mobilesport.ch

06 | 2015

Schwimmen lernen

Inhalt Monatsthema

Checkliste: Lehrpersonen 2
Checkliste: Kinder und Begleitperson 3
Methodische Hinweise 4
Schwimmhilfen 5
Die Grundlagen 6
Übungen
• Atmen 7
• Schweben 9
• Gleiten 10
• Antreiben 11
• Spiele im Wasser 12
Lektionen 14
Hinweise 18
Anhang

Kategorien

- Alter: 5–8 Jahre
- Schulstufe: KiGa – 2. Klasse
- Niveau: Anfänger
- Lernstufe: Erwerben, anwenden

Jedes Kind sollte die Möglichkeit erhalten, schwimmen zu lernen. Dieses Monatsthema will Lehrpersonen in Schwimmschulen dabei unterstützen, einen vielfältigen Unterricht für die Kleinen zu gestalten.

Nicht jedes Kind wird später einmal ein Wettkampfschwimmer! Muss es auch nicht. Dennoch ist Schwimmunterricht sinnvoll, weil die Kinder darin lernen, sich im, am, unter und mit dem Wasser wohl zu fühlen, Spass zu haben an den Bewegungen im Wasser und gleichzeitig die Atmung, das Gleiten, das Schweben und den Antrieb im Wasser erlernen können. Dabei entwickelt sich jedes Kind den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu einem mehr oder weniger guten Schwimmer.
Wer mit Kindern im Wasser arbeitet, braucht Geduld, Einfühlungsvermögen, Flexibilität und eine Portion Phantasie. Mit Metaphern zu arbeiten, erleichtert die Arbeit ungemein, denn Kinder können sich Erklärungen oder Korrekturen besser vorstellen, wenn sie Situationen aus ihrem Alltag wiedergeben. So können sie zum Beispiel besser nachvollziehen, was es heisst, eine Tomate mit den Zehen zu zerdrücken (internales Lernen) als eine Gewichtsverlagerung mit Knie-Flexion (externales Lernen). Einen Leitgedanken, der bei der Arbeit mit Kindern helfen kann, kannte bereits in der Renaissance der französische Geistliche, Autor und Arzt, François Rabelais: «Ein Kind ist kein Gefäss, das gefüllt, sondern ein Feuer, das entzündet werden will.»

Zwei Lehr-Konzepte

Dieses Monatsthema will Lehrpersonen dabei unterstützen, den Kindern die Grundlagen des Schwimmens beizubringen. Es richtet sich an Lehrpersonen, die mit Kindern der Basisstufe arbeiten. Wir geben Tipps für die Unterrichtsgestaltung, weisen auf Sicherheitsaspekte hin, stellen die Kernelemente des Schwimmens zusammen und zeigen verschiedene Variationen vor, um diese mit den Schülerinnen und Schülern zu üben.
Dabei konzentrieren wir uns auf die ersten vier Stufen der beiden «Schwimmlern-Philosophien» von swimsports.ch (Krebs, Seepferd, usw.) und Swiss Swimming (Level 1 bis 4) und stellen im Anhang mögliche Übungen vor, die der jeweiligen Stufe entsprechen. Ergänzend zu diesem Monatsthema stellen wir auf mobilesport.ch die Inhalte der beiden Ausbildungs-Konzepte (Swiss Swimming, swimsports.ch) zur Verfügung.
Den Abschluss dieser Broschüre bilden drei Beispiellektionen für die Basisstufe (Kiga bis 2. Klasse) sowie eine Lektion für ältere Kinder (ab 3. Klasse), die den Lehrpersonen als Inspiration für ihre Unterrichtsgestaltung dienen sollen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Checkliste: Lehrpersonen

Habe ich an alles gedacht? Diese Checkliste hilft bei den Vorbereitungen und Durchführung eines Schwimmkurses oder einer Lektion.

Organisation
- 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.

Unterrichtsplanung
- 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?
- Lektion vorbereiten.
- Reihenbilder und weiteres Anschauungsmaterial zusammenstellen.
- Zeitbudget grosszügig planen; z. B. genügend Zeit für Duschen und Anziehen einrechnen.
- Alternativprogramm erstellen für jene, die nicht mitschwimmen können.

Informationen an die Kinder
- Kleingeld für Depot.
- Getränke und kleiner Snack für nach dem Schwimmen.
- Geeignete Badekleider, Badekappe (im Hallenbad obligatorisch).
- Badetücher.
- Evtl. Badeschlappen.
- Dusch- und Haarwaschmittel.
- Im Sommer: Sonnenschutz mitnehmen und bereits eingestrichen erscheinen; Im Winter: Mütze mitnehmen.

Im Hallenbad
- Sich beim Bademeister anmelden.
- Die Kinder daran erinnern, keine Wertsachen in der Garderobe zu lassen.
- Sind alle geduscht?
- Sind die Regeln im Bad allen bekannt?

Nach dem Kurs
- Ist das ausgeliehene Material wieder weggeräumt?
- Sich beim Bademeister verabschieden.
- Sind alle da und wurde nichts vergessen?
- Sind alle gut abgetrocknet (vor allem im Winter), wurde in der Garderobe nichts liegen gelassen?

Ratgeber Sicherheit
- ➜ Merkblatt Unfallprävention (J+S/bfu) (pdf)
- ➜ Kinder am Wasser (bfu)
- ➜ Wasser-Sicherheits-Check WSC (bfu)
- ➜ Schulausflug an und ins Wasser (SLRG)

© BASPO

Checkliste: Kinder und Begleitperson

Für Schwimmschülerinnen und -schüler und deren Eltern/Begleitpersonen sind gewisse Hinweise nützlich, um einen reibungslosen Schwimmunterricht zu gewährleisten. Ein Überblick zum Ausdrucken und abgeben.

Zu Hause
- Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich bei der Kursleiterin ab.
- Persönliches Material vorbereiten: Kleingeld für Depot, Badekleider, Badekappe, Badetuch, evtl. Schwimmbrille, Duschmittel/Shampoo.

Vor dem Unterricht
- Pünktlich zum Schwimmunterricht erscheinen.
- Keine Wertsachen (Schmuck, Uhren usw.) in den Garderoben liegen lassen.
- Vor dem Training auf die Toilette und unter die Dusche.
- Bad nur im Badeanzug betreten, Badekappe im Hallenbad obligatorisch.

Während des Unterrichts
- Im Bad werden die Kinder von der Kursleiterin übernommen.
- Regeln beachten (siehe Kasten).
- Sorge zu Material und Einrichtungen tragen (Wir sind Gäste in den Schwimmbädern).
- Beim Bereitstellen und Wegräumen des Materials mithelfen.

Nach dem Unterricht
- Nach dem Unterricht unter die Dusche.
- Vor dem Betreten der Garderoben bitte abtrocknen.
- Nach Verlassen des Schwimmbades sind die Eltern für die Kinder verantwortlich (beginnt in der Garderobe).
- Das Geschlecht der Begleitperson bestimmt die Wahl der Garderobe.
- Kinder pünktlich abholen.

Allgemeine Infos
- Die Eltern werden gebeten, die Kinder nicht ins Bad zu begleiten und die Fortschritte der Kinder von draussen zu betrachten. Die Kinder können sich so besser auf den Unterricht konzentrieren. Falls ein Kind zu Beginn eines Kurses nicht ohne Begleitperson im Unterricht sein kann, darf die Begleitperson nicht in Strassenkleidern ins Bad.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Schüler-/innen müssen privat gegen Unfall versichert sein.

Regeln
- Im Bad nicht herumrennen (Rutschgefahr!).
- Badekappe tragen (im Hallenbad obligatorisch).
- Niemand geht oder springt ohne Erlaubnis ins Wasser.
- Wir tauchen und schubsen keine anderen Kinder.
- Wer auf die Toilette muss, meldet sich bei der Leiterin ab und wieder an.
- Kaugummi gehört nicht ins Schwimmbad.
- Gut zuhören und zuschauen.

Download
➜ Checkliste für Kinder/Begleitperson (pdf)

© BASPO

Methodische Hinweise

Schwimm-Lehrpersonen sind immer wieder mit ähnlichen Problematiken konfrontiert. Diese Tipps helfen bei der Konzeption eines Kurses und für die Durchführung der einzelnen Lektionen.

Kurs konzipieren

Lernfortschritte lassen sich noch besser erzielen, wenn der Unterricht abwechslungsreich und kurzweilig gestaltet ist. Wer mit Metaphern arbeitet, wird der Lebenswelt der Kinder noch gerechter (siehe unten).

- Kindgerechten Unterricht geben, motivieren.
- Keinen Druck ausüben.
- Unter Aufsicht ihre Erfahrungen machen lassen: Vertrauen aufbauen und somit Selbständigkeit fördern.
- Anfänger sind im max. brusttiefen Wasser (Bad zum Tiefwasser abgrenzen).
- Genügend Hilfspersonen (z. B. auf 4 Kinder 1 Leiter, Erwachsener Aufsichtsperson).
- Nicht zu grosse Gruppe bilden (Überblick!).
- Hilfeleistung geben: Das Kind entscheidet wann es wo noch Hilfe braucht.
- Anfang und Schluss des Unterrichtes immer gleich gestalten (z. B. mit einem kurzen Spiel beginnen und mit Sprung abschliessen).

Tipps für die 1. Lektion

Die Kinder tragen in der 1. Lektion keine Schwimm-Flügel, Schwimmringe, Schwimmbrille, Nasenklemmer usw. Sie sollen von Anfang an möglichst ohne Schwimmhilfen auskommen.

- Langsam ans und ins Wasser führen.
- Wir beginnen auf der ersten Treppenstufe, Füsse sind im Wasser, auf dieser Stufe von Rand zu Rand gehen, eine Stufe tiefer zurückgehen, noch eine Stufe soweit wie jedes Kind gehen kann (Füsse, Knie, Bauchnabel, Brust, evtl. Schulter).
- Kinder vorzeigen lassen: Wer kann im brusttiefen Wasser gehen, rennen, hüpfen usw.?
- Mit den Kindern mitgehen, motivieren, anleiten, Hilfe leisten (z. B. an der Hand halten, einen Zug machen, ein Lied singen).
- Kennenlernspiele durchführen.
- Wer kann schon mit dem Kopf ins Wasser?

Methapern im Schwimmunterricht

Schon in der Wassergewöhnungsphase ist der Einsatz von Metaphern ein wichtiges Hilfsmittel, um beispielsweise Ängste abzubauen. Methaphern eignen sich aber auch, um zum Beispiel die Grundlagen Atmen-Schweben-Gleiten-Antreiben sinnvoll zu üben. Die Assoziation mit vom Alltag her bekannten Bewegungen und z. B. mit Bewegungen von Tieren, die im Wasser leben, fördert die Bewegungsvorstellung in hohem Masse.

Die Komplexität des Schwimmens, für Einsteiger in dieser Sportart schwierig ganzheitlich zu erfassen, wird so vereinfacht dargestellt und die Lernmotivation (Lernfreudigkeit) deutlich erhöht.

➜ Mehr zum Thema «Bewegungsvorstellung»

© BASPO

Schwimmhilfen

Immer wieder sind Schwimm-Lehrpersonen mit Fragen nach Hilfsmitteln oder Schwimmhilfen konfrontiert. Dieser Wegweiser verschafft einen Überblick.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich so oft wie nötig! Die Kinder sollen mit ihrem eigenen Körper Wassererfahrungen sammeln, sich spüren und damit arbeiten können. Nicht alle Menschen haben ein gutes Körpergefühl. Aufgrund seiner Eigenschaften lässt Wasser (Körper-)Grenzen verfliessen und teilweise ist auch die Orientierungsfähigkeit einschränkt. Hilfsmittel im Spiel einsetzen, im tiefen Wasser um Erfahrung zu sammeln (immer unter Aufsicht, Hilfsmittel sind keine Sicherheitsmittel).

Hilfsmittel mit Auftrieb
- Schwimm-Flügel
- Pool-Nudeln
- Schwimmgürtel
- Schwimmreifen
- Schwimmbretter
- Schwimmflossen
- Pull Buoy
- Etc.

Bemerkung: Badeanzüge mit einem hohen Anteil an Neopren geben auch Auftrieb und vermitteln dadurch eine falsche Sicherheit – insbesondere bei Anfänger/-innen. Die Schüler/-innen, resp. deren Eltern/Begleitpersonen sollen darauf hingewiesen werden.

Hilfsmittel ohne Auftrieb
- **Badekappe:** Nasse Haare nicht in den Augen, Ohren sind vor Wasser geschützt.
- **Schwimmbrille:** Gibt Sicherheit, kein Brennen in den Augen (Chlor!), sehe wo ich bin (Orientierung). Schwimmbrille nur bei sehr ängstlichen, kurzsichtigen Kindern oder schmerzenden Augen.
  Nie schon in der 1. Lektion eine Schwimmbrille zulassen. Während der Wassergewöhnung (Vertrauen zum Wasser und Umgang damit aufbauen) ist das «Augen unter Wasser öffnen können» zentral. Schliesslich hat ein Kind, das ins Wasser fällt, auch keine Schwimmbrille an. Deshalb immer wieder ohne Brille versuchen lassen.

© BASPO

Die Grundlagen

Mit dem Üben dieser Elemente lernen die Kinder die Grundlagen, damit sie später möglichst rasch selbstständig schwimmen können. Ein Überblick.

Sobald die folgenden Grundlagen mit den Lernenden erarbeitet sind, werden Lerninhalte wichtig, welche Wirksamkeit und Ökonomie von Bewegungen beinhalten. Alle Bewegungen werden jeweils auf das Vorhandensein der Basis überprüft.

Wassergewöhnung, Wasserbewältigung

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser durch die Grundanpassung der Sinnesorgane an das Wasser. Diese Lernphase wird in standtiefem Wasser oder mit Wand oder Personenkontakt durchgeführt.

Atmung

Mit der Atmung regulieren wir den Auftrieb des Körpers im Wasser: das Schweben. Wasserlage und Körperfunktionen sind von der Atmung abhängig. Zentral ist – in Bauchlage – das aktive Ausatmen ins Wasser! Durch Nase und Mund atmen wir aus. Durch den Mund atmen wir ein. Bereits bei der Wassergewöhnung, der Lernphase mit Boden-, Wand- oder Personenkontakt, ist das Ausatmen ins Wasser Lerninhalt und gewinnt immer mehr an Bedeutung, wenn der Körper im Wasser schwebt. Dieses «Spiel mit der Luft», also bewusst Ein- und Ausatmen-Können, sind sehr wichtige Lernschritte.

Schweben

Beim Schweben ist dazu noch die Position des Kopfs, der Arme und Beine von Bedeutung: Ausgebreitete Arme helfen kleineren Kindern das Gleichgewicht in Bauch- und Rückenlage besser zu halten. Bei grösser gewachsenen Kindern, deren Körperschwerpunkt bereits unterhalb der Lunge liegt, sinken in der beschriebenen Position oft die Beine ab. Diese Kinder können Übungen mit über den Kopf gestreckten Armen ausführen. Als weitere Variante in Rückenlage ist es auch möglich, die Übung mit unter den Kopf gelegten Armen auszuführen, die Ellbogen bleiben dabei im Wasser.

Gleiten

Eine strömungsgünstige Position einnehmen zu können, ist eine wesentliche Voraussetzung, um sich im Wasser zu bewegen. Beim Gleiten, in Bauch- und/oder Rückenlage, sei es durch Gezogen werden oder aus Abstossen vom Rand, sind die Arme immer über dem Kopf gestreckt. Die Hände werden knapp unter der Wasseroberfläche geführt. Die Kopfhaltung in Bauchlage ist so, dass der Blick schräg nach vorn unten geht. In Rückenlage sind die Ohren im Wasser, der Blick geht leicht schräg nach fusswärts hoch. Eine korrekte Kopfhaltung in Bauch- und Rückenlage unterstützt das Gleiten und das Schweben: Hals und Kopf bilden die Verlängerung der Wirbelsäule und die Nackenmuskulatur ist entspannt.

Antreiben

In den Gleitpositionen werden erste Schwimm-/Antriebsbewegungen von den Kindern frei gestaltet. Die Bilder sind sehr unterschiedlich: bekannt ist das «Hundeln», das Auf und Niederpaddeln der Hände in Rückenlage, meist verbunden mit einem Wechselschlag der Beine und auch «kreisförmigen» Bewegungen der Arme in der Horizontalen vor dem Körper oder in der Vertikalen neben dem Körper. Diese Bewegungen erzeugen einen wenig wirksamen Vortrieb.

© BASPO

Atmen

Das «Spiel mit der Luft» ist ein wichtiger Lernschritt im Schwimmsport. Die folgenden Übungen dienen dazu, mit den Kindern das bewusste Ein- und Ausatmen auf spielerische Art zu erarbeiten.

Ballon

Wir stehen im Wasser, halten uns an den Händen, bilden einen Kreis und stehen ganz nah beieinander. Nun beginnen wir mit dem Mund im Wasser den «Ballon» aufzublasen. Wir machen den Kreis dabei immer grösser (Luft im Ballon) solange bis der Ballon platzt und alle Kinder lassen sich rückwärts ins Wasser fallen.

Luftblasen

Im Wasser gehen und einen Tischtennisball, eine Schwimmente usw. vor sich her blasen ohne mit den Händen zu berühren.

Schwieriger

- Gleiche Übung schwimmend durchführen.

Material: Tischtennisball, Schwimmenten, Schwimmbälle usw.

Krokodil

Wir gehen auf Händen, auf der Treppe und machen mit dem Mund Luftblasen ins Wasser. Der Körper ist bis in die Zehenspitzen gestreckt.

Variationen

- Wer kann mit dem Gesicht ins Wasser?
- Wer mit dem ganzen Kopf?
- Noch mit dem Wechselbeinschlag dazu?

Schwieriger

- Ringe am Beckenboden verteilen, die Krokodile holen sich ihr Futter dort unten: Auf den Händen versuchen die Treppenstufen hinunter zu gehen und unterzutauchen.

Material: Ringe

Motorschiff

Die Kinder gehen mit einem Ring (Steuer) in den Händen durchs (max. brusttiefe) Wasser und machen mit dem Mund Motorgeräusche (Luftblasen).

Schwieriger

- Dasselbe schwimmend.

Material: Ringe

© BASPO

Schwimmende Blumen

Jedes Kind erhält eine Blume aus Moosgummi, legt sie sich auf den Kopf und versucht in die Knie zu gehen bis die Blume schwimmt.

Schwieriger

• Wie oben, zusätzlich Beine anziehen und die Blume abschütteln.

Material: Blumen aus Moosgummi

Strecksprung

Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand tief gehen und einen Strecksprung ausführen. Die Arme zeigen mit dem Sprung in die Höhe, bei der Landung gehen sie wieder tief. Beim Absprung kräftig ausatmen.

Eisloch

Brusttiefes Wasser. Tauchstäbe (Fische) am Boden verteilen. Das Kind taucht aus dem Stand ab, sammelt das Material ein und taucht durch einen Ring. Dabei bläst es ständig die Luft aus.

Schwieriger

• Mit dem Material durch einen zweiten Ring wieder auftauchen.

Material: Kleine Ringe, Tauchstäbe, grosse schwimmende Ringe

Fische

Alle Kinder sind Fische. Immer 2 Fische gehen zusammen gleichzeitig unter Wasser. Eines zeigt eine Grimasse oder singt ein Lied, das andere versucht über Wasser die Grimasse nachzumachen oder das Lied zu erraten. Vor dem Abtauchen vereinbaren, wer vorzeigt oder vorsingt und wer erraten muss. Rollenwechsel.

Unterseeboot

Die Kinder liegen wie ein Stern auf dem Bauch auf dem Wasser. Der Blick ist zum Bassinboden gerichtet, langsam blasen sie die Luft aus. Wer schafft es, bis an den Boden abzutauchen?

© BASPO

Schweben

Ausgebreitete Arme helfen kleineren Kindern das Gleichgewicht in Bauch- und Rückenlage besser zu halten, wenn sie auf dem Wasser schweben lernen. Einige Übungen.

Boje

Voll eingeatmet umfassen die Arme die Beine. In dieser Päcklistellung so lange wie möglich verharren und den Körper auspendeln lassen. Dabei dient das Bild einer Boje, die an der Wasseroberfläche baumelt, als Metapher.

Seerose/Stern

Die Kinder bleiben schwebend wie ein Seestern auf dem Wasser liegen. Dabei sind sie gut ausgestreckt und liegen auf dem Rücken, der Blick ist zur Decke gerichtet.

Variation

- Aus dem Sitzen strecken und bis ins Liegen kommen (Rücken).

Flugzeug

Die Kinder liegen gestreckt, flach auf dem Bauch. Die Arme in Seithalte, der Blick ist zum Boden gerichtet. Ausatmen. Sie sollen möglichst an Ort auf dem Wasser schweben. Immer länger versuchen (von 1 Sek. bis 3 Sek.).

© BASPO

Gleiten

In Bauch- und Rückenlage gleiten zu können, ist eine wichtige Basis beim Schwimmen lernen. Die folgenden Übungen werden möglichst ohne Antrieb durchgeführt.

Bauchpfeil

Das Kind stösst sich in Bauchlage von der Wand oder der Treppe ab und gleitet selbstständig (ohne Beinschlag) während minimal 3 Sekunden im Wasser, oder es soll so weit als möglich gleiten. Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Hochhalte (gut strecken). Ein Kind nach dem anderen.

Bemerkung: Die Hände der Leiterin dienen als Ziel.

Variation

- Soweit als möglich mit Antrieb.

Rückenpfeil

Das Kind stösst sich in Rückenlage von der Wand ab. Die Arme sind über dem Kopf, der Kopf liegt auf den Armen (wie auf einem «Kissen»). Soweit als möglich ohne Antrieb.

Indianerpfeil

Die Kombination des Rücken- und Bauchpfeiles: Während des Gleitens drehen sich die Kinder vom Rücken auf den Bauch oder umgekehrt.

Schleppschiff

In Bauch- oder Rückenlage ziehen die Kinder einander mit einem Ring. Sie halten sich an den Händen der gestreckten Arme. In Rückenlage auch zwischen den Schulterblättern.

Material: Ringe

© BASPO

Antreiben

Die folgenden Übungen werden vorzugsweise auf der Treppe eingeführt: Dabei ist es wichtig, die korrekte Fussstellung vorzuzeigen und stets zu kontrollieren.

Krokodil (Beinantrieb)

Die Kinder gehen mit den Händen auf der Treppe gestützt vorwärts, mit den Beinen führen sie den Kraul-Beinschlag durch. Evtl. den Kopf ins Wasser halten. Sie tauchen ab und schwimmen unter Wasser durch einen Ring oder durch die Beine der anderen Mitschüler. Immer mit Kraul-Beinschlag.

Variationen

- Beinschlag Rücken auf der Treppe üben. Die Beine sind gegen die Bassinmitte gerichtet, der Kopf zeigt nach hinten.
- Abstossen in Rückenlage und versuchen mit den Beinen anzutreiben.
- Partnerübung: evtl. mit kleinem Ring ziehen.

Pfeil (Beinantrieb)

Die Kinder stossen sich unter Wasser ab und schwimmen mit Beinschlag durch einen Ring.

Einfacher

- Distanz des Ringes verringern.

Schwieriger

- Distanz des Ringes vergrössern.
- Nach durchschwimmen des Ringes Stärke des Beinantriebs erhöhen.
- Durch mehrere Ringe schwimmen.
- Im Slalom schwimmen (z. B. um die Beine der Mitschüler oder versetzte Ringe, anderes Material). Siehe Bild unten.

Material: Ringe

Armantrieb

Die Kinder waten in brusthohem Wasser vorwärts und kreisen mit versetzten Armen.

Einfacher

- Durch das Wasser pflügen (Arme wie ein Pflug).

Schwieriger

- Mit gestreckten Armen und regelmässig (Windrad).
- Dasselbe rückwärts.
- Durch das Wasser gehen (immer schneller).
- Wer kann es im Schwimmen?
- In das Wasser ausatmen (Bauch).
- Regelmässig atmen (Rücken).
- Kinder dürfen eigene Antriebsvarianten vorzeigen.

© BASPO

Spiele im Wasser

Einige Vorschläge, die im Wasser gespielt werden können. Grundsätzlich gilt: Fast alles was man an Land spielt, kann auch im Wasser gespielt werden. Man muss es nur ans Wasser anpassen.

Ball im Kreis

Die Kinder bilden einen Kreis und werfen sich einen Ball zu. Das werfende Kind ruft laut seinen Namen.
Bemerkung: Wenn sich die Kinder nach ein paar Lektionen kennen, den Namen des Kindes rufen, dem der Ball zugeworfen wird.
Material: Ball

Zaubertiere

Jedes Kind darf ein Tier vormachen, alle anderen Kinder ahmen es nach.

Tupfball

2 bis 4 Schüler haben je einen Ball. Sie versuchen, in möglichst kurzer Zeit andere Schüler mit dem Ball zu berühren (zu tupfen). Wer berührt wurde, muss den Ball nehmen und ist selbst Jäger, bis wieder ein anderer Schüler getupft wird.
Material: Ball

Schmuggler und Zöllner

Das Becken durch grosse Ringe abtrennen, die unter Wasser stehen. Auf einer Seite befindet sich über und unter Wasser Material. 1 bis 3 Kinder sind Zöllner und bewachen die Grenze. Alle anderen versuchen, das ganze Material auf die andere Seite zu bringen, die Grenze muss tauchend durch einen der Ringe passiert werden. Wer erwischt wird, muss alles abgeben, bleibt aber im Spiel. Wer ganz durch den Ring geschwommen ist, ist in Sicherheit.
Material: Ringe

Schatz (Perlen) hüten

Zahlreiche Ringe (Perlen) im Wasser verteilen, 1–2 Schatzhüter. Die anderen versuchen, so viele Perlen wie möglich zu stehlen. Wer erwischt wird, muss alles zurückgeben und zur «Strafe» eine Übung (Purzelbaum, 10 Sek. Seerose usw.) durchführen, bevor es wieder nach Perlen tauchen darf. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Perlen gestohlen sind oder nach einer vorher vereinbarten Zeit.
Material: Ringe

© BASPO

Autowaschanlage

Die Kinder bilden eine Gasse, ein Kind (schmutziges Auto) fährt durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig). Die Kinder der Gasse spritzen gemäss gewählter Programmierung.

Ringe tauchen

2 bis 3 Gruppen bilden. So viele Ringe ins Wasser werfen, wie vorhanden. Pro Gruppe einen Sammelplatz bestimmen, alle Kinder gehen auf Kommando ins Wasser. Jedes darf pro Tauchgang nur einen Ring nehmen und an seinen Platz bringen. Die Kinder tauchen so oft bis alle Ringe an Land sind. Jede Gruppe zählt ihre Ringe, gewonnen hat wer als Gruppe am meisten Ringe geholt hat.
Material: Ringe

Stafettenformen
Weitere Ballspiele im Wasser (siehe Lehrmittel Schwimmen, Broschüre 1 Grundlagen, Kapitel: Schwimmen und Spielen mit Bällen, S.19 ff).
Begegnungs-, Gruppen-, Einbahn- und Pendelstafetten (siehe Lehrmittel Schwimmen, Broschüre 1, Grundlagen, Kapitel: Weitere Spielformen, S. 24 ff).
Fangspiele
Tunnel, Seepferd, Krokodil, Paarfangen, usw. (siehe auch Kindersport – Spielen – Fangspiele).
Parcours
Verschiedene Stationen vorbereiten. Jedes Kind muss den Parcours 1 bis 3× wiederholen (siehe auch Kindersport – Spielen – Laufspiele).

© BASPO

© BASPO

Lektionen

Ein einfacher Einstieg

Während dieser Einsteigerlektion machen sich die Kinder mit den Kernelementen Atmung und Gleiten auf eine spielerische Art und Weise vertraut.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: Kiga – 2. Klasse
- Alter: 5–7 Jahre
- Gruppengrösse: 7 bis 9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern anpassen, alle Kinder im Blickfeld haben, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Atmung und Gleiten

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	**Wer hat Angst vor dem Krokodil?** Der Fänger ist das «Krokodil» und steht (meist etwa 15 Meter von den anderen entfernt) auf der gegenüberliegenden Seite (eines Platzes oder Raumes) des Schwimmbecken. Er ruft: «Wer hat Angst vor dem Krokodil?» Kinder: «Niemand!» Fänger: «Und wenn es (aber) kommt?» Kinder: «Dann laufen(schwimmen) wir (davon)!» Die beiden Parteien rennen(schwimmen) nun entgegengesetzt auf die andere Seite bis zur rettenden Wand (bzw. Begrenzung). Der Fänger versucht dabei so viele wie möglich durch Antippen zu fangen. Diese helfen im nächsten Durchlauf dem Krokodil beim Fangen. Der Letzte, der übrig bleibt, hat gewonnen und ist im nächsten Spiel das Krokodil.	Nichtschwimmerbecken Mindestens 8 Spieler	
Hauptteil	20'	**Luftpumpe** Stehend im Wasser, vollständiges untertauchen, ausatmen, auftauchen. 1 × einatmen wieder untertauchen, vollständiges Ausatmen. Mindestens 4 × regelmässig ohne Pause ausführen.		
		Fässli Füsse vom Boden heben, sich einrollen, Kopf im Wasser. 8 bis 10 Sekunden in dieser Position verharren (ohne Atmung).		
		Abstossen/gleiten **Bauch:** Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand. Arme und Gesicht ins Wasser halten und sich kräftig von der Wand abstossen. So weit wie möglich im Wasser gleiten. **Rücken:** Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand. In die Knie gehen, Kopf und Arme auf das Wasser legen. Sobald die Ohren im Wasser sind, kräftig von der Wand abstossen, Blick zur Decke und so weit wie möglich gleiten. **Unter Wasser:** Dasselbe. Die Kinder lassen sich zuerst unter Wasser «fallen» und stossen erst dann ab. Versuchen, mit beiden Beinen gleichzeitig abzustossen. **Tunnel tauchen:** 1 bis 5 Kinder stehen dicht hintereinander. Ein Kind taucht durch die geöffneten Beine oder 1–5 grosse Ringe ins Wasser stellen und die Kinder schwimmen durch.	Der Raum, in welchen das Kind hineingleitet, muss frei sein.	Grosse Ringe
Ausklang	5'	**Sprung** Jedes Kind darf ein bis zwei freie Sprünge Wasser im durchführen.		

Quellen

«Lehrmittel Schwimmen», Übung «Atmung kontrollieren», Seite 4
«100 Lektionen für den Schwimmunterricht», Übung «Tunneltauchen», Seite 62
«Swimmteam Biel/Bienne, Lektionenbeispiele», Übung «Abstossen/gleiten»

© BASPO

Vorwärts kommen

Während dieser Lektion sollen die Kinder das Gleiten im Wasser sowie den Beinantrieb spielerisch üben. Der Wechselbeinschlag wird so eingeführt.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: 1.+ 2. Klasse
- Alter: 5–7 Jahre
- Gruppengrösse: 7 bis 9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern anpassen, alle Kinder im Blickfeld haben, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Gleiten/Antrieb Beine

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	**Ball durchreichen** 2 Teams bilden. Jede Gruppe bildet eine Reihe. Das vorderste Kind erhält einen Ball. Beim Signal gibt es den Ball über die rechte Seite dem nächsten Mitspieler. Dieser gibt den Ball über die linke Seite weiter, das nächste über die rechte Seite usw., immer Seite wechseln bis zum hintersten Kind. Das letzte Kind schwimmt (evtl. auch nur mit Beinantrieb) mit dem Ball so schnell wie möglich nach vorne und reicht den Ball wieder nach hinten wie oben beschrieben. So oft bis jedes wieder an seinem Platz steht. Jenes Team gewinnt, das zuerst wieder in der Ausgangsformation steht.		2 Bälle
Hauptteil	20'	**Abstossen/gleiten** **Bauch:** Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand, Arme und Gesicht ins Wasser, sich kräftig von der Wand abstossen und gleiten. So oft wie möglich wiederholen. **Rücken:** Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand, in die Knie gehen, Kopf und Arme auf das Wasser legen. Sobald die Ohren im Wasser sind, kräftig von der Wand abstossen, Blick zur Decke und gleiten.		
		Wechselbeinschlag **Gestreckte Bauchlage:** Gesicht im Wasser, Beine und Füsse gestreckt. Mit abwechselnden Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. **Auf dem Rücken:** Blick zur Decke, flache Wasserlage, abwechselnde Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus.		
		Ringe tauchen 4 Ringe ins Wasser werfen. Jedes Kind taucht und holt in einem Tauchgang möglichst viele Ringe an die Oberfläche.		Tauchringe
Ausklang	5'	**Purzelbaum ins Wasser** Grosse Matte am Beckenrand, Hilfsperson im Wasser. Kniend am vorderen Mattenrand, Kopf auf die Hand der Hilfsperson legen und so einen Purzelbaum ins Wasser ausführen. Wer schafft es alleine?		Matte

Quelle
«Swiss Swimimg», Übung «Gleiten», Level 2 + Level 3
«Wassersicherheitscheck» bfu, SLRG, swimsports,
Schwimmheft «Spass am Nass» Etappe 5

© BASPO

Auf dem Rücken

Diese Lektion hat die Rückenkraul-Technik im Fokus. Nach einer spielerischen Einführung werden die Kinder an dieses Ziel herangebracht.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: 2. Klasse
- Alter: 5–7 Jahre
- Gruppengrösse: 7–9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Rücken: Schweben, Antrieb, Atmung

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	**Ringe tauchen** 2 bis 3 Gruppen bilden, so viele Ringe wie vorhanden ins Wasser werfen, pro Gruppe einen Sammelplatz bestimmen, alle Kinder gehen aufs Kommando ins Wasser, jedes darf pro Tauchgang nur 1 Ring nehmen, an seinen Platz bringen, so oft wieder tauchen bis alle Ringe an Land sind. Jede Gruppe zählt ihre Ringe, gewonnen hat wer als Gruppe am meisten Ringe geholt hat.		Tauchringe
Hauptteil	20'	**Schweben** **Seerose:** 8 bis 10 Sek. ruhig auf dem Rücken liegen, Blick zur Decke (Kopf auf «Kopfkissen»), Arme und Beine sind gestreckt. **Flugzeug:** 8 bis 10 Sek. ruhig auf dem Bauch liegen, Kopf im Wasser, Blick zum Boden (Atem anhalten).		
		Rückenkraul **Aufbau:** Arme rückwärts 180° versetzt kreisen, ohne Pause, gestreckte Arme zuerst an Ort, dann mit kreisenden Armen rückwärtsgehen, wer kann es jetzt schwimmend? Dazu noch den Beinschlag und Atmung.		
		Atmung Gleiten in Bauchlage mit ausatmen bis zum Absinken des Körpers. Mindestens 10 Sek.		
Ausklang	5'	**Kopfsprung aus dem Sitzen** Am Beckenrand sitzen, Arme in Hochhalte. Mit dem Oberkörper immer weiter nach vorne neigen. Mit den Füssen abstossen sobald die Hände im Wasser sind.	Tiefwasser	

Quelle
«Lehrmittel Schwimmen 1», Übung «Wassergewöhnung-Wasser bewältigen», Seite 9
«Swiss Swimmimg», Übung 3, Level 3
«Swimmteam Biel/Bienne, Lektionenbeispiele», Übung «Atmen und absinken»

© BASPO

Für Könner

Diese Lektion ist für etwas Fortgeschrittenere. Die Kinder schwimmen viel, üben den Kraul-Beinschlag und das Ausatmen ins Wasser auf verschiedene Art und Weise.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 30 Minuten
- Stufe: 3. Klasse
- Alter: 8 bis 9 Jahre
- Gruppengrösse: 7–9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Atmung seitwärts, Antrieb

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	**Ball werfen/schwimmen** 2 Gruppen bilden. Die erste Gruppe wirft sich den Ball 20 oder 30 Mal zu. Fällt er ins Wasser muss neu gezählt werden. Die zweite Gruppe schwimmt in dieser Zeit Längen und zählt sie zusammen. Sobald die 1. Gruppe ihre 20 (30) Zuspiele erreicht hat, stoppt die 2. Gruppe, angefangene Längen werden als ganze gezählt. Aufgabe wechseln. Welche Gruppe schwimmt mehr Längen?	Schwimmbecken in zwei Bereiche (Spiele und Schwimmen) einteilen.	Ball
Hauptteil	20'	**Antrieb/Atmung** **Kraul Beinschlag mit abstossen und ausatmen ins Wasser** Arme in Hochhalte, Gesicht im Wasser, abstossen von der Wand, Beine und Füsse gestreckt. Abwechselnd Auf- und Ab-Bewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. Dazu ausatmen ins Wasser. **Superman** Bauchlage, linker Arm in Hochhalte, (variieren: rechter Arm am Körper, beide Arme gestreckt). Gesicht im Wasser. Kraul-Beinschlag, ausatmen ins Wasser. Zum Einatmen den Kopf nach rechts drehen ohne dass die Füsse den Boden berühren. **Schraube** Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauchlage in die Rückenlage (resp. Rückenlage in die Bauchlage). Arme in Hochhalte, ohne abzustehen mindestens 10 Meter weit. **Tauchen** Unter Wasser abstossen und schwimmen. Nur Kraul- oder Brust-Beinschlag. Wer kommt am weitesten?		
Ausklang	5'	**Kopfsprung aus dem Sitzen oder aus der Hocke** Sitzend oder in der Hocke am Beckenrand, Arme in Hochhalte. Mit den Füssen abstossen sobald die Hände im Wasser sind.		

Quelle
«Lehrmittel Schwimmen», Übung «abstossen-gleiten-antreiben», Seite 14/15
«swimsports.ch», Schwimmheft «Spass am Nass», Etappe 4
«Swiss Swimmimg, Übung 2, Level 3»

Hinweise

Literatur

- Frank, G (2008): Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen – Der Schlüssel zur perfekten Technik, 5. überarbeitete Auflage. Schorndorf: Hofmann
- 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.
- Heitz, K. (2014): Schwimmen lernen – Schwimmfächer Basics. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Heitz, K. (2014): Richtig schwimmen – Schwimmfächer Elements. Herzogenbuchsee: Ingold.

Links

- Lehrmittel Schwimmen Grundlagenbuch (pdf)
- Merkblatt Unfallprävention (J+S/bfu) (pdf)
- Kinder am Wasser (bfu)
- Wasser-Sicherheits-Check WSC (bfu)
- Schulausflug an und ins Wasser (SLRG)
- Monatsthema 06/2011: «Ein Schwimmzug mehr» (pdf)
- Monatsthema 06/2012: «Wasserspringen» (pdf)

Danksagung
Wir danken den Kindern der Schwimmschule Swim-Team Biel-Bienne für das Mitmachen beim intensiven Fotoshooting während ihrer Freizeit.

Partner

SVSS

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin
Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne

Redaktion
mobilesport.ch

Titelbild
Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

Fotos
Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

Zeichnungen
Leo Kühne

Layout
Lernmedien EHSM

© BASPO

Übungen auf die Stufen verteilt

Folgende Übungen dienen als Vorbereitung zu den verschiedenen existierenden Stufentests. Dieser Überblick soll eine Orientierungshilfe sein.

Wassergewöhnung / Level 1 / Krebs

- **Kennenlernen:** Kreis bilden, einander einen Ball zuwerfen und Namen nennen.
- **Spritztour:** Durch das Wasser springen, hüpfen, mit den Händen auf das Wasser schlagen(spritzen), es regnet auf unsere Köpfe.
- **Autowaschanlage:** Die Kinder bilden eine Gasse, ein Kind (schmutziges Auto) fährt durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig). Die Kinder der Gasse spritzen gemäss gewählter Programmierung.
- **Beinschlag:** Auf der Treppe sitzend machen die Kinder den Beinschlag.
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand aus (stehend, sitzend, Fantasiesprünge, usw.)

Wassergewöhnung / Level 1–2 / Seepferd

- **Tiere nachahmen:** Kinder imitieren jeweils ein Tier während sie im Wasser umher gehen.
- **Luftpumpe:** Das Kind steht im standtiefen Wasser, atmet ein, taucht vollständig unter, atmet unter Wasser aus und taucht wieder auf. Mehrmals nacheinander.
- **Bauchpfeil mit Beinschlag:** Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbstständig mit Beinschlag gleiten. Gesicht im Wasser, Arme in Hochhalte.
- **Rückenpfeil mit Beinschlag:** Gleiten während mindestens 5 Sek. mit Beinschlag in Rückenlage. Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
- **Ringe tauchen:** Die Lehrperson verteilt vier Tauchringe auf dem Boden des Bassins (hüfttiefes Wasser). Jeweils ein Kind taucht von der Wasseroberfläche ab und sammelt alle vier Tauchringe in einem Tauchgang ein.
- **Rollen:** Ins Wasser rollen, Purzelbaum.

Wassergewöhnung / Level 2 / Seepferd

- **Unterwasser-Rennen:** In brusttiefem Wasser versuchen die Kinder von Punkt A zu Punkt B zu kommen. So schnell wie möglich vorwärts, rückwärts, seitwärts. Hände zur Hilfe nehmen.
- **Bauchpfeil:** Mit Abstossen von der Wand und vom Boden (ohne Beinschlag).
- **Rückenpfeil:** Wie Bauchpfeil: Wer schafft es auf dem Rücken?
- **Durch den Ring:** Die Kinder versuchen, durch einen Reifen zu tauchen.
- **Flugzeug/Boje/Seerose:** Wer wagt es, sich flach auf das Wasser zu legen und wie ein Flugzeug vom Wasser tragen zu lassen?
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand durchführen (stehend, sitzend, Fantasiesprünge, usw.).

Wassergewöhnung / Level 2–3 / Seepferd

- **Abtauchen:** Die Kinder joggen durch das Wasser und lassen sich zwischendurch fallen.
- **Ringe tauchen:** Von der Wasseroberfläche abtauchen und Tauchringe in einem Tauchgang einsammeln.
- **Beinschlag auf der Treppe:** Bauch-Beinschlag und Rücken-Beinschlag üben.
- **Durch Ringe schwimmen:** Die Kinder schwimmen an der Wasseroberfläche durch Ringe.
- **Krokodil:** Im flachen Wasser oder auf Treppe: Beine gestreckt, Hände auf dem Boden, nur mit den Händen gehen.
- **Bauchpfeil:** Mit Abstossen von der Wand und vom Boden mit Beinschlag.
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand aus (stehend, sitzend, Fantasiesprünge, usw.).

Wasservertrautheit / Level 3 / Frosch / Pinguin

- **Beinschlag:** Kraultechnik.
- **Beinschlag:** In Rückenlage.
- **Wechselbeinschlag:** Mit Drehung.
- **Abstossen:** Unter Wasser und gleiten Bauch und Rücken.
- **Ringe tauchen:** Von der Wasseroberfläche abtauchen und Tauchringe in einem Tauchgang einsammeln.
- **Purzelbaum:** Im und ins Wasser.

Wasservertrautheit / Level 3–4 / Frosch / Pinguin

- **Beinschlag:** In Rückenlage.
- **Rückenkraul:** Aufbau.
- **Rückenkraul** mit Abstossen unter Wasser und gleiten.
- **Tunneltauchen:** Die Kinder stehen hintereinander, Beine gespreizt und das vorderste schwimmt durch diesen Tunnel, stellt sich dann vorne hin, jedes schwimmt mind. 3 × durch.
- **Kopfsprung:** In tiefem Wasser üben.

Wasservertrautheit / Level 3–4 / Frosch

- **Frei Schwimmen:** 4 × 1 Länge.
- **Rückenkraul:** Aufbau.
- **Baumstammrollen:** Seitwärts ins Wasser rollen.
- **Tauchen:** Unterwasser kurze Strecken tauchen.
- **Sprünge:** Fusssprung, Rolle vorwärts.

Lehrmittel Schwimmen
Grundlagen
Wassergewöhnung-
Wasservertrautheit

swimsports.ch
Grundlagentests
Test: Krebs
Test: Seepferd
Test: Frosch
Test: Pinguin
Test: Tintenfisch
Test: Krokodil
Test: Eisbär

Swiss Swimming

Basic	Advanced
Level 1	Level 7
Level 2	Level 8
Level 3	Level 9
Level 4	Level 10
Level 5	
Level 6	