

Das Vermittlungskonzept für den modernen Schwimmunterricht

Der Bewegungsraum Wasser bietet u. a. wegen seiner physikalischen Eigenschaften

- Temperatur
- Wasserdruck
- Wasserwiderstand
- Auftriebskraft / Schwerelosigkeit

andere – für den Schwimmanfänger ungewohnte – Umgebungsbedingungen als an Land.

Erlebt werden diese Bedingungen u.a. durch

- Frieren
- erschwerte Atmung
- langsamere Bewegungen als an Land
- Körperlagen und Bewegungen, die an Land nicht oder nur bedingt möglich sind
- Untertauchen, Augen auf unter Wasser, ins Wasser ausatmen, eingeschränkte Atmungsmöglichkeiten
- eingeschränkte Wahrnehmungs-/Orientierungsmöglichkeiten.

Ängste und Unsicherheiten, die sich aus der Flut der neuen Erfahrungen ergeben, wirken sich natürlich hemmend auf das Erlernen einer ersten Schwimmart aus.

Die neuen Umgebungs- und Übungsbedingungen sind für den Schwimmanfänger gewöhnungsbedürftig.

Aufgabe eines modernen Schwimmunterrichts ist es daher, die Schwimmanfänger in einer 1. Phase der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung die Erfahrungen sammeln zu lassen, die es ihnen ermöglichen, sich den Bewegungsraum Wasser mit allen seinen Aktionsmöglichkeiten zu erschließen und weitgehend angstfrei und problemlos zu bewältigen.

Aus didaktischmethodischen und pädagogischen Gründen sollten den Schwimmschülern und Schwimmschülerinnen die inhaltlichen Schwerpunkte dieser Phase im Rahmen von eher offenen Unterrichtsverfahren angeboten werden.

Über die Bewältigung von spielerischen Aufgabenstellungen soll ihnen die *Vielfalt von Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten im Wasser* bewusst werden.

Schwimmtechnikspezifische Inhalte sollten hier eher nachrangig behandelt werden (vgl. *Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen – Sport. Frechen 1999*).

In dem Konzept des eher erlebnis- und spielorientierten aktiven „sich Auseinandersetzens und Bewegens“ im und mit dem Wasser ist in dieser Phase zwangsläufig auch die eher funktionell orientierte Vorbereitung auf das Erlernen einer ersten Schwimmart eingebunden:

Folgende „Grundfertigkeiten“, bilden erfahrungsgemäß den Schlüssel zu einem schnellen und sicheren Schwimmerlebnis in einer Anfangsschwimmart:

1. Auftreiben und Gleiten in Bauch- und Rückenlage
2. Beherrschen einfacher Tauchformen mit geöffneten Augen (Tauchaufgaben)
3. kontinuierliches Einatmen über und Ausatmen ins bzw. unter Wasser
4. Hineinspringen ins Wasser

Diese Fertigkeiten können natürlich nicht isoliert voneinander betrachtet oder erworben werden. Sie bedingen sich gegenseitig und werden immer im Zusammenhang mit einer oder mehreren anderen Fertigkeiten gelernt, geübt und gebraucht, z.B.:

- Auftreiben, Gleiten und Tauchen
- Tauchen und Atmen
- Springen und Tauchen und Auftreiben

Die in der ersten Phase erworbenen Bewegungserfahrungen und -fertigkeiten bilden einerseits das Fundament für schnelles und sicheres Lernen einer ersten Schwimmart.

Andererseits zeigt die Vielfalt von sportlichen Anwendungsbereichen im Bewegungsfeld Wasser

- Sportschwimmen in unterschiedlichen Lagen einschließlich Start und Wende
- Rettungsschwimmen, z. B. Erwerb von Rettungsschwimmabzeichen bzw. Orientierung an deren Bedingungen
- Tauchen ohne und mit Taucher-Grundausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel)
- Wasserspringen, z. B. in der Form normungebundener und normgebundener Sprünge
- Wasserball, Unterwasserball und andere komplexe Ballspiele im Wasser
- Bewegungskunststücke und -gestaltungen im Wasser

aber auch, dass im Verlauf einer über das Erlernen der Anfangsschwimmart hinausgehenden Schwimmausbildung (z.B. in der Sek I und in der Sek II) die Erweiterung und Stabilisierung des in der ersten Phase erworbenen Repertoires an Erfahrungen und Fertigkeiten erforderlich ist.

*(Vgl.: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen - Sport. Frechen 1999
Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II in Nordrhein-Westfalen – Sport. Frechen 1999).*

Anwendungsbereiche

<p>Sportschwimmen und Trainieren in unterschiedlichen Schwimmarten; Lagenschwimmen, Start- und Wendetechniken sowie taktisches Verhalten im Wettkampf</p>	<p>Rettungsschwimmen Erwerb von Rettungsschwimmabzeichen</p>	<p>Wasserball und andere Ballspiele im Wasser</p>	<p>Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</p>	<p>Tauchen mit Taucher-Grundausrüstung z.B.: - ABC-Ausrüstung - Pressluft</p>	<p>Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge</p>
--	---	--	--	--	--

Techniken

Delphinschwimmen	Brustschwimmen	Kraulschwimmen	Rückenkraulschwimmen	Streckentauch- und Tieftauchtechniken	Starts und Wenden
-------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	--	--------------------------

Fundamentum

<p>Sammeln von Vorerfahrungen Kennenlernen des Bewegungsraumes Wasser – Wassergewöhnung/Wasserbewältigung Erwerb von elementaren Fertigkeiten: Auftreiben/Gleiten – Tauchen – Springen – Atmen Spiele – Ausprobieren – Einsetzen</p>

Auswahl von Übungsformen und Aufgabenstellungen zur vielseitigen Wassergewöhnung.

Organisationsformen:

freies Bewegen, Welle, Kreis, Partnerübungen.

Geräte:

z.B.: Bälle, Gymnastikstäbe, Gymnastikreifen, Tauchringe u. a.

Vorbereitende Übungen zur Wassergewöhnung im flachen Wasser

- Geh- und Lauf- und Hüpfvariationen
- Balltreiben mit den Füßen (ganz flaches Wasser)
- Balltreiben mit den Händen
- ins Wasser setzen, legen, Liegestütze in Bauch- u. Rückenlage

Auseinandersetzung mit Wasserdruck u. Wasserwiderstand

- freies Bewegen mit und ohne Gerät / Geh- u. Laufvariationen
- Rudern - Paddeln – Rührbewegungen mit den Händen
- mit den Händen auf das Wasser klatschen
- "leise" Bewegungen – langsame Bewegungen
- "laute" Bewegungen – schnelle Bewegungen
- Ziehen, Schieben eines Partners
- Fang- oder Untertauchspiele, Atomspiel
- Staffelspiele (Laufstaffel, Hüpfstaffel, Staffeln mit Geschicklichkeitsübungen, Partner mitnehmen)
- Atemübungen z.B.:
 - ein Loch ins Wasser blasen,
 - Tischtennis-Ball über das Wasser blasen,
 - wie die Löwen brüllen etc.
- Flippersprünge (Kopfsteuerung beachten) - vom Beckenrand ins Wasser springen

Einfache Tauchformen mit geöffneten Augen - Orientieren unter Wasser

- Gesicht eintauchen
- unter einem Hindernis hertauchen
- Bergen von Gegenständen z.B.- Tauchringen
- Handstand
- am Gymnastikstab oder am Bein des Partners „abhängeln“

Erfahren des Auftriebes, Gleiten

- im Flachwasser Liegestütze in Bauch - und Rückenlage
- „Krabbeln“ im Flachwasser
- Auftreiben in Bauch und Rückenlage
(Partner hilft zunächst mit Kopf- oder Achselgriff, dann freies Schweben)
- Gleiten nach Abstoß vom Boden in Richtung Beckenwand oder Partner
- Gleiten ins „freie“ Wasser mit und ohne Schwimmbrett
- fußwärtiges Hineinspringen aus dem Sitz/ aus dem Stand vom Beckenrand aus

Geschicklichkeitsübungen

Bewegungsformen zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Wasser, zur Verbesserung von Wassergewandtheit und zur Vorbereitung von reglementierten Bewegungen:

- im Wasser Geräte transportieren
- Bewegungen nachahmen
- Fortbewegen mittels Paddelbewegungen auf einem Schwimmbrett sitzend, liegend, kniend oder stehend
- sich auf einen Ball setzen, legen
- den Ball vor dem Bauch umfassen und sich rollen und drehen
- Gehen und Laufen vorwärts u. rückwärts mit Arm-/Händeeinsatz (Vorbereitung der Antriebsbewegungen der Schwimmarten)
- Slalomlaufen
- Gleitübungen aus dem Abstoßen, nach Anschieben durch Partner, Baumstamm schieben/flößen
- Abstoßübungen mit Drehungen um die Längsachse
- Auftriebsübungen mit Drehungen um Breiten und Tiefenachse (Paddelübungen)
- Delphinspringen, Flippern durch einen Gymnastikreifen, über ein Hindernis
- Tauchübungen durch die gegrätschten Beine des Partners.

Maßnahmen zur Unterstützung des Schwimmunterrichts

Der variantenreiche und situationsgerechte Einsatz von vielfältigen methodischen Maßnahmen, Übungsformen und Bewegungshilfen trägt dazu bei, Lernprozesse im Schwimmunterricht positiv zu steuern und sie zu erleichtern.

Maßnahmen, mit denen informiert werden kann

Wegen der eingeschränkten Wahrnehmungsmöglichkeiten ist es empfehlenswert, möglichst viele Informationskanäle zu nutzen:

- **Die verbale Information**

- indem der Bewegungsablauf oder Teile davon beschrieben werden
- indem, z.B. zur Korrektur, übertriebene oder kontrastierende Bewegungsabläufe angeboten werden
- indem Rhythmen angeboten werden (Lautierungen, Betonungen, Akzente setzen, schnell und langsam, laut und leise,.....)
- indem Metaphern angeboten werden, z.B. Vorstellungen aus dem Alltagsgeschehen, Bilder, Geschichten, etc.
- indem Bewegungsabläufe in Bezug auf Körperteile (schulterbreit, bis zum Oberschenkel drücken,.....) oder das Umfeld (Beckenrand, Wasserfläche, Beckenboden, Markierung auf dem Boden,) beschrieben werden.

- **Die optische Information**

- indem ein Film oder ein Videoclip über das Lernziel oder Teile des Bewegungsablaufes gezeigt werden
- indem ein Schüler, eine Schülerin oder die Lehrkraft vormacht, demonstriert
- indem Bildmaterialien, z. B. in Form von Arbeitskarten, begutachtet werden
- indem Bewegungsabläufe miteinander verglichen werden, z. B. Kraulbeinschlag und Rückenbeinschlag oder Delphinarmzug und Tauchzug beim Brustschwimmen,
- indem die Lehrkraft begleitend zu ihren verbalen Erklärungen die Bewegungen initiiert
- indem die Lehrkraft am Beckenrand mitgeht und den Schwimmer/die Schwimmerin per Zeichensprache bzw. mit Signalbewegungen unterstützt

- **Die taktile Information**

- indem sich während der Bewegung Körperteile des Schwimmers oder der Schwimmerin berühren sollen (Oberarme berühren die Ohren beim Gleiten, Daumen streicheln die Rippen, wenn der Arm beim Kraulschwimmen mit hohem Ellenbogen nach vorne schwingt,.....)

- indem ein Partner oder eine Partnerin die Bewegungen mit Druck oder Berührungen unterstützt, z. B., wenn beim Brustbeinschlag Druck gegen die Fußinnenseiten ausgeübt wird, um das Anbeugen der Füße bewusst zu machen
 - indem Hilfsgeräte oder das Umfeld berührt werden sollen (je nach Aufgabenstellung begrenzen beim Brustschwimmen ein Gymnastikstab oder die Schwimmnudel oder der Beckenrand den Armzug nach hinten,).
- **Informationen**, die über das Gespräch, das Probieren, die Analyse von Bewegungsabläufen, den Vergleich von Bewegungsabläufen, das Erklären der Funktionen (z. B.: Warum hat der Armantrieb bei allen Schwimmmarten ein kurvig Bewegungsmuster? Warum soll der Kopf beim Startsprung zum Eintauchen zwischen bzw. unter die Oberarme genommen werden?).

Maßnahmen, mit denen Lern- und Übungssituationen vereinfacht werden können

Der Einsatz von Hilfsmitteln, Materialien, usw. durch

- Geräte: Schwimmbretter, Tauchringe, Gymnastikreifen, Flossen, Schwimmnudeln, Paddles, Pull-Buoys, Bälle, Zauberschnur
- Nutzung des Umfeldes: Flachwasser, Beckenrand, Einstiegstreppe, Startblöcke, Beckenwand, Übungen an Land
- Übungen mit dem Partner: unterstützend, miteinander, gegeneinander agierend

Die Vereinfachung des Lernziels

- indem möglichst viele Störfaktoren ausgeschaltet bzw. minimiert werden, z.B.:
 - Lernen und Üben außerhalb des Wassers
 - Lernen und Üben im Flachwasser
 - Lernen und Üben von Teilbewegungen
 - Lernen und Üben von Teilbewegungen, ohne Augenmerk auf die Atmung zu legen
 - Lernen und Üben mit Bewegungshilfen (Flossen, Schwimmbrett, Pull-buoy)
 - Lernen und Üben über kurze Strecken mit oftmaligen Wiederholungen
 - Bevor die Bewegung (Armzug, Beinschlag) probiert wird, Geschwindigkeit aufnehmen durch Abstoß vom Boden, von der Beckenwand, vom Startblock.

Methodische Verfahren, die im Schwimmunterricht angewendet werden

Bei Lernzielen, wie sie in der Wassergewöhnungsphase im Vordergrund stehen, können Schwimmschüler über die Bewältigung von Bewegungsaufgaben u.a. durch Versuchen und Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten ihre Erfahrungen mit dem Wasser machen.

Sind die Lernziele, z. B. die Schwimmtechniken Kraul oder Brustschwimmen, durch Technikleitbilder und Reglements vorgegeben, führen sinnvolle Lernschrittfolgen relativ schnell und sicher zu Lernerfolgen.

Die Entscheidung der Lehrkraft, ob sie beim Vermitteln des Lernzieles eher das ganzheitliche Lernen oder eher das Lernen in Teilschritten bevorzugt, richtet sich u. a. nach den Vorerfahrungen, welche die Schwimmschüler und Schwimmschülerinnen mitbringen und nach dem Schwierigkeitsgrad des Lernzieles.

Die Sportschwimmtechniken sind relativ komplex, da nicht nur mehrere Teilbewegungen wie Armbewegung, Beinbewegung, spezifische Atembewegung miteinander kombiniert, sondern auch auf die Gegebenheiten im Wasser abgestimmt werden müssen.

Vor allem beim Erlernen der Anfangsschwimmart hat sich das Vermittlungsverfahren nach der **Teillernmethode** bewährt.

Weniger komplexe Techniken, wie Wenden oder Startsprünge, können in ihrer Grundform meistens schnell als Gesamtbewegung realisiert werden.

Je umfangreicher die Bewegungserfahrungen und das Bewegungsrepertoire der Schwimmschüler und Schwimmschülerinnen ist, desto schneller u. U. auch ganzheitlicher kann das Technik-Lernziel angesteuert und erreicht werden.

Beispiele:

- Wenn das Abstoßen unter Wasser von der Beckenwand, das Gleiten in unterschiedlichen Körperlagen und das geschickte Ändern von Bewegungsrichtungen bereits in der ersten Phase zu selbstverständlichen Aktionen geworden sind, bieten sich beste Voraussetzungen für das ganzheitliche Erlernen von Wenden.
- Einfache Sprünge vom Beckenrand ins Wasser, Flippersprünge aus dem Wasser ins Wasser verbunden mit den wichtigen Kopfsteuerbewegungen beinhalten bereits in ihrer Grundstruktur die Bewegungen, die einen Startsprung vom Beckenrand oder gar vom Block gelingen lassen.
- Ist die erste Schwimmart gelernt und geübt worden, können auf diesem Bewegungs- und Erfahrungsschatz aufbauend die Bewegungen der weiteren Schwimmmarten erlernt oder gar übernommen werden. Der Lernweg wird mit jeder weiteren Schwimmart kürzer bzw. ganzheitlicher, der Wirkungsgrad der Antriebsbewegungen wird effizienter.

Je ganzheitlicher die Vermittlung erfolgt, desto größer werden natürlich anfänglich die Abweichungen vom angestrebten Lernziel sein, vor allem bei größeren und heterogenen Lerngruppen.

Empfehlenswert ist es daher, immer wieder die charakteristischen Merkmale der Bewegung heraus zu greifen, um sie gesondert zu üben.

Beispiel: Ungünstige Abweichungen vom Bewegungsvorbild des Brustbeinschlages, wenn beispielsweise der Beinschub mit gestreckten Füßen versucht wird, lassen sich am besten losgelöst aus der Gesamtbewegung als reine Beinschlagübung beheben.

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kraultechnik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode.

Der komplexe Bewegungsablauf wird in **funktionelle Teilbewegungen** unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte **Teilbewegung** wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Kraulschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:

1. Lernen und Üben der **ersten** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. Lernen und Üben der **zweiten** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. Koordination von **erster** und **zweiter** Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. Lernen und Üben der schwimmartspezifische Atembewegung in
Abstimmung mit dem Armzug
5. Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rückentechnik

Das hier vorgestellte Konzept zur Vermittlung des Rückenkraultschwimmens orientiert sich daran, dass die Kraulschwimmtechnik in der Bauchlage bereits gekannt wird.

Basierend auf den Erfahrungen und Fertigkeiten, die beim Erlernen des Kraulschwimmens erworben worden sind, lassen viele Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten der beiden Wechselschlagschwimmarten (z. B. der Beinschlag, die Rollbewegung des Körpers, die kurvige Zug- und Druckbewegung der Armantriebe) den Schwimmschüler und die Schwimmschülerin die Grundform des Rückenschwimmens relativ schnell erfassen. Ein weiterer Vorteil beim Lernen und Üben des Rückenschwimmens ist die Möglichkeit zur ungehinderten Ein- und Ausatmung. In diesem Fall bietet sich ein Vermittlungsverfahren an, dass sich eher an einem ganzheitlichen Vorgehen orientiert.

Der Wechselbeinschlag bei beiden Schwimmarten ist, sieht man von der unterschiedlichen Körperlage im Wasser ab, identisch. Es genügt daher eine Wiederholung des bereits bekannten Bewegungsablaufes in der Rückenlage.

1. Schritt:

Wiederholung von Beinschlagübungen im Sitz auf der Beckenrandkante

Übungsvariationen:

- Liegestütz rückwärts im flachen Wasser;
- Rückenlage - mit den Ellenbogen auf den Stufen der Einstiegstreppe aufstützen;

Wiederholung von Beinschlagübungen in Rückenlage in der Fortbewegung

2. Schritt:

Einbringen des Armzuges in die Beinbewegung:

Wechselbeinschlag - ein Arm liegt über Kopf mit durchgestrecktem Ellenbogen im Wasser, der Handrücken liegt auf dem Wasser auf - die andere Hand paddelt neben der Hüfte zur Unterstützung der Fortbewegung.

Während der Beinschlag kontinuierlich durchgeführt wird, wechseln die Arme ihre Position: die eine Hand zieht und drückt dicht unterhalb der Wasseroberfläche mit der Handfläche in Richtung Hüfte und Oberschenkel; der Daumen zeigt dabei nach oben.

Die andere Hand wird mit gestrecktem Arm über Wasser von der Hüfte über Kopf nach hinten ins Wasser geschwungen.

Dieser Wechsel wird auf einer Schwimmstrecke von etwa 10 m ca. 3 mal ausgeführt.

Die Armbewegungen werden erleichtert, wenn sich der Schwimmer leicht auf die Seite des Armes rollt, der in das Wasser eintaucht.

Der Wechsel der Arme wird nach und nach verdichtet, bis ein kontinuierlich ablaufender Wechselarmzug erreicht ist.

Der kontinuierliche Wechselarmzug wird durch kontinuierliches leichtes Rollen des ganzen Körpers um seine Längsachse (siehe vorherige Übung) unterstützt.

Die Grobform der Rückenkraultechnik ist hiermit erreicht.

3. Schritt:

Feinformung: Jetzt kann die Aufmerksamkeit beim Lernen und Üben auf funktionelle Bewegungsanteile gelenkt werden:

- das kurvige Bewegungsmuster des Rückenkraularmzuges unter Wasser
- das gestreckte Rückschwingen des Armes über Wasser
- das Eintauchen der Kleinfingerkante
- das Eintauchen auf der einen Seite, wenn auf der anderen Seite die Druckphase endet
- die Betonung der Druckphase
- die Rollbewegung um die Längsachse
- das rhythmische Ein- und Ausatmen (z.B. linker Arm: einatmen, rechter Arm: ausatmen)
- die flache Körperlage

die Bedeutung der Kopfhaltung für die Wasserlage.

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Startsprünge

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delphinsprung) im Flachwasser reduziert. Durch die stufenweise Erhöhung der Absprunghöhe und sukzessive Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z.B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht .

Hinweise zur Entwicklung von Übungsformen für die Vermittlung der Startsprünge:

- *zunächst Übungen **ohne** Armschwung mit **niedriger** Absprunghöhe*
- *die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht*
- *das Strecken und die Kopfsteuerung können durch Delphinsprünge im Flachwasser geübt werden*

- Kippen - Strecken - Kopfsteuerung

- aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
- aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus
- aus der „halb hohen Hocke“ von der Beckenkante aus
- Flippersprünge von der Beckenkante

- Strecksprünge an Land

- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung - fußwärtig eintauchen)

- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten

- frühes Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)

Welche Aufmerksamkeitsschwerpunkte sind beim weiteren Üben besonders zu beachten:

- Das Vorkippen oder Drücken/Ziehen in den Absprungwinkel
- Das kräftige Wegstrecken/Abdrücken von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- Der Armschwung und -stopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- Das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung)
- Das rechtzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung.