

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
I Theorie an der Unterrichtspraxis orientiert	
1 Einleitung	9
2 Grundschullehrpläne	11
2.1 Kontingenzstundentafel	12
2.2 Standards, Kompetenzen, Teilkompetenzen	12
3 Didaktischer Ansatz – Ziele und Inhalte	15
3.1 Fertigkeitsspezifische Teilkompetenzen – Lehrfolge des Schwimmfix-Konzepts	17
3.2 Didaktische TopTipps	36
4 Praktisch-methodischer Ansatz – Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer	46
4.1 Methodisches Handwerkszeug	46
4.2 Organisation der Schwimmereinheiten: Differenzierung, „Drehtürkonzept“ und geblocktes Lernen	59
5 Sicherheit und Rettungsfähigkeit im Schwimmunterricht (Thomas Gundelfinger)	62
5.1 Einleitung	62
5.2 Sicherheit im Schwimmunterricht und die Aufsichtspflicht der Lehrkräfte	63
5.3 Prävention und Rettungsfähigkeit	66
5.4 Sicherer Schwimmunterricht: Planung und Durchführung	68
II Unterrichtspraxis	
6 Unterrichtsentwürfe und Spiele	75



III Spiele im Wasser

7	Im Wasser spielen, etwas probieren und Bewegungsaufgaben lösen.....	135
7.1	Spiele für die Klassenstufen 1 und 2.....	135
7.2	Spiele für die Klassenstufen 3 und 4	144
7.3	Im Wasser Bewegungsaufgaben lösen.....	151

IV Anhang

A	Glossar	155
B	Lernerfolge mit Schwimmbzeichen belohnen.....	166
C	Informationen für Eltern, Lehrer und Schüler	169
D	Schwimmfix-Lied	171
E	Literatur	172



Vorwort

Im Wasser können Schülerinnen und Schüler u. a. schwimmen lernen, zusammen mit Partnern und/oder Materialien spielen und Neues probieren. An diesen speziellen Bewegungsraum müssen sich einerseits einige Primarschüler erst gewöhnen, andererseits eignen sich Bewegungen im Wasser für eine lebenslange sportliche Betätigung, die auch gesundheitsprotektiv sein kann.

Die Autoren haben sich bei der Konzeption des Schwimmbuches vor allem an den Bildungsplänen der 16 Bundesländer, der altersspezifischen Interessenlage der Schwimmschüler, am Schwimmfix-Konzept und der oft knappen Unterrichtszeit orientiert. Das Label „Bewegen im Wasser“ – die Kennzeichnung im Bildungsplan von Baden-Württemberg – signalisiert, dass die Schüler im Schwimmunterricht eine Vielfalt an fachspezifischen Teilkompetenzen und fächerübergreifenden Kompetenzen erwerben können.

Die Herausgeber Prof. Dr. Klaus Roth und Prof. Dr. Stefan König haben mit ihren verlegerischen und fachdidaktischen Vorgaben wesentlich zum Gelingen des Buches beigetragen. Wir bedanken uns vor allem bei Prof. Klaus Roth für seine unendliche Geduld, seine sachkritischen Anmerkungen und seine fachkundigen Ratschläge. Die fachspezifischen Änderungsvorschläge von Frau Elke Rinderknecht, die u. a. die 29 Unterrichtseinheiten und die 40 Spiele kritisch bewertet hat, waren für die Autoren außerordentlich hilfreich. Ein besonderer Dank gilt dem Profi Walter Fogel, der einmal mehr mit seinem fotografischen Können und seinen sportpraktischen Erfahrungen im Wasser und unter der Wasseroberfläche Bewegungssituationen und Lehr-/Lernsituationen fixiert hat. Die Fogel-Fotos sind nicht nur äußerst informativ und ästhetisch, sie machen immer auch neugierig. Dank gilt selbstverständlich den kompetenten und engagierten Mitarbeitern des Hofmann-Verlages, die an der Entstehung des Buches beteiligt waren.

Wir hoffen, dass das im Schwimmbuch vermittelte Schwimmfix-Konzept den Lehrenden der Primarschulen und den Übungsleitern der Vereine hilft, den Schwimmunterricht zu planen, zu organisie-



ren und die Schüler zu begeistern, d. h. ihnen „Spaß im Nass“ zu vermitteln.

An allen Heidelberger Grundschulen wurde von 2006 bis 2016 das Schwimmfix-Konzept dank der großzügigen finanziellen Unterstützung der Manfred-Lautenschläger-Stiftung realisiert. Ab 2018 wird das Projekt von der Landfried-Stiftung unterstützt. Wir danken für dieses großzügige Engagement

*Klaus Reischle
Heidelberg, im Sommer 2018*



Schwimmmethodik und -didaktik sowie der Rettungsfähigkeit belegt werden müssen.

Deshalb gelten besondere – aufgrund der Kulturhoheit der Länder nicht bundesweit einheitliche – Regelungen dafür, welche Lehrkräfte im Schwimmunterricht eingesetzt werden können. Für das Land Baden-Württemberg regelt der im April 2006 im nichtöffentlichen Teil des Amtsblatts des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg erschienene Hinweis zur „Prävention und Rettungsfähigkeit beim Schwimmunterricht sowie beim Aufenthalt am und im Wasser bei außenunterrichtlichen Schulveranstaltungen“, wer unter welchen Bedingungen Schwimmen unterrichten und begleiten darf. In diesem Text sind die Anforderungen an die im Schwimmunterricht eingesetzten Lehrkräfte und die Rettungsfähigkeit (hier: Wasserrettung) festgelegt. Auf sie soll im Folgenden näher eingegangen werden.

5.3 Prävention und Rettungsfähigkeit

Prävention – ein im Gesundheitswesen geläufiger Begriff – beschreibt zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten zur Vermeidung und Verzögerung gesundheitlicher Beeinträchtigungen. Auf den Schwimmunterricht bezogen heißt das, alle Maßnahmen einer möglichen Gefährdung durch geeignetes Handeln im Vorfeld abzuwenden. Ein unter methodisch-didaktischen und organisatorischen Gesichtspunkten geplanter, kompetent verteilter und durchgeführter Schwimmunterricht, welcher die Gegebenheiten vor Ort und die körperliche und geistige Entwicklung der Schüler berücksichtigt, reduziert die Gefahren auf ein Minimum. Die im Schwimmunterricht eingesetzten Lehrkräfte müssen folglich über eine fundierte Ausbildung im Bereich der sportartspezifischen Methodik und Didaktik verfügen, um Gefahrenquellen erst gar nicht entstehen zu lassen. Diese Kompetenz muss im Rahmen des Sportstudiums und in entsprechenden Aus- und Fortbildungen erworben werden.

Rettungsfähigkeit bedeutet, dass die Lehrkraft adäquat handeln kann, wenn allen Präventionsmaßnahmen zum Trotz Unvorhersehbares eintritt und ein Schüler in Gefahr gerät.

Diese Vorgabe regelt unmissverständlich, was eine Lehrkraft im Notfall leisten können muss, wenn sie Schwimmunterricht erteilt. Sie bezieht sich letztlich immer auf eine spezifische, von den



6 Unterrichtsentwürfe und Spiele

Das Teilkompetenz-Episoden-Raster (Tab. 3) liefert die Vorgabe für die Reihung der nachfolgend präsentierten 29 Unterrichtsentwürfe. Ein Unterrichtsentwurf umfasst eine oder mehrere Unterrichtsstunden, mit denen ein didaktisches Ziel, eine inhaltliche Teilkompetenz, behandelt bzw. erarbeitet wird. Die Inhalte der Unterrichtsentwürfe gewährleisten, dass die SchSch eine oder mehrere Teilkompetenzen beherrschen.

Die Zeitschiene soll von den Lehrenden ausgefüllt werden, denn die Autoren kennen die jeweils zur Verfügung stehende Unterrichtszeit nicht. Die SchL können, in Abhängigkeit vom Fertigniveau der SchSch und der jeweiligen Unterrichtszeit, in einer Schwimmstunde die gesamten Vorgaben der vorgeschlagenen Einheit oder nur Teile der Einheit umsetzen. In Kapitel III werden zahlreiche Spiele im Wasser vorgestellt, denn im Schwimmunterricht wird nicht nur gelernt, sondern vor allem auch gespielt und etwas ausprobiert.

Die in einer Schwimmstunde vermittelbaren Inhalte werden u. a. bestimmt von folgenden Organisationskomponenten:

- Der Unterrichtszeit.
- Der Anzahl der SchSch, die von dem jeweiligen Lehrer unterrichtet werden bzw. der Anzahl der SchL pro Klasse.
- Der Anzahl der Schwimmstunden pro Woche (z. B.: eine oder zwei oder eine Schwimmstunde nur alle 2 Wochen).
- Der Anzahl der Wochen, die für den Schwimmunterricht zur Verfügung stehen.
- Der Niveaufielfalt der SchSch.
- Den Vorerfahrungen der SchL.
- Den situativen Bedingungen (Entfernung der Schwimmhalle, räumliche Gegebenheiten des Schwimmbades, vorhandene Materialien).

In den nachfolgend präsentierten Unterrichtsentwürfen werden den Übungsformen und Spielformen immer wieder didaktische Empfehlungen (Methoden, Instruktionsmodalitäten, Organisationsformen, personale und materiale Hilfen) zugeordnet. Die Entwürfe sind jeweils 3-stufig gestaltet, d. h. dem Einstieg folgen der Haupt-



teil und der Ausklang. Die SchL können nun für ihre Unterrichtsstunde aus den 3 Gliederungseinheiten die für ihre Schwimm-einheit passenden Inhalte auswählen oder die vorgeschlagenen Unterrichtsinhalte insgesamt umsetzen.

Die Auswahl hängt u. a. von der Unterrichtszeit und den räumlichen Gegebenheiten ab. Die Unterrichtsplanung bzw. die -inhalte orientieren sich u. a. an den Zielvorgaben, den Lernfortschritten der SchSch und den äußeren Rahmenbedingungen, d. h. die Vorgaben der Unterrichtsentwürfe können in 1, 2 oder 3 Schwimmstunden vermittelt werden. Die SchL können die von ihnen prognostizierte Unterrichtsdauer für den Einstieg, den Hauptteil und den Ausklang in die Zeitschiene eintragen.

Von den 29 Unterrichtseinheiten werden 21 im vorliegenden Schwimmbuch und 8 online (Nr. 8, 12, 14, 17, 19, 23, 25, 29) präsentiert. Die zusätzlichen Stundenentwürfen als PDF-Dateien finden sie unter www.sportfachbuch.de/m/161033

Wir empfehlen, dass vor allem zu Beginn des Schwimmkurses den SchSch „Hausaufgaben“ (Kap. II-3.2) gegeben werden, die sie mit ihren Eltern am Waschbecken, in der Badewanne und im Schwimmbad ausprobieren können.

Tab. 10: Zuordnung der Unterrichtsinhalte zu den Teilkompetenzen (TK I bis TK V, siehe Tab. 3) im Überblick

Teilkompetenz u. Unterrichtsentwürfe	Kennzeichnende Inhalte
TK I: Unterrichtsentwürfe Nr. 1 u. 2	Die SchSch lernen sich in der zunächst noch mehr oder weniger fremden Bewegungssituation Wasser in vertikaler Position zu bewegen.



Teilkompetenz u.
Unterrichtsentwürfe

Kennzeichnende Inhalte

TK II: Unterrichtsentwurf
Nr. 3

Die SchSch lernen tauchen, im Wasser einatmen und unter Wasser ausatmen. Die SchSch lernen im und ins Wasser springen.



TK III: Unterrichtsentwürfe
Nr. 4 bis Nr. 10

Die SchSch lernen die Bewegungssituation in horizontaler Position zu bewältigen.



Teilkompetenz u.
Unterrichtsentwürfe

Kennzeichnende Inhalte

TK IV: Stundenentwürfe
Nr. 11 bis Nr. 19

Die SchSch lernen mit den Technikvorformen Raddampfer, Hubschrauber, Ruderboot schwimmen.



TK V: Stundenentwürfe
Nr. 20 bis Nr. 29

Die SchSch lernen eine oder mehrere Schwimmarten und bewältigen immer längere Distanzen.



Unterrichtsentwurf Nr. 1: SchSch bewegen sich in vertikaler Position im bauch-/brusttiefen Wasser

Klasse: _____ Datum: _____ Fertigkeitorientierte Teilkompetenz I (Tab. 3), Anzahl der empfohlenen Unterrichtsstunden: 2 bis 3

Benötigte Materialien: Bälle, Schwämme, Plastikbecher

Zeitschiene

Inhalte und Methoden

Instruktionen

Organisation, materiale und personale Hilfen

Einstieg

... ..

Verhaltensregeln vor den ersten Schwimmstunden immer wieder besprechen!

... ..

SchSch duschen ausgiebig

SchSch duschen erst nur den Rücken, dann den Bauch und den ganzen Körper. SchSch spielen unter der Dusche mit verschiedenen Materialien und singen ein Lied, z. B. „Alle meine Entchen ...“ oder „Plitsch, platsch, Schwimmitz ...“ (Anhang D)

Die SchSch imitieren beim Singen Ereignisse, die im Lied vorkommen, z. B. „Köpfchen in das Wasser“.

Mit Schwämmen, Plastikeimern, Plastikbechern unter der Dusche spielen.

Nach der Duschparty wie Pinguine hintereinander zur Treppe oder zur Leiter oder zum Beckenrand watscheln.



Vom Beckenrand oder über eine Treppe ins hüft- bis bauchtiefe Wasser: Schl. ist im Wasser und hilft, wenn notwendig, jeweils einem SchSch ins Wasser.





Hauptteil

... ..
SchSch bewegen sich im bauch- bis brusttiefen Wasser in vertikaler Position

- SchSch gehen im Wasser am Beckenrand entlang.
- SchSch gehen abwechselnd auf Zehenspitzen und in Hockposition.
- SchSch schleichen mit dem Kinn an der Wasseroberfläche durch das Wasser.
- SchSch singen und imitieren wieder die Entchen: „Köpfchen in das Wasser, Schwänzchen in die Höhe“.
- SchSch duschen sich mit Plastikbechern.
- SchSch joggen und drehen sich immer wieder um die Körperlängsachse.
- Bälle unter die Wasseroberfläche drücken und auftreiben lassen.



„Versucht immer wieder, mit der Stirn, dann der rechten Wange, dann der linken Wange und dann mit dem Kinn die Wasseroberfläche zu berühren.“

„Versucht, unter der Wasseroberfläche vor dem Körper, dann hinter dem Körper zu klatschen.“



SchSch bewegen sich in Kreisformation oder als Schlange (Hände auf den Schultern des Vordermanns) im Zickzack, der jeweils letzte SchSch läuft möglichst schnell an der Schlange vorbei und wird dann zum „Anführer“
und

SchSch gehen/joggen kreuz und quer im vorgegebenen Bewegungsraum.

Ausklang

... ..
SchSch spielen und probieren
Zauberfängen (Kap. III-7)

Unterrichtsentwurf Nr. 2: SchSch bewegen sich in vertikaler Position im bauch-/brusttiefen Wasser

Klasse: _____ Datum: _____ Inhaltliche Teilkompetenzen I, II (Tab. 3), Anzahl der empfohlenen Unterrichtsstunden: 1

Benötigte Materialien: Schwämme, Spraydosen

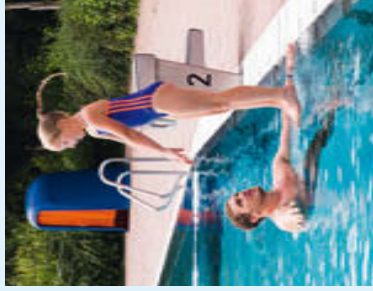
Zeitschiene	Inhalte und Methoden	Instruktionen	Organisation, materiale und personale Hilfen
Einstieg			
... ..	SchSch duschen		
... ..	Schneeballschlacht beim Duschen, d. h., mit Schwämmen werfen und/oder mit Rasierschaum spraysen.	„Bitte die Schwämme nicht in das Gesicht eines Mitschülers werfen.“	Schwämme, Spraydosen mit Rasierschaum.
... ..	SchSch spielen und probieren		
... ..	Balancespiel (Kap. III-7)		Spiel bereits vor dem Duschen erklären und organisieren.
Hauptteil			
... ..	SchSch sammeln Bewegungserfahrungen in vertikaler Position		
... ..	Im Wasser vorwärts, rückwärts, seitwärts, in der Hocke schleichen und die Unterarme im Wasser vor dem Körper kreisen oder mit Händen neben dem Körper paddeln oder vor dem Körper in und gegen die Bewegungsrichtung schaufeln.	„Versucht, immer wieder große Löcher ins Wasser zu blasen.“	Den ängstlichen SchSch personale Hilfe anbieten (SchL oder Mitschüler reichen den SchSch die Hand).
... ..	SchSch probieren Riesenhüpfer und Riesenschritte		
... ..	Im bauchtiefen Wasser möglichst hoch springen und möglichst tief landen (>5x)	„3 Riesenhüpfer/-schritte und dann 3 Zwerghüpfer/-schritte im Wechsel.“	





SchSch bewegen sich mit 3 Kreuzschritten seitwärts nach links und mit 3 Kreuzschritten seitwärts nach rechts.

Vom Beckenboden und dann vom Beckenrand aus der Hockposition oder aus dem Stand zum SchL zu springen.



„Versucht, die Kreuzschritte im Wechsel langsam und schnell ausführen.“

„Versucht, beim Sprung vor dem Körper oder über dem Kopf in die Hände zu klatschen.“

Ausklang

... ..
Pendelstafel im bauch- bis brusttiefen Wasser, SchSch joggen oder reiten auf einer Poolnoodle.



„Beim Joggen Brustarmzüge mit Maulwurfhänden ausführen.“

Laufstrecken nicht zu lang (max. 5 m), SchL oder Mitschüler demonstriert die Brustarmzüge.