

1 Einleitung

1.1 Warum schwimmen?

Mittlerweile ist es auch im Schulschwimmen soweit, dass die Heterogenität innerhalb einer Lerngruppe gravierend ist. Heutzutage gibt es immer mehr Kinder, die eine weiterführende Schule besuchen und gar nicht oder nicht sicher schwimmen können. Die Gründe dafür sind verschieden: Z. T. wird an Grundschulen aus den verschiedensten Gründen überhaupt kein Schwimmunterricht erteilt, einige Eltern selbst scheuen das Wasser und betreten keine Schwimmhalle freiwillig, so dass auch ihr Nachwuchs nicht mit dem Schwimmbad in Kontakt kommt. Wiederum andere haben schlechte Erfahrungen im Wasser gemacht und meiden seitdem das Medium Wasser aufgrund von Ängsten.

Dabei ist es doch vor allem in den Bundesländern mit Küsten- und Seenlandschaften unerlässlich, dass Kinder und Jugendliche sich sicher über Wasser halten und in diesem Medium fortbewegen können. Auch das Kennen der Baderegeln ist von großer Bedeutung. Für die Ausübung einer Wassersportart oder beim Familienausflug im Kanu ist es ohnehin zwingend notwendig, dass das Kind schwimmen kann und bereits hinreichende Erfahrungen im und mit Wasser gemacht hat.

Neben diesem lebensnotwendigen Aspekt ist auch derjenige der Körpererfahrung nicht zu unterschätzen. Durch Bewegungen im Wasser erfahren Kinder ihren Körper und physikalische Gesetzmäßigkeiten auf ganz andere Art und Weise als an Land und erweitern dadurch das Repertoire an Bewegungserfahrungen um ein Vielfaches.

Für den Schulsport hat oben Genanntes große Bedeutung: Treffen Schüler¹ mit keinen oder nur geringen Schwimmfähigkeiten auf sichere Schwimmer mit Vereinserfahrung, ist es die Aufgabe des Lehrers, diesen Leistungsunterschieden gerecht zu werden. Kommen zusätzlich noch Kinder mit Ängsten hinzu, scheint das Chaos in der Schwimmstunde perfekt und für die einen eine Über-, für die anderen eine Unterforderung geschaffen zu sein. Die Einteilung der Kinder in verschiedene Leistungsgruppen bietet eine erste Erleichterung. Leider ist es aus personellen Gründen aber nicht in jedem Schulschwimmunterricht möglich, homogene Gruppen zu schaffen.

1.2 Die Lösung: Stationskarten

Um den verschiedenen Fähigkeiten gerecht zu werden, hat sich im Unterricht das Stationenlernen bewährt. Dazu wurden zu jedem Themenbereich Stationskarten vorbereitet. Diese Karten finden Sie gesammelt auf dieser CD-ROM. Sie wird Ihnen anschauliches Material liefern, mit dem Sie Ihre Schüler oder Trainingsgruppen immer mehr selbstständiger arbeiten lassen und auf diese Weise individuell fördern können. Dadurch erhöhen Sie die Motivation der Schüler in dem Bereich „Bewegen im Wasser“ und reduzieren eine Über- bzw. Unterforderung.

¹ Aus Gründen der Platzökonomie und zur Förderung des Leseflusses werden hier und im Folgenden mit „Schüler“ auch Schülerinnen bezeichnet. Gleiches gilt für alle anderen Personenkreise, die es in der männlichen und weiblichen Form gibt.

1.2.1 Inhalt

Das Material besteht aus Stationskarten zu jedem Schwimmstil. Zusätzlich zu den Schwimmstilen sind Kartensätze zur Wassergewöhnung, zum Startsprung und zu Wenden sowie Korrekturkarten zu den vier Schwimmarten vorhanden. Ein Vorschlag zu einem möglichen Zirkeltraining im Wasser inklusive Anordnung im Nichtschwimmerbecken gehört ebenfalls dazu. Außerdem gibt es einen umfangreichen Theoriebereich mit vielen nützlichen Materialien, wie einen Bogen zu Verhaltensweisen in der Schwimmhalle für Schüler, einen Baderegeltest, Informationen zu Schwimmabzeichen und „Jugend trainiert für Olympia“-Wettkampfbestimmungen sowie die Reduktion der allgemeinen Wettkampfbestimmungen des DSV auf schulrelevante Aspekte.

1.2.2 Aufbau

Alle Stationskarten eines Themenbereichs sind durch die gleiche Farbe der Karte dem Thema zuzuordnen.

Alle Karten sind gleich aufgebaut. Sie beinhalten allesamt den Hinweis, was speziell mit Hilfe der jeweiligen Karte geübt wird, Materialbedarf, Aufgabenstellung und Tipps zur optimalen Umsetzung.

Die Aufgabenstellung ist neben der Textform auch in Form eines Fotos oder einer Fotoserie dargestellt.

Eine Beispielkarte zeigt den Aufbau:

Die Formulierungen auf den Karten sind so gewählt, dass Schüler sie gut verstehen können. Die Tipps orientieren sich zwar selbstverständlich an den Technikbeschreibungen, sind jedoch so verfasst, dass Schüler diese leicht umsetzen können. Sie wurden als wörtliche Rede formuliert, so dass die helfenden oder korrigierenden Schüler diese nur vorzulesen brauchen. Sie ersetzen allerdings keine genauen Technikenkenntnisse der Lehrkraft und können somit nur als zusätzliches Instrument in den Unterricht eingebaut werden.

1

Arbeitskarte zur Wassergewöhnung

Bewegen im Wasser
Du erfährst den Wasserwiderstand

Aufgabe Bewege dich auf verschiedene Art und Weise durch das Wasser (gehen, laufen, hüpfen, ...) und bewege die Arme unterschiedlich (hoch und herunter, in Kreisbewegungen, ...).



Im Folgenden wird der konkrete Einsatz des entwickelten Materials (Kapitel 2) beschrieben werden.

2 Einsatz im Sportunterricht

Die Stationskarten können je nach Bedarf und Gestaltung des Unterrichts individuell in das Unterrichtsgeschehen eingebaut werden.

Im Folgenden wird die Beschreibung für einen möglichen Einsatz der Karten im Unterricht geliefert.

Zur Einführung der Methode empfiehlt es sich vor allem bei jüngeren Schülern, aber auch in den höheren Altersklassen, in der ersten Stunde der Unterrichtseinheit die Schüler mit den Stationskarten vertraut zu machen und sie an den effektiven Gebrauch des Mediums heranzuführen.

Aufgrund der besonderen Risiken beim Schwimmen ist es in dieser Sportart nicht möglich, eine klassische Stationenarbeit, wie sie in anderen Bereichen möglich ist, durchzuführen. Stattdessen empfiehlt es sich, die Stationskarten immer dann einzusetzen, wenn z. B. einige wenige Schüler noch Schwierigkeiten mit einem bestimmten Unterrichtsgegenstand haben, der Großteil der Schüler diesen aber bereits beherrscht oder umgekehrt. Beispielsweise erlernt eine Gruppe das Kraulschwimmen und übt gerade den Kraulbeinschlag. Der Großteil der Klasse beherrscht den Kraulbeinschlag mit Brett schon recht gut. Drei Schüler haben jedoch verschiedene Schwierigkeiten und benötigen noch mehr Übungszeit. Die Lehrkraft gibt den drei Schülern die Karte mit der gerade ausgeführten Aufgabe und den dazugehörigen Tipps. Auf diese Weise können sie sich zunächst gegenseitig Tipps geben, was sie verbessern müssen. Die Lehrkraft hat während dieser Phase die Möglichkeit, den übrigen Schülern die nächste Aufgabe angemessen zu erläutern und sie zum Üben aufzufordern. Die Karte sollte als Hilfe bei der Gruppe verbleiben, damit sie ebenfalls mit den Tipps arbeiten kann. Anschließend ist es in jedem Falle von großer Bedeutung, den „Nachzüglern“ wieder den Großteil der Aufmerksamkeit zu schenken.

5

Arbeitskarte zur Wassergewöhnung

Kraularmzug

Du erfährst den Wasserwiderstand mit den Händen

Aufgabe Gehe mit vorgebeugtem Oberkörper durch das brust- bis schultertiefe Wasser und führe den Kraularmzug aus.



Tipps „Greife mit den Händen weit nach vorne, bis die Arme gestreckt sind!“
„Bewege die Arme wie ein Mühlrad!“

6

Arbeitskarte zur Wassergewöhnung

Toter Mann

Du erfährst den Auftrieb des Wassers

Aufgabe

Lege dich wie ein „toter Mann“ auf das Wasser. Übe Bauch- und Rückenlage.



Tipps

- „Ziehe den Bauch ein!“
- „Spanne deinen Körper an!“
- „Nimm die Arme möglichst weit weg vom Körper!“
- „Strecke in Rückenlage die Nasenspitze zur Decke!“
- „Tauche in Bauchlage das Gesicht ins Wasser!“

4

Arbeitskarte zum Startsprung

Startsprung

Du überträgst deine Eintauchtechnik auf die Zielhöhe

Du benötigst ein Schwimmbrett. Lege das Schwimmbrett an die Vorderkante eines Startblocks.

Aufgabe

Führe aus dem Knien auf dem Schwimmbrett einen Abfaller vom Startblock aus.



Tipps

„Lege die Hände übereinander!“

„Lege den Kopf zwischen die langen Arme!“

„Nimm das Kinn zur Brust und schaue nach unten auf das Wasser!“

„Strecke den Körper nach dem Abdruck schnell!“

„Spanne nach dem Abdruck den Körper schnell an!“

„Lass die Augen die ganze Zeit geöffnet!“

5

Arbeitskarte zum Startsprung

Startsprung

Du übst das Fallen aus der Zielhöhe

Aufgabe

Führe aus dem Hockstand einen Abfaller vom Startblock aus.



Tipps

- „Lege die Hände übereinander!“
- „Lege den Kopf zwischen die langen Arme!“
- „Lass die Zehen vorne um den Block greifen!“
- „Nimm das Kinn zur Brust und schaue nach unten auf die Füße!“
- „Drücke dich beim Abfallen kräftiger ab!“
- „Strecke den Körper nach dem Abdruck schnell!“
- „Spanne nach dem Abdruck den Körper schnell an!“
- „Lass die Augen die ganze Zeit geöffnet!“