

1. Das Wasser kennenlernen



Ziele

- sich ans Wasser gewöhnen
- sich freudvoll im Wasser fortbewegen



Inhalte

- Sicherheit und Ordnung
- Orientierung im Schwimmbad
- Technik des Brustschwimmens kennenlernen
- ins Wasser springen



Material

- Tischtennisbälle
- zwei Eimer



Stundenverlauf 1: Die erste Stunde im Schwimmbad

Miteinander die wichtigsten Örtlichkeiten kennenlernen: Umkleiden, Duschen, Toiletten, Schwimmhalle, Bademeisterkabine, Treffpunkte der Klasse.



Hinweis

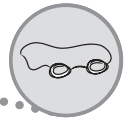
Schwimmbadregeln und Sicherheitshinweise sollten bereits vor der ersten Schwimmbadbegehung ausführlich besprochen werden und zu Beginn der ersten Schwimmstunde noch einmal wiederholt werden.

Einstimmung

| | |
|-----------------------------|---|
| Erster Wasserkontakt | Alle betreten das Lehrschwimmbassin und erkunden die Wassertiefe. |
| Wettlauf im Becken | <p>Auf Kommando erfolgt ein Massenstart. Alle Schüler laufen so schnell wie möglich von A nach B. Zeit stoppen, wenn alle angekommen sind.</p> <p>Mehrmals wiederholen. Jedes Mal die Zeit stoppen und mit den Schülern besprechen: Was fällt auf? (Warum werden wir immer langsamer? Körperwahrnehmung: Atmung, Puls, Ermüdbarkeit ...)</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts laufen, hopsen, schwimmen, tauchen, mit Partner in Handfassung laufen (nebeneinander; einer läuft vorwärts, einer rückwärts) ... • Start in kleineren Gruppen evtl. mit Zeitmessung • Zwei Mannschaften starten abwechselnd. Zeiten vergleichen. |
| Freies Spiel | fünf Minuten Toilettenpause bzw. freies Spiel im Wasser |

Hauptteil (Fische fangen)

| | |
|---------------------|--|
| Organisation | Schüler in zwei Gruppen einteilen |
| Ablauf | Alle Tischtennisbälle schwimmen in der Mitte des Beckens. Am rechten und linken Beckenrand befindet sich je ein Eimer, zu welchem die Bälle von Mannschaft A bzw. B möglichst schnell gebracht werden sollen. Wenn alle Fische eingebracht sind, Siegermannschaft ermitteln. Zeit stoppen, Spiel mehrmals wiederholen. Mit den Schülern neue Spielregeln erfinden. |
| Variation | Die Eimer schwimmen im Wasser (Eimer mit wenig Wasser füllen, sodass sie auf im Wasser liegen). Welche Gruppe schafft es als Erstes, die Fische zu fangen? |



Ausklang

Auf der grünen Wiese fährt ein Karussell, einmal fährt es langsam, einmal fährt es schnell.
(miteinander sprechen oder singen)

Alle Schüler bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen.

Abzählen: 1, 2, 1, 2 ... Alle Einser legen sich auf den Rücken und strecken die Beine nach vorne, alle Zweier gehen im Kreis und bewegen somit das Karussell. Wechsel.



Stundenverlauf 2: Wassergewöhnung

Einstimmung

Eine Länge Brustschwimmen, eine Länge Brustgleiten im Wasser (ein Schwimmzug, Kopf ins Wasser, Körper lang machen und das Gleiten im Wasser genießen; wenn die Fortbewegung im Wasser stoppt, erfolgt der nächste Schwimmzug). Tief einatmen, beim Gleiten langsam und bewusst ausatmen.



Tipps für die Erklärung der Technik

- immer nur einen Punkt erklären und einüben, dann kontrollieren und Stil überprüfen, evtl. nochmals auf Ungenauigkeiten hinweisen, weiterüben bzw. neuen Technikpunkt erklären
- beim Brustschwimmen und Brustgleiten darauf achten, dass sich die Fersen in der Strecklage berühren (keine Schere = Technikfehler beim Wettkampf)
- Der Abstand der Knie zueinander sollte nicht zu groß sein (Leistungsschwimmer trainieren mit Gummibändern an den Knien).

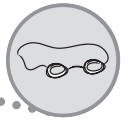
Fünf Minuten Toilettenpause, falls erforderlich.

Hauptteil

| | |
|--|---|
| Technik der Armbewegung beim Brustschwimmen erklären | <p>Vor der Brust die Arme schmal nach vorne führen. Ellbogen nicht ganz durchstrecken.</p> <p>Vorne die Hände öffnen (wie bei einer Schaufel) und seitlich bis in Höhe der Achsel durchziehen. Die Finger bleiben geschlossen. Die Handhaltung ist beim Zurückführen der Hände so, als müsste man mit dem kleinen Finger eine Schüssel auskratzen. Dann vor der Brust die Hände wieder zusammenführen.</p> <p>Tipp: Technik Schritt für Schritt erklären, evtl. außerhalb des Wassers in der Gruppe üben.</p> <p>Alternativ: Vor der Toilettenpause erklären oder ganz am Anfang als Aufwärmen verwenden.</p> |
| Technik einüben | Im Wasser üben: Auf richtige Arm- und Beinbewegungen achten. Pausen nicht vergessen! |
| Vom Startblock oder vom Beckenrand auf Anweisung springen | <p>Auf Kommando springen mehrere Schüler (je nach Anzahl der Bahnen) ins Wasser, schwimmen sechs Schwimmzüge Brust (Technik!) und dann seitlich zum Beckenrand.</p> <p>Während des Schwimmens kann sofort wieder eine neue Gruppe starten.</p> |

Ausklang

Einteilung in Gruppen zu je drei Personen: Jeweils zwei Schüler ziehen den dritten Schüler vorsichtig durchs Wasser. Wechsel.



3. Kraulschwimmen, Tauchen und Gleiten



Ziele

- sicher in der Grobform des Kraulschwimmens fortbewegen
- zunehmend ausdauernd, freudvoll und leistungsorientiert schwimmen
- mit Hilfsmitteln schwimmen



Inhalte

- Einführung in das Kraulschwimmen
- Atem- und Tauchübungen



Material

- Schwimnudeln
- Schwimmbretter oder ähnliche Schwimmhilfen



Stundenverlauf

Einstimmung



Tip

Übung am besten im Lehrschwimmbecken bzw. im flachen Wasser durchführen.

Alle Schüler befinden sich nebeneinander am Beckenrand. Abzählen: 1, 2, 1, 2 ...

Auf Kommando atmen alle Einser tief ein, stoßen sich kräftig mit den Füßen am Beckenrand ab, paddeln mit gestreckten Beinen und gleiten unter Wasser solange die Luft reicht.

Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte, die Knie bleiben gestreckt. Die Schüler bleiben im Becken stehen und warten, bis alle Zweier die Übung ausgeführt haben.

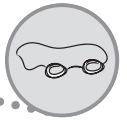
Zurück zum Ausgangspunkt und mehrmals wiederholen.

Variation:

Übung in Rückenlage ausführen. Atmen nicht vergessen.

Hauptteil

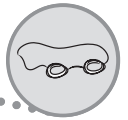
| | |
|--|---|
| Technik der Beinbewegung beim Kraulschwimmen erklären | Oberkörper auf die Schwimmhilfe auflegen, Beintechnik noch einmal erklären (s. o.) und einüben. Detailerklärung: Der gesamte Körper ist gestreckt (wie ein Lineal). Der Körper darf sich um die Längsachse drehen (am Beispiel erklären). |
| Technik einüben | Verbesserung der Technik und der Wasserlage (flacher Körper, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule durch Verlagerung des Körperschwerpunktes). Die Schwimmhilfe wird vor dem Körper mit möglichst gestreckten Armen gehalten. Üben. |



| | |
|---|---|
| Technik der Armbewegung beim Kraulschwimmen erklären | <p>Technik außerhalb des Wassers genau erklären, miteinander auf dem Trockenen üben.</p> <p>Detailerklärung: Mit langem Arm vor dem Körper beginnen. Mit der Hand unter dem Körper bis zur Achsel ziehen. Der Ellbogen ist immer höher als die Hand. Arme so flach aus dem Wasser heben, dass beim Nach-Vorne-Führen des Armes die Fingerspitzen gerade noch die Wasseroberfläche berühren.</p> |
| Technik einüben | <p>Schrittweise demonstrieren und miteinander auf dem Trockenen und dann im Becken einüben.</p> <p>Die korrekte Ausführung ist schwierig, schont jedoch die Schulter und spart Kraft.</p> |
| Arm- und Beinbewegung verbinden | <p>Beim Atmen ist darauf zu achten, dass der Kopf nicht zu hoch gehoben wird. Es wird stets ins Wasser ausgeatmet und seitlich eingeatmet.</p> <p>Rhythmus bei Anfängern: einatmen, zwei Schwimmzüge usw.; Rhythmus bei Geübten: einatmen, drei Schwimmzüge usw. (schonender für die Halswirbelsäule, da beide Seiten gleichmäßig belastet werden).</p> |

Ausklang

| | |
|--|---|
| Entspannung und Atemübungen mit Partner | <p>Einatmen, Luft anhalten, untertauchen, den Partner zum Lachen bringen, auftauchen. Mehrmals üben.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimassen schneiden • Blubbergeschichten erzählen • Wörter raten (A spricht ein Wort, B muss raten – Wechsel.) |
| Entspannungsspiel „Toter Mann“ | <p>Alle Schüler treiben auf dem Rücken im Wasser und atmen tief und fest. Macht auch mit Schwimmhilfen Spaß.</p> |



5. Ziehen, Schieben und Tauchen



Ziele

- ausdauernd und freudvoll schwimmen
- unter erschwerten Bedingungen sicher schwimmen und tauchen
- einfache Rettungsmaßnahmen kennen und Verhaltensregeln für Notfälle anwenden



Inhalte

- Transport von Materialien und Personen
- Kleiderschwimmen
- Durchtauchen von Hilfsmitteln



Material

- Korken, leichte und schwere Tauchringe (oder gefüllte PET-Flaschen)
- zwei Luftmatratzen, Schwimnudeln, Schwimmbretter
- mehrere leere Joghurtbecher und Eimer
- einige Kleidungsstücke (am besten zwei Jogginganzüge aus dem Schulfundus, ausreichend groß und dehnbar)



Stundenverlauf

Einstimmung

Den Schülern werden verschiedene Gegenstände zugeteilt, die sie transportieren müssen.

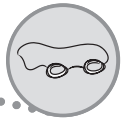
| | |
|-----------------------------------|--|
| Schwimnudel / Schwimmbrett | <ul style="list-style-type: none"> • Je zwei Schüler transportieren eine Schwimnudel oder ein Schwimmbrett. • Schwimmstil Brustschwimmen: Gegenstand mit den Händen vor dem Körper schieben oder seitlich mitführen (Gegenstand befindet sich zwischen den beiden Schwimmern). |
| Luftmatratze | <ul style="list-style-type: none"> • Je vier Schüler transportieren eine Luftmatratze. • Schwimmstil Brustschwimmen: Gegenstand mit den Händen vor dem Körper schieben oder seitlich mitführen (Gegenstand befindet sich zwischen den Schwimmern). |
| PET-Flaschen | <ul style="list-style-type: none"> • Der Rest der Klasse transportiert gefüllte PET-Flaschen. • Schwimmstil Rückenschwimmen: mit Beinbewegungen des Brust- oder Kraulschwimmens nach Wahl (öfter wechseln). • Die PET-Flaschen werden auf dem Bauch abgelegt und festgehalten. • Schwimmdistanz: maximal 25 m. |

Die Schüler wechseln sich eigenverantwortlich ab. Dadurch entstehen automatisch Erholungspausen. Am Ende sollte jeder dreimal 25 m auf drei verschiedene Arten geschwommen sein.



Tipp

Nach der Anstrengung verlassen alle das Wasser und sprechen über ihre Erfahrungen.



Hauptteil

Achtung: Hier ist eine zweite Aufsichtsperson sinnvoll (evtl. Bademeister um Hilfe bitten).

| | |
|-----------------|--|
| Organisation | Schüler in zwei Gruppen einteilen |
| Ablauf Gruppe 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen vom Beckenrand zum Boden und Gegenstände aus dem Wasser holen • Tauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand aus dem Schwimmen heraus • Schwimmen mit Kleidung: alle Schwimmstile ausprobieren (immer abwechseln) <p>Sicherheitshinweis: Es dürfen maximal drei Schüler gleichzeitig tauchen, der Rest sieht zu und hilft bei Problemen.</p> |
| Ablauf Gruppe 2 | <p>Transportschwimmen und „Retten“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfachste Vorübung mit Schwimmhilfe (Brett oder Nudel): Paare bilden. Schüler A liegt mit dem Rücken auf der Schwimmhilfe und hält sich seitlich mit den Händen fest. A spannt den ganzen Körper an, ist lang und gerade wie ein Lineal. Schüler B begibt sich zum Kopf von A, greift A unter den Achseln, schwimmt auf dem Rücken mit Brustbeinschlag und transportiert A ein paar Meter. Pause und Wechsel. • Schwimmhilfe eingeschränkt: Schüler A liegt auf dem Rücken und hält sich mit beiden Händen an der Schwimmhilfe fest, die sich nun auf dem Bauch von A befindet. Technik für Schüler B: siehe oben. • Übung ohne Schwimmhilfe: Technik siehe oben. <p>Tipp: Gleich große und gleich schwere Partner haben die wenigsten Probleme. Den Partner nicht am Hals fassen.</p> <p>Sicherheitshinweis: Es schwimmen gleichzeitig maximal drei Paare. Pausen!</p> |

Ausklang

Experimentieren mit allen Materialien im flachen Wasser.