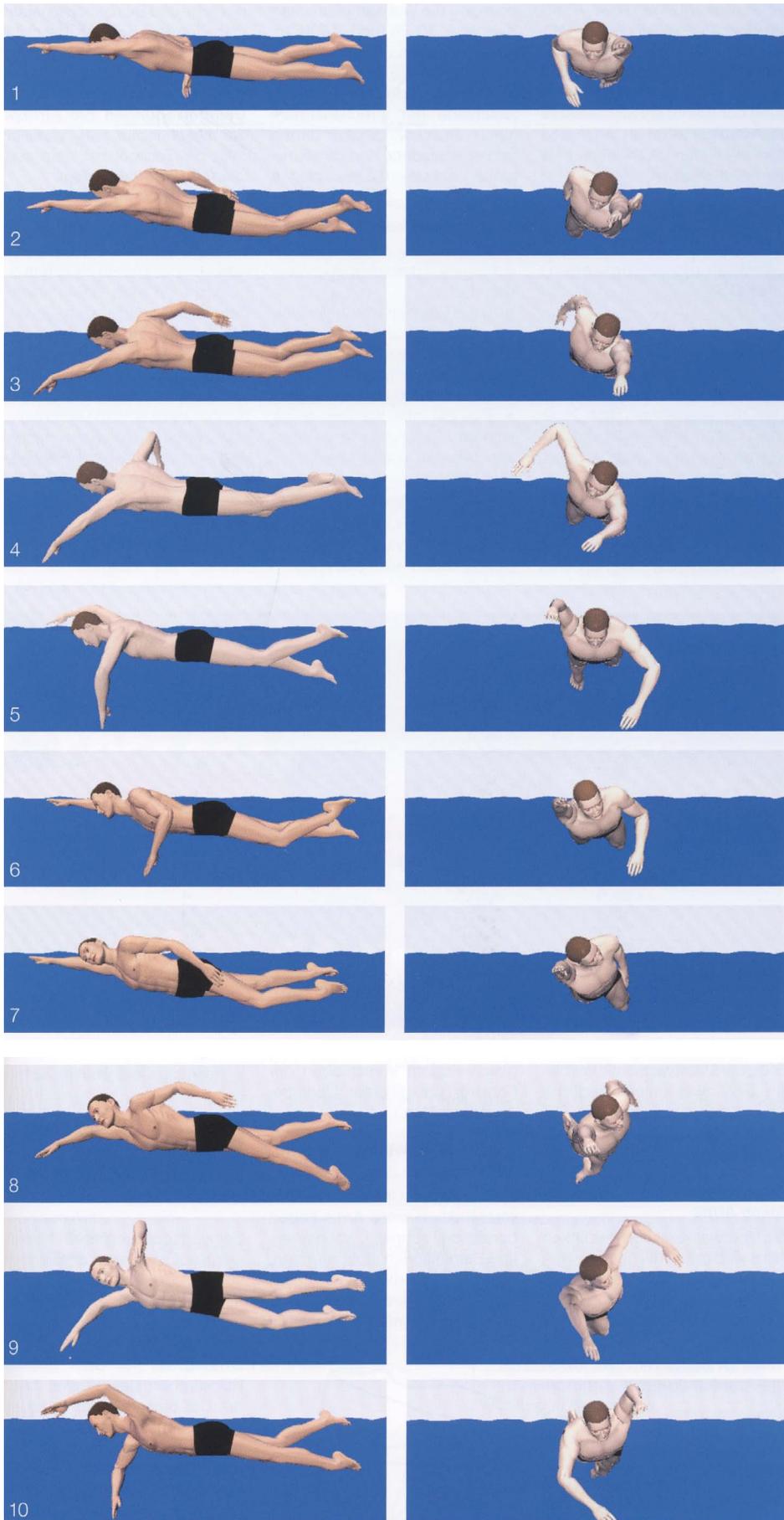
- Ist das ausgeliehene Material wieder versorgt?
- Sich beim Bademeister verabschieden
- Sind alle da und wurde nichts vergessen?
- ...

Übersicht Technik Brust



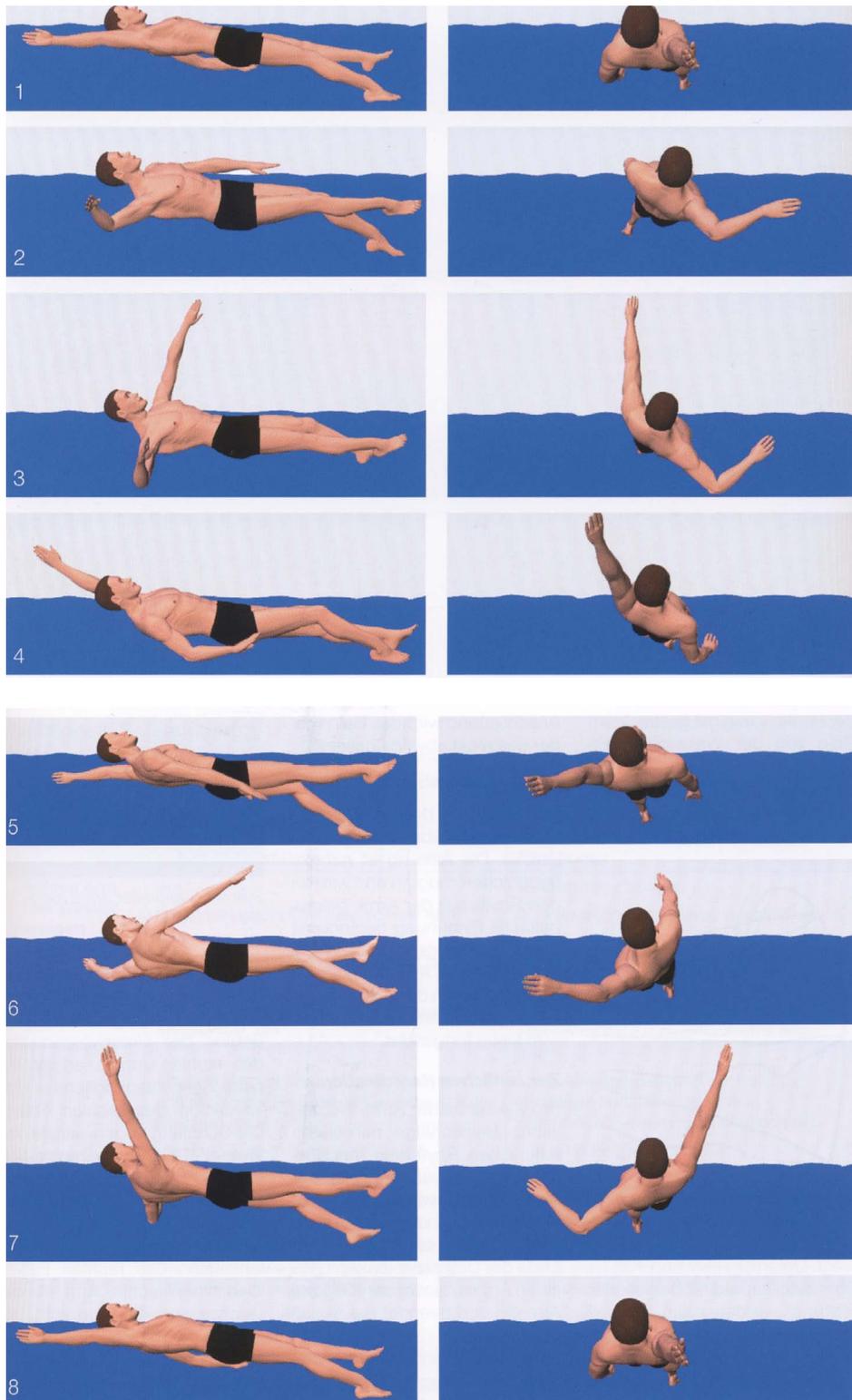
Quelle: Ungerechts, 2009, S. 78–79

Übersicht Technik Kraul



Quelle: Ungerechts, 2009, S. 100–101

Übersicht Technik Rücken



Quelle: Ungerechts, 2009, S. 66–67

Übungen: Brust

Die folgenden Übungen sind innerhalb der Technik Brustschwimmen gruppiert: Beinschlag, Armzug, Koordination, Atmung. Am Ende folgt eine Serie mit ganzheitlichen Übungen.

Rhythmische Beinarbeit

Diese Übung bietet einen Einstieg in das Brustschwimmen. Durch die isolierte Betrachtung der Beintechnik lernen die Schüler die optimale Schwungstossbewegung kennen.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schwungstoss wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Drei kraftvolle Schläge, dann drei «kraftlose», dann wieder drei kraftvolle; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z. B. 2–2, 3–2, 4–2, 5–2, 4–2, 3–2, 2–2 oder 2–2, 3–3, 4–4, 5–5
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.
- Rückwärts schwimmen: Die Bewegung zeitlich umgekehrt ausführen.

Schwieriger

- Mit einem aufgestellten (hochkant) Schwimmbrett.

Material: Schwimmbrett



Wasserkampf

Auf spielerische Art messen sich die Jugendlichen in ihrer Beinkraft. Die Partner-Übung eignet sich hervorragend als kleine Wettkampfform.

Die Jugendlichen sind einander gegenüber und halten sich an den Händen. Auf Kommando wird versucht mit Beinschlag, den anderen wegzustossen.



Ballrunde

In kleinen Gruppen trainieren die Schüler/-innen die Beinkraft. Die spielerische Form ist als Aufwärm-Übung besonders beliebt.

Die Jugendlichen bleiben im Tiefwasser mit Beinbewegungen an Ort und werfen sich einen Ball zu. Wer kann am meisten Bälle zuwerfen und fangen?

Variation: Die Gruppe wird durchnummeriert, und der Ball muss in der rechten Reihenfolge abgegeben werden. Anschliessend werden Plätze (z. B. auf Pfiff der Lehrperson) getauscht, und die Übung wird weiter ausgeführt.

Material: Ball



Ellenbogen nach vorne!

Passend für den Erwerb der Armtechnik ist folgende Übung. Durch das Variieren des Bewegungsumfangs lernen die Schüler/-innen den Brustarmzug wie von selbst.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Die Arme führen drei unterschiedlich grosse kreisförmige Bewegungen aus, wobei auf die Ellenbogen-vorn-Haltung geachtet wird. Die Atmung erfolgt nach jedem zweiten Armzug. Die kleine Bewegung ist nur vorne mit den Händen, die mittlere ist die korrekte Ausführung, die grosse ist die gestreckte Armführung.

Variationen

- Ausführung des Armes mit unterschiedlicher Gewichtung:
10 x kleine Bewegung/0 x mittlere Bewegung/0 x grosse Bewegung oder 0/10/0 oder 0/0/10 oder 2/2/2 etc.
- Unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

Einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

Schwieriger

- Bei der mittleren Bewegungsausführung kann eine Scheibenwischerbewegung eingeführt werden.
- Die Beine sind übereinandergekreuzt.

Material: Pull-buoy



Zeitraffer

Durch das Ausführen der Armzugbewegung unter zeitlichem Druck wird den Schüler/-innen bei dieser Übung die korrekte Technik vermittelt.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Die Arme führen beschleunigend die Bewegung aus, wobei auf die Ellenbogen-vorn-Haltung geachtet wird. Die Atmung erfolgt nach jedem zweiten Armzug.

Variationen

- Umgekehrte zeitliche Ausführung (von schnell nach langsam).
- Unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

Einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

Schwieriger

- Die Beine sind übereinandergekreuzt.
- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm, mit beiden Armen dazwischen.

Material: Pull-buoy



Kehrseite

Die Schüler erfahren mithilfe dieser Kontrast-Übung die wichtigsten Merkmale einer korrekten bzw. falschen Technik.

Eine Übung, welche die Jugendlichen immer gerne ausführen nennt sich: «Alles falsch machen, was man kann». Wichtig ist, dass anschliessend die korrekte Ausführung gemacht wird. Die letzte (richtige) Bewegung merken sie sich jeweils.



Halbe Portion

Bei dieser Übung legen die Schwimmer ihre Aufmerksamkeit jeweils abwechselungsweise auf die Arme oder die Beine. Somit nähern sie sich kontinuierlich der Gesamtbewegung beim Brustschwimmen.

Die Jugendlichen führen die komplette Armbewegung aus, anschliessend die komplette Beinbewegung, dann wieder die komplette Armbewegung usw.

Variationen

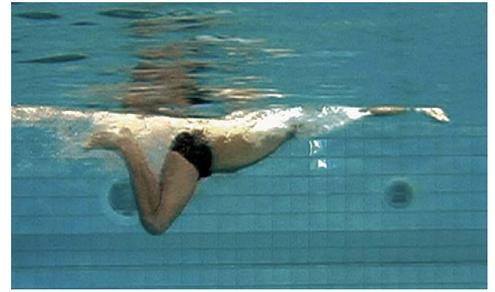
- Zwei Armzüge, zwei Beinschläge usw. oder 3–3 oder 3–2 oder weitere Kombinationen.
- Gleichzeitig Arme und Beine führen.

Einfacher

- Übers Kreuz: Linker Arm und rechtes Bein und umgekehrt, z. B. 5–5, 6–6 usw.
- Linker Arm, rechter Arm, rechtes Bein, linkes Bein oder umgekehrt.

Schwieriger

- Nur linke Seite oder nur rechte Seite oder in Kombination z. B. 5–5, 6–6 usw.



Schwimmbrett-Surfen

Die Schüler widmen sich bei dieser Übung zwei koordinativen Aufgaben gleichzeitig: Balancieren und Schwimmen.

Die Jugendlichen stehen auf dem Schwimmbrett und versuchen mit Brustarmzugbewegungen eine Strecke von 10 m zurückzulegen.

Einfacher

- Sitzend oder kniend.

Schwieriger

- Stehend, auf einem Bein, auf dem anderen Bein, während des Schwimmens von kniend auf stehend wechseln.

Material: Schwimmbrett



Sauerstoff

Mithilfe dieser Übung lernen die Schüler die richtige Atemtechnik.

Im Anschluss an eine theoretische Veranschaulichung versuchen sie sich in der praktischen Umsetzung.

Betrachten der Reihenbilder und Fragen beantworten wie: «Zu welchem Zeitpunkt wird ausgeatmet? Bei welcher Position der Hände verlässt der Kopf das Wasser? Bei welcher Position der Hände taucht der Kopf wieder ins Wasser?»

Anschliessend werden die gewonnenen Erkenntnisse ins Wasser umgesetzt, wobei nur der Armzug ausgeführt wird und die Beine mit dem Pull-buoy isoliert werden.

Einfacher

- Kopf heben beim Einatmen, nach vorne schauen und beim Ausatmen senken, zum Bauchnabel schauen

Schwieriger

- Bewusst falsche Reihenfolge der Atmung ausführen, sog. Frühatmung im Wechsel. Bewusst lange warten mit Atmen.

Material: Pull-buoy



Doppeldecker

Die Schwimmer sollen bei dieser Übung Bewegungsabläufe möglichst genau kopieren. In Partnerarbeit versuchen sie sich einander abzugleichen.

Die Jugendlichen schwimmen übereinander, d.h. einer schwimmt unter Wasser, sie schauen sich an und versuchen gleichzeitig, synchron die Bewegungen auszuführen.

Variationen

- Asynchrone Ausführung der Bewegung

Einfacher

- Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander und versuchen, synchron die Bewegungen auszuführen.



Slow-motion

Durch die verlangsamte Bewegungsausführung bei dieser Übung sind die Schwimmer gezwungen, ihre Technik zu optimieren.

Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander und versuchen die Schwimmart möglichst langsam und bewusst auszuführen.



Wer kann?

Bei dieser Übung versuchen die Schüler in Gruppen verschiedene Techniken auszuklügeln. Gefragt sind effiziente Fortbewegungen in verschiedenen Stellungen.

Die Jugendlichen werden mit einer offenen Aufgabe gefordert, möglichst vielfältige Lösungen zu erarbeiten und auszuprobieren. Wer kann:

- mit einem Fuss aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- zwei Extremitäten aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- nur mit den Armen/Beinen fusswärts/kopfwärts schwimmen?
- mit möglichst wenigen Schwimmbewegungen 10 m zurücklegen?



Übungen: Kraul

Die folgenden Übungen sind innerhalb der Technik Kraul zusammengefasst: Beinschlag, Armzug, Atmung. Am Ende folgt eine Serie mit ganzheitlichen Übungen.

Jetboat

Für das Kraulschwimmen ist diese Übung ein optimaler Einstieg. Die Schüler lernen mithilfe eines Schwimmbretts die isolierte Beinschlagbewegung.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Sechs Schläge mit grossem Umfang, dann sechs mit kleinem, dann wieder sechs mit grossem, wobei die Anzahl geändert werden kann. Z. B. 6–6, 7–6, 8–6, 9–6, 8–6, 7–6, 6–6 oder 6–6, 7–7, 8–8, 9–9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

Einfacher

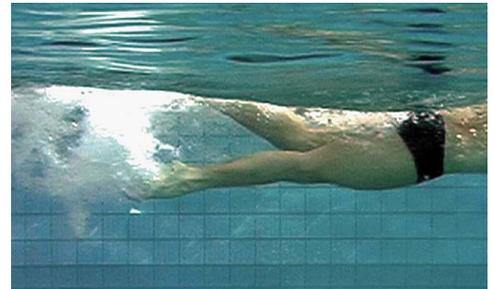
- Übung mit (Kurz-)Flossen ausführen.

Schwieriger

- Die Übung kann mit einem aufgestellten (hochkantgestellten) Schwimmbrett ausgeführt werden.
- In der Seitenlage.

Material: Schwimmbrett, Flossen.

Hinweis: Kann auch im Rückenraul angewendet werden.



Teppich

Mithilfe dieser Partner-Übung lernen die Schüler zu kooperieren. Gleichzeitig optimieren sie den Beinschlag beim Kraulschwimmen.

Zwei Jugendliche nebeneinander in Bauchlage halten sich an den Schultern und machen den Kraul-Beinschlag. Die beiden versuchen sich gemeinsam auf den Rücken zu drehen und dann weiter auf den Bauch.

Einfacher

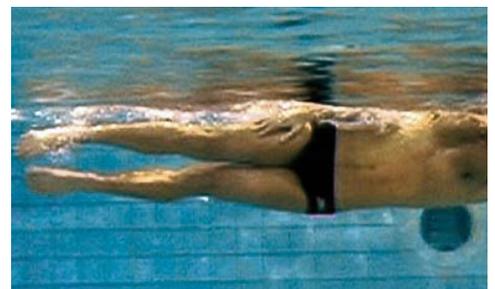
- Mit Flossen

Schwieriger

- Mit mehreren Personen

Material: Flossen

Hinweis: Kann auch im Rückenraul angewendet werden.



Roboterarm

Die Schüler erwerben bei dieser Übung die korrekte Technik des Armzugs indem sie den Bewegungsablauf bewusst unterbrechen.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm führt die Unterwasserbewegung robotermässig aus. D. h.: 1. Hand abknicken (Wasserfassen), 2. Unterarm beugen (Ellbogen vorhalten), 3. Ganzer Arm führen (Druckphase). Nach sechs Zyklen wird der Arm gewechselt.

Variationen

- Mit der Faust, gespreizten Fingern, mit Paddles, mit korrekter Stellung der Handfläche vs «falscher» Stellung der Handfläche ausführen.

Einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

Schwieriger

- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm, mit Abschlag «vorne».

Material: Pull-buoy, evt. Paddles

Hinweis: Kann auch im Rückenraul angewendet werden.



James Bond

Den Kraularmzug nicht nur erklären sondern anhand von unterstützenden Metaphern umsetzen: Das Ziel der folgenden Übung.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm beginnt beim Oberschenkel. Der Daumen geht dem Körper entlang hoch bis zur Achsel, wobei der Ellenbogen in die Luft zeigt. Die Hand geht beim Ohr vorbei und wird weit vorne wieder ins Wasser gelegt. Nach James Bond: Er schliesst mit der Hand den Reisverschluss seines Tauchanzuges. Macht beim Ohr die Bombe scharf und legt sie weit von sich weg ins Wasser hinein.

Einfacher

- Übung mit Flossen schwimmen.

Schwieriger

- James Bond muss auf der Seite, neben dem Ohr und vorne je eine scharfgemachte Bombe hinlegen.

Material: Flossen



Wasserklatschen

Bei dieser Übung werden Arm- und Handpositionen beim Eintauchen verschiedenartig umgeformt. Die Schwimmer erfahren dadurch die Vor- und Nachteile der jeweiligen Stellung.

Die Jugendlichen tauchen die Hand ein

- Nahe beim Gesicht,
- Weit vorne ins Wasser,
- Über die Mitte (überkreuzt),
- Weit weg von der Mittellinie.

Auch hier kann mit der Handstellung variiert werden (Faust, geschlossen, gespreizt, geschnitten, flach).

Einfacher

- Mit Flossen schwimmen.

Material: Flossen



Deo-Kontrolle

Die Schwimmer erwerben mithilfe dieser Übung die richtige Atemtechnik unter vereinfachten Bedingungen.

Die Jugendlichen atmen ins Wasser aus und atmen mit weit aufgesperrtem Mund in der Seitenlage wieder ein.

Einfacher

- Beim Einatmen drehen sie sich auf den Rücken, atmen ein und drehen sich wieder auf den Bauch.

Schwieriger

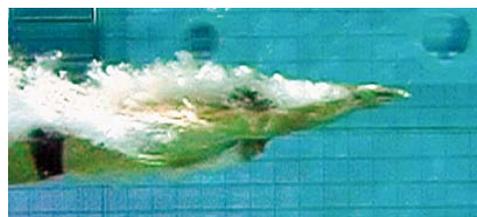
- Ausatmen: Ein Lied summen oder zählen. Einatmen: Kopf bis zur Achsel wenden (als möchte man kontrollieren, ob das Deo noch wirkt).
- Als Gegensatz: Kopf nach vorne hochheben und nicht seitlich drehen.
- Erst nach 3 (4, 5, 6, 7) Armzyklen atmen.



Tauch-Kraul

Beim Kraulschwimmen unter Wasser werden die Bewegungsabläufe verlangsamt. Die Übung hilft somit den Schwimmern, sich die einzelnen Technikaspekte besser zu verinnerlichen.

Die Jugendlichen schwimmen die Schwimmart Kraul unter Wasser.



Wasserballkraul

Mithilfe dieser Übung machen die Schüler eine Gegenserfahrung. Durch das verschiedenartige Schwimmen verbessern sie das Gefühl für eine optimale Wasserlage.

Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander. Derjenige, der den Ball besitzt, macht Wasserballkraul (hohe Kopfhaltung), der andere die Schwimmart Kraul. Nach Belieben wechselt der Ball den Besitzer, und die beiden wechseln auch die Ausführung von Kraul.

Material: Ball



Überholmanöver

Die Schwimmer absolvieren bei dieser Gruppen-Übung ein Fartlek-Training (Fahrtspiel), um ihre Kondition zu verbessern.

Die Jugendlichen schwimmen zu viert hintereinander. Die hinterste Person überholt jeweils die ganze Gruppe und schliesst sich wieder vorne an.



Übungen: Rücken

Die folgenden Übungen sind innerhalb der Technik Rückencrawl gruppiert: Beinschlag, Armzug. Am Ende folgt eine Serie mit ganzheitlichen Übungen.

Beine zuerst

Die Schüler variieren und verbessern bei dieser Übung die isolierte Bein-schlagbewegung beim Rückencrawl.

Arme in der Hochhalte. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Sechs kraftvolle Schläge, dann sechs mit wenig Kraft, dann wieder sechs kraftvoll; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z. B. 6–6, 7–6, 8–6, 9–6, 8–6, 7–6, 6–6 oder 6–6, 7–7, 8–8, 9–9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, ohne Hilfsmittel.

Einfacher

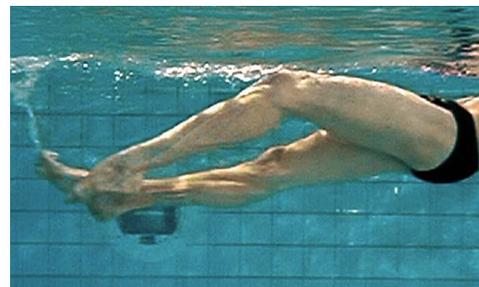
- Übung mit (Kurz)Flossen ausführen. Drehen von Bauch in Rückenlage und wieder zurück nach jeweils 6 kraftvollen Schlägen, anschliessend mit wenig Kraft.

Schwieriger

- In Rückenlage kraftvolle 6 Schläge, in der Seitenlage 6 Schläge, in der Bauchlage 6 Schläge, in der anderen Seitenlage 6 Schläge, anschliessend mit wenig Kraft.

Material: Flossen

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Armzug

In dieser Übung fokussieren sich die Schüler lediglich auf den Armzug. Durch die separierte Bewegungsabführung können sie die richtige Technik schneller erwerben.

Beine machen Kraulbeinschlag. Der rechte Arm taucht ins Wasser. Anschliessend wird nur der Unterarm zur Schulter geführt, so dass der Daumen die Schulter berührt. Weiterhin den Körper berührend, «fährt» der Arm dem Körper entlang bis zum Oberschenkel. Die Rückholphase ist locker über Wasser. Die Ausführung wird sechs Mal mit dem rechten Arm, dann sechs Mal mit dem linken Arm ausgeführt. Der andere Arm liegt locker gestreckt in der Hochhalte.

Variation

- Mit der Faust ausführen oder mit gespreizten Fingern.

Einfacher

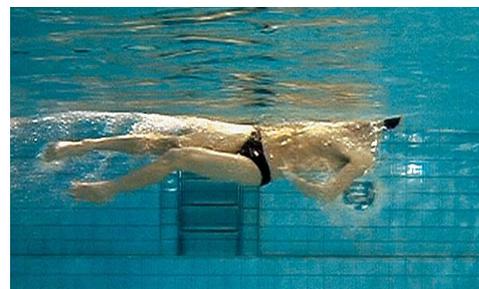
- Kurzflossen, oder zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

Schwieriger

- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm abschlagschwimmen.

Material: Flossen, Pull-buoy

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Rückholphase

Die Schüler richten in dieser Übung ihre Aufmerksamkeit auf die Rückholphase der Arme. Eine Gegenserfahrung soll den Erwerb der richtigen Technik verstärken.

In der Rückholphase wird die rechte Schulter aktiv zum Kinn geführt. Dabei verlässt der ganze rechte Arm das Wasser. Bis zum Eintauchen über dem Kopf wird der ganze Arm ausserhalb des Wassers geführt. Der linke Arm liegt locker passiv neben dem Körper. Nach sechs Zügen mit nur dem rechten Arm wird auf den linken gewechselt.

Variation: Schulter wird nicht zum Kinn geführt und im Wasser belassen.

Einfacher

- Mit Flossen.

Schwieriger

- Der Arm wird über Wasser zwei Mal hin und her geführt.

Material: Flossen



Schubkarre

Unter erschwerten Bedingungen setzen die Schwimmer die gelernten Techniken um. Die Übung zu zweit kann auch als Wettkampf durchgeführt werden.

Die Jugendlichen liegen hintereinander in Rückenlage auf dem Wasser. Die vordere Person «klemmt» den Kopf der zweiten Person zwischen den Füßen ein und legt sich wie ein Schwimmbrett ins Wasser. Die hintere Person schwimmt Rücken und stösst die vordere vor sich her. Anschliessend Wechsel.

Einfacher

- Mit Flossen.

Material: Flossen

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Doppelte Geschwindigkeit

Durch die ungleiche Bewegungsgeschwindigkeit der beiden Arme stellen sich für den Schwimmer hohe koordinative Aufgaben. Eine Übung für Fortgeschrittene.

Die Jugendlichen schwimmen Rücken in ganzer Lage, wobei der rechte Arm die Bewegung doppelt so schnell ausführt als der linke.

Variation: Folgende Verhältnisse aufgeben: 3:1 (rechter Arm zieht drei Mal, während der linke nur einmal zieht), oder 1:3 usw.

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Fähnchen schwingen

Zusätzliche koordinative Aufgaben während des Schwimmens stellen eine echte Herausforderung dar. Diese Übung gibt eine Idee.

Der rechte Arm führt die ganze Bewegung aus, während der linke Arm während der Rückholphase «hin und her» geführt wird, bevor er wieder oberhalb des Kopfes eintaucht.

Schwieriger

Übung bei jedem Armzug ausführen.

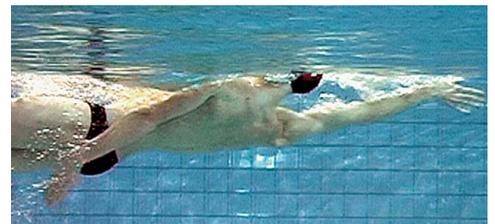


Blind schwimmen

Bei dieser Übung sind die Schwimmer gezwungen, sich auf ihr Gefühl zu verlassen und ihre Orientierungsfähigkeit zu schulen.

Die Jugendlichen schwimmen sechs Züge blindlings und stellen fest, wo sie gelandet sind. Sicherheit beachten!

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.

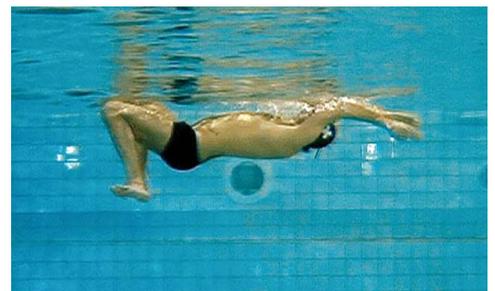


Wirrwarr

Die Schüler werden bei dieser Übung koordinativ stark gefordert. Sie müssen verschiedene Schwimmtechniken miteinander vermischen und gleichzeitig ausführen.

- Arme: Rückengleichschlag und Kraulbeinschlag
- Rückenarmzug und Brustbeinschlag
- Arme: Rückengleichschlag; Beine im Wechsel: rechtes Bein Kraulbeinschlag, linkes Bein Brustbeinschlag
- Rückenarmzug und mit beiden Beinen symmetrische Schlagbewegung (Delphinbeinschlag).

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Weitere Übungen finden Sie unter www.mobilesport.ch

- **Brust:** Prinzessin auf der Erbse
- **Kraul:** Arm zurück
- **Kraul:** Chrüsi-Müsi
- **Rücken:** Übers Kreuz
- **Rücken:** Zwillinge

Lektionen

Würfelspiel

Der spielerische Inhalt dieser Lektion dient als Training der bereits erworbenen Grundlagen. Zudem soll die Unterrichtseinheit dazu motivieren, das Bewegungsrepertoire zu erweitern und die individuellen Fertigkeiten zu ergänzen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 45–60 Minuten

Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmbahn.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmbahn.

Organisation

- Schwimmen auf zwei Bahnen im Rechtsverkehr (z.B. in der Randbahn, Übung wird jeweils nur auf einer Länge absolviert. Nach jeder Länge wird neu gewürfelt. Auf der zweiten Bahn wird jeweils nach zwei Längen neu gewürfelt, wobei die Gesamtpunktzahl angepasst werden muss). Genügend Würfel und Aufgabenblätter.
- Pro Aufgabenblatt 4–6 Jugendliche. Die Blätter werden an den Bahnenden deponiert. Somit gibt es 4 Aufgabenblätter und 24 Jugendliche.
- Die LP bleibt am Bassinrand, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

Hinweise: Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung ist zwar aufwändig, ist aber bei den Jugendlichen beliebt.

	Anteil der Lektion	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	10 %	Ziel bekannt geben und Inhalt des Würfelspiels erklären. Einschwimmen im Kreisverkehr.		
Hauptteil	70 %	<p>An Land kurz auf die wichtigsten Kernpunkte der Schwimmbahn eingehen (Arme, Beine, Koordination, Atmung), sonst frieren die Schüler/-innen.</p> <p>Würfelspiel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Arm 2: Bein 3: Kraftübung an Land 4: Ist die Gesamtsumme gerade: Auf einen Zyklus zwei Armzüge und ein Beinschlag, sonst ein Armzug und zwei Beinschläge. 5: Ganze Lage möglichst schnell 6: Ganze Lage möglichst wenig Zyklen <p>Die Summe der Augenzahlen muss z. B. 40 ergeben.</p> <p>Ist genügend Platz vorhanden: Wer bereits fertig ist, kann sich mit Tauchen (Tellerdrehen oder Ringlitauchen) austoben. Sicherheitsregel beachten: «Tauche nie allein!»</p> <p>Ist wenig Platz vorhanden: Die Jugendlichen schauen sich Reihenbilder der Schwimmbahn an und beantworten schriftlich Fragen (z. B. als Lernkontrolle, ob sie verstanden haben, welche Ziele die Übungen verfolgen).</p>		4 A3-Aufgabenblätter 10 Würfel nicht zu kleine Bild(er) mit Kraftübungen 4 Matten
Ausklang	20 %	<p>Prinzessin auf der Erbse: Die Jugendlichen sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzuluchsen. Wer vom Brett «runterfällt» muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.</p>		Schwimmbrett
		Ausblick		

Geführter Unterricht

Diese Lektion dient als Training für eine Schwimmart, die bereits relativ gut beherrscht wird. Durch die verschiedenen Aufgabenstellungen während des Schwimmens variieren die Schüler ihre Fertigkeiten und erweitern dadurch ihr Bewegungsrepertoire.

Rahmenbedingungen

Dauer: 30–45 Minuten

Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern aufbauend ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen wissen/kennen die Schwerpunkte der Schwimmart.

Organisation

- Schwimmen auf zwei Bahnen im Rechtsverkehr.
- Die Lehrperson bleibt am Bassinrand, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

Hinweise: Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung muss präzise überlegt sein.

	Anteil der Lektion	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	10 %	Ziel bekannt geben. Einschwimmen im Kreisverkehr		
Hauptteil	70 %	<p>Den Jugendlichen vor den Übungen kurz den wichtigsten Kernpunkt der Übung erläutern, sonst frieren sie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Längen (L) Brust schwimmen. 2. 1 L Brust mit 2 Armzügen & 1 Beinschlag, 1 L Brust mit 2 Beinschlägen & 1 Armzug 3. 1 L li Arm, re Arm beide Arme mit jeweils den Beinschlägen, 1 L li Bein, re Bein, beide Beine mit jeweils den Armzügen 4. 1 L li Bein, rechter Arm 1 L re Bein, li Arm 5. 1 L li Arm und li Bein 1 L re Arm und re Bein 6. 1 L möglichst viele Züge 1 L möglichst wenige Züge 7. ½ L nach jedem zweiten Armzug atmen ½ L nach jedem vierten Armzug atmen ½ L nach jedem vierten Armzug atmen ½ L nach jedem zweiten Armzug atmen 8. Kombination mit weiteren Schwimmart. Z. B. Brustarmzug mit Kraulbeinschlag (oder Delphinbeinschlag [mit beiden Beinen symmetrisch die Schlagbewegung ausführen]), Armzug li, re usw... 		
Ausklang	20 %	<p>Spitalfangis: Zwei Jugendliche werden als Virus bestimmt und nur eine Person als Arzt. Die Viren gehen auf die Jagd. Wer von den anderen Jugendlichen erwischt wurde, darf nicht mehr weiterschwimmen und muss sich an der Stelle aufhalten, wo er erwischt wurde. Nur der Arzt kann heilen. Je nach Kondition können mehr oder weniger Viren und/oder Ärzte (Ärztinnen) bestimmt werden.</p>		
		Ausblick		

Stationen

Die Schüler erarbeiten in dieser Lektion verschiedene Aspekte einer Schwimmart. Die relativ selbständige Arbeitsweise, an Stationen mit unterschiedlichen Inhalten, begünstigt das individuelle Lernen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60–90 Minuten

Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen arbeiten selbstständig.

Organisation

- Lehrperson: Standort je nach Priorität
- Die Lehrperson bleibt am Bassinrand, überblickt jeweils nur zwei Gruppen, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

Hinweise: Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung für diese Lektion ist sehr aufwändig, ist für eine Klasse mit entsprechender Disziplin gut möglich.

	Anteil der Lektion	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	30–10% (zu Beginn)	Ziel bekannt geben und Stationen ❶ – ❹ besuchen und erklären. Einschwimmen im Kreisverkehr. Die Jugendlichen werden in der Reihenfolge ihrer Ankunft nach dem Einschwimmen von 1–4 nummeriert.		
Hauptteil	50–70%	Posten ❶: Arme: Kraul unter Wasser Posten ❷: Beine: Kraul/Rücken Posten ❸: Koordination Atmung und Armzug Kraul Posten ❹: Unterwasser Kraul schwimmen. Schwieriger: Rückwärts Kraularmzug oder ganze Lage rückwärts schwimmen.	Die Organisationsform für die 4 Stationen ist immer gleichbleibend 	4 A3 Stationenblätter in doppelter Ausführung mit max. 4 klaren, kurzen Angaben zur Aufgabe. Schwimmbrett Pull-buoy Uhr
Ausklang	20%	Linienball: ❶ gegen ❷, ❸ gegen ❹. Die Mannschaften müssen den Ball auf den gegenüberliegenden Bassinrand legen (nicht werfen). Der Ball muss dann an einen Mitspieler abgegeben werden, wenn die ballführende Person von einer gegnerischen Person an den Schultern berührt worden ist. Variation: Der Ball wird an die gegnerische Mannschaft abgegeben, wenn dieser UW «geht».	In jedem Fall soll darauf geachtet werden, dass generell kein Stossen, Drücken, Ziehen, Tauchen usw. erlaubt ist.	Wasserball
		Ausblick		

Tests

Mit unterschiedlichen Testformen können Lehrpersonen die Fortschritte ihrer Schüler messen. Je nach zur Verfügung stehender Zeit werden unterschiedliche Tests angewendet.

Wenn die Lehrperson wenig Zeit (4–6 Lektionen) zur Verfügung hat:

- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «25 m Kraul, Rückenkreul und Brustgleichschlag»
- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «100 m Streckenschwimmen»

Wenn die Lehrperson mittlere Zeit (6–15 Lektionen) zur Verfügung hat:

- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «50 m Kraul, Rückenkreul und Brust mit Wenden»
- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «500 m Streckenschwimmen»
- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «Ringe-Tauchen»
- qims.ch: Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (xls) «12 m Streckentauchen mit Wasserstart»
- swimsports.ch: Testinhalte (pdf) und Protokollblatt (pdf) «Schwimmtest Wal» und evtl. «Schwimmtest Hecht»
- swimsports.ch: Testinhalte und Protokollblatt (pdf) «Kombitest 1–2»

Falls die Lehrperson viel Zeit (15–40 Lektionen) zur Verfügung hat, sollte ein schulinterner Lehrplan erstellt werden, um die unterschiedlichen Stadien des Fortschrittes messen zu können.

Andere Tests:

- www.qims.ch > Q-Shop > Sachkompetenzen > Schulstufe und Bereich F (Im Freien) auswählen > 2 x weiter > Test auswählen
- www.swimsports.ch > Testwesen (Spalte links)

Literatur

- BASPO (2005): **Swimworld Basic: swimming technique – from basics to pro.** Magglingen: BASPO. 2 DVD-Videos.
- Bissig, M. [et al.] (2008): **Schwimm Welt: Schwimmen lernen - Schwimmtechnik optimieren: Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport** (2., veränd. Aufl.). Bern : Schulverlag blmv.
- Frank, G. (2008): **Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: der Schlüssel zur perfekten Technik** (5., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Sidler, C. (2007): **Kursunterlagen aqua-technic.ch.** swimsports.ch.
- Ungerechts, B., Volck, V., Freitag, W. (2009): Lehrplan Schwimmsport – Bd. 1: **Technik: Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Synchronschwimmen** (2., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Partner



The Partner section features three logos: SVSS (a red stick figure jumping over a black splash), bfu (a green and orange circular logo), and Swiss Olympic (the Swiss flag and Olympic rings).

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor
Christian Sidler, Mitglied Kurskader
aqua-prim.ch, aqua-technic.ch bei
swimsports.ch und J+S Experte
Schwimmen, Schwimminstruktor

Redaktion
mobilesport.ch

Titelbild
Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM

Bilder aus
Schwimm Welt. Bern: Schulverlag blmv.
Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen.
Schorndorf: Hofmann.
Swimworld Basic (DVD). Magglingen:
BASPO.

Layout
Lernmedien, EHSM