

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einfach Sport: Bewegen im Wasser - Schwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?</b> .....	<b>6</b>
2.1	Bewegungsfelder .....	6
2.2	Pädagogische Perspektiven .....	6
2.3	Kompetenzen .....	7
2.4	Lehrpläne .....	9
<b>3</b>	<b>BEWEGEN IM WASSER</b> .....	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>PRAXIS</b> .....	<b>14</b>
4.1	Einteilung in Paare/Gruppen .....	14
4.2	Reflexionsmethoden .....	14
4.3	Baderegeln .....	15
4.4	Wassergewöhnung .....	16
4.4.1	Kopf hoch! .....	16
4.4.2	Kopf unter .....	17
4.4.3	Weitere Übungen und Spiele im Nichtschwimmerbecken .....	18
4.4.4	Hausaufgaben .....	19
4.5	Aquafitness .....	20
4.6	Auftrieb und Wasserwiderstand .....	21
4.6.1	Am Meer .....	21
4.6.2	Weitere Übungen und Spiele Nichtschwimmerbecken .....	22
4.7	Springen .....	24
4.7.1	Im Delfinarium .....	24
4.7.2	Weitere Übungen und Spiele .....	25
4.8	Kraul-/ Rückenkraultechnik .....	26
4.8.1	Beinschlag: Wir paddeln! .....	26
4.8.2	Armzug: Das Windrad .....	27
4.8.3	Fehlerkorrektur und Festigung .....	28
4.8.4	Kraul-/Rückenschwimmen ganze Lage .....	30
4.9	Brustschwimmtechnik .....	31
4.9.1	Beinschlag: Der Pinguin .....	31
4.9.2	Armzug: Maulwurf .....	32
4.9.3	Fehlerkorrektur .....	33
4.9.4	Brustschwimmen ganze Lage .....	34

## Inhaltsverzeichnis

---

4.10	Tauchen .....	35
4.10.1	... in die Tiefe .....	35
4.10.2	Streckentauchen .....	36
4.10.3	Weitere Übungen und Spiele .....	37
	LITERATURVERZEICHNIS .....	38
	ANHANG .....	41

# 1 Einleitung

Dass das Schwimmenlernen in der Grundschule zu den zentralen Aufgaben des Sportunterrichts gehört, ist nichts Neues. Bewiesen wurde die Wichtigkeit der Schwimmfähigkeit nicht zuletzt durch die repräsentative Forsa-Umfrage, nach der fast 60 Prozent der Zehnjährigen nicht sicher schwimmen können (DLRG, 2017).

Das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser* wird häufig in der dritten Klassenstufe behandelt. Und das oft mit großem Respekt: Die Arbeit im Schwimmbad stellt die Lehrkräfte vor Herausforderungen, die beim Sportunterricht in der Halle oder auf dem Sportplatz nicht so stark zum Tragen kommen – man denke hier besonders an die Sicherheit der Kinder oder an ihre Ängste. Deswegen ist es wichtig, dass Sie gerade hier nur in kleineren Gruppen unterrichten. Vor dem Unterrichtsstart müssen Vereinbarungen mit den Kindern und deren Eltern getroffen werden.

Um Schwimmen erfolgreich zu unterrichten, muss ein paar Themen Beachtung geschenkt werden, wie z. B. dem gemeinsamen Unterrichten mit einer zweiten oder dritten Lehrkraft, das Wiederholen und Einhalten wichtiger Bade- und Schwimmbadregeln und nicht zuletzt das spielerische und bildhafte Vorgehen bei der Schwimmtechnikvermittlung.

Vielleicht unterrichten Sie zum ersten Mal in diesem Bewegungsfeld, oder Sie sind als alter Hase auf der Suche nach neuen Ideen?

In dieser Broschüre finden Sie Hintergrundinformationen zu den Bewegungsfeldern und zu den Lehrplänen, gefolgt vom Praxisteil mit kompletten Stundenbildern, die teilweise gemeinsam mit Studierenden der Lernfächer der Primarstufe konzipiert und im Unterricht erprobt wurden. Weiterhin erhalten Sie Anregungen zu vielen weiteren Übungs- und Spielformen zu allen grundlegenden Themen des Bewege-ns im Wasser.

Im Anhang finden Sie Materialien zum Einlaminierten wie Karten zur Gruppeneinteilung, das Taucher-Abc sowie Reflexionsbögen für ein Schülerfeedback.

Der laminierte Anhang umfasst zusätzlich Karten zum Erlernen der Schwimmtechnik sowie ebenfalls das Taucher-Abc und die Bewegungsaufgaben zur Gruppeneinteilung. Diese sind bereits vervielfacht (in dreifacher Ausführung) vorhanden, sodass die einzelnen Kacheln ausgeschnitten, zur Gruppeneinteilung genutzt werden können. Außerdem enthalten sind Bewegungsvideos zu verschiedenen Schwimmstilen, die Sie im Downloadmaterial finden. Sie können die Videos auch direkt in der Schwimmhalle über die QR-Codes auf den laminierten Technikkarten abrufen.

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

In diesem Kapitel sollen die Begriffe Bewegungsfelder, pädagogische Perspektiven und Kompetenzen erklärt werden, da diese im Lehrplan für das Fach Sport verwendet werden.

### 2.1 Bewegungsfelder

Bei den Bewegungsfeldern unterscheidet man in einigen Bundesländern zwischen verbindlichen und fakultativen. Die verbindlichen Bewegungsfelder sind fester Bestandteil des Unterrichts in jeder Jahrgangsstufe, die fakultativen Bewegungsfelder erweitern das Angebot der Unterrichtsinhalte (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 7). Die Benennung, Inhalte und Ziele der Bewegungsfelder weisen im Vergleich der Lehrpläne der einzelnen Bundesländer nur geringe Unterschiede auf, weswegen sich im weiteren Verlauf nur auf den Lehrplan eines Bundeslandes bezogen wird. Im Folgenden werden die einzelnen Bewegungsfelder vorgestellt:

- Spielen
- Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegen an Geräten
- Laufen, Werfen, Springen
- Bewegen im Wasser
- Darstellen und Gestalten
- Ringen, Raufen, Kämpfen
- Rollen, Gleiten, Fahren (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 2)

### 2.2 Pädagogische Perspektiven

Ziel eines mehrperspektivischen Sportunterrichts ist es, die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder zu entwickeln. Die Kinder sollen also lernen, Formen aus dem Angebot an Bewegungen zu wählen, die ihnen einerseits Gesundheit bringen und andererseits Freude am Sport vermitteln. Durch einen mehrperspektivischen Unterricht wird den Kindern die Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur eröffnet. Es wird eine Erziehung *zum* Sport und eine Erziehung *durch* Sport angestrebt (Doppelauftrag des Sports). In den folgenden Punkten werden die einzelnen pädagogischen Perspektiven nun beschrieben. Häufig überschneiden sich diese bzw. wirken sie zusammen:

#### **Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Im Sportunterricht soll durch vielfältige Bewegungen und das vielfältige Ansprechen aller Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Sinne geschärft und somit die allgemeine Lernfähigkeit gefördert werden. Zugleich entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers mit dem individuellen Bewegungsrepertoire. Lernt das Kind, seine Belastungsfähigkeit einzuschätzen, wirkt sich dies positiv auf die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes aus. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten, Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen, Raufen und Ringen, Rollen, Gleiten, Fahren* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

#### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**

Das Körperkonzept ist ein wichtiger Teil des Selbstkonzeptes, viele Kinder definieren sich gerade über ihren Körper. Im Schulsport können die Kinder auf vielfältige Art und Weise die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers erproben und reflektieren. Sie lernen, sich über Bewegung auszudrücken, zu kommuni-

zieren und Bewegungsideen zu entwickeln und zu gestalten. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten, Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

### **Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Die Gesundheit ist ein Produkt physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren. Im Schulsport soll deshalb den Kindern der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Sport begreifbar gemacht werden. Durch den Sportunterricht werden die körperliche Leistungsfähigkeit und die psychosoziale Belastbarkeit verbessert, die Kinder erfahren bewusst körperliche Anstrengung und Regeneration und lernen, wie wichtig diese Faktoren für ihre Gesundheit sind. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Laufen, Werfen, Springen, Bewegen im Wasser* oder *Rollen, Gleiten, Fahren* umgesetzt werden.

### **Etwas wagen und verantworten**

Die Kinder lernen, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang wahrzunehmen. Wagnisse werden abgeschätzt und somit die Fähigkeit, sich selbst realistisch einzuschätzen, gefördert. Die Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, aber auch für andere zu übernehmen sowie zu ihrer Angst zu stehen und diese zu überwinden. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten, Laufen, Werfen, Springen, Raufen und Ringen, Spielen* oder *Rollen, Gleiten, Fahren* umgesetzt werden.

### **Das Leisten erfahren und reflektieren**

Die Kinder sollen im Sportunterricht eine positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln. Sie sollen sich Leistungsanforderungen stellen und durch konsequentes Trainieren ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Sie lernen, Trainingsprozesse zu verstehen, zu organisieren und durchzuführen. Da sportliche Leistungen von individuellen Voraussetzungen abhängen, soll die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts im Mittelpunkt stehen. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Laufen, Werfen, Springen, Bewegen im Wasser, Bewegen an Geräten* oder *Spielen* umgesetzt werden.

### **Gemeinsam handeln, Wettkämpfe austragen und sich verständigen**

Im Sportunterricht können konkurrenzorientierte Situationen geschaffen werden, anhand derer die Kinder lernen, soziales Miteinander zu reflektieren und Probleme fair und verantwortungsvoll selbstständig zu klären. Bei der Gruppenbildung, Vereinbarung von Regeln und bei Hilfestellung wird kooperatives Verhalten speziell gefördert. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Spielen* oder *Raufen und Ringen* umgesetzt werden (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 4–5).

## **2.3 Kompetenzen**

Folgend wird erst auf den Oberbegriff der Kompetenz eingegangen, anschließend werden die motorische und die Bewegungskompetenz dargestellt und zum Abschluss werden die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) kurz beschrieben.

### **Kompetenz**

Der Begriff der Kompetenz kann folgend definiert werden: „Handlungskompetenz bedeutet, in der Lage zu sein, Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich unter Berücksichtigung des Kontextes und der in diesem handelnden Personen gestalten zu können“ (Hensge, Lorig & Schreiber 2009: S. 6).

### **Motorische Kompetenz und Bewegungskompetenz**

Eggert (1993: S. 32) versteht unter motorischen Kompetenzen Gelenkigkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gleichgewicht, also die motorischen Fähigkeiten. Herrmann, Heim und Seelig (2017: S. 173) formulieren motorische Basiskompetenzen als solche – altersabhängigen – motorischen Kompetenzen, die mindestens nötig sind, damit ein Kind an der Sport- und Bewegungskultur teilhaben kann. Klafki sieht die „Bewegungskompetenz als Sinn-Dimension und einen Möglichkeitsraum freiwilligen, selbstbestimmten menschlichen Handelns“ und als ein menschliches Grundrecht an (Klafki 2001: S. 20). Er ist der Meinung, dass sich Bildung „in der Begegnung, der Auseinandersetzung, im Zusammenspiel, in der Wechselwirkung von Mensch und Welt“ vollzieht (Klafki 2001: S. 25). Diese Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Welt geschieht über die Bewegung. Somit ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der (schulischen) Bildung. Haag und Haag (2002, zitiert nach Haag 2009: S. 27) stellen die Bewegungskompetenz als ein ganzheitliches Konzept dar, das aus vier Eigenschaftsbereichen besteht: Aus visuellen, auditiven, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungsreizen, die aufgenommen und verarbeitet werden, resultiert eine motorische Antwort. Deswegen ist es wichtig, dass diese Wahrnehmungseigenschaften geschult werden (Zimmer 2006: S. 187–203). Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) als Grundlage der allgemeinen Fitness und Koordination (Gleichgewicht, motorisches Kombinationsvermögen, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit), die für das motorische Lernen von großer Bedeutung sind, müssen aus ebendiesem Grund ebenfalls geschult werden (Haag 1987: S. 246–248). Die Körpererfahrung, also alle kognitiven, affektiven, bewussten und unbewussten Erfahrungen mit dem eigenen Körper im Verlauf der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung, bildet die letzte wichtige Säule der Bewegungskompetenz. Dieses Konstrukt beinhaltet Körperschema/Körperbild, Körperorientierung/Körperbewusstsein, Körperausdehnung/Körperausgrenzung und Körperkenntnis/KörperEinstellung (Bielefeld 1986: S. 96).

Im Prinzip können somit die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht der Bewegungskompetenz untergeordnet werden. Diese werden in den folgenden Punkten dargestellt.

#### **Sachkompetenz**

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z. B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur)
- sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

#### **Selbstkompetenz**

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und -fähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Kommunikations- und Gestaltungsmittel
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z. B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit)

#### **Sozialkompetenz**

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung (z. B. Helfen und Sichern)
- Gruppen- und Teambildung
- gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben

### Methodenkompetenz

- selbstständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- Anwendung von Trainingsformen zur Verbesserung und Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 6–7)

## 2.4 Lehrpläne

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die zu erwerbenden Kompetenzen für das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser*.

Bundesland	Inhalte des Lehrplans
Baden-Württemberg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewinn von Wassergefühl und -sicherheit</li> <li>• Erfühlen, Erleben und Benennen der Eigenschaften des Wassers</li> <li>• Erproben und Anwenden grundlegender schwimmerischer Fertigkeiten</li> <li>• Koordination schwimmspezifischer Arm- und Beinbewegung</li> </ul>
Bayern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhalten der Bade-/Hygiene-/Sicherheitsregeln</li> <li>• Erwerb von Wassergefühl und -sicherheit, angstfreiem Bewegen im Wasser</li> <li>• Sicheres Umsetzen der Elemente der Wassergewöhnung, Erwerb eines angstfreien und freudvollen Zugangs zum Bewegungsraum Wasser</li> <li>• Erspüren von Wasserwiderstand und Auftriebskraft</li> <li>• Sicheres Schwimmen, Anforderungen „Seepferdchen“</li> </ul>
Berlin/Brandenburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewältigung motorischer, psychischer und sozialer Aufgaben durch Bewegung</li> <li>• Bewusstmachen, Hinterfragen und Beurteilen eigenen und fremden Handelns in sport- und bewegungsbezogenen Situationen</li> <li>• Verbales und nonverbales Einbringen in sozialen Situationen, Interaktion und Kommunikation unter dem Gedanken des Fair Play</li> <li>• Selbstständige und eigenverantwortliche Gestaltung des Ablaufs des eigenen Handelns</li> </ul>
Bremen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohl- und sicher fühlen im Wasser</li> <li>• Schwimmen erlernen</li> </ul>
Hamburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzen der Wassereigenschaften zum Gleiten und Schweben</li> <li>• Orientierung unter Wasser</li> <li>• Erproben und Anwendung unterschiedlicher Sprünge aus unterschiedlichen Höhen</li> <li>• Schwimmen in einer Schwimmbad</li> <li>• Kenntnis und Anwendung verschiedener Bewegungsformen und Schwimmstile</li> <li>• Kenntnis und Anwendung von Bade-/Hygieneregeln</li> <li>• Anforderungen Seepferdchen</li> <li>• Anforderungen weitgehend Jugendschwimmabzeichen Bronze</li> </ul>
Hessen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungsbezogenes Ausführen der Bewegungsgrundformen</li> <li>• Anforderungsgemäßes Bewältigen sportlicher Handlungssituationen</li> <li>• Anforderungsbezogenes Steuern und Variieren der Bewegung</li> <li>• Reflexion von Körper- und Bewegungserfahrungen</li> <li>• Beschreibung und Beurteilung von Bewegungsabläufen</li> <li>• Beschreibung der Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit</li> <li>• Benennung von Risiken, Vermeidung von Gefahren</li> </ul>

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

Mecklenburg-Vorpommern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen können</li> <li>• Benennen und Beachten der Verhaltens-, Hygiene- und Baderegeln</li> <li>• Übernahme von Verantwortung für sich und andere</li> <li>• Wahrnehmung und verantwortlicher Umgang von/mit Körperreaktionen (Kältegefühl, Erschöpfung)</li> </ul>
Niedersachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hock- und Sinkschwebe in stehendem Wasser</li> <li>• Sicheres Schwimmen in beliebiger Schwimm- lage über 5 min im tiefen Wasser</li> <li>• Präsentation von zwei verschiedenen Sprüngen</li> <li>• Gestrecktes Gleiten durch einen Reifen nach Abdruck vom Beckenrand</li> <li>• Selbstständige Umsetzung von Hygienemaßnahmen</li> <li>• Erklären und Einhalten der Baderegeln</li> </ul>
Nordrhein-Westfalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung der Wassereigenschaften, reflexiver und verantwortungsbewusster Umgang</li> <li>• Springen ins Wasser</li> <li>• Kennen und Anwenden von Sprungregeln</li> <li>• Orientierung unter Wasser, Heraufholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser</li> <li>• Kennen und Anwenden von Tauchregeln</li> <li>• Schwimmen über 25 m ohne Unterbrechung in Grobform</li> <li>• Kennen und Nutzen der Auswirkung von Üben auf die Bewegungsqualität</li> </ul>
Rheinland-Pfalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser in mindestens einer Schwimm- technik</li> <li>• Verantwortungsbewusstes Ausführen von Sprüngen</li> <li>• Sicheres und kontrolliertes Bewegen unter Wasser</li> <li>• Beachtung von Bade-, Hygiene- und Verhaltensregeln</li> </ul>
Saarland	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln, Rücksicht und Ordnung</li> <li>• Erfahren und Begreifen des Zusammenhangs von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit</li> <li>• Entwicklung eines sicheren Umgangs mit dem Wasser</li> <li>• Kennen von Sicherheitsmaßnahmen und Erkennen von Gefahren</li> <li>• Verstehen und Umsetzen von Bewegungsanweisungen</li> <li>• Kreatives Handeln</li> <li>• Technikmerkmale des Brustschwimmens, Steuerung der Bewegungsabläufe</li> <li>• Wahrnehmung der Reize des Wassers auf den Körper</li> <li>• Technikmerkmale von Startsprung und Wende, Steuerung des Bewegungsablaufes</li> <li>• Technikmerkmale von Kraul-/Rückenkraulschwimmen, Steuerung des Bewegungs- ablaufes</li> <li>• Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Belastung, realistische Selbsteinschätzung</li> <li>• Gegenseitiges Beobachten und Fehlererkennen</li> <li>• Schwimmen als Leistungs- und Gesundheitsförderung</li> </ul>
Sachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkunden von Unbekanntem</li> <li>• Erkunden, Üben und Festigen motorischer Fertigkeiten</li> <li>• Üben und Anwenden von schwimmerischen Grundfertigkeiten</li> <li>• Üben einfacher sportmotorischer Fertigkeiten</li> <li>• Erlernen und Festigen mindestens einer Schwimmtechnik</li> <li>• Ausprägung konditioneller Fähigkeiten</li> <li>• Wissen über Hygiene-, Baderegeln, Ordnungsrahmen</li> <li>• Wissen über Bewegungsabläufe und -bezeichnungen</li> <li>• Aushandeln/Akzeptieren von Regeln</li> <li>• Helfen und helfen lassen</li> <li>• Umgang mit Konflikten, Achtung und Respekt</li> <li>• Freude am gemeinsamen Sporttreiben empfinden</li> </ul>

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

Sachsen-Anhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 m sicheres Brustschwimmen, 25 min Wechselschlagtechnik</li> <li>• Kopf- und Fußsprünge</li> <li>• Tief- (2 m) und Streckentauchen (10 m)</li> <li>• Selbstrettung</li> <li>• Wissen über Strukturmerkmale der erlernten Fertigkeiten</li> <li>• Wissen zu Übungsbezeichnungen und Materialeigenschaften</li> <li>• Baderegeln, Hilfs- und Rettungsmaßnahmen</li> </ul>
Schleswig-Holstein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitliche und hygienische Werte</li> <li>• Erfahren von Auftrieb und Wasserwiderstand, Wärme und Kälte</li> <li>• Bewegungskönnen</li> <li>• Verhaltensregeln</li> </ul>
Thüringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min Schwimmen</li> <li>• Beherrschen eines schwimmstilspezifischen Atemrhythmus</li> <li>• Gleiten in Brust-/Rückenlage</li> <li>• 25 m in zweiter Schwimmart schwimmen</li> <li>• Abstoß vom Beckenrand, 6 m tauchen</li> <li>• Kopfwärts in die Tiefe tauchen</li> <li>• Präsentation unterschiedlicher Sprünge</li> <li>• Beschreibung der Technik der Schwimmarten</li> <li>• Begründung gesundheitlicher Wirkung des Schwimmens</li> <li>• Nennen und Erläutern der Bade- und Hygieneregeln, auf deren Umsetzung achten</li> <li>• Kleine Spiele, Spielregeln umsetzen und variieren</li> <li>• Anwendung der Schwimmtechniken</li> <li>• Überwindung von Hemmungen, Abbau von Ängsten und Schwächen</li> </ul>

*Tabelle: Übersicht über die zu erwerbenden Kompetenzen innerhalb des Bewegungsfeldes Bewegen im Wasser in den verschiedenen Bundesländern der 3. Klasse / nach der 4. Jahrgangsstufe*

### 3 Bewegen im Wasser

*Bewegen im Wasser* ist mehr als einfach nur schwimmen. Zu Beginn steht die Wassergewöhnung und das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen im und mit dem Wasser, bevor die Kinder die Grundzüge verschiedener Schwimmtechniken erfahren.

Bevor Sie mit den Kindern in das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser* eintauchen, sollten Sie rechtzeitig einen Elternbrief mit einer Einverständniserklärung verfassen. Hier sollte aufgeführt werden, über welchen Zeitraum und wohin die Kinder zum Schwimmen gehen und was sie hierfür alles in die Sporttasche packen müssen. Auf der Einverständniserklärung sollte erfasst werden, ob die Kinder schon Vorkenntnisse haben oder nicht und in welchem Umfang sie teilnehmen dürfen aus gesundheitlichen oder kulturellen Gründen (vgl. Büngers & Rücker 2015: S. 8–9).

Vermeiden Sie, wenn möglich, Wartezeiten bei den Übungen und Spielen, damit die Kinder nicht auskühlen. Am besten werden Spiel- und Übungsformen angewendet, bei denen möglichst alle Kinder gleichzeitig in Bewegung sind. An manchen Stellen ist dies nicht möglich. Bilden Sie dann mehrere Kleingruppen oder Paare, um die Wartezeiten zu verkürzen. Alternativ können Sie wartenden Kindern Sonderaufgaben geben, z. B. auf der Stelle joggen oder Hampelmänner machen.

Spiele mit und im Wasser ist wichtig: Es kann Ängste reduzieren, die Selbstständigkeit fördern und Selbstvertrauen vermitteln (Büngers & Rücker 2015: S. 5). Gerade deshalb erscheint es sinnvoll, den Schwimmunterricht möglichst spielerisch zu gestalten. Viele bekannte Spiele, die Sie bzw. die Kinder schon aus der Turnhalle kennen, können auch im Wasser gespielt werden, wie z. B. „Schwarz Weiß“ oder andere Fangspiele und jegliche Form von Staffelspielen. Auch einfache Mannschafts- und Ballspiele wie „Zehnerball“ oder „Ball über die Schnur“ eignen sich zur Umsetzung im Wasser. Kinder, die mit dem Schwimmen erst beginnen, spielen die Spiele im Laufen. Wurde bereits ein Schwimmstil oder nur der Beinschlag dazu erarbeitet, kann dieser im Spiel angewendet werden. Lassen Sie die Kinder mit oder ohne Schwimmbrett als Hilfe spielen.

Ihre Schulklasse wird sicherlich sehr heterogen in Bezug zur Wassererfahrung sein. Es gibt Kinder, die sich im Wasser sehr wohlfühlen und am liebsten direkt loslegen wollen, bei anderen, ängstlichen Kindern wird es womöglich eine große Herausforderung sein, diese überhaupt bis zur Brust ins Wasser zu bekommen. Ein besonderes Augenmerk sollte auf Kinder mit Angst vor dem Wasser gelegt werden. Hier muss nach pädagogischem Ermessen entschieden werden, wie ein solches Kind ins Wasser begleitet werden sollte. Möchte das Kind an der Hand begleitet werden oder vermeidet es grundsätzlich den Körperkontakt? Fühlt sich das Kind mit Schwimmärmchen sicherer? Braucht es einen schwimmfähigen Gegenstand, der die Angst vor dem Wasser im Wasser nehmen könnte, wie z. B. eine Gummiente? Geben Sie besonders diesen Kindern genügend Zeit und üben Sie keinen Druck aus. Das Kind kann anfangs vom Schwimmbeckenrand aus in die Beobachterrolle schlüpfen und „Hilfslehrer\*in“ sein. Wenn es gesehen hat, dass die Spiele im Wasser den anderen Kindern Spaß bereiten, wird es sich vielleicht von alleine überwinden können. Motivieren Sie das Kind, ohne es zu drängen. Gehen Sie ggf. gemeinsam mit ihm Schritt für Schritt in das neue Element. Eine Wassergewöhnung ist in jedem Fall unerlässlich. Die Kinder lernen so den neuen, ungewohnten Bewegungsraum kennen und können sich mit den Eigenschaften des Wassers auseinandersetzen (Büngers & Rücker 2015: S. 13). Neben Ihnen sollten noch mindestens eine oder zwei weitere Lehrpersonen dabei sein. Wenden Sie eine „innere Differenzierung“ an (Beck et al. 2019: S. 222): Jedes Kind soll die Übungen seinem Leistungsstand entsprechend ausführen. Dies gestaltet sich gerade beim *Bewegen im Wasser* als sehr schwierig, da Sie alle Kinder der Gruppe im Auge behalten und gleichzeitig Fehlerkorrekturen vornehmen müssen. Wählen Sie Übungen nach steigendem Schwierigkeitsgrad. Kinder, für die eine Übung zu schwierig ist, bleiben bei der vorherigen Übung. Der Aufbau der Hauptteile der Stundenbilder macht genau dieses Voranschreiten möglich.

Demonstrieren Sie die Übungen soweit es geht an Land und lassen Sie die Kinder diese auch zuerst an Land ausführen. Es ist empfehlenswert, zuerst mit der Kraultechnik bzw. der Rückenkraultechnik zu beginnen, da diese der natürlichen Fortbewegung der Kinder im Wasser am nächsten kommen. Der Bewegungsablauf ist zudem weniger komplex als der des Brustschwimmens. Deswegen kann man davon ausgehen, dass sich hierbei schneller Erfolgserlebnisse einstellen (Bissig et al. 2016: S. 75; Ellinger 2015: S. 5). Reischle et al. (2018: S. 16) zeigen auf, dass die meisten Vorteile beim Rückenkraulschwimmen liegen, gefolgt vom Kraulschwimmen. Die Brustschwimmtechnik liegt nur auf Platz 3. Deswegen wird in dieser Broschüre nach der Wassergewöhnung zuerst auf diese Techniken eingegangen.

Das Springen regt zu Wagemut an und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Selbstbeschäftigung. Beachten Sie hierbei, dass die Kinder ins Nichtschwimmerbecken keine Kopfsprünge machen, auf eine freie Sprungfläche achten und aus dem Stand springen. Auch das Tauchen ist eine Herausforderung. Wenn die Kinder unter Wasser schweben und gleiten und in das Wasser ausatmen können, kann das Tauchen eingeführt werden (Büngers & Rücker 2015: S. 41).

Die kompletten Stundenbilder bauen hierarchisch aufeinander auf, die zusätzlichen Übungen und Spiele sind nach Schwierigkeitsgrad bzw. nach Fehlerkorrektur geordnet. Die Stunden sind auf etwa 60–70 Minuten Bewegungszeit ausgelegt, da Umzieh- und Duschzeiten einkalkuliert werden müssen. An einigen Stellen finden Sie Ideen zu Hausaufgaben, die die Kinder zu den Themen bearbeiten sollen. Im Anhang finden Sie Kopiervorlagen zur Gruppeneinteilung und Anregungen für Reflexionsbögen. Die laminierten Technikkarten inklusive Videos zur Bewegungsdemonstration können sofort im Schwimmbad eingesetzt werden.

## 4 Praxis

### 4.1 Einteilung in Paare/Gruppen

- **Schere, Stein, Papier:** Die Kinder stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Jedes Kind spielt mit seinem Gegenüber „Schere, Stein, Papier“. Die Gewinner bilden eine Mannschaft, die Verlierer die andere Mannschaft
- **Atomspiel:** Die Kinder bewegen sich frei im Wasser. Die Lehrperson nennt eine Zahl, die Kinder finden sich schnell in den entsprechenden Gruppengrößen zusammen (mit mehreren Durchgängen hintereinander hat man hier auch gleich das Aufwärmen erledigt).
- **Spielkarten ziehen:** Jedes Kind zieht eine Spielkarte. Kinder mit gleicher Farbe (Pik, Karo, Herz, Kreuz) finden sich zu einer Gruppe zusammen. Für Paarbildung: z. B. Herz- und Karo-Dame sind ein Paar, Kreuz- und Pik-Zehn.
- **Bewegungsaufgabe:** Jedes Kind zieht einen Zettel mit einer Bewegungsaufgabe (z. B. Kraularme, Brustbeine). Die Kinder dürfen nicht reden, sondern sollen durch Demonstrieren ihrer Bewegungsaufgabe zueinander finden (Vorlage s. laminierte Karten im Anhang).
- **Größenordnung:** Die Jungen und Mädchen sortieren sich jeweils getrennt nach ihrer Körpergröße, dann wird der Reihe nach durchgezählt (z. B. bis vier, wenn Sie vier Gruppen bilden wollen) (in Anlehnung an Lange & Sinning 2018: S. 14–15).

### 4.2 Reflexionsmethoden

Stellen Sie sich vor der Unterrichtsstunde einen Fragenpool zusammen, über den in der Stunde reflektiert werden soll, z. B.: Hat dir dieses Spiel gefallen? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie war die Atmosphäre in deiner Gruppe? Wie klar waren die Ziele dieses Spiels für dich? Was konntest du zur Zielerreichung beitragen? Was hast du gelernt? Überlegen Sie im Hinblick auf Ihre Fragen, welche Reflexionsform am passendsten ist (vgl. Kurz-Bieligk 2013: S. 402–404). Häufig findet die Reflexion am Ende der Stunde in einem Sitzkreis statt. Im Folgenden werden ein paar kreative Reflexionsformen vorgestellt, vorgefertigte Reflexionsbögen finden Sie im Anhang:

- **Bienenschwarm:** Die Kinder drücken nacheinander oder gemeinsam zu jeder Frage den Grad ihrer Zustimmung durch unterschiedlich lautes Summen aus (z. B. geringe Zustimmung = sehr leises Summen, sehr hohe Zustimmung = sehr lautes Summen) (Kurz-Bieligk 2013: S. 405).
- **Gib fünf:** Die Kinder schließen die Augen. Zu jeder Frage wird der Grad der Zustimmung mit einer Anzahl von hochgehaltenen Fingern ausgedrückt, wobei fünf Finger die positivste, ein Finger die negativste Bewertung darstellen. Haben alle ihre Meinung abgegeben, dürfen die Kinder die Augen öffnen und sich das Ergebnis ansehen (Kurz-Bieligk 2013: S. 122).
- **„Datei speichern“ und „Datei löschen“:** Jedes Kind bekommt mehrere kleine Zettel und einen Stift. Pro Zettel wird ein Aspekt notiert (z. B. was hat mir gut gefallen, was nicht, wie habe ich mich gefühlt usw.). In der Mitte stehen zwei Kartons, einer mit der Aufschrift „Datei speichern“, auf dem anderen „Datei löschen“. Wer mit Schreiben fertig ist, ordnet seine Zettel in die beiden Kartons ein. Welche Aspekte speichern die Kinder, welche möchten sie löschen? Im Anschluss können die Ergebnisse besprochen werden (Kurz-Bieligk 2013: S. 432).
- **Treppensteigen:** Die Reflexion findet an einer breiteren Treppe statt (z. B. am Ausgang zur Sporthalle). Lesen Sie eine vorbereitete Reflexionsfrage vor. Je höher die Zustimmung ist, desto höher steigen die Kinder auf den Treppenstufen hinauf (Kurz-Bieligk 2013: S. 460).

Vor Beginn der Unterrichtsreihe sollten Sie gemeinsam mit den Kindern ein Ritual einführen (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 21). Rituale dienen gerade in ungewohnten Situationen als Strukturierungshilfe, ermöglichen so Sicherheit und Vertrauen, aktivieren Mut und Kampfesgeist und fördern die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen (Beudels & Anders 2011: S. 49).

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einfach Sport: Bewegen im Wasser - Schwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

