

# SCHOOL-SCOUT.DE

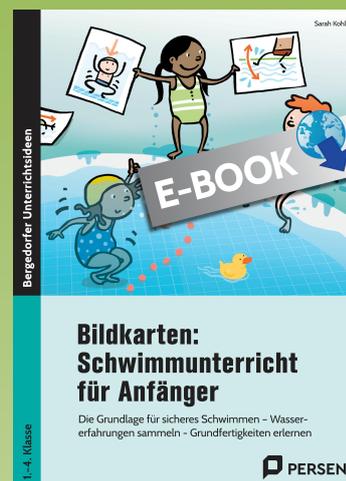
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bildkarten: Schwimmunterricht für Anfänger*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1 Theoretische Grundlagen</b> .....	6
1.1 Rechtliche Hinweise .....	6
1.2 Wassererfahrungen und Grundfertigkeiten .....	6
1.3 Von den Grundfertigkeiten zu den ersten Schwimmarten .....	8
1.4 Besonderheiten des Elementes Wasser .....	8
<b>2 Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfänger durch Struktur sicher unterrichten.</b> .....	10
2.1 Vorab zu klären – eine äußere Struktur schaffen .....	10
2.2 Während des Unterrichts zu klären – eine innere Struktur schaffen .....	11
2.3 Weitere Informationen und Praxistipps .....	11
2.4 Schwimmbekleidung .....	12
2.5 Material und dessen Verwendung im Schwimmunterricht .....	13
2.6 Prägung und Unterstützung durch die Eltern .....	14
2.7 Umgang mit ängstlichen Schülerinnen und Schülern .....	14
2.8 Organisations- und Sozialformen .....	14
<b>3 Begründung und Erläuterung des zugrunde gelegten Vermittlungsansatzes</b> .....	16
<b>4 Kopiervorlagen mit methodischem Kommentar</b> .....	17
<b>5 Bildkarten</b> .....	32
5.1 Einsatz und Arten von Bildkarten .....	32
5.2 Motive der Bildkarten .....	33

## Liebe Kollegin, lieber Kollege,

das Element Wasser mit seinen vielfältigen Eigenschaften am eigenen Körper zu kennen, zu erleben sowie grundlegende Fertigkeiten zu erlernen, die die Voraussetzungen für sicheres Schwimmen darstellen – darum geht es in diesem Material.

Der Schwimmunterricht stellt für viele Sportlehrkräfte eine große Herausforderung dar. Dies liegt vor allem daran, dass ihm gemeinsam mit wenig anderen Sportarten vorbehalten ist, zusätzlich zu den vielen Anforderungen im Element Wasser stattzufinden. Dadurch ergeben sich Fragestellungen, die sich im „normalen“ Sportunterricht nicht ergeben und für viele Lehrpersonen Hindernisse darstellen. Dabei bietet gerade der Schwimmunterricht durch das Wasser viele Vorteile und Chancen, die im „normalen“ Sportunterricht nicht dargeboten werden können.

Die Bildkarten und das Begleitheft ermöglichen es Schülerinnen und Schülern, das Element Wasser facettenreich sowie methodisch und didaktisch aufbereitet kennenzulernen. Es ist für Kinder ausgelegt, die noch keine oder kaum Erfahrungen mit dem Wasser gesammelt haben. Geboten wird ein rundum strukturierter und sicherer Rahmen für den Schwimmunterricht sowohl für Schwimmlehrkräfte als auch für die Schwimmanfängerinnen und -anfänger.

Eine Aufteilung der Bildkarten erfolgt in solche mit „Wassererfahrungen sammeln“ und solche zu den einzelnen „Grundfertigkeiten“. Dabei können die Bildkarten ebenso in das vierstufige bundesweite Niveaustufenkonzept zum sicheren Schwimmen einsortiert werden, den sogenannten „Schulschwimmpass“. Die Bildkarten zum Sammeln von Wassererfahrungen bilden die Stufe 1, die Karten zu den Grundfertigkeiten die Niveaustufe 2 ab. Eine genaue Auflistung dazu finden Sie auf der letzten Seite in diesem Heft in der Übersicht zu allen Karten.

Die Themenabfolge sowie die Übungen sind in Progression vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen sowie vom Bekannten zum Unbekannten aufgebaut.

Außerdem gibt es zu den zwei großen Themenblöcken jeweils Spielideen, die z. B. zur Vertiefung der erarbeiteten Bildkarten eingesetzt werden können.

Das Kernstück stellen die **Bildkarten** dar. Sie bauen aufeinander auf, wobei zunächst das Sammeln von Wassererfahrungen vor der Grundfertigkeiten erarbeitet wird. Die Bildkarten zu den Grundfertigkeiten können miteinander vermischt werden, stellen aber in ihrer Abfolge auch eine Progression dar. Alle Karten sind mit methodischen Hinweisen versehen, die der Lehrkraft Tipps bieten.

Generell ist der Materialaufwand sehr gering gehalten. Das Interesse der Schülerinnen und Schüler wird unter anderem durch veranschaulichende Bilder, Fragestellungen sowie einen generell hohen Aufforderungscharakter erzeugt. Lehrkräfte und Schwimmkinder werden mithilfe der unterschiedlichen Übungen auf den Bildkarten Schritt für Schritt angeleitet. Die Kinder werden so spielerisch zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern.

### Die Bildkarten bieten:

- ausgearbeitete fachliche Bewegungserklärungen und kindgerechte Hinweise
- methodische und organisatorische Tipps
- kindgerechte Vorstellungsbilder und Problemstellungen
- sukzessiv aufeinander aufbauende Übungen
- Spielideen passend zum Lern- und Übungsbereich
- Variations- und Differenzierungsmöglichkeiten
- Wasserabweisende Beschichtung (gegen Wasserspritzer)

## Vorwort

---

Das **Begleitheft** stellt das theoretische Fundament für den Schwimmunterricht und die vorliegenden Bildkarten dar. Hier werden der zugrunde liegende Vermittlungsansatz, allgemeine Informationen und Praxistipps, rechtliche Hinweise, Besonderheiten in Bezug auf das Element Wasser sowie vielfältige Kopiervorlagen für einen strukturierten Schwimmunterricht bereitgestellt.

Geben Sie sich und Ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, das Element Wasser mit seinen vielfältigen Facetten sicher zu erleben, und schaffen Sie damit die Grundlage, dass die Kinder zu kompetenten Schwimmerinnen und Schwimmern werden.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausbilden Ihrer Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht!

Ihre

*Sarah Kohl*

# 1 Theoretische Grundlagen

Dieses Kapitel bietet allgemeine wichtige Informationen, die Sie vor dem Schwimmunterricht kennen sollten, um sich und Ihre Schülerinnen und Schüler abzusichern. Viele der Inhalte sind allgemeingültig, können aber je nach Bundesland differieren. Bitte informieren Sie sich vorher im Schulgesetz über aktuelle Verordnungen, Erlasse und erforderliche Nachweise den Schwimmunterricht betreffend, die in Ihrem jeweiligen Bundesland gelten. Hausordnungen von den Bädergesellschaften der Schwimmbäder geben ggf. Regelungen oder Hygienekonzepte vor, an die Sie sich halten und über die Sie sich im Vorfeld informieren müssen. Ebenso ist mit den Informationen zu Rettungsvorkehrungen und Fluchtwegen zu verfahren.

## 1.1 Rechtliche Hinweise

Schwimmen stellt eine Schulsportart mit „besonderen Aufsichtsanforderungen“ dar. Dies ist unter anderem durch das Vorhandensein des Elementes Wasser begründet.

### Aufsicht führen bedeutet:

- Die Aufsicht ist stets erforderlich und unmittelbar, aktiv, präventiv, kontinuierlich und unter den jeweiligen sportartspezifischen Anforderungen zu führen. Hierzu gehört z. B., dass die Lehrperson als Erste in die Schwimmhalle hineingeht und diese auch als Letzte wieder verlässt.
- Die Aufsichtspflicht obliegt der verantwortlichen Lehrkraft, ist nicht übertragbar und muss durch die Schulleitung gewährleistet und sichergestellt werden.
- Die Einsatzbereiche und die notwendigen Kompetenzen von Hilfskräften sind in den entsprechenden Gesetzestexten nachzulesen. Zumindest sollten Hilfskräfte selbst schwimmen können.
- Über zulässige Gruppengrößen muss sich informiert und der Unterricht entsprechend angepasst werden. Gegebenenfalls muss aufgrund der Anzahl der Kinder eine zweite, zum Schwimmunterricht und zur Aufsicht qualifizierte Lehrkraft zur Verfügung stehen.
- Die Aufsicht führende Lehrkraft muss die gesamte Lerngruppe zu jeder Zeit im Schwimmunterricht im Blick haben. Sie muss sich dementsprechend im Schwimmbad positionieren oder ggf. eine zweite, zur Aufsicht und für den Schwimmunterricht qualifizierte Lehrkraft bereitgestellt bekommen.
- Dabei ist es möglich, die Aufsicht im Wasser oder außerhalb des Wassers wahrzunehmen.
- Die Aufsicht führende, qualifizierte Lehrkraft muss alle potenziellen Gefahrenquellen, die im und mit

dem Schwimmbad verbunden sind, kennen und für sich und ihre Schülerinnen und Schüler einschätzen können.

### Qualifikation der Schwimmlehrkraft:

- Der Schwimmunterricht darf nur von fachkundigen Lehrkräften, Sportlehrkräften sowie Lehrkräften mit der Qualifikation Schwimmunterricht in der Schule erteilt werden.
- Der Schwimmunterricht darf nur erteilt werden, wenn eine gültige Erste-Hilfe-Ausbildung und die Rettungsfähigkeit nachgewiesen werden können und entsprechende Zertifikate und Ausweise bestehen.

### Allgemeine Hinweise:

Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Schwimmhalle nicht ohne die Lehrperson betreten. Die Lehrperson informiert und macht sich ein Bild von den Gegebenheiten in der Schwimmhalle. Damit handelt sie im Sinne ihrer Aufsichtspflicht präventiv.

- Eingangsbereiche, Umkleiden, Duschen und Ausgangsbereiche müssen wie die Schwimmhalle beaufsichtigt werden.
- Die Schwimmlehrkraft muss Badebekleidung tragen. Diese kann unter der sportlichen Bekleidung getragen werden.

## 1.2 Wassererfahrungen und Grundfertigkeiten

Hinter den Begriffen „Wassererfahrungen“ und „Grundfertigkeiten“ verbergen sich die früheren Begriffe „Wassergewöhnung“ und „Wasserbewältigung“.

Das Element Wasser bietet vielfältige Eigenschaften, deren Erfahrung mit allen Sinnen und Bewegungsmöglichkeiten des Körpers für ein späteres sicheres Bewegen und letztlich erfolgreiches Schwimmen im Wasser elementar sind.

Die Wassererfahrungen bereiten gezielt auf die Grundfertigkeiten vor oder beinhalten bereits Teile dieser. Grundfertigkeiten stellen die unverzichtbare Grundlage für das Erlernen der Schwimmarten bzw. die Fähigkeit, sich selbstständig schwimmend fortbewegen zu können, dar.

Der Übergang von Wassererfahrungen zu Grundfertigkeiten ist fließend und bedarf keiner scharfen Trennung, da es grundsätzlich darum geht, die Schwimmernenden so vielfältig und variationsreich wie möglich an das Element Wasser und seine Bewältigung zu gewöhnen.

# 1 Theoretische Grundlagen

**Wassererfahrungen** sind:

- den eigenen Körper sowie die Körper anderer nass machen
- den eigenen Körper stufenweise ins Wasser bringen, ggf. ganz eintauchen
- den eigenen Körper im Element Wasser sowie das Element Wasser an sich wahrnehmen, d.h. Wassertemperatur, Wasserdruck, Wasserauftrieb, Absinken im Wasser, Wasserwiderstand, Atmung, Ansicht des Körpers von oben, Sehen im Wasser, Gehör, Geruch, Geschmack und Hautgefühl (...)
- den eigenen Körper im Wasser bewegen
- den eigenen Körper benutzen, um das Wasser zu bewegen

Ein Übergang von den ersten Wassererfahrungen zu den Grundfertigkeiten ist möglich, wenn die Schülerinnen und Schüler sicher und ohne Angst mit dem Wasser agieren.

Die **Grundfertigkeiten** können flexibel und miteinander vermischt erarbeitet werden.

Jede Fertigkeit erfordert unterschiedliche Bewegungskompetenzen, die nochmals in einzelne Kompetenzen untergliedert werden können, womit sie immer neue Herausforderungen darstellen und in sich von Bildkarte zu Bildkarte anspruchsvoller werden. Zum Beispiel findet beim Atmen eine Untergliederung in folgende Bereiche statt: sich im Wasser befinden und auf das Wasser ausatmen, ins Wasser ausatmen und unter Wasser ausatmen.

Dem Gleiten sowie dem Antreiben/Fortbewegen kommen mit Blick auf das Erlernen der ersten Schwimmarten besondere Rollen zu (siehe 1.3).

Die einzelnen Grundfertigkeiten sind eng miteinander verknüpft und z. B. beim Ausatmen unter Wasser werden sowohl das Atmen als auch das Tauchen sowie das Auftreiben und Schweben gefordert und gefördert.

**Die Grundfertigkeiten sind und können nochmals untergliedert werden in:**

- **Atmen** bedeutet, gegen und mit dem Wasserdruck ein- und auszuatmen. Die Ausatmung findet aus Mund und Nase statt. Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:
  - sich im Wasser befinden (Druck auf den Brustkorb) und auf die und an der Wasseroberfläche ins Wasser ausatmen
  - unter Wasser ausatmen
- **Tauchen** beschreibt die Fertigkeit, sich unter Wasser zu begeben und dort fortbewegen zu können. Es ist wichtig, unter Wasser die Augen öffnen zu können (wenn auch nur temporär). Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:

- Stück für Stück ins Wasser abtauchen und den Körper komplett untertauchen
- unter Wasser bewegen
- zielgerichtet tauchen
- **Auftreiben und Schweben** bedeutet, an der Wasseroberfläche oder im Wasser den Körper an einer Stelle zu halten und dabei den Auftrieb des Wassers zu nutzen, um Schweben zu können. Der Auftrieb erfolgt automatisch durch das Wasser. Man unterscheidet statischen und dynamischen Auftrieb.
  - Achtung: Das Schweben an der Wasseroberfläche, ohne eine Bewegung der Gliedmaßen, gelingt nicht allen Schülerinnen und Schülern (siehe 1.4 Auftriebskraft). Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:
    - an die Wasseroberfläche auftreiben und an der Wasseroberfläche mit Hilfsmitteln schweben
    - an die Wasseroberfläche auftreiben und an der Wasseroberfläche ohne Hilfsmittel schweben
- **Drehen** meint das Bewegen des Körpers um die verschiedenen Achsen. Hingegen beschreibt **Rollen** ausschließlich die Bewegung des Körpers um die Querachse. Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:
  - an der Wasseroberfläche und unter Wasser mit Hilfsmitteln drehen und rollen
  - an der Wasseroberfläche und unter Wasser ohne Hilfsmittel drehen und rollen
- **Springen** heißt, vom Wasser oder von außerhalb ins Wasser einzutauchen und sich dabei aus dem vorherigen Stand zu lösen. Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:
  - im Wasser
  - ins Wasser
- **Gleiten** lässt sich definieren als die Fertigkeit, sich durch das Wasser ohne Bewegung des Körpers in einer bestimmten Position fortzubewegen. Dazu nimmt man eine möglichst waagrechte, gestreckte Körperhaltung ein. Der Antrieb zum Gleiten kann passiv, z. B. durch das Ziehen eines Partnerkindes, und aktiv durch Abstoß, z. B. von der Beckenwand, erfolgen. Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:
  - an der Wasseroberfläche – passives Gleiten
  - an der Wasseroberfläche – aktives Gleiten
  - unter Wasser in mind. 20 bis 30 cm Wassertiefe – aktives Gleiten
- **Antreiben/Fortbewegen** beschreibt das Bewegen des Körpers von einer bestimmten Stelle im Wasser hin zu einer anderen Stelle, ohne dabei irgendwo anders außer am Wasser Halt bzw. Abdruck zu finden. Folgende Teilkompetenzen werden behandelt:

# 1 Theoretische Grundlagen

- mit den Armen gleichzeitig und wechselseitig in verschiedenen Körperlagen
- mit den Beinen gleichzeitig und wechselseitig in verschiedenen Körperlagen
- mit dem ganzen Körper in verschiedenen Körperlagen

## 1.3 Von den Grundfertigkeiten zu den ersten Schwimmarten

Das Erwerben der Grundfertigkeiten in vielfältiger Art und Weise dient zur optimalen Vorbereitung auf das Erlernen von Schwimmarten mit dem Ziel, eine sichere Schwimmerin bzw. ein sicherer Schwimmer zu werden. Es erfordert Zeit und Wiederholung der Inhalte durch verschiedene Übungen. Alle Fertigkeiten sind zum Erlernen von Schwimmarten notwendig und finden beim späteren Schwimmen in allen Schwimmarten ständig Beachtung.

Beim Schwimmen geht es darum, sich mit Arm- und Beinbewegungen aus einer möglichst guten, waagerechten Wasserlage (Gleitposition) im Wasser fortzubewegen (anzutreiben). Durch die Arm- und Beinbewegungen verändert sich fortwährend die Lage im Wasser, die deshalb immer wieder ausgeglichen werden muss. Daher ist eine gute Gleitposition als Ausgangslage für das Schwimmen besonders wichtig.

Ausgehend von einer möglichst gestreckten, waagerechten Körperhaltung werden beim Antreiben erste Bewegungen der Beine und/oder Arme hinzugefügt. Dies müssen keine schwimmartspezifischen Bewegungen sein – man kann sich vielfältig antreiben, ohne direkt eine bestimmte Lage zu schwimmen.

Am einfachsten und effektivsten gelingt das Antreiben und Gleiten im Wasser mit dem Wechselbeinschlag, da dies dem natürlichen Bewegungsrhythmus entspricht.

Dem Wechselbeinschlag werden wechselseitige Arm- und Beinbewegungen hinzugefügt, wodurch sich gleich zwei Schwimmarten als Anfangsschwimmarten ergeben: Rücken- und Kraulschwimmen. Sie stellen zunächst Grobformen dar, die in weiteren Lernprozessen verfeinert werden können.

Wenn Sie die Grundfertigkeiten mit den Kindern gründlich erarbeiten, stellen viele sonst zu beobachtende Probleme der Schülerinnen und Schüler beim Schwimmen, wie die Ausatmung ins Wasser, die Körperlage und Ängste vor dem Wasser, keine bzw. überwindbare Hindernisse dar. Werden derartige Probleme bei fortgeschrittenen Schwimmkindern beobachtet, bieten sich die Wiederholung und Vertiefung des Sammelns von Wassererfahrungen und Grundfertigkeiten an.

Brustschwimmen und Delfinschwimmen werden durch das Erarbeiten der Grundfertigkeiten ebenfalls grundständig angelegt. Sie sollten aufgrund ihrer Komplexität erst nach dem Rücken- und Kraulschwimmen erlernt werden. Diese Reihenfolge ist lern- und entwicklungspsychologisch sowie motorisch sinnvoller und nicht überfordernd.

## 1.4 Besonderheiten des Elementes Wasser

Wasser besitzt andere Eigenschaften als Luft. Der Aufenthalt im Wasser wirkt sich auf den Körper aus, da Wasser um ein Vielfaches dichter ist als Luft. Der Körper im Wasser erfährt die folgenden physikalischen Eigenschaften:

- Auftrieb
- hydrostatischen Druck
- Widerstand
- Temperatur/Wärmeleitfähigkeit

Durch die **Auftriebskraft** des Wassers ist es möglich, den eigenen Körper deutlich schwerelos zu erleben. Beim Aufenthalt im Wasser wird der Halte- und Bewegungsapparat fast vollständig entlastet. Erklärt wird der Auftrieb mit dem archimedischen Prinzip, wonach ein Körper in einer Flüssigkeit die Menge seines Körpers verdrängt. Wissenschaftlich unterscheidet man zwischen statischem und dynamischem Auftrieb.

- Aufgrund des Auftriebs hat man im Wasser den Eindruck, dass das Körpergewicht deutlich geringer ist. Dies ist vor allem für Übergewichtige ein Vorteil.
- Bewegungen werden um ein Vielfaches leichter.
- Die Auftriebskraft des Wassers erschwert bzw. beeinflusst das Tauchen bzw. Abtauchen ins Wasser.
- Nicht alle Personen können regungslos auf der Wasseroberfläche liegen, ohne sich zu bewegen. Dies ist im Zusammenspiel aus Körperschwerpunkt und Volumenmittelpunkt zu begründen. Je weiter die beiden Punkte auseinanderliegen, umso schwieriger ist es, an der Wasseroberfläche zu liegen. Bei Kindern, die lange Beine haben oder deren Längenverhältnis von Ober- zu Unterkörper aufgrund des Wachstums auseinandergeht, ist ein Absinken der Beine zu beobachten.

Das Wasser im Schwimmbecken, das die Schwimmer umgibt, übt Druck auf den gesamten Körper aus. Dies ist der sogenannte **hydrostatische Druck**. Wird im Wasser stehend ein- und ausgeatmet, unterstützt und erschwert das umgebende Wasser gleichermaßen. Beim Einatmen drückt das Wasser gegen den Brustkorb, sodass bei der Bauchatmung die Füllung der Lun-

# 1 Theoretische Grundlagen

---

gen mit Luft erschwert ist. Beim Ausatmen hilft der Wasserdruck, indem er gegen den Bauch drückt und so die Ausatmung erleichtert.

Beim Ausatmen ins Wasser muss gegen den Wasserdruck die Luft aus Mund und Nasen ins Wasser ausgeatmet werden. Der Druck nimmt pro Meter Wassertiefe um 0,1 bar zu. Auch im Körperinneren steigt der Druck entsprechend mit an. In Körperhöhlen, Lunge und Rachen passt er sich automatisch dem Druck des umgebenden Wassers an. Es gibt zwei Ausnahmen. Erstens: Das Trommelfell im Mittelohr wölbt sich nach innen und kann nur und muss durch **aktiven Druckausgleich im Wasser** wieder in seine Position gebracht werden.

Zweite Ausnahme: Trägt man beim tiefen Tauchen im Wasser eine Schwimmbrille, so entsteht ein Unterdruck zwischen dem Brillenglas und der Hornhaut des Auges.

Gewebe und Blutgefäße sowie die Haut erfahren durch das Wasser einen Massage- und Drainageeffekt, wodurch der Blut- und Lymphfluss angeregt wird. Vor allem Venen transportieren mehr Blut und Lymphe zum Herzen hin.

Verhaltensäußerungen der Kinder im Unterricht:

- Es kann zu Unwohlsein kommen, da das umgebende Wasser Druck auf den Körper ausübt. Engegefühle oder Ängste können geäußert werden.
- Beim tiefen Tauchen kommt es zu Schmerzen im Ohr bzw. am Trommelfell, da es sich nach innen wölbt. Ein Druckausgleich ist nötig.
- Häufiger Harndrang kann auftreten.
- Trägt man eine Taucherbrille, entsteht ein Unterdruck, dies kann zu Schmerzen, Rötungen oder Schwellungen im oder am Auge führen.

Durch die Dichte des Wassers bietet es dem sich darin bewegendem Körper einen **Wasserwiderstand**. Einerseits muss zum Bewegen im Wasser dieser überwunden werden, um Antrieb durch kraftvolle Bewegungen zu erzeugen. Auf der anderen Seite benötigt man zum Bewegen auch diesen Widerstand, um sich sozusagen vom Wasser „abdrücken“ zu können. Es gibt unterschiedliche Widerstandsarten: Frontalwiderstand, Wirbelwiderstand und Reibungswiderstand.

- Man kommt im Wasser bei demselben Kraftaufwand schlechter vorwärts als außerhalb des Wassers.
- Ungünstige Schwimmbekleidung oder Bewegungen sowie lange Haare erhöhen den Widerstand und erschweren die Überwindung dessen und reduzieren die Fortbewegungsgeschwindigkeit.

Wasser besitzt eine vielfach höhere **Wärmeleitfähigkeit** als Luft. Dies erklärt, warum der Körper deutlich schneller im Wasser auskühlt als in der Luft. Abhängig ist dies auch von der **Wassertemperatur**.

- Man friert im Wasser schneller. Häufig treten blaue Lippen auf oder der Körper zittert, wenn man sich nicht ausreichend bewegt.
- Betritt man geduscht die Schwimmhalle, so ist es wichtig, dass man zeitnah ins Wasser geht. Verlässt man das Schwimmbecken wieder, ist zeitnahes Duschen und Abtrocknen wichtig. Das auf dem Körper befindliche Wasser verdunstet an der Luft und kühlt den Körper empfindlich aus (Verdunstungskälte). Deshalb erst alles Wichtige vor dem Duschen mit den Schülerinnen und Schülern besprechen.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bildkarten: Schwimmunterricht für Anfänger*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

