

V.7

Wassergewöhnung und Schwimmen

Angstfreie Erlebnisse am und im Bewegungsraum Wasser – spielerische Wassergewöhnung

Christian Gustedt und Isabell Wehner



© RAABE 2022

© Imgorhand/E+/GettyImages

Trotz der Beliebtheit des Wassers können viele Kinder nicht sicher schwimmen, weshalb sich schnell Schwimmunfälle ereignen können. Ziel der Schwimmausbildung in der Grundschule ist es, dass die Kinder sicher schwimmen lernen. Die Unterrichtseinheit zeigt, wie die Schülerinnen und Schüler durch eine spielerische Wassergewöhnung die Grundfertigkeiten des Schwimmens wie Atmen, Tauchen und Gleiten einfach und schnell erlernen können. Diese Techniken bilden die Grundlage für das spätere sichere Schwimmen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	10 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	angstfreier Umgang mit dem Wasser; Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen des Wassers; Eigenschaften und Wirkung des Elements Wasser kennenlernen
Thematische Bereiche:	Wassergewöhnung; Spielen am und im Wasser; Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten)
Medien:	Spiel- und Übungsformen, Verhaltensregeln, Test
Zusatzmaterial:	DIN-A1-Poster (M 1)

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Sicheres Schwimmen lernen

Bewegen und Spielen im Wasser mögen fast alle Kinder. Etwa 60 Prozent der Zehnjährigen sind aber laut der DLRG keine sicheren Schwimmerinnen oder Schwimmer. Damit es zu keinen Schwimmunfällen kommt, ist das sichere Schwimmenlernen das grundlegende Ziel der Schwimmbildung in der Grundschule (DGUV, 2019). Hierbei geht es um einen angstfreien und freudvollen Umgang mit dem Wasser, der frühzeitig auf spielerische Weise erlernt werden sollte. Der Schwimmlernprozess besteht nicht nur aus der Aneignung der Bein- und Armbewegung, sondern ist ein Prozess, bei dem die Wassergewöhnung die Voraussetzung für das weitere Schwimmenlernen schafft. Darüber hinaus spielen die Grundfertigkeiten, also das Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Rollen, Drehen und Fortbewegen, eine wichtige Rolle, um sicher schwimmen zu können (DGUV, 2019).

Wassergewöhnung

Der Schwimmlernprozess ist ein Prozess, bei dem die Wassergewöhnung die Voraussetzungen für alles Weitere schafft. Die Wassergewöhnung und die Grundfertigkeiten bilden wiederum die Voraussetzungen für die Basisstufe Schwimmen und das sichere Schwimmen. Dabei ist Wassergewöhnung ein „Sich-Einstellen“ auf die Besonderheiten und Eigenarten des Wassers. Die Kinder erleben die auf den Körper wirkende Auftriebskraft sowie die bewegungshemmende Widerstandskraft durch die Dichte des Wassers. Bei der Wassergewöhnung können die Kinder die Erfahrung machen, dass Wasser sie trägt, wenn sie sich wie ein Seestern auf das Wasser legen. Das heißt, dass die Schülerinnen und Schüler in diesem ersten Lernabschnitt das Wasser und dessen Eigenschaften spielend kennenlernen. Erst dann sollen die Grundfertigkeiten, wie z. B. Atmen, Tauchen oder Gleiten, geschult werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Organisatorische Grundsätze

Der Schwimmunterricht stellt spezifische Anforderungen an die Schwimmlehrkraft. Für ein gutes Gelingen des Schwimmunterrichts sind folgende Punkte zu berücksichtigen (DGUV, 2019):

- Die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler steht an erster Stelle.
- Jedes Kind ist zu jeder Phase des Unterrichts dauernd zu beaufsichtigen. Der Standort muss so gewählt werden, dass die Lehrkraft alle Kinder im Blickfeld hat.
- Kenntnisstand über die örtlichen Bedingungen (Umkleide, Schwimmmeisterraum, Erste-Hilfe-Raum).
- Klare Verhaltensregeln müssen im Vorfeld zwischen Lehrkraft und Kindern aufgestellt werden.
- Rituale, die im Vorfeld festgelegt wurden, erleichtern das Unterrichten in der Schwimmhalle. Damit ist z. B. das Betreten der Schwimmhalle und der gemeinsame Einstieg in das Wasser gemeint.
- Klare und kurze Anweisungen der Lehrkraft müssen erfolgen.
- Die Heterogenität der Lerngruppe bestimmt die Unterrichtsorganisation.
- Eine hohe Bewegungsintensität muss für die Lernenden gewährleistet werden (ansonsten besteht Gefahr der Auskühlung).

Durchführung des Schwimmunterrichts

Auf einem Elternabend muss die Schwimmlehrkraft die Eltern über die Abläufe und Regeln des Schwimmunterrichts informieren. Diese Unterweisung, in der es um die Regeln über das Verhalten

im Schwimmbad, die allgemeinen Hygieneregeln und die Schwimmkleidung geht, muss dokumentiert werden. Beim ersten Aufenthalt im Schwimmbad müssen dann nochmals die festgelegten Verhaltensregeln von den Lernenden wiederholt werden, um sicherzugehen, dass diese sie verstanden haben. Dazu ist zu zählen, dass alle Kinder duschen und sich versammeln und die Wasserfläche erst durch die Lehrkraft freigegeben wird.

Hinweise zur Wassergewöhnung

Die Kinder sollen bei der Wassergewöhnung die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (Auftrieb und Widerstand) kindgemäß und spielerisch erfahren und verarbeiten. Zudem ist das richtige Verhalten am und im Wasser zu erlernen und die Badevorschriften sollten verinnerlicht werden. Grundsätzlich geht es bei der Wassergewöhnung um die Angstfreiheit bei der Bewegung im Wasser. All dies schafft die Grundlage für den weiteren Schwimmlernprozess. Das soziale Lernen in der Gruppe soll hierbei überwiegend durch Spiele geschult werden.

Was machen Sie, wenn ...

- ... Kinder Angst vor dem Wasser haben?
Diese Kinder sollten zunächst Erfahrungen im Wasser zur Überwindung des Lidschlussreflexes sammeln, z. B. soll das Wasser beim Duschen über den Kopf und die Augen fließen. Zudem sollen Bewegungserfahrungen beim Umgang mit dem Widerstand des Wassers mit teilweise oder ganz eingetauchtem Körper gesammelt werden. Es sollten spielerische Übungen zum Einsatz kommen, damit die Kinder einen freudbetonten Aufenthalt im Wasser erfahren können (DGUV, 2019).
- ... Kindern im Wasser kalt ist?
Die Kinder sollten im Schwimmunterricht nicht frieren, da dies zu Stress für den Körper führen kann. Dann heißt es entweder „Gas geben“ (durch gezielte Spielformen) oder kurz pausieren. Die Kinder können sich dann z. B. kurz am Beckenrand mit einem Handtuch aufwärmen oder sie führen einige Übungen wie Armkreisen oder Hampelmann an Land durch, um den Kreislauf zu aktivieren.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ▶ **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (Hg):** *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule – Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser. evoletics, Berlin 2019.* Grundlagenliteratur zum Thema „sicher schwimmen können“ mit zahlreichen Übungsvorschlägen.
- ▶ **Bissig, M., Cserépy, S. & Gröbli, C. (Hg):** *SchwimmWelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren: Grundlagenlehrmittel für den Schwimmunterricht. Schulverlag plus, Bern 2014.* Hintergrundinformationen und viele praktische Anregungen und Hinweise zum Schwimmen.
- ▶ **Strohmeier, Stefanie:** *Erst die Zehen, dann das Knie ... – Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung (Teil V). In: Einfach sportlich, Grundwerk 2. Auflage 2018* Der Artikel befasst sich unter anderem ebenfalls mit der Wassergewöhnung und kann mit den vorliegenden Materialien kombiniert werden.

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Tipps/Hinweise



Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Allgemeine Regeln und Gewöhnung an das Wasser

Aufwärmen: Spiel „Gruppentanz durch die Dusche“: Alle Duschen werden angestellt. Die SuS stehen in einer Reihe und legen ihre Hände auf die Schultern des vor ihnen stehenden Kindes. Das erste Kind bestimmt nun, wie alle durch die Dusche gehen. Die anderen gehen hinterher. Jedes Kind sollte einmal die Polonaise anführen. (Bei großen Gruppen können auch mehrere Schlangen durch die Dusche gehen.)



Die Kinder dürfen nicht rennen!



Die Duschen sollen mal heißer, mal kälter umgestellt werden, sodass die SuS für die verschiedenen Wassertemperaturen sensibilisiert werden.

Hauptteil

M 1, M 2

So verhalten wir uns im Schwimmbad / L bespricht mit den SuS die Verhaltensregeln.

M 3

Morgenwäsche / Beschreibung siehe dort.

M 4

Autowaschanlage / Beschreibung siehe dort.

Abschluss:

Spiel „Wassertierpark“: Die SuS bewegen sich frei im flachen Wasser. L nennt nun Tiere (z. B. Wildpferd, Löwe, Ente, Delfin usw.) und die SuS versuchen, sich entsprechend durch das Wasser zu bewegen.

Die SuS versammeln sich zu einer kurzen Reflexion im Kreis: Erste Erfahrungen mit dem Element Wasser können erzählt und Ängste geäußert werden.

Benötigt:

Schwimmnudeln/-sprossen

3./4. Stunde

Thema: Wassergewöhnung durch Spiele im Wasser

Aufwärmen: Spiel „Karussell“: Die SuS stehen im Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen. L bestimmt die Drehrichtung – das „Karussell“ beginnt sich zu drehen. L gibt nach und nach Anweisungen, z. B.: sich mit/gegen den Uhrzeigersinn drehen, sich langsam/schnell drehen, einen weiten/engen Kreis bilden usw.



Die SuS hüpfen seitwärts im Wasser. Jedes zweite Kind hebt die Füße vom Boden und lässt sich mittreiben.

Hauptteil**M 5** **Gehen und Laufen im flachen Wasser** / Beschreibung siehe dort.**M 6** **U-Boot** / Beschreibung siehe dort.**Abschluss:** Spiel „Wer hat Angst vorm Hai?“: Im Schwimmbecken steht ein Kind (Hai) den anderen (Fische) gegenüber. Der Ablauf ist identisch mit dem bekannten Spiel „Wer hat Angst vorm bösen Wolf?“ aus der Turnhalle, mit der Abweichung, dass die SuS gegen den Wasserwiderstand auf die andere Seite gelangen müssen.

Anschließende Reflexion im Kreis.

Benötigt: Schwimnudeln, Schwimmbretter, Tischtennisbälle o. Ä.**5./6. Stunde****Thema:** Grundfertigkeiten Atmen und Tauchen**Aufwärmen:** Spiel „Feuer, Wasser, Blitz“: Der Ablauf ist identisch mit dem bekannten Spiel aus der Turnhalle. Die Aufgaben sind hier folgende: Bei „Feuer“ spritzen die SuS mit Wasser umher, bei „Wasser“ strampeln sie kräftig mit den Beinen, bei „Blitz“ müssen sie möglichst schnell das Wasser verlassen.**Hauptteil****M 7** **Atmen** / Beschreibung siehe dort.**M 8** **Tauchen** / Beschreibung siehe dort.**M 9** **Magnetspiel** / Beschreibung siehe dort.

Unsichere SuS tauchen zunächst nur mit dem Kopf, den Schultern oder dem Oberkörper unter, ohne den Beckenboden zu berühren.

**Abschluss:** Spiel „Perlentauchen“: Im Lehrschwimmbecken sind auf dem Boden verschiedene Gegenstände (z. B. Tauchringe o. Ä.) verteilt. Auf ein Kommando von L hin versuchen die SuS, möglichst viele Gegenstände (= Perlen) zu ertauchen. Es darf pro Tauchgang immer nur ein Gegenstand hochgeholt werden. Welches Kind hat zum Schluss die meisten Perlen aus dem Wasser geholt?

Die SuS sollten ohne Schwimmbrille tauchen.



Reflexion im Kreis: Es kann über die Probleme und Gefahren beim Tauchen gesprochen werden.

Benötigt: 1 Tischtennisball pro Kind, Schwimmbretter, Schwimnudeln, Tauchringe

7./8. Stunde

Thema: Grundfertigkeiten Springen und Gleiten

Aufwärmen: Spiel „Sicherheitsball“: Die SuS befinden sich im flachen Wasser, es liegen mehrere Bälle im Becken bereit. 2–3 Fänger versuchen, die anderen zu fangen bzw. zu tippen. Ein Kind darf nicht getippt werden, wenn es einen Ball in der Hand hält, d.h. die SuS dürfen sich die Bälle geschickt zuwerfen, um die Fänger auszutricksen. Wer dennoch gefangen wurde, muss 5-mal abtauchen/3 Umdrehungen machen usw. und darf dann wieder am Spiel teilnehmen. Nach einer gewissen Zeit werden die Fänger getauscht.

Hauptteil

M 10



Springen / Beschreibung siehe dort.

Unsichere SuS springen zunächst mit Hilfsmitteln wie Schwimnudeln ins Wasser. Die Wassertiefe muss dafür geeignet sein!

M 11

Gleiten / Beschreibung siehe dort.

Abschluss:

Spiel „Fang den Seestern“: Die SuS befinden sich im flachen Wasser. 2–3 Fänger versuchen, die anderen zu fangen bzw. zu tippen. Wer abgetippt wurde, muss an der Wasseroberfläche schweben wie ein Seestern. Nach 5 Sekunden darf das Kind wieder am Spiel teilnehmen. Nach einer gewissen Zeit werden die Fänger getauscht.



Die Kinder schweben in verschiedenen Positionen (Bauch-/Rückenlage/als Päckchen usw.).

Reflexion im Kreis zur Frage, ob den SuS das Springen Spaß gemacht hat.

Benötigt:

Schwimnudeln und -bretter, Reifen, Tauchringe

9./10. Stunde

Thema: Grundfertigkeit Fortbewegen und Überprüfen der fünf Grundfertigkeiten

Aufwärmen: Spiel „Kettenfangen“: Die SuS bewegen sich durchs Wasser. Ein Fänger versucht, die anderen zu tippen. Wer gefangen wurde, schließt sich dem Fänger durch Handfassung an. Eine Kette von 4 SuS darf sich in 2 Ketten trennen. Gewonnen hat das Kind, das als letztes getippt wurde.

Hauptteil

M 12

Verzaubert im Wasserwald / Beschreibung siehe dort.

M 13

Pendelstaffel / Beschreibung siehe dort.

M 14

Test zur Überprüfung der Grundfertigkeiten / Jedes Kind absolviert den Parcours im Wasser eines Lehrschwimbeckens.

Abschluss:

Reflexion im Kreis: L bespricht die ganze Unterrichtseinheit mit den SuS und weist darauf hin, dass die ersten zwei Schritte zum Sicher-Schwimmen gemacht sind und dass die SuS nun bereit sind, um die Schwimmtechniken zu erlernen (in weiterführenden Schwimmstunden).

Benötigt:

Schwimmbretter, Schwimnudeln, Bälle, Pull Bouys, Tauchringe

