

# Lehrmittel

# Schwimmen

Autorenteam

Redaktion: Walter Bucher

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Zeichnungen: Edi Bachmann

Herausgeber:

Eidgenössische Sportkommission ESK

6. Auflage 2002

Bezugsquelle:  
BBL, Vertrieb Publikationen, Postfach  
3003 **Bern**

© Eidg. Sportkommission

Art.-Nr. 323.010d 3000 08.2002

# Inhaltsverzeichnis

Broschüre/Titel	Kapitel/Inhalte	Seite
<b>Vorspann</b>	Titelseite	0 / 1
	ESK/Verlagsangaben	0 / 2
	Inhaltsverzeichnis	0 / 3
	Geleitwort des Herausgebers	0 / 4
	Vorwort des Redaktors	0 / 5
	Lehrmittel Schwimmen, Grundlagenbuch "für alle"	0 / 6
	Autoren/Sponsoren	0 / 7
	Aufbau und Handhabung des Buches	0 / 8
<b>1 Grundlagen</b>	Mut und Geduld	1 / 2
	1. Vor und nach dem Schwimmen	1 / 4
	2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung	1 / 6
	3. Tauchen – Schweben	1 / 10
	4. Abstossen – Antreiben – Gleiten	1 / 12
	5. Einander ziehen und stossen	1 / 16
	6. Schwimmen und spielen mit Bällen	1 / 18
	7. Ins Wasser springen	1 / 20
	8. Weitere Spielformen	1 / 22
<b>2 Schwimmarten</b>	Schwimmen lernen	2 / 2
	1. Kraul, die schnellste Schwimmart	2 / 3
	2. Rückenkraul, eine "Einstiegstechnik"	2 / 13
	3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart	2 / 21
	4. Rückengleichschlag, besonders zum Retten	2 / 30
	5. Delphin, dem "Flipper" abgeschaut	2 / 33
<b>3 Weitere Schwimmsportarten</b>	Vom Schwimmen zum Wassersport	3 / 2
	1. Rettungsschwimmen	3 / 3
	2. Schnorcheln	3 / 9
	3. Wasserspringen	3 / 15
	4. Synchronschwimmen	3 / 31
	5. Wasserball	3 / 39
	6. Wassergymnastik / Aqua-Training	3 / 45
<b>4 Nasse Theorie</b>	Keine Praxis ohne Theorie	4 / 2
	<b>1. Didaktisch-methodische Fragen</b>	4 / 2
	1.1. Sporterziehung: Wozu-Wohin?	4 / 3
	1.2. Sportunterricht: Wie?	4 / 5
	1.3. Wie lehrt und lernt man am besten?	4 / 7
	1.4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?	4 / 11
	1.5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?	4 / 13
	1.6. Weshalb und wie soll geübt werden?	4 / 15
	1.7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe	4 / 18
	1.8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?	4 / 19
	<b>2. Biomechanische und biologische Fragen</b>	4 / 23
	2.1. Wie wirken Kräfte im Wasser?	4 / 23
	2.2. Wie reagiert der Körper auf Belastung?	4 / 29
	<b>3. Und ausserdem...</b>	4 / 33
	3.1. Kleine Regelkunde	4 / 33
	3.2. Besondere Schwimmveranstaltungen, Schwimmfeste	4 / 35
	3.3. Literatur und Unterrichtsmedien	4 / 39
3.4. Anhang	4 / 40	

## Geleitwort des Herausgebers

Seit 1985 laufen die Vorbereitungen für die Neubearbeitung der Lehrmittel für die Sporterziehung in der Schule. Das von der eidgenössischen Sportkommission (ESK) im Dezember 1988 genehmigte Projekt des ESK-Ausschusses für Turn- und Sportunterricht in der Schule geht davon aus, dass vorerst sechs Bände (ein Grundlagenbuch und fünf Stufenbände) erarbeitet werden.

Da der Schwimmsport bei der Lehrerschaft einen hohen Stellenwert einnimmt und sich neue Tendenzen und Gewichtungen sowohl in der Sportpädagogik als auch im Sportfach selbst entwickelt haben, wurde ausserhalb des jetzigen Lehrmittelprojekts ein konzeptionell einfaches und praxisnahes Schwimmlehrbuch gefordert.

Der zuständige ESK-Ausschuss erteilte deshalb den Auftrag, Band 4 "Schwimmen" der bestehenden Lehrmittelreihe neu zu überarbeiten. Mit der Leitung des Projektes wurde Walter Bucher, Berg (SG), betraut. Ein Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Peter Wüthrich, Bern, begleitete die Arbeiten in fachtechnischer, methodischer und sprachlicher Hinsicht sowie in Bezug auf die grafische Gestaltung. Die drucktechnischen Arbeiten wurden der Eidgenössischen Drucksachen- und Materialzentrale (EDMZ), Bern, übertragen.

Der Dank der ESK als Herausgeberin des neuen Schwimmlehrbuches richtet sich vor allem an den Projektleiter, seine kompetenten Mitarbeiter im fachlichen und redaktionellen Bereich, an den Grafiker und den Zeichner, an die Mitglieder des Beurteilungsteams sowie an die Mitarbeiter der EDMZ. Sie alle tragen dazu bei, an den Schulen unseres Landes einen erfolgversprechenden, auf neuzeitlichen Erkenntnissen basierenden Schwimmunterricht zu gewährleisten.

Seit 1998 liegt eine neue Lehrmittelreihe *Sporterziehung* in 6 Bänden vor.

Ein praxisnahes Lehrmittel

**Eidgenössische Sportkommission**

**Subkommission Schule und Bildung**

Hans Höhener

Jürg Kappeler

Präsident

Delegierter für Lehrmittel

## Vorwort

Umfragen über die Beliebtheit von Sportarten zeigen immer wieder, dass Schwimmen einen hohen Stellenwert hat. Das bedeutet für den Sportunterricht in der Schule eine Chance, ja sogar eine Verpflichtung.

Das vorliegende Lehrmittel Schwimmen entstand in Zusammenarbeit mit verschiedenen Verbänden und Institutionen in der Meinung, dass sich alle, die am Thema **Schwimmen** interessiert sind, am gleichen Grundlagenlehrmittel orientieren könnten. Ein Team von über 40 Fachleuten aus allen Schweizerischen Schwimmsportverbänden und -institutionen und einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Deutschland trugen Ideen, Erfahrungen, Theorien und viele praktische Beispiele zusammen.

Auf der Suche nach neuen Möglichkeiten im Bereich von Lehrmitteln hat sich herausgestellt, dass die Computer-Technik zusätzliche attraktive Möglichkeiten anbietet. Diese Neuerung erlaubt u.a., Bewegungsabläufe in Form von Endlosfilmen auf dem Bildschirm sichtbar zu machen oder spezielle Spiel- und Übungsformen nach einem Code zu suchen.

Lehrmittel alleine können den Schwimmunterricht noch nicht grundlegend verbessern. Entscheidend ist und bleibt die **Lehrperson**, ihr Engagement, ihre Fachkompetenz, ihre Begeisterungsfähigkeit, kurz: ihre Kunst des Unterrichts.

Lehrpersonen sind **Lehrerinnen und Lehrer**; Lernende sind **Schülerinnen und Schüler**. Verschiedenste Bemühungen, durch geeignete Schreibweisen konsequent beiden Geschlechtern gerecht zu werden, haben sich bis heute nicht bewährt und sind, zumindest in einem Lehrbuch, umständlich. Wir sprechen darum vom Lehrer und vom Schüler im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung und bitten alle Lehrerinnen und Lehrer bzw. Schülerinnen und Schüler um Verständnis.

Wir hoffen, dass mit diesem Lehrmittel ein geeignetes **Handwerkszeug** geschaffen wurde, mit welchem sich die **Kunst des Unterrichts** leichter realisieren lässt.

Allen, die bei der Realisierung dieses hoch gesteckten Zieles mitgeholfen haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Ein gemeinsames Grundlagen-Lehr-Lernmittel für Schule und Verein!

Mitarbeiter aus Deutschland

Computer-Technik, auch im Lehrmittelbereich eine Hilfe!

Entscheidend ist und bleibt die Lehrperson!

Der Einfachheit halber: Lehrer und Schüler!



Autoren-und  
Sponsorenliste: Seite 7

# Grundlagenbuch für alle

Der Schwimmsport in der Schweiz ist sehr gut organisiert. Trotz verschiedener Zielsetzungen der Schwimmsportverbände ist es erstmals gelungen, gemeinsam ein Schweizerisches Grundlagenlehrbuch zu erarbeiten, das sowohl in der Schule wie auch im Verein verwendet werden kann. Die insgesamt 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen aus folgenden Institutionen und Verbänden:

Gemeinsames Lehrmittel trotz verschiedener Zielsetzungen!

---

## ESK

Die Eidgenössische Sportkommission ist Herausgeberin und hauptverantwortliche Instanz. Sie erteilte den offiziellen Auftrag, den Band 4 "Turnen und Sport in der Schule" neu zu überarbeiten.

---

## swimsports.ch

Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz. swimsports.ch bildet Leiterinnen und Leiter im Bereich Wassergewöhnung und Kinderschwimmen WAKI, Schwimmstruktorinnen und Schwimminstruktoren aus. swimsports.ch ist Herausgeber der Schweizerischen Tests im Schwimmsport.

---

## SSCHV

Der Schweizerische Schwimmverband ist zuständig für das Wettkampfschwimmen sowie für die wettkampfmässige Ausübung des Wasserspringens, Wasserballs und Synchronschwimmens. Er bildet u.a. Trainer und Schiedsrichter aus.

---

## SLRG

Die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft bezweckt vor allem die Verhütung von Unfällen am, im und unter Wasser. Ein Hauptziel ist die Ausbildung von geschulten Rettungsschwimmern.

---

## J+S

Jugend und Sport fördert den freiwilligen Sport aller Jugendlichen in verschiedensten Sportarten. Das Sportfach Schwimmen, aufgeteilt in 8 Fachrichtungen, ist das umfangreichste aller J+S-Sportfächer. J+S arbeitet eng mit den oben erwähnten Organisationen zusammen.

---

## SVSS

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule unterstützt und fördert die Sporterziehung in der Schule auf allen Stufen. Zudem betreut er die Fortbildung der Lehrkräfte.

**Schule und Verein sollten vermehrt zusammenarbeiten. Beide Seiten können voneinander profitieren. Ob dieses "gemeinsame Lehrmittel" ein Anfang ist?**

Schule und Verein arbeiten zusammen!

## Verzeichnis der Autoren und Sponsoren

Name, Institution, Wohnort	Mitarbeit in...	Spezielle Funktion
Agosti Fabrizio, Riva San Vitale	3 / 3.	
Astolfi Marco, swimsports.ch*, Uni Lausanne		Beurteilungsteam / Lektorat französisch
Bachmann Edi, Sursee		Skizzen, Zeichnungen
Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen		Computer-Berater
Bill Doris, Echandens		Übersetzung deutsch-französisch
Bucher Walter, St. Gallen	4 / 1.1.	Projektleiter und Redaktor
Brunner Matthias, swimsports.ch*, Uni Bern	1 / 5. 2 / 2. 2 / 4.	
Corazza Ellade, ESSM Magglingen		Übersetzung deutsch-italienisch
Denti Franca, SFSM, Macolin		Übersetzung deutsch-italienisch
Despond Liliane, Vevey	3	Übersetzung deutsch-französisch
Flückiger Christian, Muhen	4 / 1.8.	
Flückiger Hans-Ueli, swimsports.ch*		Mitarbeit 6. Auflage 2002
Frank Gunther, swimsports.ch*, Uni Basel	2 / 1. 2 / 3.	
Gander Roger, swimsports.ch*, Mönchaltorf	4 / 1.4.	
Geissbühler Michael, swimsports.ch*, Uni Bern	3 / 3.	
Hegner Jost, swimsports.ch*, Uni Bern	4 / 2.2.	Beurteilungsteam
Hochuli Urs, Gränichen	4 / 1.7.	
Käser Christopher, Bulle	1 / 5.	
Käsermann Daniel, ESSM Magglingen	1 / 6. 3 / 5.	
Künzler Christoph, Frauenfeld		Programmierer
Lienhard Daniel, Zürich		Grafische Gestaltung / Fotos
Löffel Hansruedi, ESSM Magglingen		Sekretär ESK
Michel Bruno, SLRG, Bern	3 / 1. 3 / 2.	
Moll Leni, Genève	4	Übersetzung deutsch-französisch
Nosedo Andrea, SLRG, Mels	2 / 4.	
Petrini Dario, Comano		Übersetzung deutsch-italienisch
Reischle Klaus, Uni Heidelberg, BRD	4 / 2.1.	
Schüpbach Jürg, swimsports.ch*, Bätterkinden	4 / 1.2. 4 / 1.3. 4 / 1.6.	Lektorat deutsch
Solari Francesca, Lugano		Übersetzung deutsch-italienisch
Spirig Ursula, Winkel	1 / 2.	
Spring Claude, ETH Zürich	2 / 5. 4 / 3.1. 4 / 3.2.	
Spühler Monique, swimsports.ch*, Lostorf	3 / 6.	
Strupler Martin, swimsports.ch*, Uni Bern	3 / 3.	
Trottmann Toni, swimsports.ch*, Cham	3 / 4.	
Utiger Adrian, Le Mont	2	Übersetzung deutsch-französisch
Vesel Paul, Basel	3 / 5.	
Walder Heinz, swimsports.ch*, Zürich	1 / 1., 2., 3., 4., 8.	
Weber Pierre-André, ESSM Magglingen	1-4	Mitarbeit 5. Auflage 1999
Walder Rita, swimsports.ch*, Thalwil	4 / 1.4.	
Wüthrich Peter, ESSM Magglingen	4 / 3.3.	Präsident Beurteilungsteam
Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, BRD	3 / 6.	

(\*Ab 2002: swimsports.ch; früher: IVSCH)

# Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

## Hauptspalte

## Hinweisspalte

Theorie  Praxis	<b>Broschüre</b> <b>1</b> <b>Grundlagen</b>  <b>Ängste abbauen</b> <b>Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser</b> <b>Irgendwie schwimmen können</b>	⇒	z.B. Methodik  z.B. Didaktik  z.B. Bewegungslehre  z.B. Organisation  z.B. Trainingslehre  z.B. Biomechanik  z.B. Regelkunde  z.B. Lernhilfen
	<b>Broschüre</b> <b>2</b> <b>Schwimmarten</b>  <b>Grob- und Feinformen der</b> <b>wichtigsten Schwimmarten lernen</b>	⇒	
	<b>Broschüre</b> <b>3</b> <b>Weitere Schwimmsportarten</b>  <b>Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken</b> <b>erweitern und in verschiedenen</b> <b>Schwimmsportarten anwenden</b>	⇒	
Praxis  Theorie	<b>Broschüre</b> <b>4</b> <b>Nasse Theorie</b>  <b>Übersicht über die wichtigsten</b> <b>Theorie-Praxis-Bezüge und</b> <b>deren didaktische Konsequenzen</b>	⇒	z.B. Tauchen  z.B. Kraul  z.B. Wassergymnastik