

Baderegeln, Wassergewöhnung und Grundfertigkeiten des Schwimmens

Viele Kinder können nach dem Übertritt in die weiterführenden Schulen noch nicht sicher genug schwimmen. Leider ereignen sich deshalb immer wieder schwere Schwimmunfälle. Tatsächlich zählt Ertrinken bei Kindern und Jugendlichen bis zu 15 Jahren zur zweithäufigsten Ursache mit Todesfolge, wie die Stiftung Kindergesundheit berichtet.^{1,2} Aus diesem Grund greift die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) das Thema in ihren Unterrichtsmaterialien auf und möchte Lehrkräften Anregungen dafür liefern, wie sie Jugendliche ans Wasser gewöhnen und ihnen Grundfertigkeiten des Schwimmens vermitteln können.

Schon vor einem Schwimmbadbesuch müssen die Schülerinnen und Schüler mit den Baderegeln vertraut gemacht werden und Kenntnisse darüber erhalten, wie sie sich im Schwimmbad richtig verhalten (Unfallprävention). Eine zentrale Rolle im Anfängerschwimmen spielt auch die Wassergewöhnung. Primäres Ziel dabei sind ein freudbetonter, angstfreier sowie sicherer Aufenthalt im Schwimmbad und das Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Wassererfahrungen (weitere Informationen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 und 2).

Es empfiehlt sich, die Wassergewöhnung im Schwimmunterricht schon frühzeitig mit den Grundfertigkeiten des Schwimmens, nämlich Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Fortbewegen, Rollen sowie Drehen, zu verbinden. Sie bilden die Basis für das weitere Erlernen der Schwimmarten wie Brust-, Kraul-, Rücken- und Schmetterlingsschwimmen.

Die Unterrichtsmaterialien dienen als Grundlage für den Einstieg in den Schwimmunterricht mit Schülerinnen und Schülern der weiterführenden Schule (5. und 6. Klasse), können in ähnlicher Form aber auch in der Grundschule eingesetzt werden. Teil I der Materialien widmet sich den Baderegeln und ist für die Vorbereitung im Klassenraum gedacht. Teil II (Unterrichtsstunden 2 bis 4, im Schwimmbad) führt schließlich Schritt für Schritt an die Grundfertigkeiten des Schwimmens heran: Vorgestellt werden exemplarische Übungen aus den Bereichen Atmen, Tauchen und Gleiten sowie Spielformen für eine gemeinsame Sinnes- und Körperwahrnehmungserfahrung.

¹www.jugendhilfeportal.de/fokus/gesundheit/artikel/kinder-sollen-schwimmen-koennen-denn-ertrinken-ist-der-zweithaeufigste-toedliche-unfall-bei-kindern/ und

²www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitszustand-Relevantes-Verhalten/Publikationen/Downloads-Gesundheitszustand/unfaelle-gewalt-kinder-tabellenband-xlsx-5230001.html

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sicher schwimmen, Juni 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Michael Bieligg, Koblenz



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien





Distanzunterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 1. Stunde: **Einführung in die Baderegeln**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Laptop und Beamer (oder Overhead-Projektor und Leinwand), Karteikarten, Papier, Stifte, Magnete, Flipchart (oder Tafel, Kreide, Whiteboard), Dokumentenkamera

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien
Einstieg	<p>Impulsbild „Baderegeln im Schwimmbad: Worauf muss ich achten?“ zeigen; SuS erklären in eigenen Worten, was sie unter „Baderegeln“ verstehen. Die Lehrkraft, eine Schülerin oder ein Schuler notiert Erklärungen stichpunktartig und visualisiert sie.</p> <p>Die Lehrkraft stellt die Definitionen des Begriffs vor; gemeinsames Vergleichen mit den Erklärungen der SuS.</p>	<p>Impuls durch die Lehrkraft, Unterrichtsgespräch im Sitzkreis</p> <p>Moderiertes Unterrichtsgespräch</p>	<p>Schaubild 1, Laptop und Beamer oder Overhead-Projektor und Leinwand, Karteikarten, Stifte, Magnete, Flipchart (Alternative: Tafel, Whiteboard)</p> <p>Schaubild 2</p>
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Arbeitsblatt 1 austeilen: Baderegeln benennen und Nutzen begründen;</p> <p>Zwei Gruppen stellen ihre Regeln vor (inklusive Begründung) und befestigen ihre Karteikarten jeweils am Flipchart.</p> <p>Die anderen Gruppen ergänzen weitere fehlende Regeln mit Begründung und befestigen ebenfalls ihre Karteikarten.</p>	<p>PÜ (Partnerübung) oder GÜ (Gruppenübung) mit maximal 4 SuS</p>	<p>AB 1, Karteikarten, Flipchart (Alternative: Tafel oder Whiteboard)</p>
Verlauf/ Erarbeitung II	<p>Arbeitsblatt 2 austeilen. Nutzen von vorgegebenen Baderegeln beschreiben. SuS ergänzen die bisher noch nicht erwähnten Regeln im Arbeitsblatt 1 und begründen deren Notwendigkeit.</p> <p>Zwei Gruppen (bzw. Partnerinnen oder Partner) stellen ihre Begründungen vor, die anderen SuS ergänzen diese. Die Arbeitskarten werden wieder am Flipchart befestigt.</p>	<p>Unterrichtsgespräch im kleinen Sitzkreis PÜ oder GÜ (maximal 4 SuS)</p> <p> Distanzunterricht: Zuordnespiel bei Wordwall „Die passende Antwort“</p>	<p>AB 2; Schülertext 1, Flipchart (Alternative: Tafel oder Whiteboard)</p> <p>Zuordnespiel bei Wordwall: https://bit.ly/3zkB7rc</p>
Ende	<p>Die Lehrkraft fotografiert die Schülerergebnisse aus den Erarbeitungsphasen ab und stellt sie den SuS als Dokumentationsgrundlage zur Verfügung. Sie erläutert weitere Baderegeln anhand von Schülertext 1.</p> <p>Optional: digitaler Lückentext, siehe Distanzunterricht</p>	<p>Unterrichtsgespräch im kleinen Sitzkreis</p> <p> Distanzunterricht: digitaler Lückentext „Mir fehlen die Worte“ bei Wordwall</p>	<p>Dokumentenkamera, Schülertext 1</p> <p>Digitaler Lückentext „Mir fehlen die Worte“ bei Wordwall: https://bit.ly/3NAaQcl</p>

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 2. Stunde: **Wassergewöhnung im Flachwasserbereich**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Bereitstellen der Sportgeräte

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien, Sportgeräte
Einstieg	<p>Bewegen im Wasser Die SuS gehen in verschiedenen Fortbewegungsarten, Lauftempi, Richtungen und Organisationsformen durch das Schwimmbecken (Übungsbeschreibung siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3).</p> <p>Der Körper wird dabei unterschiedlich tief bzw. vollständig ein- und untergetaucht.</p>	EÜ (Einzelübung), PÜ	Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3
Erarbeitung	<p>Die SuS machen folgende einfache Übungen, um mit dem Element Wasser vertrauter zu werden (Übungsbeschreibung siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spritzschlacht • Gegenstände mit der Stirn treiben • Luftballon pusten • Partner im Schlepptau 	<p>PÜ</p> <p>EÜ</p> <p>EÜ, GÜ</p> <p>PÜ</p>	<p>Wasserbälle, Luftballons, Tischtennisbälle, Wäscheklammern, Korken</p> <p>verschiedene Bälle (Wasser-, Gymnastik, Soft- und Tischtennisbälle, Luftballons), Aquanudeln, Schwimmbretter</p> <p>Luftballons</p> <p>Stäbe, Schwimmbretter</p>
Reflexion/ Rückmeldung	<p>Gemeinsamer Austausch über die Eindrücke, Erfahrungen und Erlebnisse. Dabei können Reflexionsfragen zu folgenden Themen gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spezifische Eigenschaften (Temperatur, Dichte und Druck) des Wassers • Wirkungen (Kraft, statischer und dynamischer Auftrieb) des Wassers • Überwindung des Lidschlussreflexes • horizontale Lage im Wasser • Orientierung im und unter Wasser 	<p>Gruppengespräch (außerhalb des Schwimmbeckens)</p> <p>Die gemeinsame Reflexion kann im Anschluss an alle Übungen, aber auch jeweils nach ein bis zwei Übungen erfolgen (Auskühlung der SuS beachten).</p>	

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 3. Stunde: **Atmen sowie Sinneswahrnehmung/ gemeinsame Entspannung** Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Organisation der Sportgeräte, gemeinsame Begehung des Schwimmbads (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2)

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Sportgeräte	Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Atemübung (Technik) Gemeinsames Einüben folgender Atemtechnik: bewusstes kräftiges Einatmen durch den Mund/ kurzes Anhalten und Pressen des Atemvolumens/ kontinuierliches Ausatmen durch den Mund und die Nase</p> <p>Atemübungen I: Anwenden der Atemtechnik bei verschiedenen Übungen (Beschreibungen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3).</p>	<p>Demonstration durch die Lehrkraft, EÜ</p> <p>EÜ</p>		Die Atemtechnik kann außerhalb des Schwimmbeckens oder am Beckenrand geübt werden.
Verlauf/ Erarbeitung I	<p>Weitere Übungen zur Vertiefung der Atemtechnik (Beschreibungen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisbälle pusten • Atemübungen II 	<p>EÜ, PÜ, GÜ</p> <p>EÜ, PÜ</p>	Tischtennis- und Wasserbälle, Luftballons, Papierschiffe	
Reflexion/ Rückmeldung	Gemeinsamer Austausch über die Eindrücke, Erfahrungen und Probleme mit der Atemtechnik.	Gruppengespräch (außerhalb des Schwimmbeckens)		
Verlauf/ Erarbeitung II	<p>Anwendung der Erkenntnisse aus der Reflexionsphase in weiteren Atemübungen. Der Schwerpunkt der folgenden Übungen liegt etwas mehr auf dem Ausatmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinkendes Schiff • Atmen in Bauchlage 	<p>EÜ</p> <p>EÜ, PÜ</p>	Schwimmbretter	Zur Verbesserung der Körperspannung kann ein Schwimmbrett genutzt werden. Zum Einatmen kann der Kopf auch abwechselnd seitlich nach links und nach rechts gedreht werden.
Ende	<p>Zum Abschluss bieten sich zwei Übungen zur Sinneswahrnehmung und zur gemeinsamen Entspannung an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Händedruck • Knoten 	<p>GÜ</p> <p>GÜ</p>	Stäbe, Seile	

Tabellarische Verlaufsplanung Thema der 4. Stunde: **Tauchen und Gleiten sowie Sinneswahrnehmung/ gemeinsame Entspannung** Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Organisation der Sportgeräte

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien	Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	Aufwärmübungen (Beschreibungen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3): <ul style="list-style-type: none"> • Innen- und Außenkreis • Pferderennen 			
Erarbeitung I	Für das Einüben des Tauchens bieten sich folgende Übungen an (Beschreibungen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3): <ul style="list-style-type: none"> • Fingerzählen • Tunneltauchen • Tunneltauchen durch Reifen • Schatzsuche 	PÜ PÜ PÜ, GÜ EÜ, PÜ	Stäbe, Leine Reifen farbige Tauchringe, Tauchbälle, Tauchstäbe, Tauchspielzeug (z. B. Fische, Seepferdchen aus Hartplastik)	zuerst in Hock- oder Streckposition durchführen; dann stufenweise tiefer gehen, bis Mund, Nase und Stirn abgetaucht sind. Als Vorbereitungsübung können die SuS, vorgebeugt mit ihrem Gesicht im Wasser, die Reifen durchschreiten. Die Wassertiefe, die Anzahl der Tauchgegenstände und die Entfernungen zu den Tauchgegenständen müssen von den individuellen und gruppenspezifischen Leistungsvoraussetzungen abhängig gemacht werden.
Erarbeitung II	Anschließend werden folgende Übungen zum Gleiten durchgeführt: <ul style="list-style-type: none"> • Baumstämme gleiten • Blitzschnelles Gleiten 	PÜ EÜ		Als Vorbereitungsübung üben die SuS an Land oder im Flachwasser die Körperstreckung.
Ende	Zum Abschluss bieten sich folgende Übungen zur Sinneswahrnehmung und zur gemeinsamen Entspannung an: <ul style="list-style-type: none"> • Gasse • Reihenformation mit geschlossenen Augen 	GÜ GÜ	Bälle, wasserundurchlässige Geräuschdosen	