

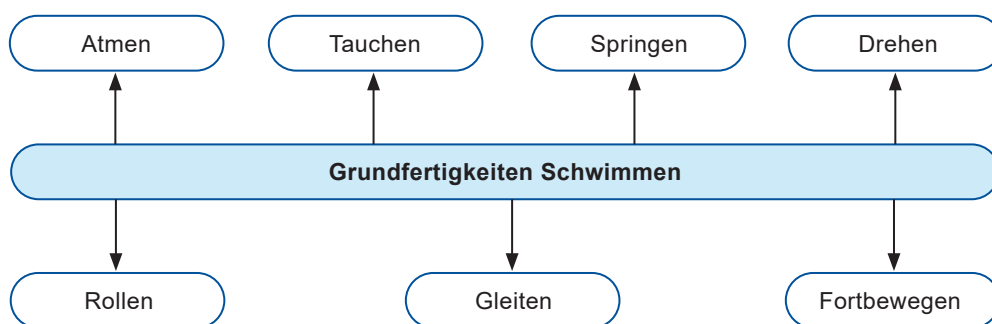
Methodisches Vorgehen im Schwimmunterricht

Schülerinnen und Schüler sollen im Unterricht die Möglichkeit bekommen, das Element Wasser freudvoll und angstfrei zu erleben, damit es ihnen leichter fällt, die Grundfertigkeiten des Schwimmens zu erlernen. Lesen Sie hier, was zur Wassergewöhnung zählt, welche Grundfertigkeiten vor dem eigentlichen Schwimmen erlernt werden und welche methodischen Grundprinzipien Lehrkräfte bei der Vermittlung beherzigen sollten.



Bild: AdobeStock/ Andrii

Zur Wassergewöhnung gehört es, das Wasser körperlich und sinnlich wahrzunehmen, dessen physikalische Eigenschaften (z. B. Temperatur, Druck) kennenzulernen und mit dessen spezifischen Eigenschaften wie Auftrieb und Widerstand im Flach- und Tiefwasser umgehen zu lernen. Doch Wassergewöhnung umfasst noch mehr: Sie bildet die Grundlage dafür, sich im Wasser zielgerichtet und sicher fortbewegen zu können und die Grundfertigkeiten des Schwimmens (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, Rollen, Drehen, Fortbewegen) zu erlernen. Die Grundfertigkeiten des Schwimmens sind wiederum elementare Voraussetzung dafür, die verschiedenen Schwimmarten (Brust-, Kraul-, Rücken- und Schmetterlingsschwimmen) sicher beherrschen zu lernen.



Zu den Grundfertigkeiten des Schwimmens zählen:

- **Atmen:** Das bewusste, regelmäßige, kurzzeitige und kräftige Einatmen durch den Mund sowie andauerndes Ausatmen durch Mund und Nase ins Wasser stellen eine wesentliche Voraussetzung für das Erlernen der Schwimmtechniken dar.
- **Tauchen:** Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche. Für ein Untertauchen beziehungsweise Tief- oder Weittauchen müssen verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten miteinander kombiniert werden, etwa das Gewöhnen an den Wasserdruck, das Wechselspiel von Luftanhalten und Luftablassen sowie emotional-affektive Erlebnisse. Das Öffnen der Augen unter Wasser hilft entscheidend bei der Orientierung. Sicher tauchen zu können stellt eine wichtige Grundlage für sicheres Schwimmen dar.

- **Springen:** Beim Sprung stößt sich die schwimmende Person von einer erhöhten Position (Beckenrand, Startblock, Sprungbretter) ab und taucht fuß- oder kopfwärts in tiefes Wasser ein. Das Springen leitet oft verschiedene Formen der Fortbewegung ein.
- **Gleiten:** Nach dem Abdruck mit den Füßen vom Beckenrand oder Beckenboden oder nach einem kräftigen Schwimmszug gleitet man in gestreckter, strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Bauch- und Rückenlage durch das Wasser. Über das Gleiten wird ein Gefühl für die Schwimmlage erlernt. Es ermöglicht eine Fortbewegung durch das Wasser – ohne einen aktiven Vortrieb durch die Arme und Beine zu leisten.
- **Fortbewegen:** Beim Fortbewegen geht es um eine bewusste und kontrollierte Bewegungskoordination von Körperteilen (Kopf, Rumpf, Extremitäten) in Bauch- oder Rückenlage (z. B. Brust- oder Rückenschwimmen). Ein fester Bestandteil dabei ist das rhythmische Atmen.
- **Rollen:** Beim Rollen im Wasser handelt es sich um eine von der Hand, dem Kopf, dem Rumpf und dem Fuß gesteuerte Bewegung im Wasser um die Breitenachse. Die Rollbewegung um die Breitenachse (vorwärts und rückwärts) sowie der Wechsel der Körperpositionen aus der Vertikalen in die Horizontale stellen eine wichtige Grundlage vor allem für das Erlernen der Wendetechniken (z. B. Kipp- und Rollwende) dar.
- **Drehen:** Das Drehen im Wasser ist eine von der Hand, dem Kopf, dem Rumpf und dem Fuß gesteuerte Bewegung im Wasser um die Längs- und Tiefenachse. Die Drehung des Körpers in der waagerechten und senkrechten Position um die Längs- und Tiefenachse (z. B. wechselnd links und rechts, aus der Rücken- in die Bauchlage bzw. umgekehrt) ist grundlegend für die Anwendung der Atemtechnik, das Wenden und schließlich für das Schwimmen.

Fordern, aber nicht überfordern

Bei der Gestaltung der Unterrichtsstunden sollte die Lehrkraft auf die methodischen Grundprinzipien des Lernens wie „vom Einfachen zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“ und „vom weniger Komplexen zum Komplexen“ zurückgreifen. Die Schülerinnen und Schüler dürfen nicht über-, aber auch nicht unterfordert werden. Wichtig ist auch, individuelle Belastungs- und Erholungsphasen einzuplanen.

Freude vermitteln und Angst vermeiden

Es empfiehlt sich, die Unterrichtsstunden inhaltlich und methodisch durch abwechslungsreiche Organisationsformen sowie ansprechenden Einsatz von Materialien und Geräten so zu gestalten, dass sie bei den Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung im Wasser erhöhen und Angsterlebnisse oder Enttäuschungen minimieren.

Individuelle und gruppenspezifische Differenzierung

Die Unterrichtsorganisation, die Lerninhalte und die zu vermittelnden Kompetenzen sollten auf die Heterogenität der Lerngruppe abgestimmt werden und dabei Faktoren wie Alter, motorische Leistungsfähigkeit, soziale Reife sowie Verhaltensauffälligkeiten berücksichtigen. Methodisch sinnvoll kann auch eine individuelle und gruppenspezifische Differenzierung von Übungen und Spielformen sein.

Verhindern von frühzeitigem Auskühlen

Eine hohe Bewegungsintensität, variationsreiche Bewegungsaufgaben und Übungen, bei denen sich möglichst alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig bewegen, verhindern frühzeitige Abkühlung. Je weiter der Körper ins Wasser eingetaucht ist, desto weniger wirkt sich der Kältereiz aus. Bei längeren Pausen im Schwimmbad sollten sich die Schülerinnen und Schüler abtrocknen und ihren Körper mit einem Handtuch bedecken.

Soziale Erziehung durch gemeinschaftliches Handeln

Wesentlich ist auch: Sorgen Sie für ein Unterrichtsklima, in dem die Schülerinnen und Schüler lernen, miteinander zu sprechen, einander zu helfen sowie sich gegenseitig auf Gefahren aufmerksam zu machen.

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



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht