

Nasse Theorie

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

Inhaltsverzeichnis Nasse Theorie

Keine Praxis ohne Theorie	
■ Von der Praxis zur Theorie – von der Theorie zur Praxis	2
Didaktisch-methodische Fragen	
1. Sporterziehung: Wozu – Wohin?	3
2. Sportunterricht: Wie?	5
3. Wie lehrt und lernt man am besten?	7
■ Wie verläuft ein einfacher Lernvorgang?	7
■ Welche methodischen Hauptformen bieten sich an?	8
■ Ganzheitliche Methode	8
■ Teilmethode	9
■ Wann ist welche Methode angebracht?	10
4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?	11
■ Die fünf "W": Was? Wo? Wie? Wer? Was nachher?	11
■ Organisationsformen für den Schwimmunterricht	12
5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?	13
6. Weshalb und wie soll geübt werden?	15
■ Weshalb üben?	15
■ Wie üben?	15
■ Selbständig und individuell üben	17
7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe	18
8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?	19
■ Die Schweizerischen Schwimmtests in der Übersicht	20
■ Lernkontrollen einmal anders	22
Biomechanische und biologische Fragen	
9. Wie wirken Kräfte im Wasser?	23
■ Tatsachen erleben; Ursachen verstehen; für die Praxis folgern	24
■ Was ist entscheidend beim Antrieb?	25
■ Zug-Druckmuster der Schwimmmarten	27
■ Das Wichtigste in Kürze	28
10. Wie reagiert der Körper auf Belastung?	29
■ Training wozu?	31
■ Koordinative Fähigkeiten	32
Und ausserdem ...	
11. Kleine Regelkunde	33
■ Schwimmregeln	33
■ Sprungregeln	34
■ Wasserball- und Synchronschwimmregeln	34
12. Besondere Schwimmveranstaltungen, Schwimmfeste	35
■ Wir organisieren ein Nacht-Schwimmfest	36
■ Wir organisieren eine Seeüberquerung	37
■ Wer macht mit beim 24-Stunden-Triathlon?	38
13. Literatur und Unterrichtsmedien	39
14. Anhang	40

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:



Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.



Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch



Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.



Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquellen S. 40.

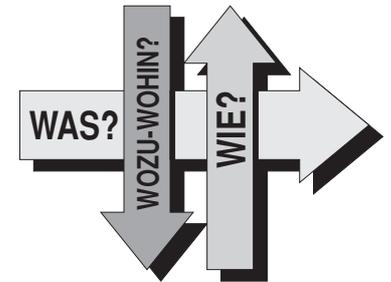
Keine Praxis ohne Theorie!

Von der Praxis zur Theorie - von der Theorie zur Praxis

Vom Erleben zum Erkennen und Verstehen; **von der Praxis zur Theorie!** Dieser Denkansatz führte zum vorliegenden Konzept und zur Reihenfolge der vier Broschüren. Deshalb werden erst hier, in Broschüre 4, theoretisch-didaktische Fragestellungen behandelt.

Von der konkreten Unterrichtssituation aus, vom **Was-Womit?** (Broschüren 1-3) werden aktuelle Bezüge zu den Fragen **Wozu-Wohin?** und **Wie?** (in dieser Broschüre 4) hergestellt.

Auf die Blickrichtung und auf den Fokus kommt es an!



Von den Leitideen "**Wozu-Wohin?** zur praktischen Umsetzung **Was?** und **Wie?** und umgekehrt.



Der Lehrer soll aus aktuellem Anlass den Zugang zur Theorie resp. Didaktik finden. Fragen, Aussagen, Schlagwörter in der Hinweis-/Notizenspalte der Broschüren 1-3 sollen die Verbindung zu weiterführenden theoretischen Erkenntnissen und Informationen mit direkten Hinweisen (Pfeilsymbol in der Hinweisspalte mit Broschüren- und Seitenangaben) ermöglichen.

Es ist aber auch der umgekehrte Weg "**Von der Theorie zur Praxis**" möglich. In Broschüre 4 werden in den einzelnen Kapiteln konkrete Hinweise zu praktischen Beispielen in den Broschüren 1-3 erwähnt, um die Theorie noch verständlicher zu machen.

Diese **Vernetzung** von Praxis-Theorie und Theorie-Praxis ist durch das vorliegende Gesamtkonzept gewährleistet.

Von der Praxis zur Theorie!

Pfeilsymbol: Vernetzung!

Von der Theorie zur Praxis!

1. Sporterziehung: Wozu–Wohin?

Der Lehrer hat im Schulsport Ausbildungs- und Erziehungsaufgaben. Zentrales Anliegen ist die Bewegung. Bewegung ist aber nur sichtbarer Ausdruck einer Handlung. Deshalb sollte sich die Sporterziehung nicht "nur" an Bewegungen, ihren Lehr- und Lernweisen orientieren, sondern an sportlichen **Handlungen** und somit am ganzheitlich handelnden Menschen. Trotz dieser ganzheitlichen Sicht müssen im Sportunterricht für die einzelnen Lernstufen **Akzente** gesetzt werden:

- Förderung der koordinativen und konditionellen **Fähigkeiten**
- Vermittlung von **sportlichen Fertigkeiten**
- Erziehung zu sportlichen **Verhaltensweisen**

Handeln, nicht "nur" bewegen!



Eine ganzheitliche Sporterziehung trägt auch zur Gesamterziehung bei. Der Schüler soll angeregt werden, gegenüber sich selbst, andern und der Umgebung **verantwortungsbewusst** zu urteilen und zu handeln. Das bedingt, dass neben den sportlichen Inhalten und Zielsetzungen auch **Verhaltensweisen** im Unterricht thematisiert werden.

Ausbildung **und** Erziehung!

Im Schwimmunterricht sind die Voraussetzungen sowohl in Bezug auf die Anzahl und das Können der Schüler als auch hinsichtlich der räumlichen Verhältnisse sehr unterschiedlich. Deshalb bleibt es weitgehend dem Lehrer überlassen, welche Ziele mit welchen Inhalten angegangen werden. Wichtig ist, dass über allen Bemühungen die Schaffung eines Klimas des allgemeinen psychischen, physischen und sozialen **Wohlbefindens** steht. So wird der Schwimmunterricht zum **Erlebnis**. Ob dies gelingt, hängt weitgehend vom persönlichen Engagement und von der didaktischen Kompetenz des Lehrers ab.

Was ist wichtig.
Wie ist entscheidend!

Der Lehrer...

Der Schüler...

...stellt Aufgaben, die...

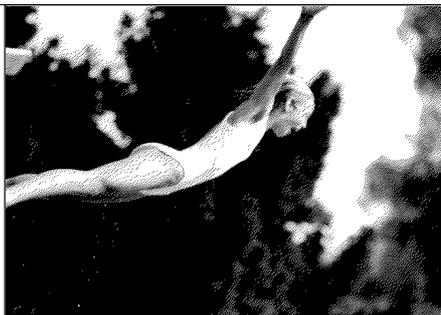
- Unterricht zum Erlebnis machen
- "Aha-Kenntnisse" auslösen
- das eigene Können erweitern



- entdeckt und erwirbt Fähigkeiten

...stellt Zusammenhänge her, die...

- durch Bewegungserlebnisse bewusst erfahren werden
- die Bewegungsabläufe erklären und begründen
- zum richtigen Üben befähigen und motivieren



- lernt, übt und wendet Fertigkeiten an

...schafft Situationen, in denen...

- der Schüler entscheiden darf
- gemeinsames Lernen, Üben und Leisten möglich ist
- Fairness erlebt und geübt werden kann



- erlebt und entwickelt sportliche Verhaltensweisen

...vermittelt Erlebnisse, die...

- Freude wecken
- sportliche Leistungen positiv erleben lassen
- zu neuen sportlichen Aktivitäten anregen



- erlebt Sport ganzheitlich!



■ Den sich bewegenden Menschen ganzheitlich erziehen und bilden; nicht nur seine Bewegungsabläufe fördern.

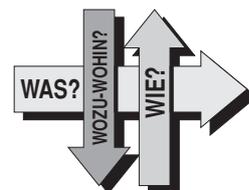
■ Akzente setzen, sowohl bei den gemeinsamen Zielen als auch bei den Inhalten.

■ Voraussetzungen schaffen, die Lernen, Üben, Spielen und Leisten zum gemeinsamen Erlebnis werden lassen.

Wozu – Wohin?

Was?

Wie?



Auf einen Blick

2. Sportunterricht: Wie?

Die Schüler verlassen den "festen Boden", wenn sie Schwimmsport betreiben. Das kann zweierlei bewirken:

1. **Das Fremde und Unbekannte** des "neuen Elementes" **fasziniert**, zieht an. Neugierde und Freude werden geweckt.
2. **Das Fremde und Unbekannte verunsichert** und schreckt ab. Abwehr und Angst sind die entsprechenden Reaktionen.

Begeisterung und Blockaden sind äusserst ungleiche Unterrichtsvoraussetzungen. Gestalte den Schwimmunterricht so, dass du auf die Besonderheiten des "nassen Elementes" und die Gefühle, die beim einzelnen Schüler damit verbunden sind, eingehst.

Praktische Tips

- Berücksichtige Nässe und Kälte durch die Unterrichtsorganisation:
Intensives Bewegen statt langes Herumstehen!
- Baue schrittweise auf, verwende die nötigen Vorformen und beachte die individuellen Unterschiede.
Vom Vertrauten zum Fremden und Neuen!

➡ 4 / S. 11 ff.

➡ 4 / S. 7 ff.

■ Dein erkennbares Wohlbefinden im Wasser und deine Freude am Schwimmen wirken ansteckender als lange trockene Erklärungen vom Bassinrand herab.

Die eigene Begeisterung motiviert mehr als langes Erklären!

■ Schwimmstunden sind für die meisten Schüler etwas Besonderes: Sie finden eher selten statt, werden meist nicht während des ganzen Schuljahres erteilt. Man geht dafür in eine besondere Anlage und dort nochmals in ein anderes Element. Deshalb:

Nütze diese kostbare Zeit aus und mache daraus eine "kostbare Schwimmlektion"!

Das Fremde und Unbekannte
kann faszinieren
oder Angst machen...



Keine Lektion ohne **Lernen, Leisten und Lachen!**

Lernen: Wir Menschen sind Landwesen und als solche nicht in erster Linie fürs Wasser geboren. Wir können aber **lernen**, uns im Wasser zu bewegen, uns darin wohl zu fühlen.

Leisten: Wir sind fähig, (auch) im Wasser sportliche **Leistungen** zu erbringen. Wir können alles, was es zu lernen gibt, auch so gut oder so oft wie möglich tun. Dafür können wir, je nach Aufgabenstellung oder Zielsetzung, geistige, seelische und/oder körperliche Energie einsetzen.

Lachen: Wir sollen uns im Wasser auch wohl fühlen, das Schwimmen also auch in all seinen Formen von der fröhlichen und sozialen Seite her erleben. Deshalb soll das **Lachen** nicht zu kurz kommen.

Die drei "L"

Lernen, Leisten und Lachen! Diese drei "L" sollen in jeder Schwimmlektion vorkommen. Das gute Zusammenwirken dieser drei Akzente macht aus einer durchschnittlichen Schwimmstunde eine lebendige, befriedigende und **beglückende Erfahrung**.



Wie gelingt das im Schwimmunterricht?

Das **Lernen:** Indem du als Lehrer sorgfältig geplante und aufeinander abgestimmte Bewegungsformen aus den verschiedenen Bereichen einführst und übst.

Das **Leisten:** Indem du die Schüler individuell und ihrem Lern- und Leistungsstand entsprechend forderst und auch individuell förderst.

Das **Lachen:** Indem du selbst versuchst, eine fröhliche Grundhaltung vorzuleben und diese in den Schwimmunterricht einzubringen (allgemeines Wohlbefinden).

Wie?

- durch sorgfältige Planung
- durch individuelle Förderung
- durch deine eigene, fröhliche Grundhaltung

3. Wie lehrt und lernt man am besten?

Wie verläuft ein einfacher Lernvorgang?



1. Worum geht es? (Verbale Information)

Der Lernende soll wissen, woran wir gemeinsam arbeiten, welches die Themen und Ziele der folgenden Lektion sind. Das ermöglicht es ihm, sich auf das zu Lernende einzustellen.

2. Wie geht es? Warum geht es so? (Bewegungsvorgabe)

Der Lernende soll sehen und erkennen, wie eine Bewegung ausgeführt wird, was das **Wesentliche** dabei ist. Oft ist es auch hilfreich zu wissen, **warum** etwas so gemacht wird.

3. Probier's mal! (Selber ausführen)

Der Lernende versucht, die Aufbauschritte auszuführen. Je nach Thema zuerst die Vorform an Land, vom Bassinrand aus, im untiefen Wasser, mit Abstossen, mit einem Hilfsgerät...

■ **Jetzt wird's noch besser!** Der Lernende verfeinert die Bewegung aufgrund der eigenen Lernerfahrung und nach zielgerichteter Anleitung, sei es durch die Lehrperson oder durch einen ebenfalls Lernenden.

■ **Vom Puzzle zum Bild!** Der Lernende verbindet und ergänzt Einzelteile zum Bewegungsganzen, zur "Grobform".

■ **Ah, so ist es richtig!?** Der Lernende entdeckt selber eigene Fehler oder Fehler des Partners. Er macht Korrekturübungen und versucht, die Bewegung korrekter auszuführen.

4. Ohne Fleiss kein Preis! (Anwenden, trainieren)

Neue Bewegungserfahrungen müssen vielfach erlebt werden, damit sie dem Lernenden bewusst und somit "geläufig" werden.

■ **Wenn ich will, kann ich das lernen!** Ermutigung und Lob sind eine wichtige Unterstützung während des gesamten Lernprozesses. Das gilt nicht nur für die Unterstufenschüler!

■ **Übung macht den Meister!** Nur ernsthaftes und geduldiges Üben bzw. Trainieren führt zur Überwindung von "Lernplateaus" (= wenn das Lernen oberflächlich gesehen scheinbar nicht mehr weitergeht) und verhilft letztlich zum Erfolg, eben: zur "**Meister**-schaft".

Phase 1:

Was?

Verbale Information

Kurze Information über Lektionsziele und -inhalte

Phase 2:

Wie?

Bewegungsvorgabe

"Vorbild"!

Phase 3:

Probier's!

Selber ausführen

Erste Lernerfahrungen mit der neuen Bewegung sammeln.

Phase 4:

Übe!

Üben, trainieren

Einmal ist keinmal, zweimal nicht viel.

Ein Lob motiviert!

➡ Üben! 4 / S. 15

Welche methodischen Hauptformen bieten sich an?



Ganzheitliche Methode

Schon am Anfang wird das Neue als "Ganzes" in einer **Grobform** (= Bewegungsgrundmuster) ausgeführt. Das Wesentliche wird dabei sofort erfasst und sogleich ausprobiert, erprobt. Nach und nach werden bestimmte Einzelteile und Einzelheiten herausgelöst und besonders "unter die Lupe" genommen. So gelangen die (meisten) Lernenden von der Grobform schliesslich zur **Feinform**.



Ganzheitlich lernen am Beispiel Kraul

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- Die Schüler beherrschen das Gleiten in Brustlage.
- Die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut.

2. Die Bewegungsvorstellung erwerben: Demonstration des Bewegungs-Grundmusters (durch Schüler oder durch den Lehrer) mit Hinweis auf die entscheidenden **Strukturmerkmale** des Bewegungsablaufes.

Beschränkung auf das Wichtigste:

- Wasserlage: flach, gestreckt, Gesicht im Wasser, Blick nach vorne
- Armzüge: Hände suchen den Wasserwiderstand
- Beinschlag: Peitschenschlag aus den Hüftgelenken
- Koordination: 2-6 Beinschläge auf einen Armzyklus
- Atmung: ins Wasser ausatmen

3. Die Grobform erfahren: Aus dem Abstossen gleiten, zuerst mit dem Beinschlag und dann mit dem Armzug einsetzen. So weit schwimmen, wie der Körper vorwärts gleitet. Zunächst auf das Einatmen verzichten, aber immer ins Wasser ausatmen.

4. Die Grobform üben und die Feinform anstreben: Die einzelnen Übungen mit der Atmung koordinieren und die Schwimmstrecke individuell verlängern. Zunehmend Akzente auf Details setzen. Üben!

Jeder Schüler hat eigene Lernstrategien. Deshalb muss es auch verschiedene "Zugänge", verschiedene Methoden geben.

Einzelteile "unter die Lupe" nehmen, ohne das Ganze aus dem Auge zu verlieren!

➡ z.B.: 2 / S. 6.

Geeignete Medien (Video, Reihenbilder) und eigenes Vorzeigen

LH: Einsatz von Lernhilfen, z.B. Flossen

➡ z.B.: 2 / S. 7

Teilmethode

Zuerst wird gelernt, einzelne wichtige Bewegungselemente richtig auszuführen. Schritt für Schritt werden die Einzelteile anschliessend zu umfassenderen Teilen und schliesslich zur meist komplexen Endform (Feinform) zusammengefügt.



Beim schrittweisen Lernen werden Einzelteile geübt und im "Baukastensystem" zu einem Ganzen zusammengefügt.

Mit der Teilmethode schwimmen lernen

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- die Schüler beherrschen das Gleiten
- die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut

2. Der Bewegungsablauf wird in Teilbewegungen aufgeteilt:

Die einzelnen Teilbewegungen werden isoliert voneinander in der Grobform erarbeitet. Dabei wird folgender Ablauf empfohlen:

- **Beinschlag:** z.B. am Bassinrand, am Schwimmbrett, mit Flossen usw.
- **Armzug:** z.B. im Stand, mit dem Pull-buoy usw.
- **Koordination:** z.B. nach dem Abstossen von der Wand (ohne Atmung)
- **Atmung:** z.B. im Stand in Kombination mit dem Armzug

3. Die Teilbewegungen werden zusammengefügt:

Wenn die Teilbewegungen in der Grobform bekannt sind, werden diese schrittweise zur Gesamtbewegung zusammengefügt, verfeinert und geübt.

➡ z.B.: 2 / S. 7 oder 2 / S. 24

Beinschlag – Armzug
Koordination – Atmung

Mit der Teilmethode Details pflegen

Wenn der Schüler die Grobform beherrscht und der Lehrer die wichtigsten Technikmerkmale kennt, folgt der nächste Lernschritt.

➡ z.B.: 2 / S. 39

Von der Grobform zur Feinform

- Die Feinform verlangt eine Präzisierung der Bewegungsvorstellung.
- Der Weg dazu führt über eine intensive geistige Auseinandersetzung mit den korrekten Bewegungsabläufen.
- Im Übungsprozess wechseln Phasen des mentalen Übens (wiederholte geistige Vorstellung des richtigen Bewegungsablaufes) mit Phasen des praktischen Handelns ab.
- Den unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler muss durch Differenzierung und Individualisierung Rechnung getragen werden.
- Die Lernenden arbeiten selbständig in kleinen Lerngruppen.
- Der Lehrer wird zusätzlich zum Berater; der Leiter wird (Beg-)Leiter.

➡ z.B.: 2 / 17 oder 3 / S. 23

Geeignete Medien einsetzen
(Video, Reihenbilder), eigenes Vorzeigen

Wann ist welche Methode angebracht?

Es gibt Bewegungsabläufe, die sowohl mit der ganzheitlichen als auch mit der Teil-Methode gelernt bzw. gelehrt werden können. Je nach Alter, Interesse, Leistungsstand, Erfahrungen der Lehrer und der Schüler, Situation, Risiko der zu erlernenden Technik, vorhandenem Material usw. eignet sich die eine oder andere Methode besser. Kinder lernen im allgemeinen besser ganzheitlich. Erwachsene wollen "es wissen". Warum muss der Arm so und nicht anders geführt werden? Warum sinken meine Beine immer ab? Wie muss ich atmen, damit ich... Sie wollen Einzelteile verstehen und letztlich be-greifen!

Als **Faustregel** gilt: Ist die Bewegungsstruktur als Ganzes einfach, einprägsam und ungefährlich wie zum Beispiel das Kraulschwimmen, dann eignet sich ganzheitliches Lernen besonders gut. Sollen relativ komplexe Bewegungen wie zum Beispiel das Delphinschwimmen vermittelt werden, dann empfiehlt es sich, den Lerninhalt in sinnvolle Portionen (aber nicht in tausend Stücke) zu zerlegen.

Kinder lernen im allgemeinen ganzheitlich, Erwachsene eher schrittweise (progressiv).

Einfache Bewegungen: ganzheitlich lernen!

Komplexe Bewegungsabläufe: in Teilstücken erwerben!



Praktische Tips

- Wähle eine gute "methodische Schrittlänge".
- Trete nicht zu lange am gleichen Ort!
- Achte stets auf eine korrekte Ausführung!
- Verbinde die Einzelteile sorgfältig miteinander!
- Wähle eine andere Methode, wenn es (noch) nicht klappt!
- Habe Geduld, denn Lernen braucht Zeit!
- Lasse bewusst auch ab und zu Fehler machen. Das macht besonderen Spass und ist vor allem eine gute "Gegensatzerfahrung".
- Behalte den Humor, auch wenn der Funke zu den Lernenden (noch) nicht springt!

"Alles Lernen ist keinen Heller wert, wenn Mut und Freude dabei verloren gehen."

(Pestalozzi)

... denn es soll kein Lernen ohne Lachen geben!



4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?

Die fünf "W": Was? Wo? Wie? Wer? Was nachher?

Eine gute Unterrichtsorganisation ist wichtig für Schüler und Lehrer. Sie ermöglicht **dem Lehrer**, souverän zu unterrichten und sich auf die Schüler zu konzentrieren, vermittelt **den Schülern** Erfolgserlebnisse dank klar gestellten Aufgaben, trägt zu einer **guten Verständigung** zwischen Lehrer und Schüler bei und fördert dadurch letztlich auch ein gutes **Lernklima**.

Was? Wähle der Leistungsstufe der Klasse **angepasste Lerninhalte** und eine **klare Übungsfolge**. Nebst dem Lerninhalt entscheiden oft "Kleinigkeiten" über die Erlebnisintensität einer Lektion. Kleine "Kniffe" – aus der Situation heraus – helfen, den Unterricht zu einem guten Erlebnis zu machen. Diese Anforderungen an den Lehrer sowie die verschiedenen Voraussetzungen der Schüler bedingen eine durchdachte Vorbereitung.

Wo? Die **örtliche Situation** beeinflusst die möglichen Organisationsformen und die Wahl der Lerninhalte. Zudem ist der Lehrer häufig wechselnden Voraussetzungen ausgesetzt (andere Badegäste, andere Schulklassen usw.).

Wie? Leicht durchschaubare, **gleichbleibende Organisationsformen** sowie eine **Standardisierung von Übungsbeschreibungen** fördern die gute Verständigung zwischen den Beteiligten. Dazu einige Tips:

- **Stundenbeginn:** Alle sofort in Bewegung unter Aufsicht des Lehrers.
Einfache, zwingende und intensive Aufgabenstellung.
- **Kontakt:** Augenkontakt zu allen herstellen. "Spannung" erzeugen!
- **Informationen:** Nur sprechen, wenn alle hinsehen und zuhören!
- **Neues:** An Bekanntes anknüpfen, verbinden, vernetzen!
- **Anweisungen:** Kurze, klare, deutliche, leicht verständliche Sprache!
- **Handzeichen:** Schaffen Klarheit, auch im Schwimmunterricht!
- **Organisationsformen:** Automatisieren, wenig ändern!
- **Verhaltensregeln:** z.B. Duschen, wo besammeln, Uhrzeit usw.
- **Orientierungshilfen:** Feste oder bewegliche Bodenmarkierungen.
- **Material:** Klare Anweisungen! Ämtli!

Wer? Die **sozialen Voraussetzungen** und der **unterschiedliche Leistungsstand** der Schüler einer Klasse sind mitbestimmende Faktoren bei der Wahl der erfolgversprechenden Organisationsformen. Die Zweiergruppe ist eine bewährte Lerneinheit. Grössere Gruppen können mit farbigen Badekappen gekennzeichnet werden.

Was nachher? Der Schüler muss wissen, was er zu tun hat, wenn er die Aufgabe erfüllt hat (besonders wichtig beim Schwimmen im Freien!).

Die fünf "W":
Was?
Wo?
Wie?
Wer?
Was nachher?

"Was" ist wichtig;
"Wie" ist entscheidend!

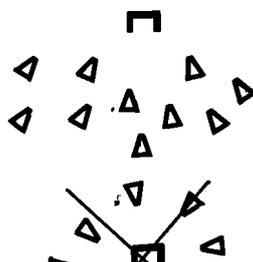
Alles klar?



Organisationsformen für den Schwimmunterricht

Trockenübungen: Zum Aufwärmen oder zum Einüben eines schwierigen Bewegungsablaufs (z.B. Zug-Druckmuster beim Tauchzug):

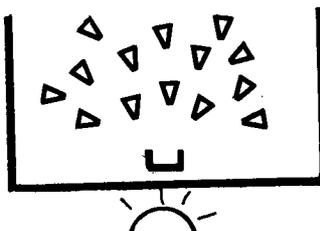
- Trockenübungen nur dann, wenn wirklich nötig!
- Möglichst auf trockenem, rutschsicheren Boden.
- Keine Durchgangswege im Bad blockieren.
- Genügend Bewegungsraum für alle.
- Ablenkungsmöglichkeiten "voraussehen" und die Klasse entsprechend aufstellen.



Schwimmen soll wenn immer möglich im Wasser stattfinden!

Übungen im Schwarm in hüft-, brust- bis schulertiefem Wasser:

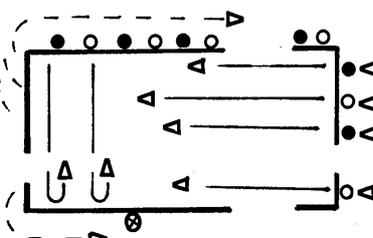
Der Lehrer steht (im Hallenbad) mit dem Rücken zur Lichtquelle (wegen der Wasserspiegelung) und vor (nicht in) der Klasse. Eigenes Vor- und Mitmachen spornt an, erschwert aber die Übersicht. Durch geeigneten Standort die Übersicht behalten!



Auch der Lehrer geht (manchmal) ins Wasser... das motiviert noch mehr!

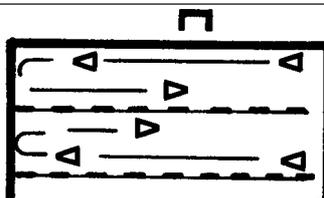
Übungsbetrieb in Gruppen: Voraussetzung: Allein benützbare Schwimm- oder Lehrschwimmbecken!

- Kennzeichnung z.B. durch rote und blaue Markierungen in der Länge und in der Breite des Bassins.
- Startfolge: Wenn ein Schwimmer bei der Marke ist, startet der nächste. Oder:
- Auf drei nummerieren: 1 los! 2 los! 3 los!



So "läuft" der Betrieb!

Übungsbetrieb in 2 Bahnen: Die Übenden schwimmen je auf der Aussenseite hinauf und in der Mitte wieder zurück. So wird das ungünstige Kreuzen vermieden!

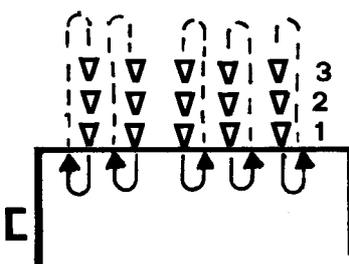


Gleichschnelle Schwimmer/-innen in der gleichen Bahn!
Leistungsgruppen bilden!

Übungen im Klassenverband:

- Aufsicht durch den Lehrer
- Einfache Bewegungsaufgaben, für alle möglich!
- Keine gefährlichen Formen provozieren!
- Auch Stationenbetrieb oder Gruppenarbeiten.
- Zwingende Organisationsformen wählen, z.B. beim **Wasserspringen in Dreiergruppen:**

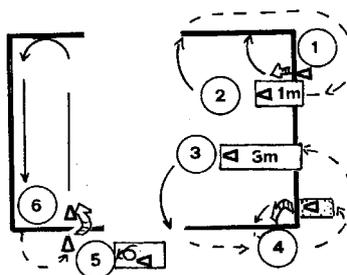
- **1** springt und wartet **seitlich** im Wasser
- **2** springt, **1** steigt auf Kommando aus und schliesst hinten wieder an.
- **3** springt wenn **2** aussteigt usw.



Am laufenden Band!

Beispiel Stationenbetrieb:

- 6 Posten mit je 4 Personen.
- 3-4 Minuten/ 5 Wiederholungen.
- Alle Übungen sind eingeführt und bekannt.
- Leinen grenzen ab, Nummern und Skizzen orientieren.
- Der Lehrer beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert, unterstützt....



Selbständig wird nur, wer Freiräume hat!

5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?

Jede Unterstützung eines Lernvorgangs kann im allgemeinen als "**Lernhilfe**" verstanden werden. Im speziellen sind jedoch im Schwimmunterricht unter diesem Begriff Geräte, Utensilien, eigentliche Schwimmhilfen gemeint. Obwohl diesen speziellen Materialien wie Schwimmbretter, Pull-buoy, Schwimmflügel usw. ursprünglich ganz gezielte Verwendungszwecke zugedacht wurden, ist die Anwendungsvielfalt praktisch viel grösser. So kann ein Schwimmbrett als Übungs- oder Trainingsgerät für Beinschlagübungen aller Art, aber auch als Spielgerät wie z.B. für Geschicklichkeitsübungen, Tauchspiele oder als improvisiertes Tor bei Ballspielen verwendet werden. Entscheidend ist immer die Frage, **wozu** das jeweilige Gerät eingesetzt wird, **welches Ziel** damit verfolgt wird. Aufgrund dieser Überlegungen wird an dieser Stelle nicht eingegangen auf die vielen weiteren möglichen Verwendungszwecke der Lernhilfen.

In diesem Buch werden für verschiedene Spiel- und Übungsformen Lernhilfen vorgeschlagen. Es wird anhand von Beispielen gezeigt, wie Schwimmhilfsmittel optimal in einen Lernprozess eingebaut werden können und wie durch die Anordnung solcher Lernsituationen der Lernende einerseits "gezwungen" wird ("**zwingende Lernhilfen**"), eine Bewegung exakt auszuführen, und wie er andererseits unmittelbar bei oder nach der Ausführung merkt, ob er die gestellte Aufgabe richtig gelöst hat oder nicht. Diese Art des Lernens und Übens regt zu selbständigem Üben an.



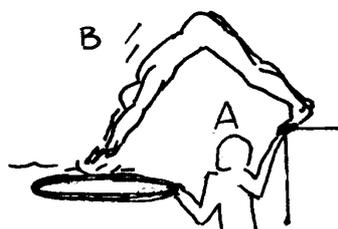
Lernhilfen...



Die beiden folgenden Beispiele sollen diese Idee illustrieren:

Lernsituationen mit "zwingenden Lernhilfen":

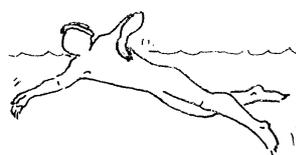
Berühren "verboten": A und B bilden zusammen eine Lerngruppe. A hält sich mit der einen Hand am Bassinrand, mit der anderen hält er einen Plastreifen auf der Höhe der Wasseroberfläche. B versucht nun, durch diesen Reifen zu tauchen, ohne diesen zu berühren. Wem gelingt dies?



Ziel: Gespannt eintauchen, ohne den Reifen zu berühren.

A spürt unmittelbar beim Eintauchen, ob er den Reifen berührt hat oder nicht. B beobachtet ebenfalls und gibt A entsprechende Rückmeldungen.

Hoher Kopf: Wir üben Wasserballkraul und versuchen, den Kopf hoch und ruhig zu halten. Lege dir einen Tauchring auf den Kopf und versuche möglichst schnell zu kaulen, ohne dass der Ring hinunterfällt. Gelingt dies?



Ziel: Orientierung während des Schwimmens, aber Kopf immer über Wasser!

Die folgende Auflistung soll dazu anregen, Materialräume in Schwimmbädern zu ergänzen. Vielerorts wäre das Badepersonal bereit, den Geräteraum auszubauen. Als berechnete Gegenleistung wird jedoch erwartet, dass nach jeder Schwimmstunde ordentlich aufgeräumt wird. Dies wiederum erfordert eine entsprechende Infrastruktur im Geräteraum (Plastikkisten auf Rollen, Gestelle, Regale, Haken, Klammern, Gerätekasten usw.)



Materialbestand für einen Klassenbestand von 24 Schülern für alle Stufen:

Minimalbestand:

25 Schwimmbretter, 25 Pull-buoys, ev. Schwimmflügel oder Delphin-Schwimmscheiben (zusammensteckbar), 50 Tauchringe (verschiedenfarbig), 10 Kunststoffreifen, 30 Ping-Pong-Bälle, 4x 6 Wasserball-Kappen (4 Farben), 6 Wasserbälle, 2 Zauberschnüre, 2 dünne Matten, 4 Rettungsbälle, Lehrbildreihen der wichtigsten Schwimmsporttechniken.

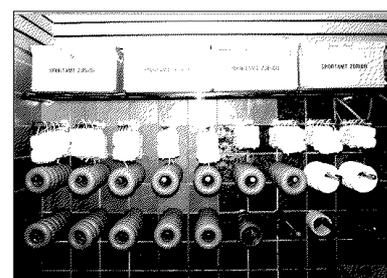
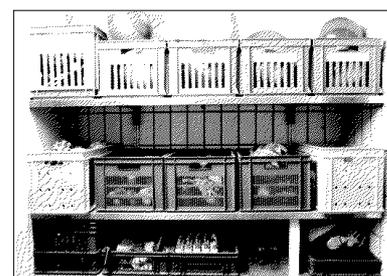
Wünschbar (zusätzlich):

30 Paar Flossen (verschiedene Grössen), 30 Tauchermasken (2 Grössen), 25 Schnorchel, 2 Stoppuhren (wasserdicht), 15 Wasserbälle, 10 Stäbe, 25 Paar Handschwimmbretter (Paddles), Lehrtafeln zum Aufhängen, Würfel, verschiedene Tauchspiele (Schrauben, grosse Lego-Bausteine, magnetische Spiele wie Mühle usw., selbst hergestellte Tauchutensilien), Gleitbrett.

Ideal (zusätzlich):

Unterwasserspiegel, 1 grosse Trainingsuhr, Lehrtafeln an den Wänden fest montiert, Video-Anlage auf Rollen.

➡ 1 / S. 4 ff.



Ordnung im Geräteraum ist nur möglich, wenn die nötigen Voraussetzungen gegeben sind!

➡ 4 / S. 40

Abprache mit dem Badepersonal!

6. Weshalb und wie soll geübt werden?

Weshalb üben?

Oft wird viel Zeit und Aufwand für das Einführen von etwas Neuem eingesetzt. Dabei bleibt es dann häufig. Das Üben kommt zu kurz. Viele Lehrer scheuen sich vor dem Üben, weil es sich dabei um etwas Unspektakuläres und Gleichförmiges handelt: Immer wieder dasselbe machen...!? Genau darum geht es! Das Üben einer Bewegung mit dem Ziel der Vervollkommnung, der Geläufigkeit und der Dauerhaftigkeit ist wichtig und didaktisch vorrangig. Aber: Man beachte im nebenstehenden Sprichwort einmal besonders das dritte Wort! Es gibt neben dem Üben der Sache ein weiteres und tieferes Ziel des Übens: Das **Sich-Üben**. Der Schüler übt so gesehen nicht bloss eine Bewegung, sondern **sich selber**, und zwar körperlich, geistig und seelisch.

Das Wasser als das den Menschen tragende Element -eine immer wieder wichtige Erfahrung!- macht das Schwimmen auch in dieser Hinsicht zu einer idealen Sportart. Letztlich geht es in der Sporterziehung (also auch im Schwimmunterricht) nicht nur um Bewegungsabläufe, sondern um den sich bewegenden Menschen. Die Schüler können diese Dimension erleben: Sie empfinden nach vollbrachter Übung Gefühle wie beispielsweise eine innere Zufriedenheit und Genugtuung ("genug davon tun"), vielleicht auch reine Freude und Stolz über ihre persönliche **Meisterschaft!**



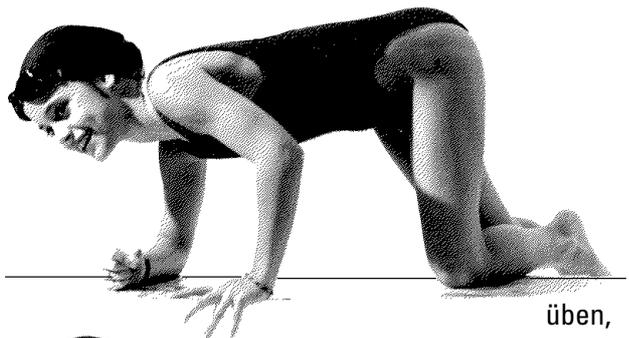
Üben,

Wie üben?

Das schwimmtechnische Bewegungselement wird beim Üben – je nach Methodenwahl – entweder isoliert (Teilmethode) oder in grösseren Zusammenhängen (Ganzheitsmethode) mehrmals ausgeführt mit dem Ziel, dass die Lernenden dieses Bewegungselement

- immer besser (Perfektionieren)
- wie von selbst (Automatisieren)
- selbstverständlicher (Konsolidieren)

ausführen können. Entsprechende Lernkontrollen (oder Leistungskontrollen, Trainingskontrollen o.ä.) zeigen den individuellen Erfolg des Übens.



üben,



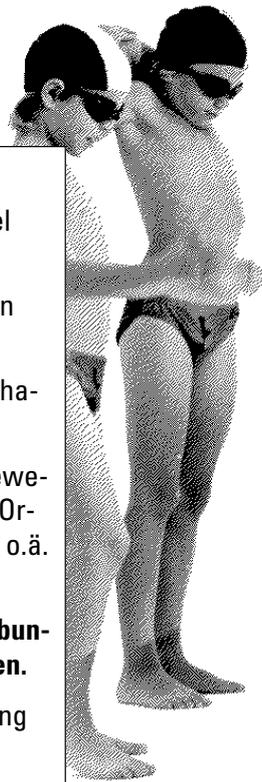
und nochmals üben!

Zuerst das Neue einführen und aufbauen, und dann:
Üben, üben und nochmals üben!

Früh übt sich, was ein Meister werden will.

Tips für das Üben

- In **jede Schwimmlektion** gehören Übungsphasen!
- Üben braucht **viel Zeit**, respektive: schenkt uns viel Zeit. Setze diese Zeit sinnvoll ein!
- **Regelmässiges Üben** ist wichtig. Die Schüler sollen sich daran gewöhnen!
- Die Schüler müssen eine **klare Vorstellung** davon haben, **was** und **wie** sie üben sollen.
- Es ist wichtig, dass die Schüler beim Üben eine Bewegung möglichst **richtig ausführen**. Entsprechende Organisationsformen wie zum Beispiel üben zu zweit o.ä. unterstützen dieses Anliegen.
- Sonderformen des Übens sind gezielte **Korrekturübungen** unter Einsatz geeigneter **zwingender Lernhilfen**.
- **Ernsthaftigkeit und Konzentration** auf die Bewegung und auf sich selbst sind Bedingungen des Übens.



Üben will gelernt sein!

Die Wahl der richtigen Organisationsform ist mitentscheidend!

Wir unterscheiden zwei Arten der Übungsgestaltung:

- **Stetiges, gleichförmiges Üben**
- **Abwechslungs- und variantenreiches Üben**

Beide Arten haben ihre Berechtigung. Je nach Situation ist die eine oder andere angebracht. Vielleicht braucht es in der heutigen Zeit, die auf schnelle Zertreuung ausgerichtet ist, eher Mut, im Schwimmunterricht nicht nur "Gags" und Abwechslung zu arrangieren, sondern auch Phasen des ruhigen und weniger spektakulären Übens einzuschalten.

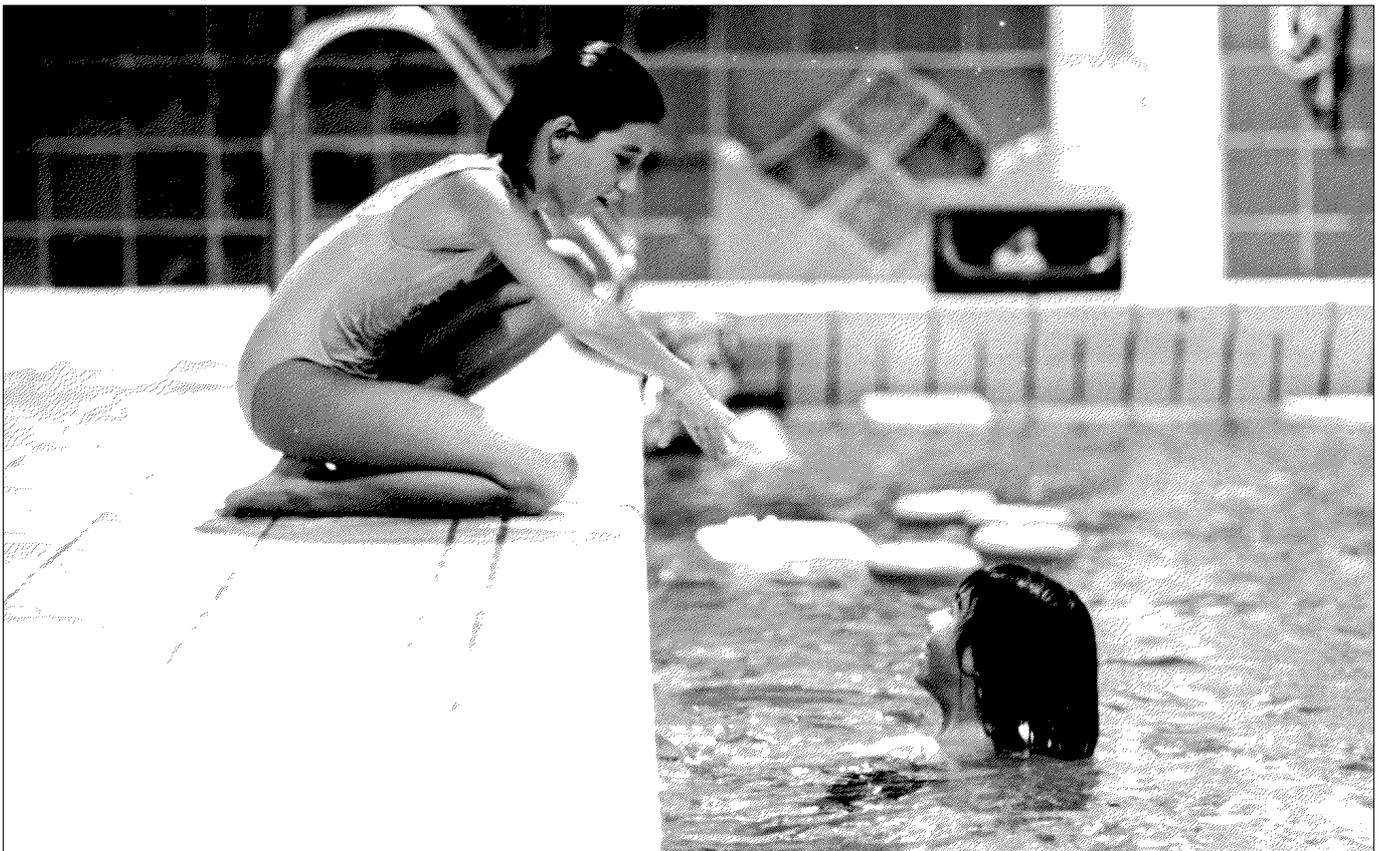
Beispiele für stetiges, gleichförmiges Üben:

- Einige Minuten möglichst gleichmässig schwimmen. Kein Wechsel in Schwimmart und Tempo.
- Dieselbe Eintauchübung mindestens drei- bis fünfmal nacheinander ausführen.
- Zehn gleiche Torwürfe von derselben Position ausführen.
- Sechsmal die Flamingo-Haltung ausprobieren.

Beispiele für abwechslungs- und variantenreiches Üben:

- Zehn Bassinlängen oder mehr schwimmen; bei jeder Länge Schwimmart wechseln oder Tempo ändern.
- Eintauchübungen auf verschiedene Arten: aus dem Kniestand, aus der Neigehalte, übers Gleitbrett rutschen, Abfaller u.ä.
- Mehrere Wurfarten beim Wasserball aus verschiedenen Positionen heraus ausführen.
- An Ort paddeln in Rückenlage alleine, zu zweit nebeneinander, zu zweit gegeneinander, zu dritt oder mehr im Kreis üben.

Das Üben ernst nehmen!



Selbständig und individuell üben!

Weil die Schüler das Bewegungselement nach der Einführungs- und Aufbauphase kennen, ist das Üben eine sehr geeignete Möglichkeit für selbständiges Arbeiten, für **selbständiges Sporttreiben!** Wie kann dieser Prozess angeleitet werden?

- Zuerst werden kurz **Absicht, Ziel und Möglichkeiten** der Übungsphase bekanntgegeben (oder mit den Schülern erarbeitet).
- Die Schüler stellen persönliche und individuelle Übungs- oder Trainingspläne zusammen (**Vertragspädagogik**) und berücksichtigen dabei ihren eigenen Leistungsstand und ihre Ziele, zum Beispiel in Form eines persönlichen, schriftlich formulierten Übungsplans.
- Die Schüler üben aufgrund dieses **Planes** während einer bestimmten, miteinander vereinbarten Zeit.
- Die "Erfüllung" des Planes wird bewusst **abgeschlossen**, ev. in Form eines eigenen oder vorgegebenen Tests oder Wettkampfes, und entsprechend "gewürdigt".

Ein Hauptziel des Sportunterrichtes: Selbständig Sport treiben können!

Vertragspädagogik: Lehrende und Lernende vereinbaren gewisse Abmachungen und versuchen, diese einzuhalten.

➡ 4 / S. 19 ff.

7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe

Ist der Computer in der Unterrichts-Vorbereitung Illusion oder (bald) Realität? Mit diesem Lehrmittel erscheint der Prototyp einer **Compact Disc** (System Macintosh) und eröffnet neue Perspektiven.

Bei der Bearbeitung des vorliegenden Grundlagenbuches wurde seit Beginn an auch an die Anwendung des Computers gedacht. Einerseits sollten die wichtigsten Bewegungsabläufe als 'bewegte Bilder' sichtbar gemacht werden können. Andererseits sollte es mittels Computer möglich sein, schnell – nach einem gezielten Auswahlverfahren – geeignete Spiel- und Übungsformen zu suchen und diese als Lektionspräparation auszu- drucken. Die jetzt vorliegende Compact Disc macht's möglich!

Die CD kann auch wie ein Buch verwendet werden. Es kann im Inhaltsverzeichnis zu speziell gewählten Kapiteln und Seiten 'geblättert', durch Anklicken des Hinweissymbols in der Randspalte (Pfeil) zu entsprechenden Zusatzinformationen 'gesprungen' werden. Spannend wird die Anwendung, wenn der PC dem Lehrer die gewünschten Lerninhalte sucht und diese schliesslich als Lektionspräparation ausdruckt.

Kriterien festlegen – der Computer sucht (... und findet!)

Die Suche nach bestimmten Inhalten erfolgt nach einer – auch ohne Computer altbewährten – Systematik in den folgenden drei Schritten (**VIA**):

- 1. Voraussetzungen:** Welche Klasse habe ich? Welche Platzverhältnisse treffen wir an? Was können die Schüler, was noch nicht?
- 2. Inhalt:** Was wählen wir als Unterrichtsthema aus? Was ist 'dran'? Was steht im Semesterplan?
- 3. Akzente:** Was wollen wir besonders gewichten? Welches sind die Wünsche der Schüler? Was ist meine Absicht als Lehrperson?

Dank Multimedia ist es ferner möglich, einige im Lehrmittel beschriebene Bewegungsabläufe als animierte Reihenbilder oder sogar als illustrierte und/oder kommentierte Video-Film-Sequenzen abzuspielen.

Leider ist es noch nicht gelungen, die Idee auf alle handelsüblichen Computersysteme zu übertragen. Deshalb ist die CD zur Zeit nur auf Macintosh-Computern anwendbar. Wer sich für diese – wenn auch noch nicht in allen Teilen vollständig entwickelte – Lehr-Lernhilfe interessiert, kann bei der EDMZ eine Compact Disc beziehen (Bezugsquelle Siehe Bro 4 / S.40).



Am Computer schwimmen lernen?

Blättern – Suchen – Ordnen – und schliesslich ausdrucken

VIA – der didaktische Weg

Voraussetzungen

Inhalt

Akzent

Video-Farbfilme am PC

Die CD ist nur für System Macintosh verfügbar

8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?

Lernziele sind nötig. Das heisst aber nicht, dass für alle Lernenden dieselben Ziele erreichbar sind. Zu verschieden sind im allgemeinen die Voraussetzungen einer Klasse oder Gruppe.

Damit ein Lernziel von einem einzelnen Lernenden wirklich angestrebt wird, muss es in seiner "Reichweite" liegen, denn sowohl zu leichte als auch zu schwierige Aufgaben sind nicht motivierend.

Ein Lehrer, für welchen Individualisierung und Differenzierung wichtige didaktische Prinzipien bedeuten, wird demnach auch individuelle Lernziele setzen und somit individuelle Lernkontrollen durchführen. Wenn der Prozess, Lernziele und Lernkontrollen (Tests, "Treffpunkte") festzulegen, auszuwählen oder sogar selber zu bestimmen, zwischen Lehrer und Schüler gemeinsam vollzogen wird, dann sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit gegeben.

Lernziele und Lernkontrollen (Tests / Treffpunkte) sollen:

den Schülern aller Stufen ...

- die vielfältigen Bereiche des Schwimmsports näherbringen,
- Ansporn und Anregung zu selbständigem Üben und Trainieren sein,
- Lern- und Leistungsfortschritte aufzeigen und dazu motivieren, sich neue Ziele zu setzen;

... und den Lehrern aller Stufen

- als Hilfen bei der Stoffplanung und Auswahl von Lerninhalten dienen,
- Orientierungshilfen beim Festlegen individueller Lernziele sein,
- didaktische Hilfen zur Motivierung der Lernenden anbieten.

Das Angebot der Schweizerischen Tests im Schwimmsport ist vielfältig. Die Tests eignen sich für alle Alters- und Leistungsstufen (vom Anfänger über den Gelegenheits- bis hin zum Wettkampfschwimmer) und umfassen viele Bereiche des Schwimmsports:

Schwimmen – Wasserspringen – Synchronschwimmen – Wasserball – Rettungsschwimmen (sowie Kombinationen einzelner Bereiche)

Organisation und Durchführung von Schwimmtests:

Ein Test ist ein Wettkampf gegen sich selbst oder gegen andere. Klare "Spielregeln" und eine gute Organisation sind wichtige Voraussetzungen. Die Testunterlagen des IVSCH bieten eine grosse Erleichterung. Jede Übung ist genau beschrieben. Die Bewertungskriterien sind aufgeführt, so dass diese von den Schülern direkt eingesehen und umgesetzt werden können. In einzelnen Fällen kann mit dieser Hilfe selbständig gegenseitig beobachtet, beurteilt und bewertet werden. Testunterlagen sind also auch Lehr- und Lernunterlagen, sowohl für Lehrer als auch für Schüler.

Ein **wirklicher Test** ist nicht zu leicht und nicht zu schwierig!

Schülerorientierter Unterricht kann auch heissen: Lernziele gemeinsam bestimmen!



Dieses Symbol deutet jeweils darauf hin, dass es sich um eine Testübung handelt!

Die Übersicht der Schweizerischen Tests im Schwimmsport (siehe S. 20 / 21) zeigt einen Ausschnitt der vielen Möglichkeiten.



Die Schweizerischen Schwimmtests in der Übersicht

Die Tests sind im Sinne einer **didaktischen Aufbaureihe** konzipiert: von der **Grundlagentestsreihe** (Grundlagentests 1 - 7) über die **Aufbaureihe** (alle Bereiche, Stufen 1 - 4,) zur **Leistungsreihe** (Schwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball und Rettungsschwimmen, Stufen 5 - 8).

 Übungen mit diesem Symbol sind auch Testübungen

Die einzelnen, aufeinander abgestimmten Übungen definieren **Endformen** einer jeweils bestimmten Lernphase. Sie sollen dem Können der Lernenden angemessen sein. Die Vielfalt bietet hervorragende Möglichkeiten zur Differenzierung und zum individuellen Lernen. Zum Bestehen eines Tests müssen alle Anforderungen erfüllt werden.

 Sportunterricht: Wie?
4 / S. 5 ff.

Die Grundlagentestsreihe (Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil, Eisbär):

Die Tests der Grundlagentestsreihe ("Grundlagenstests") bieten die Möglichkeit, im Anfängerunterricht Lernziele zu setzen und den Unterricht mit Übungen einer vielseitigen Wassergewöhnung lebendig zu gestalten. Einige Übungen sind in der Broschüre 1 (Grundlagen) integriert und in der Hinweisspalte mit dem Testsymbol  bezeichnet. Das Video "Grundlagentests" zeigt alle Testübungen und ist auch zur Information über Wassergewöhnung und Kinderschwimmen ideal.



z.B. Krebs-Test

Die Aufbaureihe (Stufen 1 - 4):

Diese Inhalte aller Bereiche entsprechen dem, was im üblichen Schwimm-Wassersportunterricht erarbeitet wird und als Ziel überprüft werden kann. Die Tests (Lernkontrollen/Treffpunkte) dürfen von allen Lehrern, Trainern und Gruppenleitern usw. durchgeführt werden, welche die Tests kennen und sich an die Bedingungen halten. Einige Übungen sind in den Broschüren 2 (Schwimmarten) und 3 (Weitere Schwimmsportarten) integriert und in der Hinweisspalte mit einem  bezeichnet.



z.B. Kombi-Test 2

Die Leistungsreihe (Stufen 4 - 8):

Die Inhalte dieser Reihe sind eher für sportlich leistungsorientierte und regelmässig trainierende Schüler konzipiert und daher nicht Gegenstand dieses Grundlagenbuches. Von den erhöhten Anforderungen her sollten sie nur von ausgebildeten Fachleuten abgenommen werden.



z.B. Rettungs-Test 5

Testunterlagen:

In den Testunterlagen sind die Übungen genau beschrieben und wo nötig technisch erläutert sowie mit Skizzen illustriert. Diese Unterlagen, das Video "Grundlagentests" sowie sämtliche Tests sind erhältlich bei swim-sports.ch.

 Bezugsquellen:
4 / S. 40

Im Anhang dieses Lehrmittels befindet sich die Broschüre "Grundlagentests Schwimmen". Die Grafik nebenan zeigt die Übersicht der "Schweizerischen Tests im Schwimmsport".

DIE SCHWEIZERISCHEN TESTS IM SCHWIMMSPORT

Seehund



Grundgütertest 1 bis 7

- Krebs, Seepferd
- Frosch, Pinguin
- Tintenfisch
- Krokodil, Eisbär

Information/Bestellung:

swimsports.ch

Postfach, 8904 Aesch/ZH

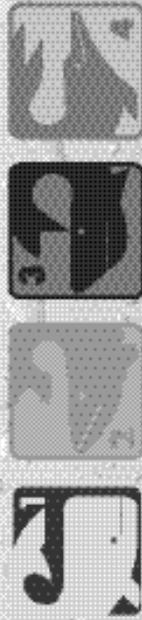
Tel. 01 737 37 92, Fax 01 737 04 11

admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

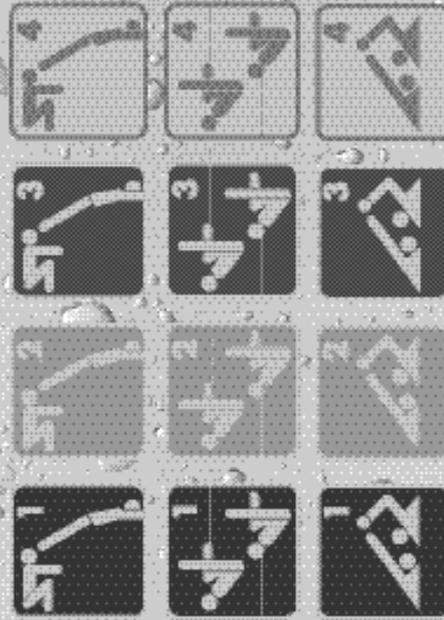
Kombi test 1 bis 4



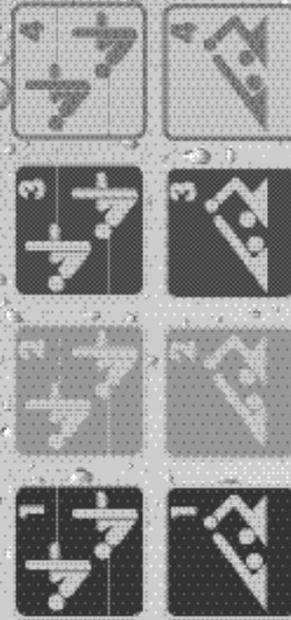
Schwimmen
1 bis 8
Wal, Hecht
Hai, Delphin



Wasserspringen
1 bis 8



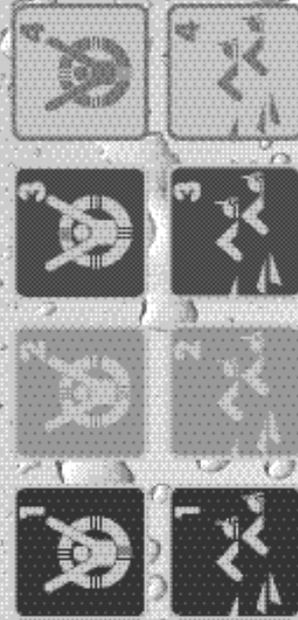
Synchronschwimmen
1 bis 8



Wasserball
1 bis 8



Rettungsschwimmen
1 bis 8

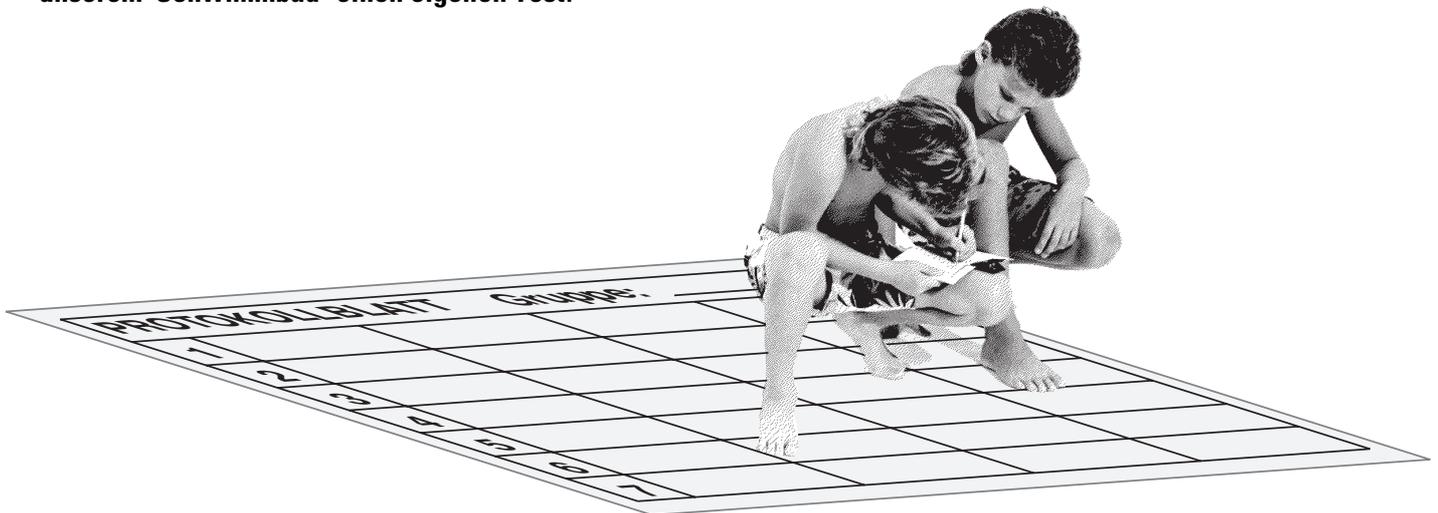


Rossenschwimmen
1 bis 8



Lernkontrollen – einmal anders!

Wir bestimmen gemäss unseren Voraussetzungen und Möglichkeiten in "unserem Schwimmbad" einen eigenen Test!



Hier einige Denkanstösse:

Aermelkanal-Schwimmen: Welche Gruppe/Klasse durchschwimmt zuerst den-see oder sogar den Aermelkanal? (Kilometer zusammenzählen)

Es wird ein spezielles Protokollblatt kreiert!

Fliegen: Wer überspringt zuerst den Kirchturm des eigenen Dorfes, den Münsterturm von oder sogar den Eiffelturm? Ein Sprung vom 1m-Brett zählt als 1m Sprunghöhe.

Es wird ein spezielles Protokollblatt kreiert!

Clown-Springen: Wer sammelt mit 5 Sprüngen am meisten Punkte? Die Bewertungskriterien werden von der Gruppe selbst bestimmt und die Sprünge selbst bewertet.

Etappen-Kilometer-Tauchen: Wer taucht in der Zeit von bis einen Kilometer? Es sind nur 10-Meter-Etappen gestattet, inkl. Startsprung!

Protokollblatt mit 10-Meter-Feldern anfertigen

Etappen-Triathlon: Es werden zwei beliebige Sportarten mit Schwimmen koordiniert und als Einzel-, Zweier- oder Gruppenwettbewerb nach genau vereinbarten Regeln (vonbis usw.) durchgeführt.

24 Std.-Triathlon-Protokollblatt siehe "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen"

Flossen-Marathon: Wer schnorchelt 42 Kilometer in einem Jahr?

Rettungs-Delphin: Wer schleppt (Rettungsgriff) oder transportiert (Transportgriff) während einer vorgegebenen Zeit eine andere Person am weitesten?

Protokollblatt mit 5-Minuten-Feldern zum Ankreuzen anfertigen

24-Stunden-Schwimmen: Wer schwimmt während eines Sommers einen ganzen Tag lang (insgesamt 24 Stunden)?

Eigenes Protokollblatt anfertigen

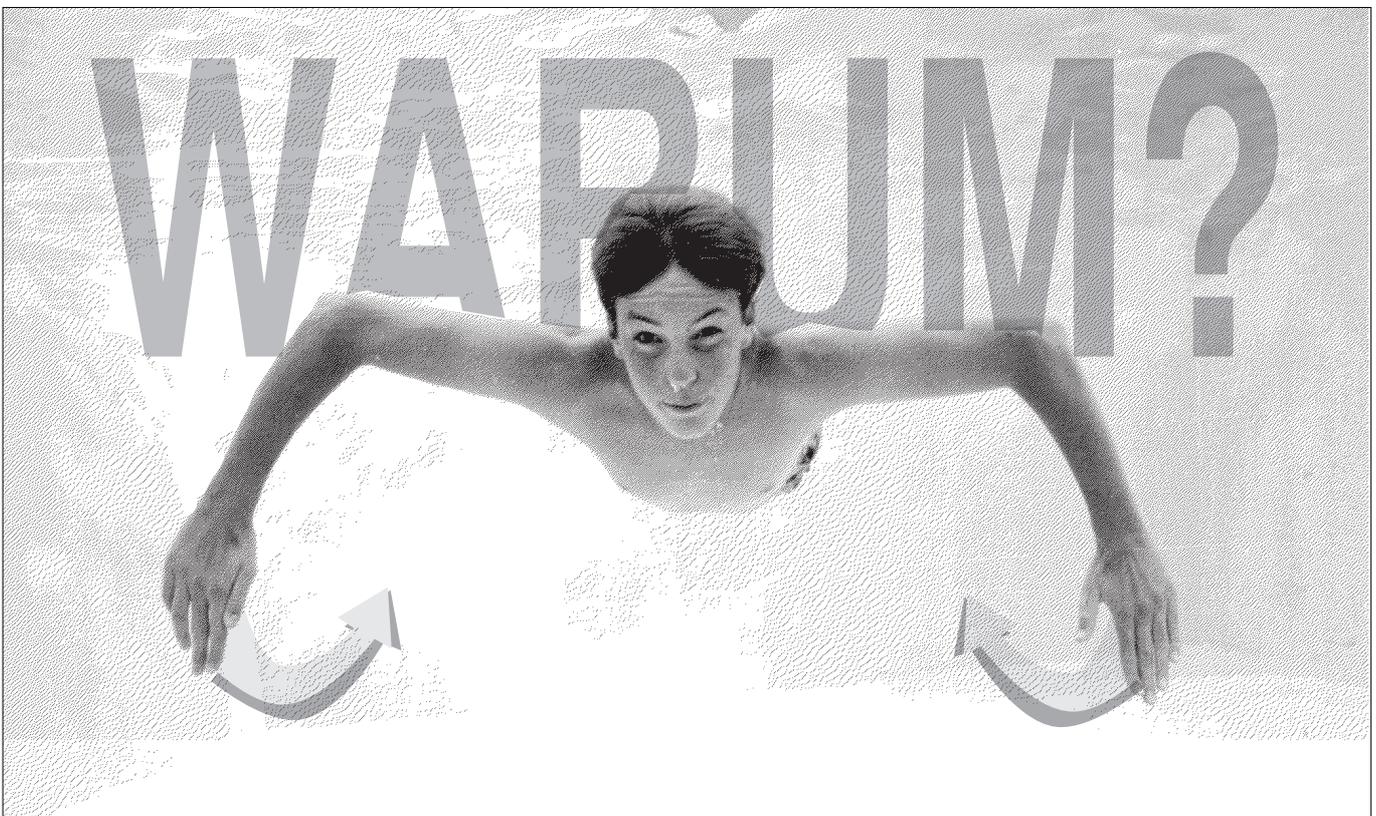
9. Wie wirken Kräfte im Wasser?

Warum ist das Technikmerkmal "Hoher Ellenbogen" bei den Schwimmarten so wichtig?

Warum üben wir den Brustarmzug mit einem Pull-buoy zwischen den Beinen?

Warum ist beim Delphinschwimmen ein Armzug immer mit zwei Beinschlägen gekoppelt?

Warum ist Kraul die schnellste Schwimmart?



Warum-Fragen im Zusammenhang von Ursache und Wirkung beantworten zu können, ist im Wesentlichen eine Frage der Kompetenz. Diese Kompetenz bedeutet, dass die wichtigsten Technikmerkmale bekannt sind und – im Hinblick auf die Kräfte, die im Wasser wirken – entsprechend begründet und gelehrt werden können. Damit wird es möglich, Fragen nach dem **Warum** einer Bewegungsausführung oder einer methodischen Entscheidung auch mit biomechanischen Argumenten zu beantworten. Entsprechende Erlebnis- und Erfahrungssituationen bieten Gelegenheit, die im Wasser wirkenden Kräfte einerseits zu **erfahren** und andererseits zu **begreifen**.

In der Folge wird, ausgehend von praktischen Beispielen, jeweils eine **Tatsache** und deren **Ursache** der im Wasser wirkenden Kräfte begründet, erklärt und mit didaktischen **Folgerungen** für die Praxis ergänzt.

Vom Erleben zum Verstehen!

Tatsachen erleben

Der Körper sinkt: Ein Schwimmer schwebt nach dem Einatmen an der Wasseroberfläche. Beim Ausatmen sinkt er. Warum?

Ursache: Das spezifische Gewicht vieler Schwimmer und das des Wassers sind gleich gross. Nach der Einatmung ist das spezifische Gewicht vieler Schwimmer sogar kleiner, denn das Körpervolumen ist beim Einatmen grösser geworden.

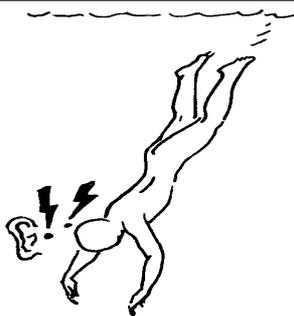


■ Aus dem Blickwinkel der Mechanik ist also das Schweben im Wasser und das Schwimmen an der Wasseroberfläche unproblematisch.

➡ 1 / S. 9

Das Ohr tut weh: Versuche, im Sprungbecken des Hallenbades bis zum Beckenboden zu tauchen. Mit zunehmender Tiefe nehmen die Schmerzen in den Ohren zu. Nach einem Druckausgleich, bei dem der Innendruck in den Kopfhöhlen an den von aussen wirkenden Druck angeglichen wird, lassen die Schmerzen sofort nach.

Ursache: Der sogenannte hydrostatische Druck nimmt mit der Wassertiefe zu (in 3 m Tiefe sind es bereits zusätzlich 0,3 at!).

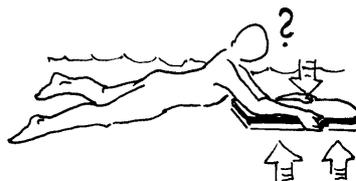


■ Bei allen Schwimmarten muss eine korrekte Ein- und Ausatmung gelehrt werden, denn der Schwimmer muss immer gegen den hydrostatischen Druck ein- und ausatmen.

■ Beim Tauchen (versch. Tauchübungen, ABC-Tauchen, Wasserspringen usw.) ist der Druckausgleich etwas vom ersten, das gelehrt werden muss!

Nach unten drücken: Versuche, Schwimmbretter oder verschieden grosse Bälle im tiefen Wasser zum Beckenboden zu "transportieren". Gelingt es, auf einem, zwei oder sogar drei Schwimmbrettern zu stehen oder zu sitzen?

Ursache: Die stabile Gleichgewichtslage im Wasser wird von zwei Kräften (Schwerkraft und statische Auftriebskraft) bestimmt, an Land nur von der Schwerkraft. Die nach oben wirkende statische Auftriebskraft macht den "Tiefentransport" zu einem hoffnungslosen Unternehmen!

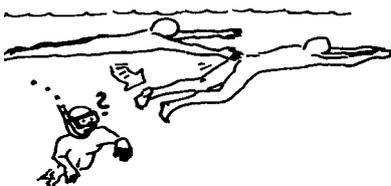


■ Im Unterricht mit Nichtschwimmern müssen sich die Schüler an die für sie neue Gleichgewichtssituation gewöhnen.

■ Beim Schwimmen sind die Gelenke (insbesondere die Wirbelsäule) durch die Wirkung des statischen Auftriebes ("scheinbarer Gewichtsverlust") bei funktionalen Bewegungen entsprechend entlastet.

Die Beine sinken ab: Stosse von der Wand in Bauchlage ab und gleite so lange, bis der Körper "anhält". Beobachte dabei deinen Körper oder jenen des Partners. Siehst du, wie die Beine langsam absinken? Warum?

Ursache: Volumenmittelpunkt und Körperschwerpunkt sind nicht am gleichen Ort: Die Auftriebskräfte wirken zusammengefasst im Volumenmittelpunkt. Dieser Punkt liegt höher kopfwärts als der Körperschwerpunkt. Weil die "Drehachse" um diesen Volumenmittelpunkt geht, "kippt" der Körper nach unten; die Beine sinken ab!

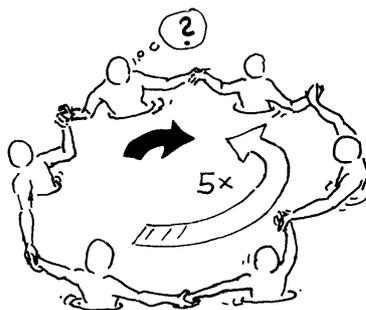


■ Eine stabile horizontale Körperlage ist nur durch Verlagerung des Körperschwerpunktes und des Volumenmittelpunktes möglich (Ein- und Ausatmung oder Arm- bzw. Beinpositionierung wie z.B. beim Synchroschwimmen: Arme in Hochhalte, Beine gespreizt).

➡ 1 / S. 11 und 3 / 34

Wasserstrom: Bildet einen Kreis (6-8 Personen) und fasst euch an den Händen. Der Kreis dreht sich in eine Richtung. Nach fünf Runden versuchen alle, ihre Kreiskette plötzlich in Gegenrichtung zu drehen. Stellt euch beim Richtungswechsel gegen das anströmende Wasser. Was erlebt ihr?

Ursache: Die Stärke des beim Richtungswechsel zu überwindenden Strömungswiderstandes hängt von der angeströmten Fläche und dem Quadrat der Bewegungsgeschwindigkeit ab.



■ Im Vergleich zu Bewegungen in der Luft bewegen sich Arme und Beine bei gleichem Krafteinsatz im Wasser weitaus langsamer.

■ Trockenbewegungen (z.B. Armzug an Land) sind also mit denselben Bewegungsabläufen im Wasser nur beschränkt vergleichbar!

Tatsachen erleben

Ursachen verstehen

Für die Praxis folgern

Das Wasser "trägt": Wir werfen einen flachen Gegenstand (Schwimmbrett, Frisbee-Scheibe mit der Wölbung nach unten o.ä.) so, dass dieser auf der Wasseroberfläche "hüpft". Wenn dies gelingt, dann können wir beobachten, dass sich die Höhen und Weiten der "Sprünge" kontinuierlich verändern.

Ursache: Senkrecht zur Fortbewegungsrichtung des geworfenen Schwimmbrettes bzw. der dazu entgegengesetzten Anströmungsrichtung, wirkt der dynamische Auftrieb. In diesem Fall ausnahmsweise nach oben (wie beim Flugzeug). Die Stärke der dynamischen Auftriebskraft hängt unter anderem von der Anströmungsgeschwindigkeit (in unserem Beispiel von der Wurfgeschwindigkeit) ab. Gleichzeitig wirkt der Strömungswiderstand in Anströmungsrichtung (also der Bewegungsrichtung des "hüpfenden" Schwimmbrettes entgegen) und bremst somit die Geschwindigkeit.



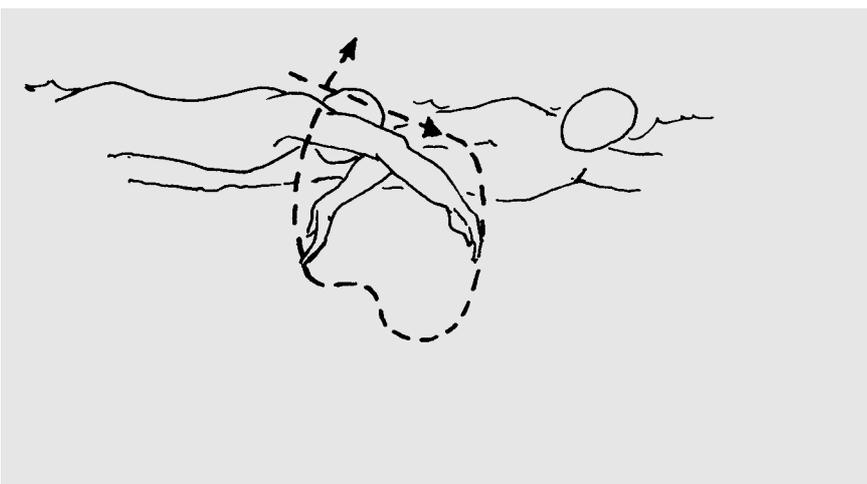
■ Wenn wir an Land möglichst hoch oder weit springen bzw. so schnell wie möglich laufen wollen, dann lassen wir die Muskelkräfte im Idealfall direkt gegen die gewünschte Sprung- oder Laufrichtung zum Boden hin wirken und erzeugen **eine** "Abstosskraft". Bei den Bewegungen im Wasser müssen dagegen **zwei** Kraftkomponenten berücksichtigt werden: **Der antreibende Strömungswiderstand** und der **antreibende dynamische Auftrieb**.

Im Wasser sind u.a. deswegen die Bewegungen der Arme und Beine nicht immer direkt gegen die Schwimmrichtung gerichtet. So zeigt das Beispiel Kraularmzug, dass auch Bewegungen, die nicht direkt gegen die Schwimmrichtung erfolgen, durchaus Antrieb erzeugen, denn beim Antrieb wirken zwei Kraftkomponenten!

Was ist entscheidend beim Antrieb?

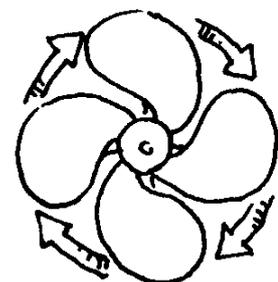
Beim Schwimmen sollen Arme und Beine über mehr oder weniger lange Teilstücke wie bei einer Schiffsschraube diagonal zur Bewegungsrichtung bewegt werden. Über eher kurze Teilstrecken sind Arme und Beine wie beim Raddampfer direkt gegen die Schwimmrichtung gerichtet.

Bei allen Schwimmmarten kann die Schubkomponente nur bei hoher Ellenbogenhaltung ("Innenrotation der Oberarme") die gewünschte Richtung erzielen.



Die Antriebsfläche Hand-Unterarm "verankert" sich im Wasser und schiebt den Körper vorwärts. Die gestrichelte Linie zeigt das Bewegungsmuster in Bezug zum Wasser (= absolutes Bezugssystem).

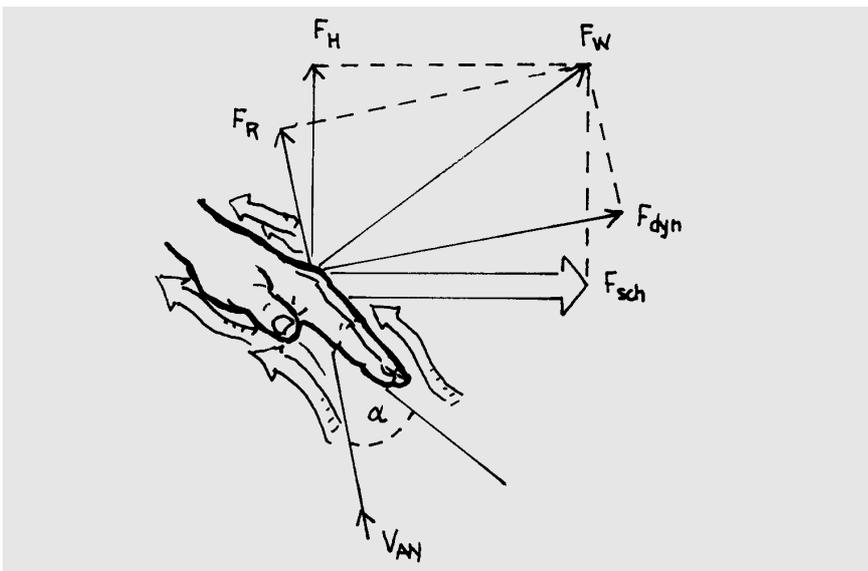
Die Schiffsschraube verdrängt das Wasser diagonal zur Fahrtrichtung und schiebt dadurch das Boot vorwärts.



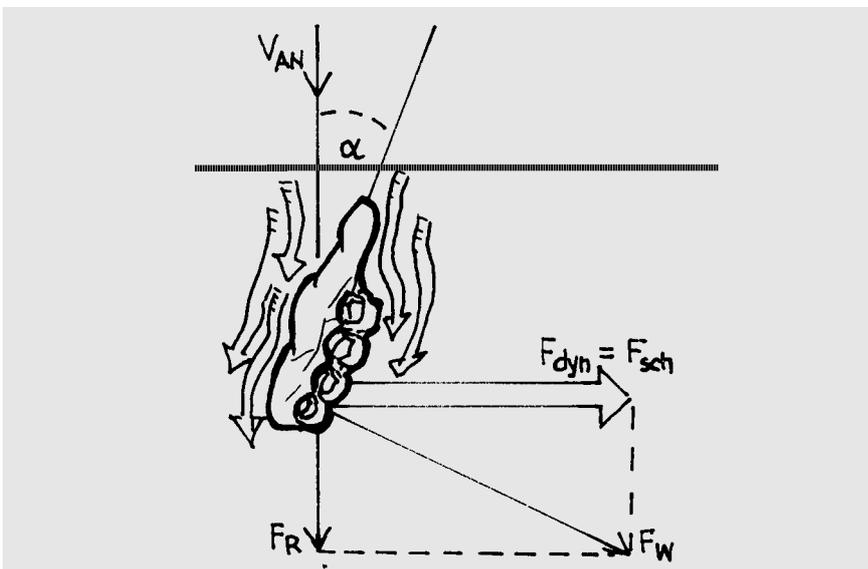
➡ Relatives und absolutes Bezugssystem siehe 4 / S. 27

Bei den Abbildungen mit den eingezeichneten Kräften gilt:

1. Die **Richtungen** der beiden Strömungskraftkomponenten **Widerstand** F_R und **dynamischer Auftrieb** F_{dyn} müssen bedacht werden.
2. Kräfte können als **Pfeile** dargestellt werden. Die **Richtung** entspricht der Kraft, die **Länge** dem **Kraftbetrag**.
3. Kräfte können mit Hilfe des **Kräfteparallelogramms** (hier die Rechtecke) addiert und zerlegt werden.



Die Hand drückt abwärts...
der Körper schwimmt trotzdem vorwärts!

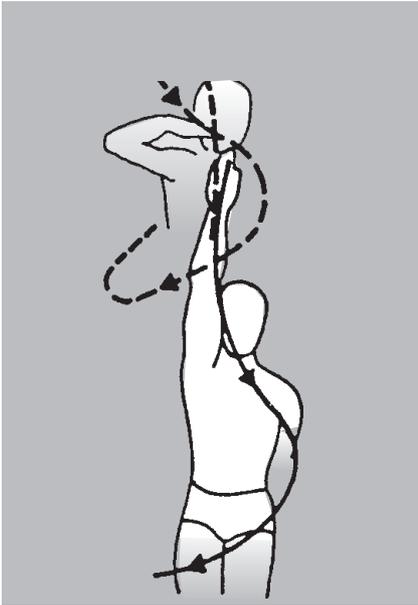


Die Hand zieht aufwärts...
der Körper schwimmt trotzdem vorwärts!

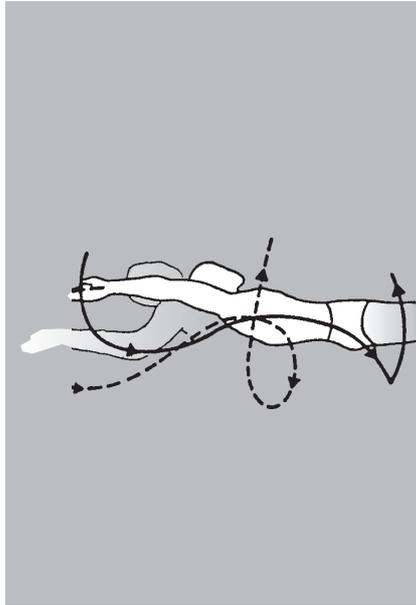
Legende:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| F_R Wasserwiderstand | F_{sch} antreibende Schubkomponente |
| F_{dyn} dynamischer Auftrieb | V_{an} Anströmungsgeschwindigkeit |
| F_H Hub | α Anstellwinkel |
| F_W resultierende Wasserkraft
(am Widerstand und dynamischen Auftrieb) | |

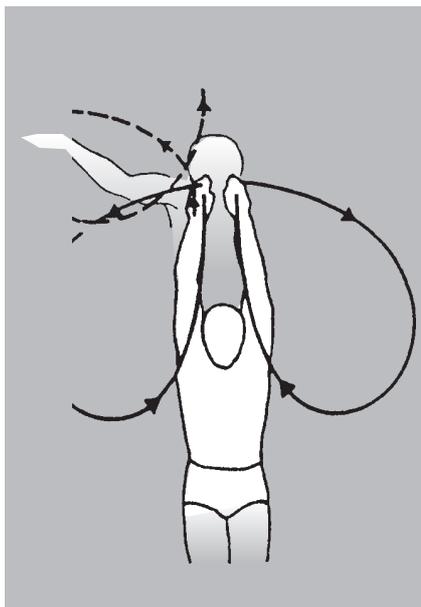
Zug-Druckmuster der Schwimmarten



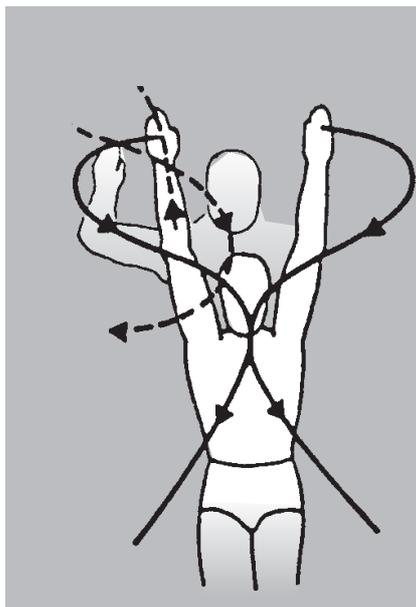
Kraul
die schnellste Schwimmart



Rückenkraul
eine Einstiegstechnik



Brustgleichschlag
die bekannteste Schwimmart



Delphin
dem Flipper abgeschaut

Kraul

➡ 2 / S. 3 ff.

Rückenkraul

➡ 2 / S. 13 ff.

Für den Rückengleichschlag gilt dasselbe Armzug-Druckmuster, allerdings gleichzeitig mit beiden Armen.

➡ 2 / S. 30 ff.

Brustgleichschlag

➡ 2 / S. 21 ff.

Delphin

➡ 2 / S. 33 ff.

Legende:

So stellen wir uns das Bewegungsmuster vor (**relatives, körperbezogenes Bewegungsmuster**). Dieses Muster muss bei Bewegungsanweisungen (z.B. Trockenübungen) gewählt werden.

So sieht das Bewegungsmuster in Wirklichkeit aus (**absolutes, wasserbezogenes Bewegungsmuster**). Dieses muss bei Bewegungserklärungen und Bewegungskorrekturen im Wasser gewählt werden.

Das Wichtigste in Kürze:

Wenn wir uns im Wasser bewegen, spüren wir die Auswirkungen der wirkenden Kräfte bzw. die Folgen des **hydrostatischen Druckes** deutlich, denn die **Dichte** des Wassers ist etwa tausendmal grösser als diejenige der Luft.

Der unter Wasser wirkende hydrostatische Druck (Gewichtsdruck) nimmt mit zunehmender Wassertiefe zu.

Die auf den ganz oder teilweise eingetauchten Schwimmer wirkende **statische Auftriebskraft** entspricht der Gewichtskraft des vom eingetauchten Körper verdrängten Wasservolumens (Archimedisches Prinzip). Die statische Auftriebskraft ist also gegen die **Schwerkraft** gerichtet. Dadurch wird der eingetauchte Körper scheinbar leichter. Beispiel:

Ein Kind von 40 kg Gewicht verdrängt (weil unser Körper ein insgesamt spezifisches Gewicht von ungefähr 1 hat) ein Wasservolumen von ungefähr 40 l; es hat deshalb eine statische Auftriebskraft von ungefähr 40 kg – deshalb "schwimmt" es.

Bei Bewegungen im Wasser wirken immer zwei Kraftkomponenten: **Strömungswiderstand** und **dynamischer Auftrieb**. Der Betrag beider Kraftkomponenten ist u.a. von der Höhe der Bewegungsgeschwindigkeit (z.B. der Hand beim Armzug) abhängig. Bei doppelter Anströmungsgeschwindigkeit vervierfacht sich z.B. der Betrag des Strömungswiderstandes und des dynamischen Auftriebs. Der Strömungswiderstand wirkt immer in Anströmungsrichtung, welche der Bewegungsrichtung entgegengesetzt ist.

Wir unterscheiden:

- Der **hemmende Strömungswiderstand** entsteht bei Bewegungen in Schwimmrichtung, d.h. Anströmung gegen die Schwimmrichtung.
- Der **antreibende Strömungswiderstand** tritt bei Bewegungen auf, die diagonal zur oder gegen die Schwimmrichtung gerichtet sind.
- Der **dynamische Auftrieb** wirkt immer senkrecht zur Anströmungsrichtung.

Wasser ist auch kälter als Luft!

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist etwa 25mal grösser als diejenige der Luft. Zudem ist die Wärmekapazität des Wassers hoch. Die Wärmeabgabe im Wasser ist um ein Vielfaches höher als in der Luft. Bei nicht vollständig eingetauchtem Körper verdunstet Wasser an der Körperoberfläche. Dabei wird dem Körper zusätzlich Wärme entzogen.



- hydrostatischer Druck
- Dichte

- statischer Auftrieb
- Schwerkraft

- Strömungswiderstand
- dynamischer Auftrieb

Im Wasser ist es wärmer...

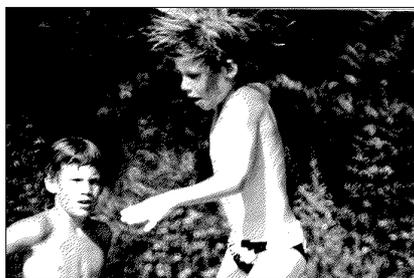
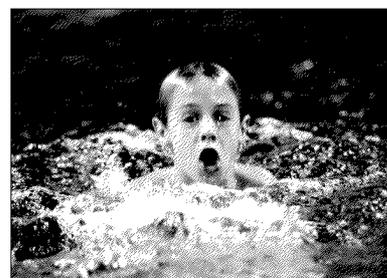
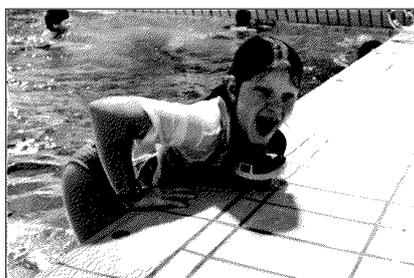
10. Wie reagiert der Körper auf Belastung?

Die Befriedigung des angeborenen Bewegungsdrangs, verbunden mit sehr vielen Gelegenheiten zu motorischem Lernen und körperlicher Leistung sind Voraussetzungen für die optimale Entwicklung der seelisch-geistigen und vor allem körperlichen Anlagen des jungen Menschen.

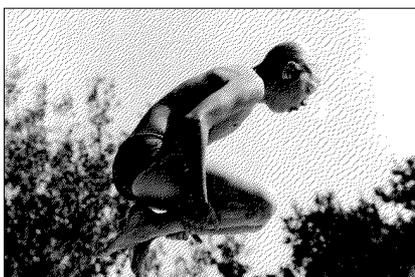
Ein bewegungsintensiver, abwechslungsreicher Schwimmunterricht kann in diesem Sinn einen wichtigen Beitrag im Rahmen der Gesamterziehung leisten.

Lernen, **Leisten** und Lachen

➡ 4 / S. 6



Der Körper reagiert
"empfindlich" und schnell!



Der Organismus reagiert auf Belastungsreize mit einer Zunahme der Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Die Anpassungen erfolgen nach dem Ökonomisierungsprinzip biologischer Systeme: Es wird mit geringstmöglichem Aufwand eine optimale Funktionstüchtigkeit und Belastungsresistenz erreicht. Durch gezielte Belastungen im Schwimmunterricht lassen sich **Anpassungsreaktionen** in allen Bereichen des menschlichen Organismus provozieren. Diese können sich wie folgt äussern:

■ Am Bewegungsapparat:

Kraft- und Dehnfähigkeit, Längen- und Breitenwachstum; z.B. an der Skelettmuskulatur, an Knorpeln und Knochen, an Sehnen, Bändern, Sehnen-scheiden und Schleimbeuteln.

■ An den Stoffwechsel-Systemen:

Diese sorgen für den Aufbau der Körpersubstanz, für die Energie-Bereitstellung und für die Beseitigung von **Stoffwechselschlacken**.

■ An den Atmungs- und Herz-Kreislauf-Organen:

Sie versorgen alle Organe des Körpers mit Sauerstoff und reagieren auf Ausdauerbelastungen mit Anpassungen, welche für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit entscheidend sind.

■ An den Korrelations-Systemen, dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem:

Sie regulieren die "vegetativen" Funktionen der Organe, z.B. für das Herz-Kreislauf-, das Stoffwechsel-, das Flüssigkeits- und das Temperatursystem.

■ An den Wahrnehmungsorganen, den Nervenbahnen und dem zentralen Nervensystem:

Sie sind spezialisiert auf die Aufnahme von Signalen aus der Umwelt, auf die Verarbeitung von Sinnesreizen und Empfindungen. Sie spielen gemeinsam eine entscheidende Rolle bei der Bewegungsregulation.

Alle diese Organsysteme brauchen für ihre angepasste Funktionsfähigkeit **regelmässige, angepasste Belastungsreize**. Solche können im Schwimmsport realisiert werden, ohne dass Schädigungen an passiven Strukturen und akute Verletzungen zu befürchten sind, weil die mechanischen Widerstände im Wasser wesentlich geringer sind als bei den "Land-Sportarten". Zudem schwebt der Körper in einem scheinbar schwerelosen Zustand.

Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter

Im Kindes- und Jugendalter befinden sich alle Strukturen des Organismus in einer Phase intensiver Entwicklung und Reifung. Sie reagieren deshalb auf entsprechende Reize besonders "empfindlich" und rasch. Das bedeutet: Das Wachstum und die Entwicklung zur optimalen Funktionstüchtigkeit der Gewebe und Organe lässt sich im Kindes- und Jugendalter durch Training besonders lohnend und leicht fördern. Trainingsmassnahmen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit sind in der Zeit vor dem ersten Längenwachstumsschub (vor der ersten puberalen Phase), solche zur Entwicklung der Kraft und der Ausdauer während und nach der Pubertät besonders wirksam.

Diese "sensitiven Phasen" sollten genützt werden.

In jeder Schwimmstunde wird der Körper systematisch belastet.

Training – wozu?**Aerobe Leistungsfähigkeit und aerobe Kapazität**

Das Training der aeroben Ausdauer fördert die Entwicklung des Stoffwechsels, der Herz-Kreislauf-Organen und der vegetativen Regulations-Systeme. Es leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prophylaxe von Zivilisationskrankheiten. Gleichzeitig fördern Ausdauerbelastungen im Wasser die Entwicklung eines belastungsfähigen passiven Bewegungsapparates. Insbesondere an den Knorpeln der Gelenke kann durch regelmäßiges Schwimmen degenerative Abnützungerscheinungen vorgebeugt werden.

Eine gute Ausdauer ist die Basis einer guten Leistungsfähigkeit.

Anaerobe Leistungsfähigkeit und anaerobe Kapazität

Das Training des "Stehvermögens" hat einen geringen "Gesundheitswert". Diese Art des Trainings sollte vor dem Abschluss der Pubertät auf keinen Fall forciert werden. Auch beim Erwachsenen sollte diese Komponente der körperlichen Leistungsfähigkeit nur auf der Grundlage einer sehr guten aeroben Leistungsfähigkeit trainiert werden!

Das Training darf nicht zur Qual werden!

Kraft

Durch Krafttraining wird die Muskulatur entwickelt. Sie ermöglicht die Stabilisierung einer gesunden Körperhaltung und die aktive Sicherung der passiven Teile (z.B. der Gelenke).

Kraft gibt Halt!

Beweglichkeit

Das Beweglichkeitstraining zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit der Gelenke und der Geschmeidigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden, für ein ökonomisches Bewegungsverhalten und für ein risikofreies Sporttreiben.

Wer rastet, der rostet!



Koordinative Fähigkeiten

Das Training der koordinativen Fähigkeiten fördert die Funktionstüchtigkeit aller an der Bewegungskoordination beteiligten Systeme. Es kommt zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit der Bewegungsregulation und der kognitiven Systeme.

Die Koordinationsfähigkeit setzt sich aus verschiedenen Teilkomponenten zusammen: **O**rientierungsfähigkeit, **D**ifferenzierungsfähigkeit, **R**eaktionsfähigkeit, **R**hythmisierungsfähigkeit und **G**leichgewichtsfähigkeit.

Beispiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen:

➡ 2 / S. 11/19/28

Merksatz:

Ohne **D**en **R**ichtigen **R**hythmus **G**eht's **K**aum!

Orientierungsfähigkeit: Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen (Raum) und Bewegungen (Zeit) zu orientieren und anzupassen.

■ Beispiele: Räumlich–zeitliche Orientierung beim Wasserspringen; beim Tauchen; beim Wenden; bei Unterwasserfiguren im Synchronschwimmen usw.

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit: Diese Fähigkeit erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf das Wichtige zu überprüfen und die eigene Bewegungsantwort darauf abzustimmen (zu dosieren).

■ Beispiele: Anpassung an die Federkraft eines Sprungbrettes; einen Ball trotz ungenauem Zuspiel fangen können; Einleiten einer Wende in Abhängigkeit der Distanz zur Wand und der eigenen Schwimmgeschwindigkeit usw.

Differenzierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit: Das ist die Fähigkeit, schnell wichtige Informationen aufzunehmen und darauf eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen.

■ Beispiele: Start auf ein Signal; Abwehrverhalten eines Wasserballtorwartes; auf Zuruf reagieren, z.B. beim Wasserspringen; usw.

Reaktionsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit: Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

■ Beispiele: Beinschlagrhythmen beim Kraul- und Delphinschwimmen; Anlauf und Sprungübungen auf dem Sprungbrett; Koordination Beinschläge und Armzug beim Delphinschwimmen usw.

Rhythmisierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit: Hier handelt es sich um die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

■ Beispiele: Auf einem Schwimmbrett sitzen, knien oder stehen; Paddeln in Bauch- oder Rückenlage; in senkrechter Haltung abtauchen und diese Position längere Zeit halten (tarieren); Balletteinhaltung beim Synchronschwimmen; beim Aufsatzsprung im Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzen und im Gleichgewicht vom Brett abspringen; Vor dem Startsignal auf dem Startbock in der Startposition verharren (...ohne zu fallen!).

Gleichgewichtsfähigkeit

Koordinationsfähigkeit: Das ist ein Überbegriff und umfasst alle oben aufgeführten Teil - Fähigkeiten.

Koordinationsfähigkeit

11. Kleine Regelkunde

Schwimmregeln

Die Regeln in Spielen und Wettkämpfen sollen sowohl den Teilnehmenden als auch deren Könnensstufen angepasst werden. Sie sind einfach, verständlich und müssen konsequent gehandhabt werden.

Start: Beim Delphin-, Brust- und Freistilschwimmen erfolgt der Start mit einem Sprung; beim Rückenschwimmen wird im Wasser gestartet.

Langer Pfiff: Auf den Startbock stehen (beim Rückenschwimmen: Sprung ins Wasser)

"Auf die Plätze" : Sofort in Startposition

Kurzer Pfiff: Startsprung (Rücken: Start mit Abstoss in Rückenlage)

Rücken: Der Körper muss beim Abstoss nach Start oder Wende, während des Schwimmens und beim Anschlagen in Rückenlage sein. Schräglage durch Rollen um die Längsachse ist erlaubt. In der Regel Rückencrawl oder Rückengleichschlag.

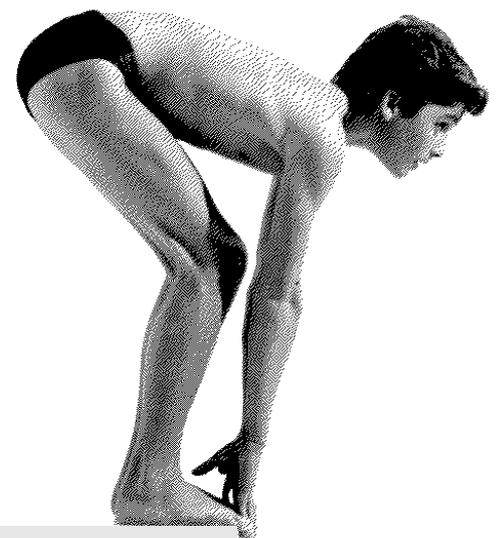
Brust: Der Körper ist in Brustlage, die Schultern parallel zur Wasseroberfläche. Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig und auf gleicher Höhe. Die Füße sind beim Schlagen nach aussen gerichtet (keine Spitzfüsse, keine Schere). Der Kopf durchbricht die Wasseroberfläche einmal pro Bewegungszyklus. Der Anschlag beim Wenden und im Ziel erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig. Nach dem Startsprung und nach der Wende ist je ein Tauchzug gestattet.

Delphin/Butterfly: Der Körper ist in Brustlage, die Schultern parallel zur Wasseroberfläche. Die Arme bewegen sich gleichzeitig und auf gleicher Höhe unter Wasser nach hinten und über Wasser nach vorne. Delphin- und Brustbeinschläge (Butterfly) sowie Mischformen dieser beiden Techniken sind erlaubt. Wechselschlagbewegungen (Kraulbeinschläge) sind nicht gestattet. Der Anschlag beim Wenden und am Ziel erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig. Nach dem Startsprung und nach der Wende sind beliebig viele Beinschläge, jedoch nur ein Armzug, erlaubt.

Staffeln: Start je nach Schwimmart. Ablösung: Erst wenn der ankommende Schwimmer die Wand berührt hat, darf der nächste starten!

➡ Siehe auch Wettkampfbestimmungen des SSCHV 4 / S. 40

➡ Tauchzug: 2 / S. 26



**Schwimmregeln:
So viele wie nötig,
so wenige wie möglich!**

Sprungregeln:

Spiel- und Wettbewerbsformen im Wasserspringen bilden attraktive Bestandteile einer Schwimmstunde, aber auch bei einem Schwimmfest. Im freiwilligen Schulsport und im Verein sind darüber hinaus auch eigentliche Wettkämpfe möglich. In diesem Fall sind Bewertungskriterien eines Sprunges von Bedeutung. Dazu einige Hinweise aus der Sicht des Schulsportes:

- **Anlauf und Ausholbewegung:** Ein Anlauf ist möglich, aber nicht zwingend.
- **Absprung:** Vom Brett oder Turm. Es ist auch möglich, vom Bassinrand aus einfache Übungen auszuführen und zu bewerten.
- **Flugphase:** Die Haltung in der Luft kann gehockt (Sprungkennzeichnung durch den Buchstaben c), gehecktet (b) oder gestreckt (a) sein. Als Ziel für die Schule gilt: Einfache Sprünge sauber und beherrscht demonstrieren können. Auch Aufbau- und Grundübungen testen!
- **Eintauchen:** Dem Aspekt der Eintauchhaltung soll von Anfang an grosse Beachtung geschenkt werden.
- **Schwierigkeitsgrad:** Lieber eine einfache Übung als einen schwierigen Sprung verlangen: Sicherheit kommt vor Risiko!

Wasserballregeln:

Sobald in irgendeiner Form mit- oder gegeneinander gespielt wird, sind Vereinbarungen, "Spielregeln" nötig. Wenn immer möglich sollten diese Regeln von den Beteiligten selbst erarbeitet werden!

- **Spielfeld:** Den örtlichen Verhältnissen angepasst, jedoch nicht zu klein. Auch in schulter- oder brusttiefem Wasser möglich. Spielfeld mit einfachen Mitteln markieren.
- **Mannschaften:** Kleine Gruppen. Ev. gleichzeitig 4 Mannschaften parallel spielen lassen. Mannschaften mit farbigen Badekappen kennzeichnen. Auch mit Flossen spielen.
- **Anspiel:** Die Spieler befinden sich auf der eigenen Torlinie. Der Ball wird – von einem Pfiff begleitet – von der Seite in die Mitte des Spielfeldes eingeworfen. So wird das Spiel eröffnet.
- **Einfache Fehler:** Ball unter Wasser drücken, Ball beidhändig fangen, Gegner anspritzen, den Gegner stossen usw. Einfache Fehler werden mit einem Freiwurf geahndet. Er wird an der Stelle ausgeführt, wo der Fehler begangen wurde.
- **Schwere Fehler:** Gegner schlagen, treten, zurückhalten oder -ziehen, gegen Schiedsrichterentscheide reklamieren, schimpfen usw. Schwere Fehler haben einen Freiwurf, im Strafraum einen Penalty zur Folge. Zudem wird der fehlbare Spieler bis zum nächsten Tor ausgeschlossen!

Synchronschwimmregeln:

Die Bewertungskriterien sollen sich nach dem Können der Teilnehmenden richten und, wenn möglich, gemeinsam erarbeitet werden!

 Siehe auch Testunterlagen 4 / S. 20 ff.

 Siehe auch Testunterlagen 4 / S. 20 ff.

Spielfeld mit Mittellinie und Strafraumlinie kennzeichnen. Improvisierte Tore verwenden.

Auch Teilnehmende als Schiedsrichter einsetzen, z.B. wer einen Fehler begangen hat!

Fairness!

 Siehe auch Testunterlagen 4 / S. 20 ff.

12. Besondere Schwimmanlässe, Schwimmfeste

Besondere Schwimmanlässe und -feste sind Höhepunkte! Sie vereinen Spiel und Leistung in einer fröhlichen Atmosphäre. Nicht der Sieg, sondern die persönlich erbrachte Leistung sowie das Mitmachen, das Erleben und Begegnen, stehen im Zentrum: Spiel und Plausch für alle.



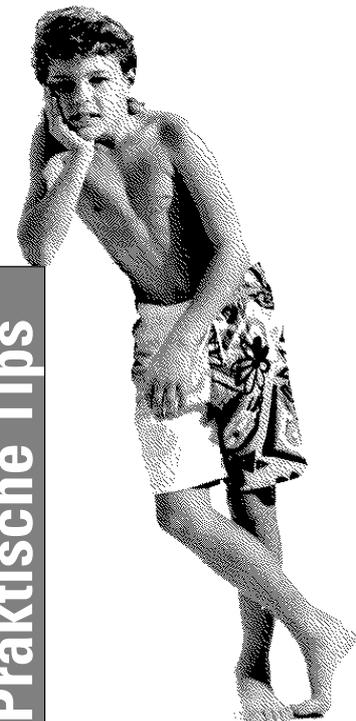
Lange wurde angenommen, dass der Spitzensport unmittelbare Motivationsursachen für den Breitensport habe. Diese Annahme mag in einzelnen Fällen zutreffen. Aber gut organisierte Breitensportanlässe können gegenüber einseitigen, streng normierten Schwimmwettkämpfen weit mehr auslösen. Wo können sich sonst Alte und Junge, Grosse und Kleine, Leichte und Schwere, Behinderte und Nichtbehinderte besser gemeinsam bewegen als im Wasser? Kleine Schwimmfeste sind bereits mit Kindern möglich (z.B. freies oder organisiertes Spielen mit Ballonen, aufblasbaren Spielgeräten usw.). Wird hingegen ein Anlass in Form eines eigentlichen Schwimmfestes organisiert, dann muss dieser sehr gut vorbereitet und organisiert werden.

- Der Anlass ist für alle offen und es ist allen bekannt, ob es sich um eine Seeüberquerung, um einen Spielplausch im Nichtschwimmerbecken oder etwas anderes handelt.
- "Spielend leisten – leistend spielen" sollte als Grundstimmung gelten. Spiel und Plausch ist ein mindestens ebenso wichtiger Grund für die Teilnahme wie die Leistung. Doch die Leistung soll nicht fehlen!
- Einzelanlässe, aber auch entsprechende (Animations-) Kurse anbieten. Besonders für jene, die den Zugang zum Sport (wieder) suchen, eignen sich spezielle Animationskurse.
- Vom Wassererlebnis zum Schwimmen führen. Dies ist aber nicht nur über den direkten Weg des Erlernens von Schwimmarten möglich, sondern auch via "Wassererlebnisse" anderer Art wie z.B. durch Wassergymnastik.

Wetteifern, ohne nur siegen zu wollen!

Wasser "verbindet"...

- Junge und Alte
- Grosse und Kleine
- Leicht und Schwere
- Behinderte und Nichtbehinderte



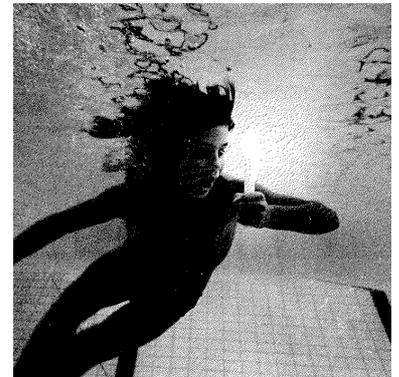
Praktische Tips

Wir organisieren ein Nacht-Schwimm-Fest!

Warum soll die Nachtzeit mit ihrer ganz besonderen Stimmung nicht auch in den Schwimmunterricht einbezogen werden? Warum also nicht ein **Nacht-Schwimmen** (in der Weihnachtszeit sogar ein Weihnachtschwimmen) organisieren?

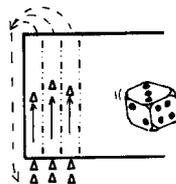
Voraussetzungen:

- Das ganze Bad steht während 2 Stunden zur Verfügung. Im Idealfall mit mehreren Becken (Sprung-, Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken). Das dürfte in der Nacht möglich sein!
- Das Schwimmbadpersonal steht der Idee positiv gegenüber und ist sogar bereit, ein einfaches Morgenessen bereitzustellen. Der Erlös geht ins Portemonnaie des Badepersonals.
- Viele Helfer (z.B. Eltern, Lehrer- oder Trainerkollegen, ältere Schüler oder Studenten usw.) helfen mit.
- Das Einverständnis der (Schul-)Behörden und der Eltern liegt vor.
- Transport organisieren (Kinder in Gruppen, Kinder in abgelegenen Quartieren abholen).
- (Einfache) Spiele gut vorbereiten. Material bereitstellen! Gruppen bilden.



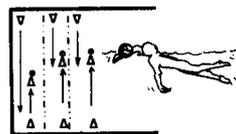
Alle Wettbewerbe können nach der Idee "Spiel ohne Grenzen" mittels Rangpunkten ausgewertet werden!

Würfelschwimmen: Jede Gruppe hat einen eigenen Würfel in einem Eimer. Pro geschwommene Länge oder Breite darf jeder 1x würfeln. Alle so gewürfelten Zahlenwerte werden zusammengezählt. Welche Gruppe hat zuerst 100 (200/222...) gewürfelt resp. geschwommen?



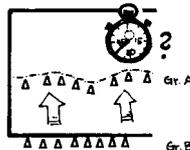
- 1 Würfel pro Gruppe
- 1 Eimer pro Gruppe
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug (Bleistifte!)

Hindernisschwimmen mit Bällen: Jede Gruppe hat 1-3 Bälle, je nach Gruppengrösse. Die Bälle müssen auf die andere Seite transportiert werden. Dabei sind Hindernisse zu überwinden (z.B. gespannte Schwimmleinen). Pro Breite gibt es einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte?



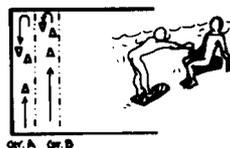
- 1-3 Bälle pro Gruppe
- Schwimmleinen oder andere Hindernisse
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Schwimmleinen-Transport: Die Schwimmleine muss möglichst schnell von der einen auf die andere Seite transportiert werden. Welche Gruppe benötigt dafür am wenigsten Zeit? (Jeweils nur eine Gruppe im Wasser, die anderen schauen zu!)



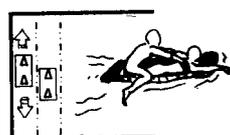
- Schwimmleine (o.ä.)
- Schiedsrichter mit Stoppuhr
- Schreibzeug

Surfbrett-Schwimmen: Für jede auf dem Schwimmbrett stehend (sitzend, kniend) zurückgelegte Breite des Schwimmbeckens gibt es für die Gruppe einen Punkt. Welche Gruppe schafft die meisten Punkte?



- genügend Schwimmbretter
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Luftmatratzen-Schwimmen: Welche Gruppe schafft in 5 Minuten am meisten Bassinbreiten auf den Luftmatratzen? Die Paddeltechnik ist frei. Auf der Matte dürfen auch mehrere "Ruderer" sitzen!



- 1-3 Luftmatratzen (o.ä.), die von den Teilnehmenden mitgebracht werden (Ausschreibung!)
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Abschluss oder Beginn des Anlasses: Wassergymnastik mit Musik für alle! Vielleicht mit einer besonderen Beleuchtung im Bad?

➡ Ideen siehe 3 / S. 45 ff.

Wir organisieren eine Seeüberquerung!

Eine Seeüberquerung oder ein Flussschwimmen ist für alle Teilnehmenden ein bleibendes Erlebnis. Trotz bester Vorbereitung ist und bleibt ein solcher Anlass ein risikoreiches Abenteuer. Die folgenden Hinweise sollen Mut machen und den Organisatoren die Gewissheit geben, sich optimal vorbereitet zu haben.



Langfristig:

- Ausschreibung mit: Ort, Datum (Verschiebedatum), Teilnahmebedingungen
- Schriftliche Gesuche an: Seepolizei oder Seerettungsdienst, Notfallarzt, Badeverwaltung
- Suche von geeigneten Begleitpersonen (ausgebildete Rettungsschwimmer)
- Numerierte Badekappen (z.B. von Triathlonveranstaltern ausleihen)
- Mitteilung an die Presse, ev. als Einladung für weitere Teilnehmer(innen)
- Ev. spezielle Adressaten einladen (Vereine, andere Schulen usw.)

Wer macht mit?

Einige Tage davor:

- Kontrolle der eingegangenen Bestätigungen, Auflagen usw.
- Letzte Informationen an die regionale Presse
- Warme Getränke vorbereiten (ca. 2 dl pro Person)
- Genügend Wolldecken (z.T. für die Begleitboote)
- Rettungsbälle für die Begleitboote
- Zusammenzug aller Helfer am Durchführungsort
- Den Umgang mit den Rettungsutensilien nochmals üben (z.B. Rettungsball werfen, LESOMA wiederholen, Rudern üben)

Information ist wichtig!

Unmittelbar davor:

- Studium der kurzfristigen Wetterprognose, Rücksprache mit der Seepolizei
- Wassertemperatur messen (mindestens 19 Grad). Entscheid: Durchführung oder Verschiebung (Mitteilung an Tel:....)
- Kontrolle: Badekappennummern, Begleitboote, Rettungsmaterial

Warm genug?

Wir starten!

- Eintrag aller Teilnehmenden, Bezug der Badekappe mit individueller Nummer
- Umziehen, Kleider in Sport- oder Plastiktaschen versorgen, Depot der Kleider
- Letzte Informationen an die Teilnehmenden; Bildung von Zweiergruppen
- Start in Zweiergruppen, die **bis zum Schluss zusammenbleiben** müssen
- Immer Sichtkontakt zum Begleitboot; miteinander plaudern
- Bei Not: Deutliches, vereinbartes Zeichen geben. **Keine Spässe!**
- Keine Hektik! Es ist kein Wettkampf! Alles mit der Ruhe!
- Helfer: Kleidersäcke in Begleitboote verteilen oder Transport mit Autos.

Zu zweit!

Kein Wettkampf!

Die Ersten treffen ein:

- Badekappen beim Verlassen des Wassers abgeben und die Namen auf der Teilnehmerliste streichen
- Hinweis auf warme Getränke, Gratulation zur Leistung! Betreuung!
- Besammlung an einem gemeinsamen Platz in der Nähe der Kleidersäcke

Geschafft!

Unmittelbar danach:

- Rettungsmaterialien kontrollieren und zurückgeben. Boote zurückfahren
- Zusammenkunft aller Helfer und Begleitpersonen: Meinungsumfrage, Verbesserungsvorschläge für die nächste Seeüberquerung. Kurzes Protokoll
- Ev. kleines Fest mit allen Teilnehmenden (Grill steht bereit!)

Das gehört dazu!

Sobald wie möglich:

- Schriftlicher Dank an alle offiziellen Stellen
- Die (trockenen) Badekappen zurücksenden
- Schlussprotokoll mit Verbesserungsvorschlägen, neuen Termin festlegen
- Kurzer Bericht an die lokale Presse. Zu weiterem Schwimmen anregen!
- "Akte" Seeüberquerung versorgen

Auch das muss sein!

13. Literatur und Unterrichtsmedien

Autor(en)	Titel	Bemerkungen zum Inhalt
Aulenbach, H.	Stundenblätter Schwimmen, 5.-8. Schuljahr. Klett-Verlag 1985	Angebot praktischer Unterrichtseinheiten
Buholzer, O. u.a.	Spielerziehung. Co-Produktion Schweiz. Handballverband und Schweiz. Verband für Sport in der Schule, Bern 1985	Anleitung zur Ballspielerziehung
Bucher, W.	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006/10 (auch als CD-Version!)	Spiel- und Übungsbeispiele nach versch. Gesichtspunkten geordnet
Bucher, W.	Schwimmen: Leistend spielen - spielend leisten. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1982	Umsetzung einer Lernziel-orientierten Didaktik in die Praxis
Beigel-Guhl, K.u.a.	Wassergymnastik. rororo, Hamburg 1988	Übungsbeispiele für das Gymnastik und Fitnesstraining im Wasser
Counsilman, J.E.	Schwimmen. Schwimmsport-Verlag Fahnenmann, Bockenem 1980	Handbuch des Sportschwimmens für Trainer, Lehrer und Athleten
ESSM	Leiterhandbuch Schwimmen J+S. Maggingen	Anleitung für den Schwimmunterricht mit Jugendlichen
Graumann, D. u.a.	Schwimmen in Schule und Verein. Pohl-Verlag, Celle 1976	Methodikbuch vom Anfängerunterricht bis zum Schwimmtraining
Gildenhard, N.	Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein. Hofmann, Schorndorf 1986/2	Übungssammlung für den Anfängerunterricht
Hahnmann, H.	Schwimmenlernen, Differenzierte Übungs- und Spielformen. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1982	Ideensammlung für den Schwimmunterricht auf der Primarstufe
Kempf, H.	Gesund und aktiv im Wasser. Pohl-Verlag, Zell 1990	Praktische Beispiele für Wassergymnastik
John, H.G.	Alternatives Schwimmen. Bergmoser + Höller Verlag, Aachen 1983	Bewegung nach Musik im Wasser
Quitsch, D. und G.	Schwimmen - Paralleles Lehren und Lernen Eigenverlag, Fahnenmann, Bockenem 1989	Anleitung zum ganzheitlichen, parallelen Lernen der Schwimmarten
Reischle, K.	Besser Schwimmen. sportinform-Verlag GmbH, Oberhaching 1988	Handbuch zum Erlernen der Schwimmarten in 10 Lernschritten
Reischle, K.	Biomechanik des Schwimmens. Fahnenmann, Bockenem 1988	Praxis und Theorie der Biomechanik des Schwimmens
SLRG	Lerne Rettungsschwimmen. Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft, Bern	Lehrunterlage für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer
swimsports.ch (vormals IVSCH)	Testreihen Schweizerische Schwimmtests. Aesch ZH	Testübungen für alle Schwimmsportarten in 8 Leistungsstufen
Wilke, K.	Schwimmsportpraxis. Rowolt Taschenbuch-Verlag GmbH, Hamburg 1988	Anleitungen für die 4 Wettkampfsportarten im Schwimmen
Wilke, K.	Schwimmen: Bewegung erleben – Technik verbessern rororo-Sport, Hamburg 1996	Anleitung zum korrekten Schwimmen
Wilke, K., Madsen, Ö.	Das Training des jugendlichen Schwimmers. Hofmann; Schorndorf 1983 (2)	Leitvorstellungen über die gezielte Förderung jugendlicher Schwimmer
Zeitvogel, M.	Wassergymnastik, eine moderne Heilmethode. Econ Taschenbuch Verlag GmbH, Düsseldorf 1987	Übungsbeispiele für das Fitnesstraining im Wasser
Zeitvogel, M., Müller, E.	Aqua-Training. rororo-Sport 1992	Übungen und Programme mit der sanften Kraft des Wassers

Kostenloser Filmverleih: Bibliothek der ESSM, CH - 2532 **Maggingen**:

- Kinder lernen Schwimmen, Grünwald, FWU (Bern, Schulfilmzentrale), 1984, 21', color, VHS
- Die Technik des Sportschwimmens. Bloomington, Ind., Counsilman, (Bockenem, Fahnenmann), 1984, 60', Farbe, VHS
- Wasserspringtest 1-4, Interverband für Schwimmen, Maggingen, ESSM, AV-Produktion, 1987, Farbe, VHS

14. Anhang

Was?

Zu beziehen bei:

- Informationsbulletin
- Testunterlagen Schweizerische Tests im Schwimmsport
- Lehrbildreihen Schwimmen / Springen 
- Unterlagen für Ausbildungskurse
- Broschüre "Schwimmen in offenen Gewässern"
- Vorschulschwimmen

swimsports.ch, Postfach, 8904 **Aesch**
 Tel. 01 737 37 92
 E-mail: admin@swimsports.ch
 Informationen: www.swimsports.ch

- Grundlagenbuch Schwimmen (323.010d)
- Compact-Disk, System Macintosh (323.011;d)

BBL, Vertrieb Publikationen, Postfach
 3003 **Bern** Tel. 031 325 50 50
 E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
 Informationen: www.admin.ch/bbl

- Leiterhandbuch J+S Schwimmen
- Schwimmermaterial (nur für J+S-Kurse)
- Filmkatalog Schwimmsport
- Gratis-Buchverleih

ESSM, 2532 **Maglingen**
 Informationen: www.baspo.ch

- Wettkampffreglemente

SSCHV, Geschäftsstelle
 Postfach, Tiergarten 3, 3401 **Burgdorf** Tel. 034 420 04 20
 E-mail: admin@fsn.ch
 Informationen: www.fsn.ch

- Unterlagen Rettungsschwimmen
- Unterlagen ABC-Tauchen
- Kursunterlagen Rettungsschwimmen

SLRG
 Postfach 161, 6201 **Nottwil** Tel. 041 939 21 21
 E-mail: info@slrg.ch
 Informationen: www.slrg.ch

- Aufblasbare Bälle, Werbematerial
- Ausrüstungskataloge für den Wassersport

verschiedene Bezugsquellen

