

SCHOOL-SCOUT.DE

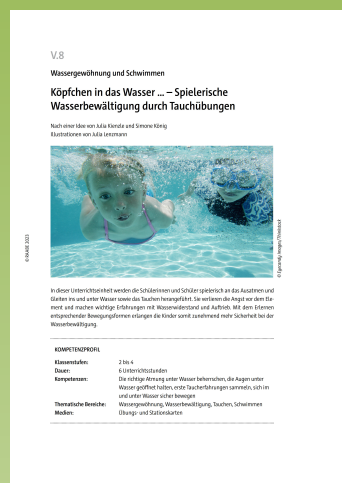
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Spielerische Wasserbewältigung durch Tauchübungen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



V.8

Wassergewöhnung und Schwimmen

Köpfchen in das Wasser ... – Spielerische Wasserbewältigung durch Tauchübungen

Nach einer Idee von Julia Kienzle und Simone König
Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Eyecandy Images/Thinkstock

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch an das Ausatmen und Gleiten ins und unter Wasser sowie das Tauchen herangeführt. Sie verlieren die Angst vor dem Element und machen wichtige Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftrieb. Mit dem Erlernen entsprechender Bewegungsformen erlangen die Kinder somit zunehmend mehr Sicherheit bei der Wasserbewältigung.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Die richtige Atmung unter Wasser beherrschen, die Augen unter Wasser geöffnet halten, erste Taucherfahrungen sammeln, sich im und unter Wasser sicher bewegen
Thematische Bereiche:	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Tauchen, Schwimmen
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Die Wasserbewältigung baut auf der Phase der Wassergewöhnung auf. Dabei ermöglichen spielerische Übungsformen den Kindern, ihre bisherigen Erfahrungen aus der Wassergewöhnung zu erweitern und zunehmend mehr Sicherheit im Element Wasser zu erlangen. Neben der richtigen Ausatmung unter Wasser spielen die Bereiche Tauchen, statischer Auftrieb, Springen und Gleiten eine entscheidende Rolle. An die erfolgreiche Wasserbewältigung schließt sich dann das Erlernen der ersten Schwimmtechnik an.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Sicherheit im Schwimmunterricht

- Informieren Sie die Eltern vorab über den Schwimmunterricht und fragen Sie schriftlich mögliche Krankheiten oder Allergien der Kinder ab.
- Machen Sie sich mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut und informieren Sie sich, ob während Ihrer Schwimmstunden noch andere Klassen anwesend sind bzw. ob öffentlicher Badebetrieb herrscht.
- Betreten Sie immer als Erste das Schwimmbad und verlassen Sie es zuletzt, nachdem Sie den Badebereich nochmals kontrolliert haben.
- Überprüfen Sie die Anzahl der Schülerinnen und Schüler immer wieder (beim Verlassen der Schule, vor dem Betreten des Schwimmbads, im Badebereich und beim Verlassen des Badebereichs). Es ist hilfreich, wenn Sie eine Klassenliste bei sich haben, auf der Sie unter anderem auch vermerken können, welche Kinder Schwimmer bzw. Nichtschwimmer sind.
- Trennen Sie den Nichtschwimmerbereich wenn möglich klar vom Schwimmerbereich ab, z. B. durch eine Leine.

Während des Schwimmunterrichts

- Bedenken Sie bei Ihrer Unterrichtsplanung, dass die effektive Schwimmzeit bei einer Doppelstunde maximal 40 bis 45 Minuten beträgt, da der Weg zum Schwimmbad sowie das Umziehen und Duschen viel Zeit in Anspruch nehmen.
- Wählen Sie einen Standort im Schwimmbad aus, von dem Sie alle Kinder gut im Blick haben. Dabei sollte die Fensterseite in ihrem Rücken sein, da mögliche Lichtspiegelungen im Wasser die Sicht auf tauchende Kinder einschränken können.
- Wenn die Schülerinnen und Schüler im Wasser sind, stehen Sie am Beckenrand. Falls Sie etwas im Wasser demonstrieren möchten, holen Sie alle Kinder aus dem Wasser und lassen Sie sie an den Beckenrand setzen.
- Falls einzelne Kinder während des Schwimmunterrichts zur Toilette müssen, melden sie sich bei Ihnen ab und wieder zurück.
- Da die Akustik in einem Schwimmbad in der Regel schlecht ist, sollten Sie mit den Schülerinnen und Schülern vorab klare Zeichen vereinbaren, um Ihre Stimme zu schonen.

Was machen Sie, wenn ...

- ... einzelne Kinder nicht am Schwimmunterricht teilnehmen können?
Versuchen Sie, diese Kinder für die Zeit (mit einer Aufgabe) in einer anderen Klasse unterzubringen. Sollten Sie die Kinder mit in die Schwimmhalle nehmen, achten Sie darauf, dass diese leichte Sportkleidung tragen – die Kinder sollten weder frieren noch schwitzen.

- ... andere Schulklassen oder Vereine mit im Schwimmbad sind?
 Klären Sie vorab mit den jeweiligen Lehrpersonen, wie Sie die Schwimmbereiche klar und sinnvoll voneinander abtrennen können.
- ... einzelne Kinder die Wassergewöhnung noch nicht abgeschlossen haben?
 Die Kinder sollten die Phase der Wassergewöhnung unbedingt abgeschlossen haben, denn nur so kann ein angstfreier und sicherer Umgang mit dem Element Wasser gewährleistet werden. Die Unterrichtseinheit ist daher so konzipiert, dass bei den Anfangsspielen immer alle Kinder mitmachen können. Ängstliche Kinder werden sich von selbst am Beckenrand aufhalten. Geben Sie ihnen im Übungsteil zunächst noch Aufgaben zur Wassergewöhnung. Anregungen können Sie zum Beispiel aus dem Beitrag „Angstfreie Erlebnisse am und im Bewegungsraum Wasser“ aus Einfach sportlich entnehmen (siehe Medienhinweise).
- ... ein Kind friert?
 Holen Sie es aus dem Wasser und wickeln Sie es in ein Handtuch ein. Kinder neigen unter Kälte schnell dazu, zu krampfen. Daher sollten Sie vor allem im Anfängerschwimmen darauf achten, dass sich die Schülerinnen und Schüler viel bewegen. Phasen, in denen Sie etwas erklären, sollten Sie kurzhalten. Die Übungs- und Stationskarten (am besten laminiert) mit verständlichen Aufgabenstellungen helfen ebenfalls.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- www.schulamt-stuttgart.de

Das Schulamt bietet auf seiner Homepage einen Musterbrief an Eltern zur Teilnahme ihrer Kinder am Schwimmunterricht an: <https://raabe.click/es-Musterbrief-Schwimmen>

Die Vorlagen sind in verschiedenen Sprachen (u. a. Arabisch und Türkisch) verfügbar.
[zuletzt abgerufen am: 12.06.2023]




Beitrag aus Einfach sportlich

- **Gustedt, Christian und Wehner, Isabell:** Angstfreie Erlebnisse am und im Bewegungsraum Wasser – spielerische Wassergewöhnung (Teil V/Beitrag 7). In: Einfach sportlich, Ausgabe 38/2022.
Dieser Beitrag kann als Grundlage (Wassergewöhnung) und/oder zur Kombination mit den vorliegenden Materialien genutzt werden.

Auf einen Blick

Legende

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

	Hinweis/Tipp		Alternative/Differenzierung		Sicherheitshinweise
---	--------------	---	-----------------------------	---	---------------------

1. / 2. Stunde

Thema: Ins und unter Wasser ausatmen

Einstieg: Die SuS versammeln sich im stehtiefen Wasser, L macht Übungen zur Wassergymnastik vor, z. B. auf der Stelle hüpfen (beidbeinig/einbeinig), im Kreis joggen, mit den Armen aufs Wasser klatschen usw.).



Das Verhalten der SuS bei diesen Übungen zeigt, ob die SuS den Prozess der Wassergewöhnung abgeschlossen und keine Angst vor Wasser haben.



Hauptteil: L erzählt den SuS, dass sie in den kommenden Schwimmstunden einen Tauchschein machen dürfen, und weist darauf hin, dass eine wichtige Voraussetzung dafür die richtige Atmung unter Wasser ist.

M 1 **Atemübungen**



Die SuS sollten keine Schwimmbrillen tragen. Kinder, die sich zuvor noch ängstlich gezeigt haben, bekommen zunächst weitere Übungen zur Wassergewöhnung.

Abschluss: „Tretboot fahren“: Die SuS halten sich seitlich mit den Händen am Beckenrand fest und legen ihre Beine ausgestreckt aufs Wasser. Nun sollen sie durch kräftiges Treten Wellen verursachen.



Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet, die nacheinander Wellen schlagen. Welche Gruppe schafft die größeren?

3. / 4. Stunde

Thema: Den Auftrieb im Wasser erfahren

Einstieg: „Weißer Hai“: Die SuS versammeln sich an einer Beckenseite im stehtiefen Wasser, ein einzelnes Kind steht auf der gegenüberliegenden Seite. Die SuS können sich vor dem Hai retten, indem sie untertauchen. Der Hai darf dann nicht neben ihnen stehen bleiben, sondern muss sich ein anderes Opfer suchen.

Hauptteil:

M 2 **Übungen zum Auftrieb**

- Abschluss:** „Auf Quallenfang“: Ein Kind ist Fänger. Sobald es ein anderes Kind gefangen hat, nimmt es dieses an die Hand und sie fangen zu zweit weiter usw. Kinder, die sich in einen Seestern oder eine Qualle verwandeln (siehe Übungen zum Auftrieb im Hauptteil) dürfen nicht gefangen werden.
- Benötigt:** 4–5 Schwimmbretter, 4–5 Schwimmnudeln
-

5. / 6. Stunde

- Thema:** Erste Taucherfahrten sammeln
- Einstieg:** Die SuS wiederholen das Abschlussspiel (Quallenfang) aus der vorherigen Doppelstunde.
- Hauptteil:** L erzählt den SuS, dass sie heute ihren ersten Tauchgang machen dürfen.
Die SuS werden dazu angehalten, bei Unwohlsein, Schwindel o. Ä. sofort Bescheid zu geben. Bei Partnerübungen geben die SuS aufeinander acht.
- M 3** **Tauchübungen**
- Abschluss:** „Schatzsuche“: Die SuS bilden zwei gleich große Gruppen. Auf dem Boden des Schwimmbeckens liegen Gummiringe. Die SuS einer Gruppe tauchen danach. Jedes Kind darf nur so viele Ringe einsammeln, wie es in einem Tauchgang schafft. Dann kommt die andere Gruppe dran. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Ringe hochgeholt?
- Benötigt:** 3–4 Schwimmnudeln, 4–5 Tauchringe, 1 Leiter am Beckenrand



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Spielerische Wasserbewältigung durch Tauchübungen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

