

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

### *Krabbeln, Crawlten oder Kraulen - Kraulschwimmen (fast) wie die Profis*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)




Wassergymnastik und Schwimmen 5 • KJ 3/4 Kraulschwimmen

#### Krabbeln, Crawlten oder Kraulen – Kraulschwimmen (fast) wie die Profis

Klassen 3 und 4


Ein Beitrag von Axel Dietrich, Malungen und Britta Jandt, Altkl. Bismarcksee, Lisa Jaccaren, Sülzgen und Michael Wiede, Heerding

**K**inder „krabbeln“ schon in frühen Alter durch Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um bereits im Grundschulalter die Schwimmtechnik Kraulen anzuführen und auf sportliche Weise zu üben. Die Schüler probieren aus, wie sie mit wackelnden Betätigten und Armgängen möglichst schnell durch Wasser kommen, und erproben die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.



Quelle: Wasser „krabbeln“ © Fotostudio/Photo

Das Wichtigste auf einen Blick	
<b>Lernbereich:</b> Wassergymnastik und Schwimmen	<b>Klassen:</b> 3 und 4
<b>Themen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>die Schwimmart Kraulen</li><li>individuell schwimmen</li><li>Armgang ohne Wasser</li></ul>	<b>Organisatorisches:</b> Die Wassergymnastik und Bewältigung sollen abgestuft sein und die Schüler die schwimmtechnischen Grundfertigkeiten in bei lebendigem Spiel wie eine lächerliche Rolle mit Füßchen oder ein Fortschritt mit verschiedenen Wasserstrahlen. Abgesehen Schwimmtechniken sind nicht erforderlich, sondern eher elementar.
<b>Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Überwinden des Kopfballens</li><li>Wasserelemente gleichzeitig nutzen und vermeiden</li><li>Wahl mit einer Wackelganztechnik in Wasser üben</li></ul>	

 Alle Materialien finden Sie auf der **belegten CD 25** in verständlicher Form.

25. Edition 2014

# Krabbeln, Crawlén oder Kraulen – Kraulschwimmen (fast) wie die Profis

## Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Axel Dietrich, Melsungen und Britta Jandt, Alfeld

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart und Michael Wrede, Hamburg

**K**inder „krabbeln“ schon in frühem Alter durchs Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um bereits mit Grundschulern die Schwimmtechnik Kraulen einzuführen und auf spielerische Weise zu üben. Die Schüler probieren aus, wie sie mit wechselnden Beinschlägen und Armzügen möglichst schnell durchs Wasser kommen, und verinnerlichen die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.



© Thinkstock/Photodisc

Durchs Wasser „krabbeln“

Das Wichtigste auf einen Blick	
<p><b>Lernbereich:</b> Wassergewöhnung und Schwimmen</p> <p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Schwimmart Kraulen</li> <li>– ausdauernd schwimmen</li> <li>– Atmung unter Wasser</li> </ul> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Überwinden des Kopfstellreflexes</li> <li>– Wasserwiderstand gleichzeitig nutzen und vermeiden</li> <li>– sich mit einer Wechselzugtechnik im Wasser antreiben</li> </ul>	<p><b>Klassen:</b> 3 und 4</p> <p><b>Dauer:</b> 4–5 Doppelstunden</p> <p><b>Organisatorisches:</b></p> <p>Die Wassergewöhnung und -bewältigung sollten abgeschlossen sein und die Schüler die schwimmerischen Grundfertigkeiten sicher beherrschen.</p> <p>Ideal wäre eine Lehrschwimmhalle mit Hub-Boden oder ein Kombi-Bad mit unterschiedlichen Wassertiefen. Abgeteilte Schwimmbahnen sind nicht erforderlich, sondern eher störend.</p>
Alle Materialien finden Sie auf der <b>beiliegenden CD 25</b> in veränderbarer Form.	

## Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

### Die Schwimmart Kraulen

Abgeleitet aus der englischen Sprache ist das „Crawlen“ keine normierte Schwimmart, denn im Wettkampf heißt sie „Freestyle“. Diese Bezeichnung überlässt es weitgehend dem Schwimmer, in welcher Technik er sich möglichst schnell im Wasser antreibt. Doch das „Krabbeln“ durch das bzw. im Wasser bringt seit Anfang des 20. Jahrhunderts weltweit Schwimmer nach vorn und ist unbestritten die schnellste der vier Wettkampftechniken.

### Voraussetzungen bei den Schülern

Wenn Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern<sup>1</sup> in das sportliche Kraulschwimmen einsteigen wollen, dann müssen die Phasen der Wassergewöhnung (Wahrnehmung der besonderen Eigenschaften des Wassers mit allen Sinnen, Auftreiben und Schweben) und der Wasserbewältigung (Erwerb der Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Rollen, Drehen, Fortbewegen) erfolgreich abgeschlossen sein. Außerdem sollten die Kinder bereits über erste Erfahrungen mit der Wechselzugtechnik verfügen.



Der Beitrag „Ein Ausflug zum See – vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens“ aus Einfach sportlich, Ausgabe 21/2017 kann als Vorbereitung dienen (siehe Medienhinweise).

Oft wird in Diskussionen darauf verwiesen, dass die sportmotorischen Herausforderungen zu groß sind, um Kraul- und/oder Rückenkraulschwimmen schon in der Grundschule zu vermitteln und zu stabilisieren. Eines der Argumente dagegen ist die unzureichende Orientierung der Kinder während des Schwimmens, ein anderes die noch nicht hinreichend vorhandene Kraftausdauer, um die Rückholphase der Arme über Wasser über eine längere Strecke zu gestalten, und ein drittes Argument ist die verhältnismäßig komplexe Gestaltung der Ein- und Ausatmung, speziell in der Bauchlage. Alle drei Aspekte lassen sich jedoch mit ein wenig Übung überwinden und sollten am Ende dieser Lerneinheiten nicht mehr bestehen.

### Bewegungsleitbild Kraulschwimmen

Kinder in der Primarstufe sind keine kleinen Erwachsenen. In ihren Körperproportionen und in ihrer Beweglichkeit weichen sie zum Teil noch erheblich von ausgewachsenen Schwimmern ab. Deshalb sollten Sie den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen kennen und mögliche Abweichungen vom Leitbild behutsam korrigieren können. Folgende vier Teilbewegungen werden beim Kraulschwimmen zu einer Schwimmart zusammengefügt:

1. Das Gleiten (die Wasserlage): mit gestrecktem Körper, das Gesicht liegt auf dem Wasser mit Kopfhaltung nach vorn-unten.
2. Der Beinantrieb: Die Auf- und Abbewegung der Beine erfolgt aus dem Hüftgelenk, die Füße sind gestreckt und leicht nach innen gedreht.
3. Der Armantrieb: Er gliedert sich in die Zug- und die Druckphase, die unter Wasser ausgeführt werden, und die Schwung-/Rückholphase, die über der Wasseroberfläche erfolgt.
4. Die Atmung: Das Einatmen geschieht während der Rückholphase eines Arms, das Ausatmen ins Wasser während der Zug- und Druckphase desselben Arms. Empfohlen wird, bei jedem zweiten oder dritten Armzug Luft zu holen.



Siehe hierzu die Erläuterungen beim **Lehrmaterial M 8** sowie beim **Poster M 9**. Verwenden Sie für die Kinder eine möglichst bildliche Sprache.

## Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

### Tipps zum methodischen Vorgehen

Es wird empfohlen, die vier Schritte des Kraulschwimmens aufeinander aufbauend zu lehren. Dabei sollen die neu zu erlernenden Teilbewegungen jeweils aufgeschaltet werden (progressive Teillernmethode).

<sup>1</sup> Im weiteren Verlauf wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur „Schüler“ verwendet.

So ist es z. B. sinnvoll, die Beinbewegung auch in der Lernphase der Armbewegung mitlaufen zu lassen und im Sinne des Spirallernens im Anschluss noch einmal gezielt zu wiederholen, bevor der letzte Schritt, das regelmäßige Atmen, angegangen wird.

### Organisatorisches für die Praxis

- Klären Sie mit den Schülern, zu welchem Zeitpunkt vor dem Schwimmunterricht geduscht wird, denn die Verdunstungskälte sorgt bereits kurz nach dem Betreten der Schwimmhalle für ein (vermeidbares) Auskühlen.
- Organisieren Sie die notwendigen Materialien vor Beginn der Stunde und lagern Sie diese so, dass sie zwar schnell erreichbar sind, aber nicht zu Hindernissen auf den Laufwegen der Schüler werden.
- Ermahnen Sie die Schüler, wenn sie in der Schwimmhalle rennen: Das Ausrutschen auf den nassen Fliesen birgt große Unfallgefahren. Ideal ist die Benutzung von Badeschlappen, die die Rutschgefahr reduzieren und gleichzeitig vor der Ansteckung mit Fuß- und Nagelpilz schützen.
- Begrenzen Sie sich bei den Bewegungsanweisungen auf knappe Aussagen, damit die Schüler keine längeren Bewegungspausen haben und zu frieren beginnen.
- Berücksichtigen Sie, dass die Kinder unterschiedliche Präferenzen bei der Auswahl der Seite haben, auf der sie beim Kraulschwimmen einatmen. Gestalten Sie Übungsaufgaben deshalb immer so, dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich ihre „Schokoladenseite“ auszuwählen, d.h. den Kopf bei jedem zweiten Atemzug zur bevorzugten Seite zu drehen.

### Was machen Sie, wenn ...

- ... ein oder mehrere Kinder mit Unterstützungsbedarf teilhaben?  
Klären Sie mit der jeweiligen Klassenleitung bzw. den Erziehungsberechtigten, ob die vorhandenen Beeinträchtigungen irgendwelche Auswirkungen auf den Schwimmunterricht haben könnten, die zu berücksichtigen sind. Wenden Sie ggf. Fördermaßnahmen, wie z. B. eine bildliche Darstellung der Bewegungsaufgabe, taktiles Anleiten der Bewegung („Bewegungsführen“) oder ein individuelles verbales Wiederholen des Arbeitsauftrags außerhalb des Beckens an.  
Selbstverständlich sollten auch die zuständigen Förderschullehrkräfte – je nach Beeinträchtigung der Kinder – in die praktische Umsetzung einbezogen werden.
- ... Sie ausschließlich „Tiefwasser“ zur Verfügung haben?  
Dann sollten die Schüler zu Ihren Erklärungen und neuen Aufgabenstellungen aus dem Wasser geholt werden, da sich nicht alle am Beckenrand festhalten können.  
Es empfiehlt sich außerdem, das Becken bei diesen örtlichen Gegebenheiten quer zu nutzen, um die Übungsstrecke zu verkürzen. Achten Sie auf Ihren Standort außerhalb des Beckens und positionieren Sie sich so, dass Sie alle Kinder ständig im Blick haben.

### Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

**Deutscher Schwimm-Verband e.V. (Hrsg.):** Schwimmen lernen, das Handbuch zur Kursleiterausbildung

**Behrje-Lieberknecht, E. und Lieberknecht, F.:** Schwimmen lernen mit Kindern, Teil 2: Die 4 Schwimmmarten. Lehr-DVD, Fuldata 2012.

#### Beitrag aus Einfach sportlich

**Dietrich, Axel und Jandt, Britta:** Ein Ausflug zum See – vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens (Teil V/Beitrag 4). Einfach sportlich, Ausgabe 21/2017.

Diese Materialien können als Grundlage für die Wassergewöhnung und -bewältigung eingesetzt werden. Die zahlreichen Übungen zum Wechselbeinschlag und -armzug beim Kraulschwimmen können mit den vorliegenden Materialien kombiniert werden.

## Krabbeln, Crawlern oder Kraulen – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Pendeln wie eine Standuhr – den Beinantrieb üben	M 1: Bildkarten M 2: Pendeln und strampeln M 3: Übungen zum Beinantrieb <u>Geräte:</u> Schwimmbretter	Materialien bereitlegen
3/4	Im Land der Windmühlen – den Armantrieb üben	M 4: Übungen zum Armantrieb <u>Geräte:</u> Poolnoodles, Matten/Luftmatratzen	s.o. M 8/M 9 zur Veranschaulichung
5/6	Kraulschwimmen wie die Profis – Koordination von Armen und Beinen	M 5: Übungen zur Koordination von Armen und Beinen <u>Geräte:</u> Bälle/Tauchringe o. Ä., Schwimmbretter, Matten/Luftmatratzen	s.o.
7/8	Ein bisschen Luft muss sein – die Atmung üben	M 6: Stationskarten <u>Geräte:</u> Schwimmbretter, Poolnoodles	s.o.

**Angebot zur Leistungsbeurteilung:** M 7: Beobachtungsbogen







### Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Die Stunden bauen im Sinne der progressiven Teillernmethode aufeinander auf. Sie können aber einzelne Übungsphasen kürzen oder ausweiten, je nach Vorerfahrungen Ihrer Schüler.

## 1./2. Stunde: Pendeln wie eine Standuhr – den Beintrieb üben

**Kompetenz:** Korrekte Ausführung des Wechselbeinschlags (in Bauch- und Rückenlage)

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p><b>Einstieg</b></p>  Zeigen Sie den Kindern die Bildkarten.  – Kennt ihr diese Gegenstände? Was ist das Besondere daran? (Das Pendel ist der „Motor“ und so ist das auch beim Kraulschwimmen: Unsere Beine treiben uns an.) – Nun wollen wir diesen Motor gleich mal starten! <p>Führen Sie die Übungen wie bei M 2 beschrieben mit den Schülern durch.</p>	<p>M 1</p> <p>M 2</p>
Hauptteil	<p><b>Der Motor läuft</b></p> <p>Erläutern Sie den Schülern, dass es beim Kraulbeinschlag nicht darauf ankommt, besonders viel zu spritzen, sondern möglichst schnell und kraftsparend vorwärtszukommen.</p> <p>Führen Sie dann die Übungen wie bei M 3 beschrieben mit den Kindern durch.</p>	<p>M 3</p> <p>1 Schwimmbrett pro Kind</p>  Weitere Übungen zum Kraulbeinschlag finden Sie im Beitrag „Ein Ausflug zum See“ (siehe Medienhinweise).
Abschluss	<p><b>Steh, Bock! Lauf, Bock!</b></p> <p>Es werden ein bis zwei Fänger bestimmt, die versuchen, die anderen Schüler abzuschlagen. Wer getroffen wurde, stellt sich mit gespreizten Beinen hin und winkt mit einem Arm. Taucht ein anderes Kind durch seine Beine, so ist der Abgeschlagene wieder frei.</p>	 Die Fänger dürfen nicht vor einem getroffenen Mitschüler stehen bleiben. Fänger nach einiger Zeit austauschen.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

### *Krabbeln, Crawlten oder Kraulen - Kraulschwimmen (fast) wie die Profis*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)




Wassergymnastik und Schwimmen 5 • KJ 3/4 Kraulschwimmen

#### Krabbeln, Crawlten oder Kraulen – Kraulschwimmen (fast) wie die Profis

Klassen 3 und 4


Ein Beitrag von Axel Dietrich, Malungen und Britta Jandt, Altkl. Bismarcksee, Lisa Jaccaren, Stelger und Michael Wiede, Heerding

**K**inder „krabbeln“ schon in frühen Alter durch Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um bereits im Grundschulalter die Schwimmtechnik Kraulen anzuführen und auf sportliche Weise zu üben. Die Schüler probieren aus, wie sie mit wackelnden, betriebligen und Armgängen möglichst schnell durch Wasser kommen, und erproben die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.



Quelle: Wasser „krabbeln“

Das Wichtigste auf einen Blick	
<b>Lernbereich:</b> Wassergymnastik und Schwimmen	<b>Klassen:</b> 3 und 4
<b>Themen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>die Schwimmart Kraulen</li><li>individuell schwimmen</li><li>Armgang ohne Wasser</li></ul>	<b>Organisatorisches:</b> Die Wassergymnastik und Bewältigung sollen abgestuft sein und die Schüler die schwimmtechnischen Grundfertigkeiten in bei lebendigem Spiel wie eine lächerliche Rolle mit Füßchen oder ein Fortschub mit unterschiedlichen Wasserstrahlen. Abgesehen Schwimmtechniken sind nicht erforderlich, sondern eher elementar.
<b>Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Überwinden des Kopfballtauchens</li><li>Wasserverhalten gleichzeitig sitzen und veratmen</li><li>Wahl mit einer Wackelgangechnik in Wasser schwimmen</li></ul>	

 Alle Materialien finden Sie auf der **belegten CD 25** in verständlicher Form.

25. Edition 2014