

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Wassergleichung und Schwimmen 4 • KI 3/4 Schweben und Antreiben

Ein Ausflug zum See – vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Britta Jock, Alfeld und Axel Dietrich, Mellingen

Die Reise ist für uns Menschen immer mit Veränderungen verbunden. Ebenso verhält es sich mit dem Bewegungsverhalten. Dabei werden die Schüler die an Land vertrauten Bewegungen in Wasser neu erleben und hinterfragen. Eine Bewegungsgeschichte mit bildlicher Sprache erleichtert den Kindern die Umsetzung der Bewegungsaufgabe in Wasser. Sie sammeln Erfahrungen beim Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche und probieren aus, wie sie sich mit Hilfe ihrer Beine und Arme im Wasser antreiben und fortbewegen können.



Ein Ausflug zum See

Das Wichtigste auf einen Blick

Lehrbereiche: Wasserbenützung, Schwimmen	Klassen: 3 und 4
Themen: <ul style="list-style-type: none">- Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche in Bauch- und Rückenlage- Gleiten unter Wasser- Fortbewegen in horizontaler Körperlage	Veranstaltungen: Bevor die Schüler die Übungen zum Schweben, Antreiben und Gleiten ausführen können, müssen sie ausreichend wassergewillt sein. Sie sollen erfahren, dass für das Schweben erforderliche Ausatmen durch Mund und Nase behindert und keine Angst vor einem kurzzeitigen „Abtauchen“ unter die Wasseroberfläche haben.
Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">- Bewegungskörper entwickeln und Eigenkontrolle gewinnen- Bewegungskörper selbst regulieren und über Bewegungsparameter reflektieren- die Eigenschaften des Wassers erleben und zum positiven und aktiven Auftrieb nutzen- sich schwimmend im Wasser fortbewegen	

Alle Materialien finden Sie auf der **belegbaren CD 21** in vertriebsbarer Form.

21 © Dietrich 2014

Ein Ausflug zum See – vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens

Klassen 3 und 4

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

Eine Reise ist für uns Menschen immer mit Veränderungen verbunden. Ebenso verhält es sich mit dem Bewegungsraum Wasser. Dabei werden die Schüler die an Land vertrauten Bewegungen im Wasser neu erfahren und hinterfragen. Eine Bewegungsgeschichte mit bildlicher Sprache erleichtert den Kindern die Umsetzung der Bewegungsaufgaben im Wasser. Sie sammeln Erfahrungen beim Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche und probieren aus, wie sie sich mit Hilfe ihrer Beine und Arme im Wasser antreiben und fortbewegen können.



© thinkstock/Hemera

Ein Ausflug auf dem See

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereiche:

Wasserbewältigung, Schwimmen

Themen:

- Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche in Bauch- und Rückenlage
- Gleiten unter Wasser
- Fortbewegen in horizontaler Körperlage

Kompetenzen:

- Bewegungskönnen entwickeln und Erkenntnisse gewinnen
- Bewegungsmuster selbst regulieren und über Bewegungsvarianten reflektieren
- die Eigenschaften des Wassers erfahren und zum passiven und aktiven Auftrieb nutzen
- sich schwimmend im Wasser fortbewegen

Klassen: 3 und 4

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Voraussetzungen:

Bevor die Schüler die Übungen zum Schweben, Auftreiben und Gleiten ausführen können, müssen sie ausreichend wassergewöhnt sein. Sie sollten außerdem das für das Schwimmen erforderliche (Aus-)Atmen durch Mund und Nase beherrschen und keine Angst vor einem kurzfristigen (Ab-)Tauchen unter die Wasseroberfläche haben.



Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Die Wasserbewältigung schließt an die Phase der Wassergewöhnung und des „Vertrauenfassens“ zum Wasser an. Waren in der Anfangsphase noch eventuelle Ängste zu überwinden, gilt es nun, die elementaren Grundfertigkeiten zu vermitteln. Dazu zählen neben dem Schweben, Auftreiben und Gleiten auch das Atmen, Tauchen und Springen ins Wasser und ein erstes aktives Antreiben. Beherrschen die Schüler die Grundfertigkeiten, kann die erste Schwimmtechnik entwickelt werden.

Seit Langem ist die Wahl der ersten Schwimmart umstritten. Neben dem technisch anspruchsvollen, in Deutschland aber noch immer üblichen Brustschwimmen können auch die Wechselschwimmarten Kraul- und Rücken(kraul)schwimmen oder sogar das Schmetterlingsschwimmen ausgewählt werden. Für die meisten Kinder sind die beiden Wechselschwimmarten den bisher an Land ausgeübten Bewegungen am ähnlichsten, weshalb für die vorliegenden Materialien Antriebsformen mit wechselseitigen Arm- und Beinbewegungen ausgewählt wurden.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

- Informieren Sie im Vorfeld die Erziehungsberechtigten der Schüler über die Erteilung von Schwimmunterricht und fragen Sie sie nach eventuell vorliegenden Erkrankungen und Behinderungen, die Sie zu einer besonderen Aufmerksamkeit während des Schwimmunterrichts verpflichten.
- Machen Sie sich vor der ersten Schwimmstunde mit den Örtlichkeiten (Anfahrt, Schwimmbad, Angestellte) vertraut, z. B. auch die Anordnung der Becken, die Wassertiefe der verschiedenen Becken, Zugang zum Sanitätsraum, Telefon usw. Klären Sie für sich, ob Sie in der Lage sind, verunfallte Kinder im Notfall von der tiefsten Stelle des Bades zu retten (Nachweis der Rettungsfähigkeit/ Deutsches Rettungsschwimmabzeichen, aktueller Gesundheitszustand).
- Kontrollieren Sie die Anzahl der Schüler: beim Verlassen des Schulgeländes, während der Fahrt zum und vom Bad, beim Betreten und Verlassen des Bades und mehrfach während des Unterrichts.
- Aus hygienischen Gründen müssen Sie darauf achten, dass die Kinder geduscht haben, bevor sie das (Nicht-)Schwimmerbecken betreten. Längere Erklärungen sollten Sie im Vorfeld geben, das heißt, die Schüler gehen erst nach Ihren Ausführungen duschen, oder aber die Einführung findet bereits außerhalb der Schwimmhalle statt. Sobald Haut nass ist, sorgt die Verdunstungskälte für ein Auskühlen und führt dazu, dass die Mädchen und Jungen frühzeitig zu frieren beginnen.
- Bedenken Sie, dass die Akustik in den meisten Schwimmhallen nicht besonders gut ist. Sprechen Sie also laut, klar und deutlich und beschränken Sie sich auf das Wichtigste. Es empfiehlt sich auch, mit den Schülern verschiedene Zeichen abzusprechen, z. B. wenn die Kinder aus dem Becken kommen sollen.
- Richten Sie es ein, dass Sie die Schwimmhalle vor den Schülern betreten und sie auch zuletzt wieder verlassen. Halten Sie sich während des Schwimmunterrichts außerhalb des Wassers auf, tragen Sie leichte Sportbekleidung (T-Shirt, Shorts), mit denen Sie jederzeit gut als Aufsichtsperson erkennbar sind und die es Ihnen erlaubt, verunfallte Kinder sofort aus dem Wasser zu retten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, den Schwimmunterricht mit mehreren Aufsichtspersonen durchzuführen, so besteht die Option, dass Lehrkräfte mit ins Wasser gehen. Sprechen Sie dies im Vorfeld ab.
- Wenn Sie zeitgleich mit dem öffentlichen Badeverkehr oder anderen Schulgruppen Schwimmunterricht haben, trennen Sie den Übungsbereich Ihrer Klasse gut sichtbar von den übrigen Badegästen ab. Informieren Sie die Badaufsicht über die Anwesenheit Ihrer Gruppe.
- Wählen Sie Ihren Standort im Bad immer so, dass Sie alle Schüler sehen können. Achten Sie dabei auf die Lichtverhältnisse, denn Spiegelungen an der Wasseroberfläche erschweren es Ihnen, (ab-)getauchte Schüler im Blick zu behalten.
- Wenn Schüler während des Schwimmunterrichts zur Toilette müssen, haben sie sich bei Ihnen abzumelden und bei der Rückkehr zur Gruppe wieder anzumelden.

Was machen Sie, wenn ...

- ... ein Kind wegen gesundheitlicher Einschränkungen nicht am Schwimmunterricht teilnehmen kann?

Beobachten Sie, inwieweit es sich um ein einmaliges Aussetzen handelt, oder ob das Kind dem Schwimmunterricht immer wieder ausweicht. In letzterem Fall sollten Sie ein Gespräch mit dem Kind und/oder mit den Erziehungsberechtigten führen. Nicht selten sind Ängste oder Scham der Grund für ein solches Vermeidungsverhalten.

Wenn ein Kind wegen vorübergehender gesundheitlicher Einschränkungen nicht am Schwimmunterricht teilnehmen kann, bietet sich eine Absprache mit Kollegen der Parallelklasse an, ob das erkrankte Kind während der Schwimmzeit dort zu Gast sein darf. Ist eine Lösung dieser Art nicht möglich, so muss das Kind mit zur Schwimmhalle. Ein Verbleib im Vorraum oder in der Cafeteria des Bades ist aus Gründen der Aufsichtspflicht und je nach Begebenheiten vor Ort nur in den seltensten Fällen möglich. Weisen Sie das Kind darauf hin, sich im Bad etwas leichtere Kleidung anzuziehen und wenn möglich Badeschuhe zu tragen. Versuchen Sie, das Kind in das Unterrichtsgeschehen einzubinden, indem es z. B. Materialien für die Mitschüler an den Beckenrand trägt, es ihnen bei einer Bewegungsaufgabe von außen assistiert oder Feedback gibt.

- ... ein Kind im Schwimmbad einen Unfall erleidet?

Nehmen Sie alle anderen Schüler sofort aus dem Wasser und versorgen den verunfallten Schüler mit Erster Hilfe und rufen Sie ggf. den Rettungswagen. Wenn es möglich ist, bitten Sie einen Schwimmbadmitarbeiter oder eine andere Lehrkraft, Ihre Gruppe zu beaufsichtigen.

- ... der Leistungsstand der Klasse sehr heterogen ist?

Sollten Sie zeitgleich mit mehreren Kollegen im Schwimmbad sein, so können die Schüler in Gruppen mit gleichem Leistungsstand eingeteilt werden. Sind Sie dagegen allein in der Schwimmhalle und müssen sowohl Nichtschwimmer als auch bereits sichere Schwimmer betreuen, dann kann ein „Helfersystem“ nützlich sein: Lassen Sie jeweils einen sicheren Schwimmer mit einem oder zwei Nichtschwimmer(n) zusammenarbeiten. Das gibt Vertrauen für den Anfänger und stärkt das soziale Lernen aufseiten des Partners. Viele der vorgestellten Übungen bieten sich in Partnerarbeit an und Sie haben die Möglichkeit, den Überblick zu behalten bzw. sich phasenweise einzelnen Kindern zu widmen.

Können alle Schüler Ihrer Lerngruppe bereits schwimmen, bewegen sich aber auf unterschiedlichen Niveaustufen, können Sie die Aufgabenstellungen durch Variablen differenzieren (z. B. Anzahl der Wiederholungen, unterschiedlicher Materialeinsatz usw.).

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Deutscher Schwimmverband e.V. (Hrsg.): Schwimmen lernen, Handbuch zur Kursleiterausbildung

Das Buch enthält zahlreiche Spielideen zum Erwerb und Vertiefen der Grundfertigkeiten und bietet optimale Hinweise zum Erlernen der vier Schwimmarten.

Bissig, M. und Gröbli, C.: Schwimmwelt: Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren

Ein Grundlagenwerk für modernen Schwimmunterricht, das durch zwei DVDs ergänzt wird. Auch hier wird der Leser zunächst in die Grundfertigkeiten eingeführt und anschließend mit den Schwimmtechniken vertraut gemacht.

Unfallkasse Nord (Hrsg.): Spielend Schwimmen lernen

Gibt Orientierung und bietet Ideen für einen sicheren und praxisorientierten Schwimmunterricht in der Schule.

Ein Ausflug zum See – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Reisen geht auf viele Weisen – Schweben und Gleiten auf dem Wasser	M 1: Ein Ausflug zum See <u>Geräte:</u> Pool Noodles <u>Zusatzmaterial:</u> Matten/Luftmatratzen, ggf. mp3-Player, Musik	Geräte bereitlegen
3/4	Wie ein Boot übers Wasser fahren – Antriebsformen ausprobieren	M 2: Rettungsschwimmen und Bootsbau M 3: Bootsbau-Wettbewerb <u>Geräte:</u> Pool Noodles	Geräte bereitlegen
5/6	Auf den Motor kommt es an – mit den Beinen Antrieb erzeugen	M 4: Auf den Motor kommt es an <u>Geräte:</u> Pool Noodles, 1 Schwimmbrett pro Kind	Geräte bereitlegen
7/8	Von Hunden, Enten und Menschen – mit den Armen Vortrieb erzeugen	M 5: Von Hunden, Enten und Kraulschwimmern M 7: Bildkarten <u>Geräte:</u> Pool Noodles	Geräte und Bildkarten bereitlegen

Angebot zur Leistungsbeurteilung: Beobachtungsbogen M 6



Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Je nach Vorerfahrung der Schüler und Rahmenbedingungen vor Ort können Sie die Stunden und einzelnen Übungen variieren oder streichen.

1./2. Stunde: Reisen geht auf viele Weisen – Schweben und Gleiten auf dem Wasser

Kompetenz: Die Schüler bewegen sich schwimmend im Wasser fort, indem sie den passiven und aktiven Auftrieb nutzen und durch eine Rahmengeschichte aufgefordert werden, in verschiedene Interaktionen zu treten.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Fliegender Teppich</p> <p>Die Schüler bilden einen Kreis mit Handfassung und zählen auf 2 durch. Dann beginnen sie, sich im Uhrzeigersinn zu drehen. Auf ein akustisches Signal von Ihnen hin legt sich Gruppe 1 auf den Bauch/Rücken und schwebt über das Wasser. Auf ein erneutes Signal hin nehmen alle die Füße wieder auf den Beckengrund und laufen weiter im Kreis. Danach folgt Gruppe 2, die sich auf den Bauch/Rücken legt und von Gruppe 1 durch das Wasser gezogen wird usw.</p> <p>Zum Abschluss versuchen beide Gruppen, gleichzeitig zu schweben.</p>	
Hauptteil	<p>Wir machen einen Ausflug</p> <p>Beginnen Sie die Bewegungsgeschichte und lassen Sie die Schüler dann die verschiedenen Bewegungsaufgaben wie bei M 1 beschrieben ausführen.</p>	M 1, 1 Pool Noodle pro Kind
Abschluss	<p>Planschen auf dem See</p> <p>Jeder Schüler erhält eine Pool Noodle, die er sich in den Rücken legt und die Arme über die Seiten hängen lässt. Anschließend werden die Beine über die Enden der Noodle geschwungen, so dass die Schüler bequem in der Pool Noodle liegen (siehe M 1).</p> <p>Alternativ können auch Matten oder Luftmatratzen verwendet werden, auf denen die Schüler allein oder zu zweit liegen können.</p>	M 1 Pool Noodles/Matten/Luftmatratzen ggf. mp3-Player, Musik

3./4. Stunde: Wie ein Boot übers Wasser fahren – Antriebsformen ausprobieren

Kompetenz: Die Schüler lernen erste Antriebsformen kennen und probieren sie bei der Fortbewegung mit ersten Schwimmbewegungen aus.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Schritt für Schritt</p> <p>Die Schüler stellen sich an einer Seite des Beckens auf. Stellen Sie ihnen nacheinander verschiedene Bewegungsaufgaben, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf einem Bein hüpfen, – rückwärtslaufen (auch auf einem Bein), – Riesenschritte/Trippelschritte machen, – hüpfen wie ein Frosch, – usw. <p>Die Kinder bewegen sich den Vorgaben entsprechend zum gegenüberliegenden Beckenrand.</p>	
Hauptteil	<p>Rettungsschwimmen und Bootsbau</p> <p> Führen Sie die Erzählung aus der ersten Doppelstunde fort:</p> <p><i>„Letzte Woche haben wir einen Ausflug zum See gemacht. An so einem See ist es ganz wichtig, dass ein paar Rettungsschwimmer Aufsicht führen. Mal sehen, ob ihr auch Rettungsschwimmer werden und einen Nichtschwimmer abschleppen könnt.“</i></p> <p>Lassen Sie die Schüler dann wieder verschiedene Bewegungsaufgaben durchführen (siehe M 2).</p>	<p>M 2, M 3</p> <p>Schüler in Paaren, 1 Pool Noodle pro Paar</p>
Abschluss	<p>Bootsrennen</p> <p>Die Paare treten mit ihren Booten zu einem kleinen Rennen gegeneinander an.</p>	s.o.

5./6. Stunde: Auf den Motor kommt es an – mit den Beinen Antrieb erzeugen

Kompetenz: Die Schüler probieren verschiedene Varianten des Antriebs aus und regulieren und reflektieren sie anschließend.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Qualle – Seestern – Krebs</p> <p>Die Schüler bewegen sich frei im Nichtschwimmerbecken. Geben Sie von Zeit zu Zeit ein Signal und rufen einen der Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Qualle“: In angehockter Position an der Wasseroberfläche schweben. – „Seestern“: Sich auf den Bauch/Rücken mit weit gestreckten Armen/Beinen aufs Wasser legen. – „Krebs“: Versuchen, auf den Beckengrund abzusinken. 	
Hauptteil	<p>Auf den Motor kommt es an</p> <p>Führen Sie die Erzählung fort:</p> <p> „In der letzten Stunde haben wir verschiedene Boote ausprobiert. Welche kamen denn am besten vorwärts?“</p> <p>Sammeln Sie die Erfahrungen der Kinder und gehen Sie dann darauf ein:</p> <p> „Es waren die Boote, die am besten auf dem Wasser lagen, also am besten gleiten konnten. Dazu wollen wir heute mit einem Spiel starten.“</p> <p>Führen Sie dann die Übungen von M 4 mit den Schülern durch.</p>	M 4, 1 Pool Noodle pro Paar, 1 Schwimmbrett pro Kind
Abschluss	<p>Fähre</p> <p>Jede Gruppe bestimmt einen „Fährmann“ (der konditionell fit sein sollte). Die Gruppenmitglieder verteilen sich in Staffelform auf beiden Seiten des Beckens. Die Fährmänner transportieren nun ihre Matte mit dem Kraulbeinschlag auf die gegenüberliegende Seite und lassen den ersten Passagier zusteigen. Dieser unterstützt den Fährmann beim Rückweg durch Kraulbeinschläge usw., bis alle Passagiere mitfahren. Gewonnen hat die Gruppe, die alle Mitglieder auf der Matte versammelt und sich am schnellsten am Ausgangspunkt eingefunden hat.</p>	4er- bis 6er-Gruppen, 1 Matte pro Gruppe

7./8. Stunde: Von Hunden, Enten und Menschen – mit den Armen Vortrieb erzeugen

Kompetenz: Die Schüler bewegen sich eigenständig mit und ohne Hilfsmittel mit ersten Kraulbewegungen im Wasser fort.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Kettenfangen</p> <p>Die Schüler kennen das Spiel bestimmt aus dem Sportunterricht in der Halle: Ein Fänger versucht, einen Mitschüler anzutippen. Wer getroffen wurde, wird ebenfalls zum Fänger und läuft mit ihm mit Handfassung weiter usw. Wenn die Kette aus vier Personen besteht, wird sie in zwei Zweierteams getrennt usw.</p>	
Hauptteil	<p>Von Hunden, Enten und Kraulschwimmern</p> <p>Erinnern Sie die Kinder an die letzte Doppelstunde, in der es um den Beinschlag ging, und erzählen Sie ihnen, dass sie sich heute die Armbewegungen genauer anschauen wollen:</p> <p> „Wir schauen uns mal verschiedene Techniken von Tieren auf und im Wasser an.“</p> <p>Lassen Sie die Schüler zunächst Tiere aufzählen, die in einem See schwimmen könnten, und/oder zeigen Sie ihnen die Bildkarten M 7. Lassen Sie sie dann die Übungen bei M 5 durchführen.</p>	M 5, M 7
Abschluss	<p>Tier-Memory</p> <p>Die Schüler bewegen sich mit einer von ihnen ausgewählten „Tierbewegung“ durchs Wasser. Begegnen sich zwei gleiche Tiere, dann klatschen sie sich ab und ändern die Bewegungsart.</p>	<p> Es können auch die Qualle, der Seestern und der Krebs aus DS 5/6 aufgenommen werden.</p>

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Wassergleichung und Schwimmen 4 • KI 3/4 Schweben und Antreiben

Ein Ausflug zum See – vom Schweben und Antreiben zur Grundform des Kraulschwimmens

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Britta Jock, Alfeld und Axel Dietrich, Mellingen

Die Reise ist für uns Menschen immer mit Veränderungen verbunden. Ebenso verhält es sich mit dem Bewegungsverhalten. Dabei werden die Schüler die an Land vertrauten Bewegungen in Wasser neu erlernen und übertragen. Eine Bewegungsgeschichte mit bildlicher Sprache erleichtert den Kindern die Übertragung der Bewegungsabläufe in Wasser. Sie sammeln Erfahrungen beim Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche und probieren aus, wie sie sich mit Hilfe ihrer Beine und Arme im Wasser antreiben und fortbewegen können.



Ein Ausflug zum See

Das Wichtigste auf einen Blick	
Lehrbereiche: Wasserbenützung, Schwimmen	Klassen: 3 und 4
Themen: <ul style="list-style-type: none">- Schweben und Gleiten an der Wasseroberfläche in Bauch- und Rückenlage- Gleiten unter Wasser- Fortbewegen in horizontaler Körperlage	Veranstaltungen: Bevor die Schüler die Übungen zum Schweben, Antreiben und Gleiten ausüben können, müssen sie ausreichend wassergewöhnt sein. Sie sollen erfahren, dass für das Schwimmen erforderliche Ausatmen durch Mund und Nase beidseitig und keine Angst vor einem kurzzeitigen Abtauchen unter die Wasseroberfläche haben.
Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">- Bewegungskörper entwickeln und Eigenkontrolle gewinnen- Bewegungskörper selbst steuern und über Bewegungsparameter reflektieren- die Eigenschaften des Wassers erfahren und zum positiven und aktiven Auftrieb nutzen- sich schwimmend im Wasser fortbewegen	

Alle Materialien finden Sie auf der **belegbaren CD 21** in vertriebsbarer Form.

21 © Dietrich 2014