



Fortbildung Sport für Lehrerinnen und Lehrer

Erlebniswelt Wasser

30.10.2002

Agrippabad
Köln

Hennes Bohnenkamp
Ute Lüttgens
Katrin Pfennig
Ralph Bröcker

Die regionale Lehrerfortbildung

Erlebniswelt Wasser ist eingebettet in einen **Zyklus**.

Es findet seit 2001 jeweils eine Fortbildung im ersten Halbjahr und eine Fortbildung im zweiten Halbjahr statt.

Die Inhalte werden von Beauftragten aus dem Arbeitskreis Rettungsfähigkeit / Schwimmen vertreten.

Das Konzept **Erlebniswelt Wasser** basiert im Wesentlichen auf der Forderung nach vielfältigen Bewegungserfahrungen für alle Schülerinnen und Schüler.

Das Bewegungsfeld **Bewegen im Wasser-Schwimmen** umfasst eine Fülle von Bewegungserfahrungen, für deren Vermittlung Lehrkräfte fortgebildet werden müssen.

Neuere Literatur spielt eine nicht unerhebliche Rolle.

Eigenrealisation und Demonstrationsfähigkeit der Lehrkräfte werden weiterentwickelt.

Der Teilnehmerkreis kann für die Folgeveranstaltung Planungsanregungen geben.

Für Anregungen sind die Beauftragten für den Schulsport dankbar.
Die Mitglieder des Arbeitskreises Rettungsfähigkeit / Schwimmen finden Sie im Verzeichnis der Beauftragten

Hennes Bohnenkamp

Leiter AK Rettungsfähigkeit / Schwimmen

Erlebnisswelt Wasser
Wassergewöhnung, -bewältigung
Regionale Lehrerfortbildung 30.10.2002 - Köln

In der Erlebnisswelt Wasser können die Kinder Bewegungen ausführen, die ausschließlich in diesem Element möglich bzw. um ein vielfaches einfacher zu bewältigen sind. Nicht mehr steht nur das reine „Schwimmen lernen“ im Vordergrund. Vielmehr sollen sich die Kinder im, unter, über und am Wasser sicher fühlen und dabei Spaß haben. Zu diesem Bereich zählt auch die Wassergewöhnung und -bewältigung

Schwimmen bedeutet mehr, als das Erlernen einer Technik.

Die erste Schwimmstunde:

- Elternbrief (Anhang)
- Die Stunde vor der Stunde – Fächerübergreifender Ansatz, Schwimmbadbegehung
- Sicherheit / Regeln und Rituale: Umziehen – Duschen – Warten bis der Lehrer die Kinder in die Halle holt – Verhaltensweisen/Regeln im Bad und Wasser – verabredetes Zeichen: Alle aus dem Wasser – Sammelstelle Gesprächsphase – Abmelden bei Toilettengang – eigene Stellung – Abschluss (Zählen) – Duschen ? - Baderegeln
- Freie Spielzeit
- Elternmitarbeit

Grundsatzlehrgang

Ein vernünftiger Weg im Schwimmunterricht mit Nichtschwimmern oder Halbschwimmern geht Schritt für Schritt die einzelnen Schwierigkeiten an, die ihn von einem freudvollen und sicheren Umgang mit dem Wasser fernhalten.

Nach Wilke gliedert sich ein solcher Lernprozess in drei große Abschnitte:

- 1. die Wassergewöhnung**
- 2. die Wasserbewältigung**
3. die Aneignung der Schwimmbewegung

1. Wassergewöhnung

Unter Wassergewöhnung versteht man **die fast passive Anpassung des Körpers**, der Sinne und der damit verbundenen Gefühle und Gedanken **an die Gegebenheiten des Wassers**

Gegebenheiten des Wassers sind:

- a.) *Die Dichte* – setzt allen Bewegungen im Wasser größeren Widerstand entgegen als die Luft. Die Dichte erschwert das Laufen und Gehen und erfordert bei vielen Bewegungen einen verhältnismäßig großen Kraftaufwand, z. B. beim Halten und Wiederherstellen des Gleichgewichts
- b.) *Der Druck* – ist unter der Wasseroberfläche um ein Zehntel größer als Luftdruck und lastet so auf dem gesamten Körper. Dadurch erfordert sowohl die Ein- als auch die Ausatmung mehr Kraft.
- c.) *Der Auftrieb* – Jeder ins Wasser eintauchende Körper erfährt einen Auftrieb (Archimedisches Prinzip). Der Auftrieb entlastet den Körper.
- d.) *Der Kältereiz* – ist durch die beheizten Bäder nicht mehr so gravierend, dennoch sollten zu lange Aufenthalte an Land mit nassem Körper sowie häufige bewegungsarme Phasen im Wasser vermieden werden. Zudem hat Wasser eine höhere Wärmeleitfähigkeit als Luft.

Den Spiel- und Bewegungsformen zur Wassergewöhnung kommt dabei eine dreifache Aufgabe zu:

- Sie sollen etwas Bekanntes, etwas Gekonntes in einer neuen Umgebung darstellen.
- Sie sollen durch lebhaftere Bewegung Auskühlen und Frieren verhindern.
- Sie sollen die Kinder so sehr in Anspruch nehmen, dass sie von den zunächst als unangenehm empfundenen Begleiterscheinungen des Wasser abgelenkt werden.

Spiel- und Übungsformen zur Wassergewöhnung

Grundsätzlich eignen sich zur Wassergewöhnung alle bekannten Bewegungsformen und Spiele, bei denen der Bodenkontakt und die aufrechte Körperhaltung weitgehend erhalten bleiben. Es lassen sich also alle denkbaren Formen des Gehens, Laufens und Hüpfens sowie alle bekannten Spiele aus dem Sportunterricht – Lauf- und Fangspiele: z. B. Wer hat Angst vor dem weißen Hai, Ketten – und Paarfangen, Fangen mit Freimal – anderen Namen geben, Feuer, Wasser, Blitz vom Land auf das brusttiefe Wasser übertragen

Wassergewöhnung am Wasser (in der Dusche + zu Hause):

- sich gegenseitig anspritzen
- mit Schwämmen spielen
- Duschwandertag
- ...

... im Becken am Ort:

- Waschen -> Bewegungsgeschichte erzählen
- Wetter oder Meeresgeschichte erzählen
- Spiele mit Schüsseln
- Tischtennisball pusten – Wasserfontäne
- Hörgeschichten
- Überkopfwellen mit dem Brett machen

- Spritzwettbewerb oder Gegenstände durch bewegtes Wasser durchs Becken bewegen
- ...

... im Becken (in Bewegung)

- Das Ungeheuer von Loch Ness: (Fangspiel – je zwei neue abgeschlagene ergeben ein weiteres Ungeheuer – Huckepack)
- Zauberspiel: Kinder werden in Tiere und Gegenstände verzaubert und ahmen diese nach
- Tierspiel: fliegende Tiere = Hände schlagen aufs Wasser; schwimmende Tiere = Gesicht aufs, ins Wasser; Landtiere = raus laufen und an den Rand setzen
- Wer hat Angst vorm weißen Hai?, Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser
- Bewegungsgeschichte: z. B. alter Kapitän = raus laufen; Möwe = mit den Händen aufs Wasser schlagen; Hai = Untertauchen, Wasser ins Gesicht schöpfen; Autofahrt, Wettergeschichte, Das Meer ruft die Fische...
- Habicht, Henne, Küken: Die Gruppe bildet eine Kette – der erste ist die Henne, der letzte ist das Küken. Ein Spieler (Habicht) steht vor der Kette und versucht das Küken zu fangen. Die Henne versucht dies zu verhindern.
- Solitär: Bretter mit roter und blauer Seite ins Wasser – Eine Gruppe versucht die blauen bzw. die roten Seiten nach oben zu drehen
- Fischfang: Zwei Gruppen stehen sich auf zwei Seiten gegenüber. Eine Gruppe sind die Fische – andere Fischer. Fischer durch Handfassung Fische fangen. Seitenwechsel
- Magnetspiel: Der Beckenboden ist ein Magnet und die einzelnen Körperteile werden abwechselnd angezogen.
- Wie spät ist es Herr Hai? Ein Kind ist der Hai und steht in der Mitte des Beckens. Die anderen Kinder sind die Fische. Sie fragen immer; Herr Hai wie spät ist es und der Hai antwortet: z.B. eine Uhrzeit. Wenn er antwortet Fressenszeit – beginnt die Fangzeit
- Das Schiff geht unter: Du kannst dich retten, indem du auf der Treppe stehst, mit einem Bein an der Wand, 2-3-4 Gruppe bilden...
- Das Meer und die Fische: Vier Ecken, vier Fischnamen. Ein Hai in der Mitte. Der Hai ruft: Das Meer ist ruhig – untertauchen; Das Meer ist stürmisch – toben, spritzen; Die Ebbe kommt – Fische laufen in die Ecken – Hai fängt
- Bewegungslieder: Kopf und Schulter, Bingo, Herr Uhklatsch, 1,2,3 im Sauseschritt, Zeigt her eure Füße
- Weihnachtsspiel: Ki. ertauchen Sterntaler, Kaufen ein Rentier (Pool-Noodle), reiten zur Himmelsleiter (Treppe) – rutschen die Himmelsrutsche hinunter
- Wasserflöhe: Wasserflöhe (Wf) hüpfen heute in die Höhe, Wf fallen auf den Bauch und du auch! Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf wollen sich nicht bücken – und fallen auf den Rücken. Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf wollen nicht mehr stehen – müssen sich nun drehen! Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf wollen fröhlich leben – können darum schweben. Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf suchen schnell das Weite – fallen auf die Seite. Wf hüpfen in die Höhe. Wf sind nicht zu gebrauchen – müssen alle tauchen. Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf können doch nicht fliegen – deshalb bleiben sie liegen. Wf hüpfen heute in die Höhe. Wf, das will ich jetzt bestimmen – die gehen sofort schwimmen.
- Getrenntes Paar
Zwei Teilnehmer einer beliebig großen Gruppe stellen sich in den gegenüberliegenden Ecken des Beckens auf. Auf ein Zeichen hin versuchen sie nun, so schnell wie möglich zusammenzukommen, wobei alle anderen ihnen den Weg versperren dürfen.
- Wassergymnastik
- Staffelspiele
- ...

... mit Bällen oder Luftballons

- Zombie: Alle Schwimmer (Zombies) sind im Wasser. Nun werden 1-3 Bälle ins Wasser geworfen. Jeder darf werfen und andere abtreffen. Die Getroffenen (Zombies) sind kurzzeitig aus dem Spiel und schwimmen an den Beckenrand und müssen sich unbedingt denjenigen merken, der sie abgeworfen hat. Wird dieser nämlich ebenfalls getroffen, sind sie von nun an wieder mitspielende Zombies.
- Stinkbomben – Haltet das Feld frei
- Vorsicht heiße Bälle: Viele Bälle im Wasser und die Kinder sollen die Bälle nicht berühren

- Ball- bzw. Sautreiben
- Ball über die Schnur
- Tigerball
- freies Spielen
- ...

Einsatz von Materialien:

- Spiele mit dem Rundtau
- Schwungtuch
- Frisbeescheiben
- Becher, Schwämme,
- Pool-Noodlen
- Bretter
- Tauchringen (auf den Kopf, als Lenkrad)
- ...

2. Wasserbewältigung

Bei der Wasserbewältigung sollen die durch die Wassergewöhnung gesammelten Erfahrungen für das Schwimmen lernen genutzt werden. Dabei ist der Begriff „Schwimmen lernen“ nicht zu verwechseln mit der Erlernen der Schwimmbewegungen. Die Wasserbewältigung beinhaltet die Aneignung folgender schwimmerischen Grundfertigkeiten:

- **Schweben – Auftreiben – statischer Auftrieb**
- **Gleiten – dynamischer Auftrieb**
- **Atmen**
- **Tauchen**
- **Springen – ins Wasser fliegen**

Auftreiben – Schweben (Statischer Auftrieb)

Jeder ins Wasser eingetauchte Körper erfährt einen Auftrieb. Schwimmanfänger müssen diese Auftriebskraft erleben; das heißt, sie müssen empfinden, dass ihr Körper auch ohne Bewegung an der Wasseroberfläche bleibt. Nach einer Einatmung und bei angehaltener Luft schwebt der Körper an oder knapp unter der Wasseroberfläche. Anfänglich bereitet insbesondere das Aufstehen aus der Schwimmlage Schwierigkeiten. Folgende Anweisung kann dazu den richtigen Weg weisen: „Hock' die Beine unter den Körper und stelle die Füße auf den Boden.“

Da sich der Anfänger häufig nicht auf Anhieb traut, seinen Körper ohne Hilfen schweben zu lassen, erlernt er das Schweben über die Teilkörperschwebe, mit Partnerunterstützung zur Ganzkörperschwebe.

Spiel- und Übungsformen

- Auftriebsverhalten unterschiedlicher Gegenstände, Personen beobachten, das Phänomen verbalisieren Versuchen, sich dieses Phänomen vorzustellen (Dinge untertauchen und loslassen)
- Fließbandarbeiter: Hintereinander oder Kreisauflistung – Dinge weitergeben, Versuch
- Körperteile auftreiben lassen, Auftreiben in Brust- und Rückenlage (Liegestütz vorlinks und rücklinks), ... auf Treppen oder am Beckenrand
- Auftreiben im Kreis, mit Handfassung, Sicherheitsstellung (Blume, Figuren)
- Ziel: Toter Mann – Seestern – Bauch und Rückenlage; Hockqualle – Klößchen in der Suppe
- Problem Aufstehen im Wasser: Ein Boot wirft den Anker aus
- Mit Material: Ballon

Gleiten – dynamischer Auftrieb

Das Gleiten ist eine sehr zentrale Stellung in der Wasserbewältigung und im gesamten Anfängerschwimmen (Ausgangsbasis).

Um zum Gleiten zu gelangen, wird dem Schweben in Bauch- und Rückenlage ein kräftiger Abstoß mit den Beinen vorangestellt. Wichtig ist hierbei, dass der Körper eine Gleitbootlage einnimmt, um Gleiten zu können. Immer sollte sowohl die Bauch- als auch die Rückenlage eingenommen werden.

Spiel- und Übungsformen

- Ziel: Rakete – Bauch – und Rückenlage – immer Kopf im Wasser lassen
- passives Gleiten in Bauch- und Rückenlage: Ziehen des Kindes – Achselgriff, mit der Pool-Noodle - Pferd und Wagen
- Ziehen und Schieben – gestreckte Arme, im Sog gleiten, auf den Partner oder der Treppe zu gleiten,
- Baumstammflößen: Gruppe steht mit dem Rücken an der Wand. Einer legt sich aufs Wasser und wird von den anderen durchs Wasser gezogen
- Torpedospiel (Dreiergruppen - Zwei Ki. halten sich an den Händen, ein Kind legt sich auf die Hände und wird nach einigem Hin und Her wie ein Torpedo herausgeschleudert)
- Gleiten in allen Körperlagen von der Treppe, Wand,
- In der Suppe schwimmen / Karussell: Kreisbildung – alle laufen in eine Richtung. Auf Kommando legen sich alle aufs Wasser. Beim Karussell hält man sich an den Händen fest.

Atmen

Die Atmung ist für den Anfänger schwierig zu erlernen, da er einerseits nur zur Einatmung den Mund vom Wasser freimachen soll und andererseits gegen den höheren Wasserwiderstand ausatmen muss. Grundsätzlich neigen Schwimmanfänger dazu, die Luft anzuhalten und im eingatmeten Zustand zu verharren. In Bezug auf die Ausatmung muss der Schwimmschüler daher zunächst lernen, durch Mund und Nase in das Wasser hinein auszuatmen und sich an die dabei in das Gesicht aufsteigenden Luftblasen zu gewöhnen; während es bei der Einatmung darum geht, das übertriebene Anheben des Kopfes oder des ganzen Oberkörpers mit zunehmender Übung und Sicherheit der Atmung allmählich einzuschränken.

Spiel- und Übungsformen

- Ziel: Rhythmisches Tauchatmen – Blick zum Beckenrand
- Material: TT-Ball, Überraschungsei, Korken, Strohalm, Heulrohr (Elefant), Flipp-Eggs
- Loch ins Wasser pusten, Tischtennisball, Schiffchen übers Wasser pusten, Wettpusten,
- Sprudeln – Froschkonzert, Motorradfahren, Windmaschine
- mit Partnerhilfe Ausatmen durch Nase und Mund, Seelöwengebrüll, Schreien, Rufen,
- Singen ins Wasser; ...
- Tauchatmen, Gehen und atmen Kopf zur Seite oder nach vorne, Liegestütz vorlinks, ...
- Klimmzüge
- Feuerwehrrampe: Zwei Kinder halten sich an den Händen. Einer geht unter Wasser atmet aus, kommt er hoch, geht der andere unter Wasser.

Springen - ins Wasser fliegen

Zum Tauchen gehört auch das Springen, denn Fußsprünge (Kopfsprünge sind bei geringer Wassertiefe verboten, da lebensgefährlich) ziehen die gewünschte Eintauchsituation nach sich. Wichtig ist, das Springen vielseitig zu gestalten, indem verschiedene Sprünge angeboten werden bzw. durch Zusatzaufgaben verändert werden. Der Anfänger lernt dadurch verschiedene Tauch- und Gleichgewichtsanforderungen zu bewältigen.

Schon in der ersten Stunde mit Inhalten zum Thema Springen müssen den Kinder aus Sicherheitsgründen einige verbindliche Regeln vermittelt werden: Keine Sprünge aus dem Anlauf, Nur auf Zeichen des Lehrers springen, keine Kopfsprünge

Spiel- und Übungsformen

- Sicherheit und Organisation
- Material; Matten, Bretter (Aufzug), Bälle, Pool-Noodle
- Auf- und Niederspringen im hüfthohen Wasser
- von der Treppe springen
- mit den Füßen zuerst im Wasser landen – Bomben, Drehungen, Hocksprung, ...
- Mut – und Spaßsprünge (rückwärts, fallen lassen, ...)
- Sprünge mit , über und auf Schwimmbretter, Reifen, Noodlen
- Springen mit Bällen
- Sprünge in der Gruppe
- Spaßsprünge: Taucher, Rückwärts, laufen,
- Gruppensprung
- Sprünge mit dem Partner oder in der Gruppe

Tauchen (siehe Skript – K. Pfennig)

.....

Sicherheit, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht

- Schwimmen, eine gefährliche Sportart
- siehe Schwimmerlass
- Eigenrealisation: Kann ich ein Kind retten?
- Rettungsfähigkeit
- eigener Standort während des Schwimmunterrichts, Aufenthalt im Wasser

- Einzelaufsicht bei: Schüler schwimmen zum ersten Mal im tiefen Wasser, Streckentauchen, Tieftauchen
- Gruppengröße

Organisation von Schwimmunterricht: Gedanken – Einige Tipps!

Die Wahl der Organisationsformen ist von verschiedenen Faktoren abhängig: von den äußeren Bedingungen (Hubboden, Achtung bei Schwimmbäder mit Lehrschwimmbecken und Schwimmerteil in einem, ...), von den Zielen und Inhalten der Schwimmstunde:

- Abtrennen des Lehrschwimmbeckens mit Leinen, Baustellenband
- Freie Spielzeit
- Üben und Wiederholen darf keinesfalls als etwas Negatives angesehen werden (Attraktivität des Schwimmunterrichts – Einsatz von Materialien: weniger ist manchmal mehr)
- Organisationsformen: Wie in der Sporthalle gibt es vielfältige Möglichkeiten, die aber aufgrund der Dichte im Wasser und der Tatsache, dass Sie meistens nicht im Wasser sind, schwieriger durchführbar sind: freie Organisation, Kreisauflistung, Übungen an der Treppe /Beckenrand, Quer- und Längsbahnen in Wellen, Der gesicherte Beckenrand (Kinder in 3 Gruppen einteilen – Jetzt sitzt immer eine Gruppe am Beckenrand und die Kinder, die z. B. in der Rückenlage schwimmen haben weniger Angst gegen die Wand zu schwimmen), Schwimmen am laufenden Band, kreativere Organisationsformen: N-Form, ...

Auswahl und Durchführung von Spielen und Materialien

Stets stellt man beim Schwimmunterricht fest, dass viele Spiele in der Sporthalle problemlos funktionieren, jedoch in der Schwimmhalle schwierig zu realisieren sind. Dies liegt zu einen an der vorhandenen Geräuschkulissen und an den Gegebenheiten des Wassers (siehe oben).

Suchen Sie die Spiele nach folgenden Kriterien aus:

- Möglichst alle Kinder spielen gleichzeitig (Keine Ausscheidungs- und Wettkampfspiele)
- differenzierende Angebote bereitstellen
- einfache Regeln, die von den Kindern verändert werden können (siehe Lehrplan)
- ...

Materialien

Das Angebot an Materialien für das Wasser ist heute sehr reichhaltig. Viele Geräte aus der Turnhalle können eingesetzt werden bzw. das klassische Schwimmbrett ist nicht nur zum Üben der Beinbewegung da.

Die folgende Auflistung der Materialien erhebt kein Anspruch auf Vollständigkeit, möchte aber auf die breite Palette aufmerksam machen.

- Bälle: Luftballons, TT-Bälle, kleine Schiffchen, Unterwasserbälle
- Schüsseln, Eimer, Wannen, Seifenschalen
- Haushaltsschwämme
- Schwimmbretter, Poolbuoys
- **Pool-Noodlen und Verbinder**
- Autoschläuche
- Schwimmstege, -matten, -inseln und -stangen
- ...
- Tauchspielzeug: Ringe, Tiere, Wäscheklammern, Steine in Alufolie, Stäbe, Tauchreifen, ...
- Wasserspielklötze,
- Saugheber, Gummisauger: Dienen dem variablen Abtrennen von Bewegungsräumen oder Anbringen von Materialien
- Flossen
- Zauberschnur, Taue
- Reifen

Methodenwahl

Alle Methoden der Sportdidaktik sind in den Schwimmunterricht einsetzbar. In der letzten Zeit findet verstärkt der Einsatz von offenen Unterrichtsmethoden statt. Hierzu zählen u. a. der freie, kreative Einstieg im Umgang mit neuen Unterrichtsmaterialien; die Stellung von Bewegungsaufgaben (induktives Unterrichtsverfahren, entdeckendes Lernen) z. B. Findet Möglichkeiten wie ihr euch mit zwei Kindern auf eine Pool-Noodlen setzen könnt; die verstärkte Aufforderung Kunststücke zu machen; Stationsbetriebe; ...

Zwei Beispiele zum Lernen an Stationen:

Stationsbetrieb zum Tauchen:

Die Kinder finden sich zu Partnergruppen zusammen. Der Wechsel kann frei oder gebunden durchgeführt werden, je nach Lernvoraussetzung.

Mögliche Stationen:

1. Reifen tauchen
2. Farben tauchen
3. Klammern tauchen
4. Leiter tauchen
5. Zahlen raten
6. Freie Station: Kunststücke (u.a. mit Materialangebot)
7. ...

Würfelstationen zu den Grundfertigkeiten der Wasserbewältigung

Die Kinder finden sich zu Partnergruppen zusammen. Man benötigt eine Würfelstation. Diese zeigt den Kindern nach dem Würfeln an welche Station sie gehen müssen. An jeder Station befindet sich erneut ein Würfel und ein laminiertes Aufgabenblatt auf dem 6 verschiedene Übungen oder Spiele stehen. Die letzte Aufgaben sollte nach Möglichkeit offen gestellt sein. Um auf 6 Stationen zu kommen bieten sich verschiedene Möglichkeiten an: Noodlen-Station, Ballstation, Spritzstation, ...

<p>I. Tauch - Station</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reifen tauchen 2. Farben tauchen 3. Klammern tauchen 4. Leiter tauchen 5. Zahlen raten 6. Freie Station: Kunststücke (u.a. mit Materialangebot) 	<p>II. Spring - Station (Achtung: Lasst Abstand und schaut ob das Wasser frei ist!)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fußsprung 2. Tauchersprung 3. Sprung mit dem Partner 4. Bombe 5. Spaßsprung 6. Denke dir einen Mutsprung aus
--	---

<p>III. Gleit - Station</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gleite zum Rand 2. Gleite auf dem Bauch, so weit du kannst! 3. Gleite auf dem Rücken, so weit du kannst! 4. Gleite mit deinem Partner! 5. Lasse dich vom Partner ziehen! 6. Denke dir ein Gleit-Kunststück aus! 	<p>IV. Schweb - Station</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seestern auf dem Bauch 2. Seestern auf dem Rücken 3. Hockqualle 4. Schweben mit dem Partner gemeinsam 5. Mache eine Hockqualle und blase die Luft aus! 6. Denke dir ein Schweb-Kunststück aus!
--	---

<p>V. Atem - Station</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puste den Tischtennisball weg! 2. Froschkonzert 3. Singt ein Lied unter Wasser und erratet es gegenseitig! 4. Macht Tischtennisball hin- und herpusten! 5. Macht am Beckenrand 5x Tauchatmen! 6. Denke dir ein Atem-Kunststück aus! 	<p>VI. Noodlen-Station</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reite auf der Pool-Noodle! 2. Lege dich in Rückenlage auf die Pool - Noodlen! 3. Setzt euch zu zweit auf eine Pool-Noodle! 4. Zieht euch an der Pool-Noodle durchs Wasser! 5. Taucht unter der Pool-Noodle durch! 6. Denkt euch ein Kunststück aus!
---	---

Andere Stationskarten oder offene Arbeitsangebote finden sich:

In:

- Workies 2 –Spielerisches Schwimmen
- Praxis Grundschule 1/2002: Stationen im Schwimmunterricht
- RAAbits Grundschule 1995

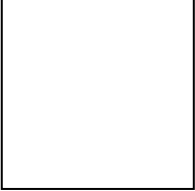
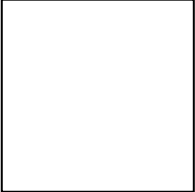
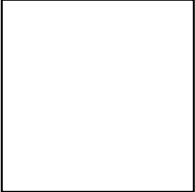
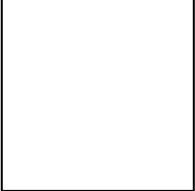
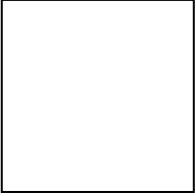
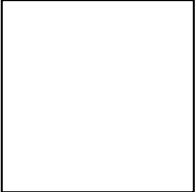
Wassergehemmte und –ängstliche Kinder – Einige Gedanken

Oft wird der Angstfaktor beim Schwimmen lernen heruntergespielt. Aber es gibt die wassergehemmten Kinder in jeder Klassen. Schnell findet man sie heraus, weil sie entweder gar nicht oder nur mit den Füßen ins Wasser gehen oder auf den Treppen sitzen bleiben. Die Gründe liegen z. B. in der Angst vor Misserfolg, ... vor der Tiefe, ... vor der Weite des Wassers, ... vor dem Wasserschlucken, ...

Einige Verhaltensregeln:

- möglichst früh mit dem Schwimmunterricht beginnen (Hinweis an die Eltern: bzgl. Unterstützung)
- den Spielort Beckenumgang mit stehenden und mit Wasser gefüllten großen Wannen erweitern
- das Kind sollte Vertrauen zu Ihnen aufbauen, das bedeutet sie müssten häufig mit im Wasser sein (Nie das Vertrauen missbrauchen und z. B. zugesagte Unterstützung wegziehen)
- vielfältige offene Situationen schaffen, nicht einzelne Ki. vormachen lassen
- Übungen mit freien Aufgaben stellen und eigene Bewegungen zulassen. Das Kind soll mit seinen augenblicklich motorischen Möglichkeiten der Situation angepassten Lösungen finden (Hundekraul)
- Kinder nicht in schwierige Wasserlage durch aktive Unterstützung bringen z. B. Rückenlage
- Anbieten von sinnvollen Hilfsmitteln – Schwimmflossen, Bretter, Noodlen, Pullbuoys, ... und das Kind entscheiden lassen über den Zeitpunkt des Abbaus.
- auch einmal ins nicht – stehtiefe Wasser gehen, um vorzubeugen, dass sie auf der Stelle stehen bleiben
- Geduld, Zeit, Vertrauen, positive Bestärkung, gut Zureden und Ruhe

6 Noodle - Stationen

	Reite auf der Noodle!
	Lege dich in Rückenlage auf die Noodle!
	Setzt euch zu zweit auf eine Noodle!
	Zieht euch an der Noodle durchs Wasser!
	Taucht unter der Noodle durch!
	Denkt euch ein gemeinsames Noodlen-Kunststück aus!

➤ **Umgang mit Pool-Noodlen**

Kreative und offene Aufgaben in Gruppen, Rikscha, Sänfte, Entspannungsübungen, Figuren, Formen zeichnen und legen, Partnerübungen, Reiterball

Literaturliste Stand November 2002

- Ahrendt, Dr. Lilli: Schwimmen macht Schule. Bädergesellschaft Düsseldorf 2002.
- Bartl, A. u. M.: Wasserspiele, München 1991
- Bley, W. / John, H-G.: Sport betrifft, Schwimmen V. Spielen im Wasser 7/81.
- Braecklein, H.: Methodische Übungsreihen im Schwimmen, Schorndorf 1975. (vergriffen, nicht mehr aufgelegt)
- Brockmann, P.: Schwimmschule, Arbeitshilfen für den Schwimmunterricht. Bad Homburg 1980.
- Bucher, W. (Hrsg.): 1001 Spiel- und Übungsform im Schwimmen, Schorndorf 2002.
- Durlach, H.J.: Erlebniswelt Wasser. Schorndorf 2001.
- Freitag, W.: Schwimmen – Training, Technik, Taktik, Reinbek bei Hamburg 2000.
- Giehl: Richtig Schwimmen, München 2002.
- Hessisches Institut ...: Schwimmen lernen in der Grundschule. Wiesbaden 1995.
- Haase, J.: Spiele im, am, unter Wasser, Berlin 1991.
- Hammerschmidt, S.: Stationen im Schwimmunterricht. In: Praxis Grundschule 1/2002.
- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Sicherheit im Schulsport – Sportbereich Schwimmen. Soest 2001
- Kronenberg/Ziesmer: Phantastische Schwimmtiere – Kombinationen von Schwimmmarten. In: RAAbits Grundschule 1995.
- Lause, R.: Bewegen im Wasser – Konkrete Praxisvorschläge für den Schwimmunterricht in der Grundschule. Dortmund 1999.
- Lewin, B.: Schwimmen mit kleinen Leute, Berlin 1967 (vergriffen)
- Lewin, B.: Schwimmen kinderleicht, Frankfurt/Berlin 1994
- Niewerth, H./Lütkebomert: Wassergewöhnung mit Kleinkindern.
- Rheker, U.: Alle ins Wasser – spielend schwimmen – schwimmend spielen. Bd. I Spiel und Spaß für Anfänger. Aachen 1999.
- Rheker, U.: Alle ins Wasser – spielend schwimmen – schwimmend spielen. Bd. II Spiel und Spaß für Fortgeschrittene. Aachen 2000.
- Schmidt: Neuer Auftrieb für den Schwimmunterricht. Die Schwimm-Noodle. Lehrerbrief 3/99.
- Schmidt, C.: Anfängerschwimmen – kindgerecht und effektiv. In: Turnen & Sport. 4,6,8,11,12 /2001
- Schmidt, C.: Titanic – Spielideen im Wasser In: Turnen & Sport. 2/2001

- Schmidt, C.: Schwimmen – Spiele für den Stundenanfang. In: Körpererziehung 50(2000) 5.
- Sportpädagogik: Schwimmen 5/99.
- Urbainsky, N.: Meth. des Schwimmunterrichts, Teil I, Celle 1975.
- Urbainsky, N.: Meth. des Schwimmunterrichts, Teil II, Celle 1978.
- Warm, I.: Workies 2 – Spielerisches Schwimmen, Arbeitskarten für einen offenen Schwimmunterricht. Donauwörth 1998.
- Wilke, K.: Anfängerschwimmen. Reinbek bei Hamburg 1997.(vergriffen)
- Wilke, K. / Fastrich, E.: Das Kraulschwimmen. Frankfurt am Main 1972. (Sonderdruck der DLRG)
- Wilke, K. / Daniel, K. / Völker: Das Brustschwimmen. Wiesbaden 1975 (Sonderdruck der DLRG)
- Wilke, K. / Daniel, K.: Schwimmen – Lernen- Üben – Trainieren. Wiesbaden 2002.
- Wilke, K. (Hrsg.): Schwimmsport Praxis. Reinbek bei Hamburg 1996.(vergriffen)
- Wilke, K.: Wie viel und welche Technik schulen? In: Sportpädagogik 3/90
- Witte, W.: Nudeln geben Auftrieb. In: Sportpädagogik 2/99.

„Ich bin am liebsten unter Wasser“ – Tauchen

Tauchen:

Unter Tauchen versteht man folgende Tätigkeit: sich willkürlich unter die Wasseroberfläche begeben, sich unter Wasser orientieren und fortbewegen. Beim Tauchen erfährt der Anfänger, dass ihn das Wasser trägt: der menschliche Körper sinkt nicht, sondern wird aufgetrieben. Mit dem Tauchen wird zugleich die Öffnung der Augen unter Wasser angestrebt. Die offenen Augen ermöglichen die räumliche Orientierung unter Wasser und vermitteln Sicherheitsgefühl. Als Lernvoraussetzung gilt, dass Kinder die Fähigkeit des „Mundschlusses“ beherrschen. Tauchen kann ganzheitlich erlernt werden oder auch im methodischen Konzept. In jedem Fall helfen spielerische Übungen u. Geschichten (Piratenschiff, Unterwasserhöhle, Schatztauchen).

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. Gesicht mit Wasser berühren | 2. Kopf in Wassernähe | 3. Kopf aufs/unter Wasser |
| 4. Augen öffnen | 5. Tauchen und Atmen | 6. Beine vom Boden lösen |
| 7. Fortbewegen unter Wasser | 8. Tieftauchen | 9. Streckentauchen |
| 10. ... | | |

Aufgabenschwerpunkte LP Sport: Bewegen im Wasser - Schwimmen
IDEENSAMMLUNG

→ vielfältige Bewegungsmögl. unter Wasser erfinden u. nachvollziehen

Sicherheitsregeln: nie allein, Druckausgleich, keine Schwimmbrille, keine Erkältung...

Interessante Tauchgelegenheiten (wie unten auch) selbst herstellen/nutzen			
Tunnel	Slalom	Parcours	Tauchlandschaft
Unterschiede Tief- und Streckentauchens kennen lernen			
Strecken immer mehr verlängern		Tauchzeit	Tauchtiefe
steigern			
mit Zusatzaufgaben (Gegenstände einsammeln, durch Reifen, Slalom, Puzzle, sortieren...)			
mit Flossen		zu zweit nebeneinander	
Figuren unter Wasser darstellen		Kunststücke unter Wasser	

in Kombiübung: erst Sprung, dann tief, dann weit, mit individuellem Ziel ...

(vgl. Wassergewöhnung):

Gesicht ins Wasser an der Treppe/Stange Bewegungen, Drehungen Zeit	Atmung gegen das Wasser auf dem flachen Boden Schwimmbewegungen	Augen öffnen immer tiefer immer längere Zeit
immer mehr Weg/Strecke mit vielf. Aufgaben: zusammenstecken,	durch etwas hindurch etwas herausholen, greifen, erfühlen, puzzeln, sortieren, einsammeln, von A nach B bringen, ...	unter etwas her

div. Material zum Tauchen erproben (schwer, leicht, groß, klein, mit großem Auftrieb, sinkend...) und interessante Tauchgelegenheiten selbst herstellen/nutzen)

Tauchen im Rahmen

- der Wassergewöhnung: untertauchen, Augen öffnen, Reize erfahren
- der Wasserbewältigung: spielerisches abtauchen, verstecken, Gegenstände bergen, durch/unter etwas durchtauchen inkl. Fortbewegung unter Wasser
- des Tieftauchens: Dinge bergen/hinlegen/sortieren (s.o.)
abtauchen kopf- und fußwärts
Atemtechnik, Abknicken (physik. Gesetze nutzen)
- des Streckentauchens: Kopfsteuerung, Atemtechnik, -verlängerung
Startsprung, Gleitphase, Tauchzüge
 - Variationen/Kombinationen/Spiele mit Tauchaufgaben
 - div. Materialien nutzen: Ringe, Stangen, Reifen, Flaschen, Körbe, Eimer, Bänder,
Tiere, Puzzle, ...

Spiel: „Schatzsuche“

2 Teams am Rand gegenüberstehend, viele Materialien, die schwimmen oder untergehen im ganzen Becken verteilen, auf Kommando soll jeder immer einen Schatz einsammeln, zum Rand zurückbringen, dann das Nächste holen usw. .

Ziel: wer die meisten Schätze hat ist Sieger


Individualität: Tempo, Weglänge, Fortbewegungsart (laufen, schwimmen, tauchen, springen), Beckentiefe,

schwimmende oder untergegangene Schätze holen, Kopf unter Wasser oder nicht...


Möglichkeiten für einen **Stationsbetrieb** zum Schwerpunkt „Tauchen“:

„Wir gehen auf Schatzsuche am alten Wrack“

- ⌘ Stationen in Lehrschwimmbecken/Schwimmerteil
 - ⌘ Themen: Orientierung, Tieftauchen, Streckentauchen, Atemtechnik, Sinken...
 - ⌘ Wechsel/Organisation (Zeit, Durchlauf nach Reihenfolge, beliebiges Wechseln...)
 - ⌘ Vielseitige Lösungsmöglichkeiten, Abwandlungen, Sozialformen
-
- **Wellengleiter:** Weitgleiten, vom Rand abgestoßen mit nur einem Taucharmzug, wie weit komme ich?? Linien gleiten (EA/PA)
 - **Treppentauchen:** in einem alle Stufen mit den Händen berühren, „blubbern“! (EA)
 - **giftige Frösche** nach Farben sortieren (EA)
 - **Wasserpflanzenwald:** Tauchbänder (Material) eigener Parcours, nicht berühren
 - **Höhlentunnel:** durch die gegrätschten Beine (unter dem ausgestreckten Arm) des Partners durch (PA) oder ein Bein an die Wand gehalten in individ. Höhe
 - **Versunkenes Schiff:** absinken auf den Grund des Ozeans : hinsetzen
 - **Schatz bergen:** Flaschen hochtauchen, so viele wie möglich auf einmal

 In diesem Inhaltsbereich soll den Schülerinnen und Schülern das Element Wasser als Bewegungsraum nahe gebracht werden. Schwimmen zu können stärkt das Selbstwertgefühl, erschließt vielfältige Sportarten und hat gesundheitsfördernde, unter Umständen sogar lebensrettende, Bedeutung bis ins hohe Alter. Deshalb ist es notwendig, dass alle Schülerinnen und Schüler Schwimmen lernen und sich sicher und gern im Wasser bewegen. Die möglichen Bewegungsaktivitäten umfassen neben den verschiedenen Formen des Schwimmens, Tau-chens, Springens und Rettungsschwimmens auch vielfältige Formen des Spielens und der Wassergymnastik.

Dieses Bewegungsfeld bietet für Schülerinnen und Schüler besondere Möglichkeiten, Bewegungserlebnisse und Körpererfahrungen zu erweitern, Gesundheit und Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern sowie Leistungsfortschritte unmittelbar zu erfahren. **Schwerpunkte** der pädagogischen Aufbereitung dieses Inhaltsbereichs sind das Entdecken der Bewegungsvielfalt im Wasser, das Erlernen sportartenspezifischer Techniken, das Verbessern von Bewegungsqualität und das Gestalten von Bewegungen. (S. XXXVII)

 Wasser ist ein Bewegungsraum, in dem Kinder Bewegungsaktivitäten durchführen und Bewegungserfahrungen sammeln, die ausschließlich in diesem Element möglich sind. Alle Kinder können vielfältige Möglichkeiten des Bewegens ins, im, unter, über und am Wasser erproben. Sie erleben dabei unmittelbar den Kältereiz und den Druck des Wassers, den Wasserwiderstand sowie die Wirkungen des Auftriebs am Körper.

Die Kinder können sich den Bewegungsraum Wasser in allen seinen Möglichkeiten erst dann umfassend erschließen, wenn sie schwimmen können. Im „Schwimmen-Können“ erleben und erfahren Kinder, dass sie unabhängiger und selbstständiger werden, was in besonderer Weise ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Darüber hinaus kommt dem „Schwimmen-Können“ eine große gesundheitsfördernde, unter Umständen lebensrettende Bedeutung zu.

„**Schwimmen-Können**“ heißt in diesem Zusammenhang, dass sich Kinder am Ende der Grundschulzeit möglichst angstfrei ohne Fremdhilfe in schwimmtiefem Wasser zielgerichtet fortbewegen können. Dies kann auch durch eine individuell ausgeprägte Schwimmform gewährleistet sein. **Ziel des Schwimmunterrichts** ist es jedoch, eine elementare Schwimmtechnik in ihrer Grobform zu vermitteln, weil dadurch eine ökonomische Bewegung ermöglicht wird. Kinder gelten als Schwimmerin oder Schwimmer, wenn sie ohne Unterbrechung eine Strecke von 25 Metern schwimmen, vom Beckenrand ins Wasser springen und einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser holen können. (Anm.: entspricht dem „Seepferdchen“)

Bei der Vermittlung des Schwimmens haben vielfältige Bewegungserlebnisse und Körpererfahrungen Vorrang vor zu frühen sportartenspezifischen Anforderungen. Dies verlangt eine Öffnung des Unterrichts, wobei die selbstständige Auseinandersetzung mit dem Element Wasser und den zum Einsatz kommenden Materialien im Vordergrund steht. Ein solcher Unterricht setzt auch einen behutsamen Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten voraus. Die Individualisierung des Lern- und Erfahrungsprozesses wird durch notwendige Differenzierungsmaßnahmen, auch in Form jahrgangs- oder klassenübergreifender Lerngruppen, unterstützt. Nur so können alle Kinder das Bewegen im Wasser als wohltuend empfinden.

Darüber hinaus ist es notwendig, dass Kinder elementare Kenntnisse über die Risiken und Gefahren im Bewegungsraum Wasser erwerben und sie zum angemessenen und verantwortungsbewussten Handeln anwenden. Dies kann beim Springen oder beim Tauchen, aber auch bei der Einhaltung vereinbarter Verhaltensregeln zum Tragen kommen. (S. 18-20)

Aufgabenschwerpunkte:

- ⇒ Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/ ihn als Spielraum nutzen
 - Sich im Wasser etwas trauen
 - Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen
 - **Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen**
 - Bewegungen im Wasser gestalten
 - Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden
- (siehe S.19f.) *Beispiele*

Wellengleiter

Gleite so weit du kannst.

- vom Rand abgestoßen
nur ein Taucharmzug

Wie weit kommst du?

Treppentauchen

Berühre alle Stufen mit
den Händen. „blubbern“!

giftige Frösche

Tauche nach den
Fröschen. Sortiere nach
Farben.

Wasserpflanzenwald

Baut einen Dschungel.
Taucht durch, ohne die
Pflanzen zu berühren.

Höhlentunnel

Taucht durch die Beine
des Partners durch.

Versunkenes Schiff

Sinke langsam auf den
Grund des Ozeans
(hinsetzen).

Schatz bergen

Taucht die Schatz-
Flaschen hoch.

Wie viele auf einmal
schaffst du?



Wir benötigen Lehrkräfte, die mutig,
kenntnisreich und experimentierfreudig
sind, damit die Lernprozesse
vorangebracht und nicht
blockiert werden.



Ziel ist es:

Ohne Hilfsmittel mit der
Beinbewegung
ausreichend Vortrieb
zu erzeugen.



Grundsatz:

Gelerntes sitzt.....
.....auch Falsches !



Mehrere zeitgleiche Informationen
können von
Kindern nicht verarbeitet
und in Bewegung
umgesetzt werden.



Die Orientierung am Kind mit seinen augenblicklichen Fähigkeiten hat im Vordergrund zu stehen.

Von den Lehrkräften wird die Fähigkeit zu Differenzierung und Individualisierung gefordert, die sich aus der Beobachtung des Kindes ergibt.