

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Schwimmen lernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	6 - 8
<b>Tauchen/Atmen 1</b>	9
<u>Thema:</u> Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauchrätsel	
<b>Schweben 1</b>	10
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Das Fass	
<b>Tauchen/Atmen 2</b>	11
<u>Thema:</u> Ausatmen unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Suppe kochen	
<b>Schweben 2</b>	12
<u>Thema:</u> Schweben auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tischtennis	
<b>Tauchen/Atmen 3</b>	13
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Seestern	
<b>Schweben 3</b>	14
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Gummiball	
<b>Tauchen/Atmen 4</b>	15
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauch-Omelette	
<b>Schweben 4</b>	16
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Seerose	
<b>Tauchen/Atmen 5</b>	17
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauchbibliothek	
<b>Schweben 5</b>	18
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Der Korken	
<b>Tauchen/Atmen 6</b>	19
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Zauberbrett	

<b>Schweben 6</b>	20
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Eiswind	
<b>Gleiten 1</b>	21
<u>Thema:</u> Regungsloses Gleiten auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Seerosen-Tischtennis	
<b>Antreiben 1</b>	22
<u>Thema:</u> Das Wasser fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Riesenwelle	
<b>Gleiten 2</b>	23
<u>Thema:</u> Regungsloses Gleiten auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Schiff abschleppen	
<b>Antreiben 2</b>	24
<u>Thema:</u> Sich im fortbewegten Wasser fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Wasserstrudel	
<b>Gleiten 3</b>	25
<u>Thema:</u> Gleiten auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Fieber messen	
<b>Antreiben 3</b>	26
<u>Thema:</u> Sich in guter Gleitlage fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Motorboot	
<b>Gleiten 4</b>	27
<u>Thema:</u> Aktives Gleiten auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Pfeil vom Rand	
<b>Antreiben 4</b>	28
<u>Thema:</u> Sich in guter Gleitlage fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Hundeschwimmen	
<b>Gleiten 5</b>	29
<u>Thema:</u> Aktives Gleiten im Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tunnelpfeil	
<b>Antreiben 5</b>	30
<u>Thema:</u> Sich mit ungewöhnlicher Bewegungsart fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Saltoschwimmen	
<b>Gleiten 6</b>	31
<u>Thema:</u> Aktives Gleiten im Wasser	
<u>Übungsname:</u> Perlentauchen	
<b>Antreiben 6</b>	32
<u>Thema:</u> Sich ungewöhnlich fortbewegen	
<u>Übungsname:</u> Bretterrennen	

# Vorwort

**MELANIE** Noch mal – noch mal! Kaum zu glauben, die 8-jährige Melanie ist „süchtig“ nach Tauchen. Und das, nachdem sie vor einem halben Jahr schluchzend und zitternd kaum ins Wasser steigen wollte, weil sie dermaßen Angst vor dem Schwimmen hatte. Heute sieht es anders aus!

**JONAS** Oder Jonas: Von Anfang an tauchte er wie ein Fisch. Er kam nur zum Atmen an die Wasseroberfläche. Jonas fühlte sich wohl im Wasser. Aber beim Schwimmen waren seine Bewegungen hastig und ungenau und Jonas kam kaum vorwärts. Mit Übungen wie „Tauch-Omelette“, „Tischtennis“ oder „Perlen tauchen“ baute Jonas ein Gefühl für das Wasser auf und lernte, seinen Bewegungen Zeit zu lassen.

**KERNELEMENTE** Melanie und Jonas lernten ihre Grenzen mit den vier Kernelementen zu überwinden. Die vier Kernelemente „*Tauchen/Atmen*“, „*Schweben*“, „*Gleiten*“ und „*Antreiben*“ legen einen soliden Grundstein für die „Schwimmkarriere“, nicht nur von Melanie und Jonas. Mit diesem Lehrmittel setzen Sie die Kernelemente optimal im Schwimmunterricht um.

**SCHWIMMENLERNEN** Die Herausforderung „Schwimmen lernen“ soll ein positives Erlebnis für die angehenden Schwimmerinnen und Schwimmer sein. Die Kinder entdecken das fremde Element Wasser im wahrsten Sinne des Wortes „von Grund“ auf. Ganz im Zentrum stehen dabei die praxiserprobten, lustigen und lehrreichen Übungen. Lehrpersonen bieten sie gut durchdachte und fertige Lektionen für ein gelungenes Schwimmerlebnis.

**DANK** Ich widme das vorliegende Lehrmittel folgenden Personen.

- Meiner ersten Schwimmlehrerin und meinem ersten Schwimmlehrer: Meinen Eltern Inge und Hans Bors, die mich immer voll Begeisterung unterstützten.
- Meinem Ehemann Robert Stangier, mit dem ich nicht nur mit dem Gleitschirm durch die Luft, auf Inlineskates über die Radwege und mit Ski über die Pisten, sondern auch als „Seerose“ durchs Wasser gleiten kann.
- Unseren beiden Wasserratten Ellen und Nina Stangier, die alle Übungen mit vollem Einsatz und Begeisterung erprobt haben.

Viel Freude und Erfolg im kühlen Nass wünschen Ihnen sowie Ihren Schülerinnen und Schülern der Kohl-Verlag und

**Jeannette Stangier-Bors**

# Einleitung

## FRÜHER

Vor einigen Jahren ging es im Schwimmunterricht hauptsächlich um die vier Schwimmtechniken Kraul, Rückenraul, Brust- und Delfinschwimmen. Wer keine gute Wasserlage hatte, bekam eine Schwimmhilfe gereicht und dann wurde an den Schwimmtechniken gefeilt.

Der Schwimmunterricht hat sich gewandelt. Nehmen wir zum Beispiel Felix: Der 9-jährige Felix schwimmt gut. Er kann mehrere Längen ohne Unterbrechung durchschwimmen, beherrscht die Bauch- und die Rückenlage.

Er ist jedoch nach jeder Länge völlig außer Atem. Seine Bewegungen sind schnell und viel zu hastig. Warum sinken seine Beine nur so tief unter die Wasseroberfläche ab? Vor einigen Jahren hätte Felix eine Schwimmhilfe für die Beine bekommen und hätte weitergeübt.

## HEUTE

Heute sieht es glücklicherweise anders aus. Felix und vielen Schwimmschülerinnen und Schülern mit ähnlichen „Symptomen“ kann nachhaltig geholfen werden. Das Rezept heißt:

## DIE 4 KERNELEMENTE

1. Tauchen/Atmen
2. Schweben
3. Gleiten
4. Antreiben

### 1. TAUCHEN/ATMEN

Schwimmen beginnt mit Tauchen! Wer sich unter Wasser zu recht findet, die Augen öffnet, sich orientiert und auch gezielt ausatmen kann, der wird sich später auch beim Schwimmen nicht vor dem Wasser scheuen.

Seit Felix taucht, hat sich seine Wasserlage schlagartig verbessert. Der Kopf ist im Wasser und als Gegenreaktion steigen die Beine in Richtung Wasseroberfläche! Felix atmet ruhig und kontrolliert ins Wasser aus. Darum ist er am Ende einer Länge nicht mehr außer Atem, er konnte ja bereits unterwegs bequem aus- und einatmen.

### 2. SCHWEBEN

Das Kind schwebt im Wasser und hält dieses Schweben aus, verharrt in seiner Position und lässt den Auftrieb, den sein Körper im Wasser erfährt, wirken.

Felix Bewegungen werden ruhiger. Er spürt, wie er sich durch das Wasser bewegt und dass sein Körper an die Wasseroberfläche steigt, wenn er eingeatmet hat und sich Zeit lässt.

### 3. GLEITEN

Jetzt kommt Bewegung in die Sache: Ein Bewegungsimpuls wird ausgeübt und ausgekostet! Wie weit gleite ich, wenn ich mich von der Wand abstoße und mich nicht weiter bewege? Felix wartet jetzt nach jedem Schwimmzug, er gleitet und leitet die nächste Schwimmbewegung erst dann ein, wenn der Bewegungsimpuls der letzten ausgeklungen ist.

# Einleitung

## 4. ANTREIBEN

Das Gleiten wird aktiviert, der Antrieb kommt dazu. Der Körper treibt das Wasser an und das Wasser treibt den Körper an. Das Gefühl für dieses Spiel ermöglicht uns später beim Erlernen, Anwenden und Gestalten der Schwimmtechniken einen großen Bewegungsspielraum.

Felix Bewegungen werden effizienter, er greift nicht mehr ins Leere sondern setzt genau da an, wo am meisten Widerstand, also Antrieb erzeugt wird.

## STEIGEN UND SINKEN

Im Wasser arbeiten die Schwerkraft und der Auftrieb gegeneinander. Je nach spezifischer Dichte des menschlichen Körpers befindet sich der Schwerpunkt weiter oben, resp. unten im Körper. Deshalb unterscheiden wir im Wasser zwei Gruppen von Schwimmern:

- Jene, die relativ schnell zu Boden sinken, wenn sie sich im Wasser nicht bewegen
- und jene, welche tendenziell eher zur Wasseroberfläche steigen bei Bewegungslosigkeit.

Führen die beiden Gruppen die gleiche Übung durch, so fällt das Resultat unterschiedlich aus. Das soll jene, die sinken, nicht entmutigen. Mit Einatmen und Geduld können sie einiges erreichen. Wer trotz allem nicht steigen will, hat mit der Übung trotzdem wertvolle Arbeit an den Kernelementen geleistet. Die tendenziell Steigenden kämpfen dafür „gegen“ den Auftrieb („Perlen tauchen“, usw.).


## UMGANG MIT DEM LEHRMITTEL

Nehmen Sie die Kopiervorlagen mit ins Schwimmbad, am besten laminiert!

Die Erläuterungen und Grafiken sind möglichst einfach und treffend gehalten. Sie sind für Lehrpersonen konzipiert und gehören nicht in die Hand von Schülerinnen und Schülern.

Alle Übungen haben treffende Namen. Ob „*Riesensuppe*“, „*Tischtennis*“, „*Perlen tauchen*“ oder „*Saltoschwimmen*“. Das Wassererlebnis ist garantiert! Benutzen Sie die Namen, die Kinder werden sie sich schnell einprägen.

Die Übungen haben jeweils zwei Schwierigkeitsgrade, gekennzeichnet mit

einem  (leichtere Übung) oder

zwei  (schwierigere Übung).

Zudem werden die Übungen von 1-6 immer anspruchsvoller.

Wechseln Sie bei den Übungen, an denen zwei oder mehrere Kinder beteiligt sind, gleichmäßig ab. Diese Regel gilt für alle Übungen und wird jeweils nicht mehr erwähnt.

# Einleitung

- MATERIAL** Die meisten Übungen führen Sie ohne Material durch. Falls doch welches benötigt wird, ist dieses im Text erwähnt und auf dem Bild ersichtlich.
- AUSKÜHLEN** Achten Sie bei den Kernelementen Tauchen/Atmen und Schweben darauf, dass die Kinder je nach Wassertemperatur nicht zu stark abkühlen. Diese Übungen sollten Sie darum im Wechsel mit bewegten Aufgaben durchführen.
- SICHERHEIT** Bei allem Spaß darf die Sicherheit nicht vergessen werden. Stellen Sie sicher, dass die Kinder die Übungen gefahrlos durchführen können. Achten Sie auf angemessene Wassertiefe und bestehen Sie darauf, dass die Kinder genug Pausen einlegen. Bei Spielen wie „Riesensuppe“ oder „Das Fass“ neigen ehrgeizige Kinder zum Übertreiben!

Jetzt aber: Ab ins Wasser!

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Schwimmen lernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

