



## ■ Orientierungsplan „Schwimmsport im Ganzttag“

### Inhalt

<b>1. Allgemeine Einführung.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Einführung zur Rolle des Schwimmsports im Ganzttag bzw. in der Schule.....</b>	<b>2</b>
2.1 Schwimmen in der Schule und im Lehrplan .....	4
2.2 Schwimmen im Ganzttag .....	5
2.3 Motorische Ausbildungsstufen im Schwimmen .....	6
<b>3. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden) zu Schwimmen im Ganzttag .....</b>	<b>7</b>
3.1 Umgang mit Heterogenität .....	7
3.2 Sportartbezogene Ziele .....	8
3.3 Wettkampf oder Breitensport .....	8
3.4 Schülererwartungen .....	9
3.5 Exemplarische Stundenbeispiele (s. Anlage).....	9
<b>4. Ideen und Tipps zum Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen .....</b>	<b>10</b>
4.1 Organisationsaspekte .....	10
4.2 Räume .....	11
4.3 Materialien.....	11
4.4 Zeiten .....	12
4.5 Finanzierung .....	12
4.6 Versicherungsfragen .....	12
<b>Hilfreiche Literatur und Kontakte .....</b>	<b>13</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>15</b>
<b>Bildnachweise.....</b>	<b>15</b>

### Anlagen





## 1. Allgemeine Einführung

Immer mehr Sportvereine kooperieren mit Schulen und bieten im Rahmen der Ganztagsbetreuung Sport- und Bewegungsangebote an. Dies ist eine wichtige Reaktion des organisierten Sports auf das „Zeitalter der institutionalisierten Kindheit“, welches durch die verlängerte Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule entsteht. Die sportartbezogenen- und sportartübergreifenden Kooperationsangebote stellen als allgemeine motorische Grundlagenausbildung eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht dar, insbesondere für die Klassenstufen eins bis acht.

### Zwei Bereiche

Den Sportvereinen stellen sich in der Zusammenarbeit mit Schulen Herausforderungen in zwei Bereichen. Der erste ist die Gestaltung der Kooperation mit Anbahnung, Organisation und Finanzierung. Hier sind in erster Linie die Sportkreise gefordert, die Kooperationen vor Ort zu unterstützen bzw. mit den Schulämtern zusammen zu arbeiten. Auf diesem Bereich lag in den ersten Jahren das Hauptaugenmerk.

Der zweite Bereich ist die attraktive, zielgruppenbezogene und qualifizierte Umsetzung eines Sportangebots. Dafür sind inhaltliche Konzepte und zielgruppenbezogene Qualifizierungen notwendig. Hier können und müssen sich die Sportfachverbände einbringen. Denn beim „Sport im Ganztag“, der dritten Säule des Sports neben Sportunterricht und Vereinstraining, sind zum Teil andere Inhalte, Methoden und pädagogische Kompetenzen gefragt als beim Sport im Verein. Das liegt an der heterogenen Zusammensetzung der Schüler/innengruppen am Nachmittag.

### Qualifizierung als zentrale Aufgabe

Für diesen Bereich besteht Nachholbedarf. Deshalb kooperiert die Sportjugend Hessen schon seit 2010 mit den hessischen Sportfachverbänden. Zunächst wurde eine spezielle ÜL-Ausbildung „Sport im Ganztag“ aufgelegt, deren Grundlagen- und Praxismodule seitdem sehr nachgefragt sind. Ein weiterer großer Schritt war der Start des Programms „Sportarten im Ganztag“ im Rahmen der Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport im Frühjahr 2014. Darin beteiligen sich bislang 22 Verbände mit dem Ziel geeignete Inhalte, Methoden und Qualifizierungsangebote für ihre jeweilige Sportart zu entwickeln.

### Vier Bausteine des Programms

Das Programm „Sportarten im Ganztag“ gliedert sich in vier Bausteine:

Baustein 1: Förderung, Beratung und Evaluation von sportartbezogenen Schule-Vereins-Kooperationen.

Baustein 2: Speziell auf den Ganztag bezogene Fortbildungen

Baustein 3: Sportartbezogene Orientierungspläne für die Arbeit im Ganztag.

Baustein 4: Die Sportjugend-Broschüre „Anstöße 16 – Sportarten im Ganztag“ mit Zusammenstellung der Ergebnisse

### Orientierungsplan

Die in dem vorliegenden Orientierungsplan erstellten Grundlagen für die Praxis im Ganztag sind bisher bundesweit einmalig. Der Plan setzt einen besonderen Impuls für die innerverbandliche Weiterentwicklung dieser wichtigen Zukunftsthematik. Vor allem soll er Trainer/innen und Übungsleiter/innen viele Tipps für die sportartspezifische Praxis wie auch für den Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen geben.





## 2. Einführung zur Rolle des Schwimmsports im Ganzttag bzw. in der Schule

Schwimmen zu können, sich sicher im Wasser zu bewegen, das sind für Menschen allen Alters, aller Schichten und unterschiedlicher Fitness Voraussetzungen für eine hohe Bewegungskultur. Schwimmen zu können hat in der Öffentlichkeit einen hohen Stellenwert.

Eltern investieren nicht selten viel Geld, damit die Kinder den notwendigen Schutz vor einem möglichen Ertrinken erwerben und lebenslang die Vorteile der Bewegung im Wasser nutzen zu können. Bei Schwimmvereinen und anderen Anbietern wachsen nicht zuletzt deshalb die Wartelisten für ihre Schwimmschulen und Ausbildungsgruppen.

Auch in repräsentativen Umfragen zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen findet sich das „Schwimmen“ regelmäßig auf den vorderen Plätzen wieder. Als Beleg dafür publiziert die Presse ergänzend immer wieder Bilder von über vollen Frei- oder Strand-Bädern.

Trotz der zweifelsfreien hohen Wertigkeit des Schwimmens werden seit vielen Jahren zahlreiche Schwimmhallen entweder geschlossen oder in luxuriöse Badetempel umgestaltet.

Denn „Schwimmen zu gehen“ steht für viele Menschen als Synonym für das Baden in Gemeinschaft, das Relaxen in geheizten Pools oder das Chillen im Liegestuhl. Das Ausprobieren oder Ausüben der gesamten Palette des Schwimmsports, zu der neben dem Bahnen-Schwimmen auch das Wasserspringen, das Synchronschwimmen und der Wasserballsport gehören, bleibt dahinter weit zurück. Das mag daran liegen, dass die zuletzt genannten Disziplinen bisher fast ausschließlich als Wettkampfsport angeboten werden und von den Medien nur alle vier Jahre anlässlich der Olympischen Spiele ins öffentliche Bewusstsein gerückt werden. Das liegt aber auch daran, dass die dafür notwendigen Wasserflächen an vielen Orten eben schon jetzt nicht (mehr) zur Verfügung stehen.

Nur selten lassen sich aktiv Trends gegen diese Entwicklung setzen. Dazu gehören zum Beispiel die in diversen Hallenbädern angebotenen Splash-Diving-Events (Arschbomben-Springen). Auch das sogenannte High-Diving, das Springen von Klippen aus großen Höhen setzt als Nischensport Akzente.

Der Fachverband für den Schwimmsport in Deutschland, der Deutsche Schwimm-Verband e.V. (DSV), arbeitet seit fast 20 Jahren mit der Spielidee Aquaball ebenfalls an einem Gegentrend, dessen Durchbruch bisher nur regional gelungen ist.

Noch immer trendy sind die unzähligen Aquafitnessgruppen in privaten und öffentlichen Bädern, egal ob sie nun Aquajogging, Aqua-Boxing oder Aqua-Spinning betreiben. Auf der Suche danach, etwas Gesundheitsförderndes zu tun, ist vielen insbesondere kommerziellen Anbietern und ihren Kunden kein Angebot zu exotisch. Allein schon das Eintauchen in den Bewegungsraum Wasser gilt ihnen als gesundheitsfördernd.

Denn die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers ermöglichen eine Entlastung des Muskel-Skelett-Systems, stärken das Herz-Kreislauf-System, befördern den Stoffwechsel und entschleunigen den Alltag.

So differenziert sich der Schwimmsport sowohl über die Altersspanne wie in den Inhalten weiter aus. Die geringe Medienpräsenz der Wettkampfschwimmer verhindert, dass Kindern und





Jugendlichen positive Vorbilder finden, denen sie nacheifern. Vielmehr werden die DSV Athleten in der Öffentlichkeit meist auf regionale Prominenz in Insiderkreisen reduziert. Auch der Erfolg des Darmstädters Marco Koch bei den Welt- und Europameisterschaften führte in Marburg oder Kassel nicht dazu, dass dauerhaft mehr Kinder den Weg in die Schwimmvereine fanden.

Die erste Mannschaftssportart, die jemals olympisch war, das Wasserballspiel, ist im internationalen Vergleich nur noch zweitklassig, benötigt viel Fläche für wenige aktive Personen und wird nicht nur in Hessen nur noch von wenigen Vereinen angeboten.

Noch weniger verbreitet ist das oben bereits erwähnte Wasserspringen, das auf internationaler Bühne zwar sehr erfolgreich vertreten ist, sich aber frühzeitig auf ein Stützpunktsystem konzentriert. Die andere der beiden ästhetisch-künstlerischen geprägten Disziplinen, das Synchronschwimmen findet, da hier auch die internationalen Wettkampferfolge ausbleiben, fast ausschließlich im Verborgenen statt. Dazu kommt, dass die Wettbewerbe auch auf nationaler Ebene offen ausgeschrieben werden, aber die Teilnehmer dieser Wettkämpfe fast ausschließlich Mädchen und Frauen sind. Die vielfältigen Anforderungen an die Sportler/innen, aus der schon früh umfangreiche Trainingsumfänge resultieren, bleiben ohne eine öffentliche Resonanz.

Nachwuchssportler/innen rekrutieren sich deshalb aus einer entsprechend kleinen Community. Was bleibt, sind die freizeitsportlichen und mit zunehmendem Lebensalter die gesundheitssportlichen Angebote des Schwimmsports, die für die jüngeren Altersstufen bisher noch nicht in erschöpfendem Maß genutzt werden.





## 2.1 Schwimmen in der Schule und im Lehrplan

Der Schwimmsport gehört neben dem Turnen und der Leichtathletik zu den sogenannten Kernsportarten. Er findet sich wieder in den beiden Schulwettbewerben „Bundesjugendspiele“ und „Jugend trainiert für Olympia“. Ebenso ist der Nachweis der Schwimmfähigkeit auch nach der Reform Bestandteil des Deutschen Sportabzeichens. In allen drei Wettbewerben bleibt der Schwimmsport jedoch auf die Disziplinen des Bahnen-Schwimmen begrenzt.



In den Bildungsplänen der Schulen ist das „sich im Wasser bewegen“ ein eigenständiges Bewegungsfeld. Für die Grundschule ist in der Regel in der Jahrgangsstufe 3 der Schwimmunterricht („Schwimmen lernen“) obligatorisch vorgesehen. Dieser beginnt mit der Wassergewöhnung und dem Erwerb der schwimmerischen Grundeigenschaften (Wasserbewältigung = Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten, Springen,... ; vgl. HKM, 2012). Für die weiterführenden Schulen sehen die Bildungspläne sowohl in der Sekundarstufe I wie in der Sekundarstufe II vor, das „sich im Wasser bewegen“ wieder aufzugreifen. Am Ende der Klassenstufe 9/10 sollen die Schüler/innen die vier Grundschwimmarten in einer erkennbaren Grobform beherrschen, in vertikaler und horizontaler Richtung Tauchen können und für eine Schwimmstrecke von 400 Meter maximal 16 Minuten benötigen. Angestrebt wird, dass die Schüler/innen die Prüfung zum Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Silber erfolgreich ablegen.

Praktische Umsetzungsschwierigkeiten begründen sich mit der flächendeckend unbefriedigenden Situation, dass an den hessischen Grundschulen nicht ausreichend ausgebildete Sportlehrkräfte unterrichten und der Sportunterricht deshalb oft durch fachfremde Lehrkräfte übernommen werden muss (vgl. hierzu auch SPRINT-Studie, 2004). Zusätzliche Probleme resultieren aus Bäderschließungen oder Umwidmungen, die in der Regel zu längeren An- und Abfahrtswegen sowie einem damit einhergehenden höheren Zeit- und Geldbedarf führen.

Darüber hinaus muss darauf hingewiesen werden, dass der Leistungsstand der Schüler/innen bereits in der Grundschule sehr heterogen ist. Neben Mädchen und Jungen, die die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens in Bronze schon zu Beginn des Schwimmunterrichts sicher erfüllen, bewegen sich Kinder, die ängstlich jede angebotene Schwimmhilfe ergreifen und die einen stehtiefen Beckengrund oder und den Beckenrand als sicheren Haltepunkt suchen.

Die durch den aktuell gültigen hessischen Aufsichtserlass vorgegebene Gruppengröße von bis zu 20 Kindern im Wasser pro Aufsichtsperson schränken die pädagogischen Möglichkeiten der Lehrkräfte zusätzlich ein.

Für besonders talentierte Kinder können im außerunterrichtlichen Sport über die Schulsportkoordinatoren und in Absprache mit dem Hessischen Schwimm-Verband e.V. (HSV) Talentfördergruppen (TFG) in der Disziplin „Schwimmen“ eingerichtet werden. In Fulda existiert darüber hinaus eine spezielle TFG „Wasserballspiel“. Besonderer Schwimmförderunterricht für bewegungseingeschränkte oder verhaltensoriginelle Kinder ist demgegenüber nicht vorgesehen.





## 2.2 Schwimmen im Ganzttag

Über die bereits existierenden Angebote des Schwimmsports im Ganzttag gibt es bisher keine flächendeckenden Erhebungen. An einigen Orten mag es Kooperationen zwischen Schwimmvereinen oder Ortsgruppen der Rettungsverbände und Schulen, die ein Ganzttagsangebot haben, geben. An anderen Schulen bieten Sportlehrkräfte unabhängig vom Vereinssport Bewegungsangebote im Wasser an. Oft handelt es sich dabei um Angebote an Grundschulen, in denen auf diese Weise das bis zu diesem Zeitpunkt verpasste „Schwimmen lernen“ nachgeholt werden kann.

Wenn das neue Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“ nicht ebenfalls als Kompensation für ausfallenden Regelunterricht oder nur für eine ausgewählte, leistungsorientierte und sportmotorisch begabte Schülergruppe (TFG) gestaltet werden soll, dann müssen die neu zu initiiierenden Angebote sich daran orientieren, komplementär zum unterrichtlichen und bisherigen außerunterrichtlichen „Schwimmsportunterricht“ zu wirken.

Das „Bewegen im Wasser“ als Angebot im Ganzttag soll ein offen gestaltetes Lernangebot sein. Darin können die Schülerinnen und Schüler

- sich im Spiel mit den besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers auseinander setzen,
- ihre bisherigen sportmotorische Leistungen erhalten bzw. optimieren und
- ihre Persönlichkeit entfalten.

Abweichend vom traditionellen Vereinssport aber auch ohne die Koppelung an vorgegebene Bildungsstandards kann das Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“ inklusive Bewegungsangebote umsetzen und Spielregeln so variieren, dass Schülerinnen und Schüler mit und ohne ein vorhandenes Handicap daran teilhaben können. Es kann geschlechtshomogene Angebote machen und auf diese Weise auch Kinder, die ansonsten aus religiösen oder ethischen Gründen nicht am Schwimmunterricht teilhaben, beteiligen und es kann Kindern, die aufgrund einer bereits manifestierten Adipositas bislang wenig bis gar keine Bewegungserfahrungen sammeln konnten, besondere Erfolgserlebnisse vermitteln.

Dabei sollen in der Primarstufe inhaltlich die schwimmerischen Grundeigenschaften erworben und stabilisiert werden, in den weiterführenden Jahrgangsstufen (Sekundarstufe I) können dann auch Verknüpfungen zu gesundheitsorientierten Bewegungsformen erfolgen.

Das Spiel(en) steht im Mittelpunkt des Lernens im Ganzttagsangebot. Dabei können sowohl kooperative Spiele, die stärker soziale Kompetenzen unterstützen als auch Wettbewerbe in Form von Staffel- oder Mannschaftsspielen, die stärker den Leistungsvergleich fördern, zum Einsatz kommen.





### **2.3 Motorische Ausbildungsstufen im Schwimmen**

- a. Wasservertrauen und Wassergewöhnung
- b. Wasserbewältigung
- c. Erlernen einer ersten Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage
- d. Zweite Schwimmlage in vergleichbarer oder neuer Schwimmtechnik
- e. Optimierung der vorhandenen Fertigkeiten
- f. Erwerb weiterer schwimmsportlicher Fertigkeiten (weitere Schwimmtechniken, Wasserballspiel, Wasserspringen, Synchronschwimmen) - Entscheidung zum weiteren Sporttreiben im Bewegungsraum Wasser als Freizeitsportler, Wettkampfsportler oder Sportler mit gesundheitsorientierter Motivation





### **3. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden) zu Schwimmen im Ganztag**

Das Eintauchen in den Bewegungsraum Wasser ist für die meisten Schüler/innen etwas ganz besonders. Der statische Auftrieb ermöglicht es ihnen einzigartig dreidimensionale Bewegungserfahrungen zu sammeln. Andererseits gehört die schwimmerische Grundausbildung zu den wenigen sportlichen Aktivitäten, bei denen Schüler/innen nur bedingt auf die bisher erworbenen Bewegungserfahrungen zurückgreifen können.

Beim Aufenthalt im Wasser fallen den Kindern und Jugendlichen einige Bewegungen leichter als in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz, andere Aufgaben empfinden sie im Wasser als schwieriger. Die zu entwickelnden sogenannten schwimmerischen Grundeigenschaften für den Aufenthalt im Wasser sind

- das Einatmen durch den Mund mit und das Ausatmen durch den Mund und die Nase gegen den Wasserdruck,
- das unter Wasser (ab-)tauchen (verknüpft mit dem Überwinden des Lidschutzreflexes)
- das Schweben und Auftreiben durch das Ausnutzen des Auftriebs sowie
- das Gleiten an der Wasseroberfläche mit der Überwindung des Kopfstellreflexes.
- Dazu kommt das bewusste (Ab-)springen ins Wasser vom Beckenrand oder vom (Start)Block

Erst wenn die Schüler/innen diese Fertigkeiten automatisiert beherrschen, werden sie durch die Ausführung von Antriebsbewegungen das Schwimmen erlernen und ausüben können.

„Schwimmen zu können“ ist wiederum die Voraussetzung dafür, sich selbstständig aus einer Notlage im Wasser befreien zu können und deshalb auch die Grundlage für weitere Wassersportaktivitäten wie das (Tief-)tauchen, das Paddeln (Kanusport), das Rudern oder das Segeln.

#### **3.1 Umgang mit Heterogenität**

Das „Schwimmen“ erlernen Kinder zu verschiedenen Zeitpunkten: ein kleiner Anteil kann bereits vor der Grundschulzeit schwimmen, ein weiterer Teil erlernt es während der Grundschulzeit und einige Kinder sind erst nach dem Wechsel in die weiterführende Schule in der Lage, sich zielgerichtet an der Wasseroberfläche fortzubewegen (vgl. Lange, 2014).

Häufig besuchen die Mädchen und Jungen nur in der Phase der Ausbildung regelmäßig ein Schwimmbad. Die zahlreichen auf 10 bis 15 Lerneinheiten begrenzten Schwimmkurse vermitteln kaum die notwendigen Grundeigenschaften und schaffen es außerdem maximal eine standardisierte Schwimmtechnik in der Grob-Form zu lehren. Dietrich Kurz erschreckte in der nach ihm benannten Studie selbst die Fachwelt mit der Aussage, dass viele Kinder am Ende der Grundschulzeit nicht sicher schwimmen können (vgl. Fritz/Kurz, 2006).

Zu dem unterschiedlichen Leistungsstand treten weitere Eigenschaften, die den Teilnehmerkreis im Bewegungsangebot „Schwimmen im Ganztag“ ausdifferenzieren. Vereinsmitarbeiter/innen und Lehrer/innen berichten vermehrt über verhaltensoriginelle Kinder, bei denen die langjährig im Verein und Regelschule praktizierten pädagogischen Konzepte nicht (mehr) greifen. Übungsleiter/innen und Trainer/innen sollten deshalb für die Angebote im Ganztag auf die Herausforderungen einer heterogenen Bewegungsgruppe mit einem geöffneten Methodenkonzept reagieren (vgl. dsv-jugend, 2005).





Dabei werden anstelle von methodischen Übungsreihen zunächst offene Bewegungsaufgaben formuliert, die es den Kindern ermöglichen, Lösungen nach ihren bisher vorhandenen Fertigkeiten zu entwickeln. Durch Zuspitzung in der Aufgabenstellung reduziert sich die Anzahl der möglichen Lösungen bis das angestrebte Bewegungsleitbild bei allen in einer erkennbaren Form vorhanden ist.

### 3.2 Sportartbezogene Ziele

Vorrangiges Ziel des Hessischen Schwimm-Verbandes ist es, dass die Schüler/innen sich angstfrei und sicher im Wasser bewegen. Dazu zählt u.a.

- dass sie sich an der Wasseroberfläche und unter Wasser (räumlich) orientieren können,
- dass sie ihre Bewegungen so koordinieren können, um anderen Badegästen problemlos auszuweichen und
- dass sie ihre eigenen Fähigkeiten immer richtig einschätzen können, um auch in offenen Gewässern ohne Probleme wieder an das Ufer zurückschwimmen zu können.

Darüber hinaus sollen die Schüler/innen die zahlreichen Facetten, über die der Schwimmsport verfügt, umfassend kennenlernen. Dazu gehören die vier etablierten Schwimmtechniken (Brust-, Delphin-, Kraul- und Rückenkraultschwimmen), verschiedene Sprungtechniken, Aqua- bzw. Wasserball als Spielformen im Wasser sowie Rotations- und Athletikübungen wie sie im Synchronschwimmen benötigt werden. Ebenso dazu zählen Ansätze der vertikalen Bewegungen im Wasser, wie sie für die unterschiedlichen Formen des Aqua-Jogging bzw. Aqua-Running entwickelt worden sind.

Für die Grundschule wird angestrebt, die Prüfungen zum Erwerb des Vielseitigkeitsabzeichens TRIXI erfolgreich abzulegen. Vergleichbare Leistungsanforderungen für die Jahrgangstufen der weiterführenden Schulen sind bisher noch nicht entwickelt worden.

### 3.3 Wettkampf oder Breitensport

Kinder mögen es, sich zu vergleichen. Ob dieser Vergleich mit früheren eigenen Leistungen erfolgt oder ob sie sich auch mit der Leistung anderer Kinder messen, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, die hier nicht weiter ausgeführt werden sollen. Die Feststellung soll lediglich aufzeigen, dass die Differenzierung zwischen Breitensport und Wettkampfsport zu kurz für ein außerunterrichtliches Angebot im Ganzttag greift. Der Breitensport subsumiert im Schwimmsport alle sportlichen Aktivitäten außerhalb des (Hoch-)Leistungssports und umfasst durchaus auch die üblichen Einladungsschwimmfeste von Vereinen.

Der breit differierende Ausbildungszeitraum im oder sogar noch nach dem Grundschulalter und das komplexe Lizenzsystem des Schwimmverbandes sind weitere Argumente, die zunächst gegen die Teilnahme an tradierten Wettkämpfen für die Teilnehmende/innen am Bewegungsangebot im Ganzttag sprechen.

Es müssen also neue Bausteine entwickelt werden, die einen Wettbewerbscharakter schaffen. Dabei gilt es darauf zu achten, auch motorisch weniger begabte Schülerinnen und Schüler in den Vergleich einzubinden. Als Wettbewerbsformen der Wahl stehen Staffel- oder Mannschaftsvergleiche zur Verfügung. Zurückgegriffen werden kann dabei für die Altersstufen in der Grundschule auf die Broschüre „KaGeWe – Kindgerechte Wettbewerbe“ der Schwimmjugend





Hessen (Schwimmjugend Hessen, 2002).

Auch hier liegen für die Altersstufen der weiterführenden Schulen bisher keine entsprechenden Vorschläge vor. Passende Wettbewerbsmodule können bzw. müssen erst noch entwickelt werden.

Für die individuelle Leistungsmessung stehen die Prüfungen für

- das Jugendschwimmabzeichen in Silber oder Gold,
- das Leistungsschwimmabzeichen Hai oder auch
- das Springerabzeichen

zur Verfügung. Ob und wie die/der Übungsleiter/in bzw. Trainer/in die individuellen Wünsche der Schüler/innen nach Leistungsbestätigung darüber hinaus erfüllen könnte, hängt von zahlreichen Faktoren ab, die an dieser Stelle nicht näher erläutert werden sollen.



### 3.4 Schülererwartungen

Die Sprint-Studie brachte 2006 die Erkenntnis, dass Schüler/innen sich wünschen, der Sportunterricht sollte zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistung beitragen, ihnen etwas Neues vermitteln, ihre Gesundheit und Fitness fördern, einen Ausgleich zu anderen Unterrichtsfächern schaffen und die Fairness im Umgang mit anderen fördern (vgl. Brettschneider, 2007).

Diese Erwartungen werden im Ganztags-Angebot für den Bewegungsraum Wasser aufgegriffen und umgesetzt. Beim Eintauchen ins Wasser erfahren die Schüler/innen eine für viele neue Bewegungswelt. Die dreidimensionalen Bewegungsmöglichkeiten ermöglichen den Mädchen und Jungen neue Körpererfahrungen und verbessern insbesondere die vestibuläre und kinästhetische Wahrnehmung. Wasserdruck und Wasserwiderstand stärken das Herz- Kreislaufsystem und fördern die allgemeine Fitness und die Gesundheit. Das geöffnete Methodenkonzept und der spielerische Ansatz ermöglichen eine kontinuierliche Verbesserung der eigenen Fähigkeiten sowie einen Vergleich mit den Mitschülern/innen. Abseits vom Schulalltag werden neue Reize und Anreize gesetzt, um sich individuell weiterzuentwickeln und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln.

### 3.5 Exemplarische Stundenbeispiele (s. Anlage)

- (1) Fischteich (Gleiten und Schweben)
- (2) Reinfallen und Abspringen (Springen)
- (3) Schwamm drüber (Fangen und Werfen)
- (4) Asterix in der Wasserwelt (Aquajogging)
- (5) Piraten und Abenteurer (Tauchen)
- (6) Miniwasserball (Drehen und Wenden)





## **4. Ideen und Tipps zum Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen**

### **4.1 Organisationsaspekte**

Bewegungsangebote im Wasser beginnen und enden in der Regel auf dem Schulgelände. Für Übungsleiter/innen im Ganztagsunterricht bedeutet dies, dass ein Transfer ins Schwimmbad organisiert werden muss. Dazu muss ein gemeinsamer Treffpunkt und ein fixer Starttermin verabredet werden. Falls Schüler/innen von zu Hause dazu stoßen, ist ggf. ein weiterer Sammelpunkt am Schwimmbad zu vereinbaren. Insbesondere für jüngere Schüler/innen muss ein fixer Übergabezeitpunkt mit den Eltern abgesprochen werden. Ebenso muss für das Ende des Angebotes festgelegt werden, ob die Kinder nach dem Schwimmangebot allein nach Hause gehen dürfen, oder ob ein gemeinsamer Rücktransfer zur Schule organisiert werden muss.

Ebenfalls vor Beginn der ersten Übungsstunde ist zu klären, wie und wo das Wechseln der Kleidung organisiert wird. Stehen im Schwimmbad Sammelumkleidekabinen zur Verfügung oder werden Einzelumkleiden benutzt?

Sind Kinder beiderlei Geschlecht in der Gruppe, ist zu klären, wie die Aufsicht geregelt wird, wenn nur ein(e) Übungsleiter/in bzw. Trainer/in oder mehrere Aufsichtskräfte gleichen Geschlechts anwesend sind. Vergleichbares gilt für die Beaufsichtigung der Kinder in den Duschräumen.

Findet der Unterricht während öffentlicher Badezeiten statt, sind im Schwimmbad Sammeltreffpunkte zu verabreden, an denen sich die Gruppe, falls sie getrennt wird, wiedertrifft. Außerdem muss abgesprochen werden, wie eventuell notwendige Toilettengänge während des Unterrichts organisiert werden. Dazu gehört das An- und Abmelden bei der/den verantwortlichen Aufsichtsperson/en.

Oft ist es sinnvoll, vor der ersten Übungsstunde einen Elternabend einzuplanen. Dort kann dann auch besprochen werden, ob Schüler/innen Schwimmbrillen einsetzen dürfen. Die Eltern müssen darüber informiert werden, dass Gesichtsmasken, die mehr als die Augen bedecken, im Angebot nicht erlaubt sind. Sogenannte Chlor- bzw. Schwimmbrillen verbieten sich auf jeden Fall beim Tauchen und Springen, sollten allerdings auch bei den anderen Übungen nicht erforderlich sein. Eine oft vorgeschobene Chlorallergie ist medizinisch selten nachweisbar und bei einem Schwimmbadbesuch einmal in der Woche gibt es auch ansonsten wenig Argumente für das Tragen von Sehhilfen.

Außerdem kann die/der Übungsleiter/in bzw. Trainer/in auf die sinnvolle Bekleidung hinweisen. Für Jungs gilt, dass Badeshorts zwar cool aussehen, beim Bewegen im Wasser aber eher hinderlich sind. Eltern von Mädchen sollten darauf hingewiesen werden, dass die Sportbekleidung im Schwimmbad der Badeanzug und nicht der Bikini ist. Sollten Eltern mit islamischem Religionshintergrund ihre Töchter in dem Angebot anmelden, sollte auch – soweit es der Badbetreiber zulässt – über das Tragen von Burkinis gesprochen werden.

Ein weiteres Thema sind die mitzubringenden Badeutensilien. Dazu gehört neben der Badegarderobe auch, dass die Schülerinnen und Schüler möglichst Badeschlappen für den Weg aus der Umkleidekabine an den Beckenrand dabei haben. Insbesondere bei Mädchen mit längeren Jahren ist die passende Badekappe unabdingbar. Ebenso müssen Handtuch und Seife (Duschzeug) in der Sporttasche dabei sein. Schließlich kann auch der Hinweis erfolgen, dass es aufgrund der Wassertemperatur dazu kommen kann, dass ein Kind friert und vorzeitig aus dem





Wasser genommen werden muss. Dann ist es erforderlich, dass sich Wechselwäsche (Badegarderobe) und ein T-Shirt in der Tasche befindet.

Die/Der für das Angebot Verantwortliche sollte vor der ersten Lerneinheit klären, welche Materialien im Bad zur Verfügung stehen und welche darüber hinaus dort gelagert werden können. Ob weitere Materialien gekauft werden können, ist abhängig vom Budget der Schule und muss mit der dort verantwortlichen Person geklärt werden. Grundsätzlich ist es sinnvoll, sich mit den Lehrer/innen der Partnerschule abzusprechen, ob und ggf. welche Materialien sowohl das Bewegungsangebot Schwimmsport im Ganztage als auch das reguläre Sportangebot unterstützen kann. Dies könnte auch ein wichtiger Einstieg in ein neu zu initiiertes oder wieder zu knüpfendes Netzwerk zwischen dem Verein und der Schule sein.

#### 4.2 Räume

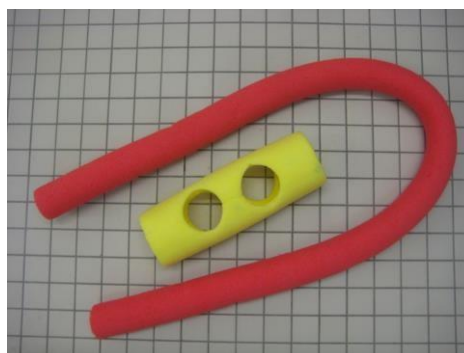
Angebote für das „*Bewegen im Wasser*“ sind immer an die Verfügbarkeit von entsprechenden Bewegungsräumen gekoppelt. Ganzjährig kommen dafür nur Hallenbäder in Betracht. Oft müssen es aber nicht die von den Kommunen betriebenen größeren Schwimmhallen sein. Für Grundschulangebote können auch Hotelschwimbäder oder Becken in Rehabilitations- und Behindertenhilfeeinrichtungen genutzt werden. Weniger geeignet sind große Badelandschaften, in denen die gebotene Aufsicht wegen der oft unübersichtlichen Raumgestaltung kaum gewährleistet werden kann.

In den Sommermonaten ist auch der Besuch von Freibädern oder sogar die Nutzung von Badeseen für Bewegungsangebote im Ganztage möglich. Dann muss aber für Tage, an denen es zu kalt ist oder andere Witterungsbedingungen den Sprung ins Nass verhindern, ein alternativer Bewegungsraum zur Verfügung stehen. Die Wassertiefe ist, insbesondere bei Angeboten, an denen Nichtschwimmer beteiligt sind, so zu wählen, dass die Körpergröße des kleinsten Schülers um ca. 30 Zentimeter unterschritten wird. Bäder mit einem Hub-Boden sind deshalb besonders geeignet, stehen in der Regel aber nur selten verfügbar.

#### 4.3 Materialien

Das wichtigste Material bei Bewegungsangeboten im Wasser ist das Wasser selber. Darüber hinaus können für den Sport im Ganztage auch der Beckenrand, festinstallierte Leitern, die in einigen Bädern eingebauten Treppen oder bereits die Duschen bei der Unterrichtsgestaltung miteingeplant werden.

Für Spiele eignen sich immer verschiedene Bälle dazu Luftballone. Außerdem die in Schule und Verein üblichen Poolnoodles und Schwimmbretter.



Zahlreiche Alltagsmaterialien lassen sich kostengünstig für den Einsatz im Bewegungsraum Wasser umwidmen. Dazu gehören Geschirrtücher, Schwämme, PET-Flaschen, verschiedene Bürsten und vielen mehr. Im Handel erhältliche Großmaterialien (Matten, Tore, ...) kosten verhältnismäßig viel Geld und bedürfen zusätzlicher Lagerflächen, die in vielen Bädern nicht zur Verfügung stehen.





#### 4.4 Zeiten

Mit wenigen Ausnahmen müssen Schulen, wenn sie den Unterricht in den Bewegungsraum Wasser verlegen, Fahrten mit Bussen und/oder Bahnen organisieren. Jede Fahrstrecke bindet Zeit und ggf. zusätzliche Aufsichtskräfte. Deshalb empfehlen sich für diese Angebote sogenannte „Randstunden“. In der Praxis wird dies die Zeit am Ende des Schultages sein.

Außerdem müssen Übungsleiter/innen bzw. Trainer/innen mehr Zeit als bei anderen (Bewegungs-) Angeboten für das Umkleiden einplanen. Insbesondere nach dem Ende des Bewegungsangebots benötigen die Kinder zusätzliche Zeiten (zum Abtrocknen, Föhnen, Anziehen, ...).

Schließlich limitiert die Wassertemperatur die Bewegungszeit. Insbesondere bei der Nutzung von Freiwasserflächen ist die effektive Übungszeit von überschaubarer Dauer. Dennoch sollten für das wöchentliche Angebot ca. zwei Zeitstunden eingeplant werden.

#### 4.5 Finanzierung

Angebote im Bewegungsraum Wasser kosten meistens Geld. Da sind die bereits angesprochenen Fahrtkosten für Busse und Bahnen, dazu kommen Eintrittskosten für die Bäder. Diese sind entweder abhängig von der Zahl der teilnehmenden Schüler/innen oder als Pauschalbetrag zu begleichen. Auch für die neu anzuschaffenden Materialien könnten ggf. Geldbeträge eingesetzt werden (Poolnoodle Stückpreis 3,00 - 5,00 EURO, Schwimmbretter Stückpreis ca. 15.00 - 20.00 EURO, ...). Dagegen sind die Varianten der Geldbeschaffung eher gering. Ggf. gibt es Zuschüsse vom Förderverein der Schule. Als weitere Einnahmequelle wäre auch der Gewinn aus einer Wassersportveranstaltung wie einem „24-Stunden Schwimmen“, „Sponsoren Schwimmen“ o.ä. zu benennen.

#### 4.6 Versicherungsfragen

Das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) erwartet, dass Kinder ausreichend beaufsichtigt werden. Es regelt jedoch nicht, wie diese Aufsicht zu organisieren ist. Es weist allerdings darauf hin, welche Folgen eine unerfüllte Aufsichtsverpflichtung hat. Der Sport im Bewegungsraum Wasser gilt als „Gefahren geneigt“. Der/ Die Übungsleiter/in bzw. Trainer/in muss zur Erfüllung der Aufsichtsführung in der Lage sein, die Erste Hilfe im Wasser und an Land zu gewährleisten. Dazu gehört die sogenannte **Rettungsfähigkeit, der sichere Transfer** aus dem Wasser und über den Beckenrand an Land.

Dass der/die Übungsleiter/in dazu befähigt ist, weist sie/er nach, indem sie/er die Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimm-Abzeichens in Bronze erfüllt. Der aktuelle hessische Aufsichtserlass fordert eine regelmäßige Wiederholung dieses Nachweises im Abstand von fünf Jahren. Badträger fordern von den Aufsichtsführenden u.U. eine höhere Qualifikation (Deutsches Rettungsschwimm-Abzeichen in Silber). Dies geschieht i.d.R. dann, wenn die örtlichen Gegebenheiten Anforderungen notwendig machen, die mit den Prüfungsaufgaben für das Rettungsschwimm-Abzeichen in Bronze nicht erfasst werden. Hierzu zählen u.a. eine Sprunganlage und ein damit verbundenes tieferes Sprungbecken. Im Aufsichtserlass wird darauf verwiesen, dass sich nicht mehr als 20 Schülerinnen und Schüler zeitgleich im Wasser aufhalten dürfen. Diese Obergrenze erscheint uns für offene Bewegungsaufgaben aus pädagogischen Gründen zu hoch. In den Musterstunden finden sich deshalb kleiner Gruppenstärken angegeben.





## Hilfreiche Literatur und Kontakte

Literaturempfehlungen sind erfahrungsgemäß relativ. Zum einen geht schnell der Überblick über den Markt verloren. Zum anderen können Bücher, die eben noch in jeder Buchhandlung vorrätig waren, ausverkauft und nicht wieder aufgelegt sein. Dennoch kann eine Literaturliste helfen, seinen Unterricht zu planen und neue Ideen und Anregungen zu erhalten.

Grundlage für einen abwechslungsreichen Unterricht ist der inzwischen vor zehn Jahren auf den Markt gekommene Band der Deutschen Schwimmjugend (dsv-jugend):

- Schwimmen lernen; Handbuch zur Kursleiterausbildung  
dsv-jugend (Hrsg.)  
3. überarbeitete Auflage Kassel, 2015

Zahlreiche Spielideen für das Schwimmen in der Schule werden auch in dem leider nur noch in gebundener Form erhältlichen Band

- Schwimmen macht Schule®  
Dr. Lilli Ahrendt  
1. Auflage, Düsseldorf, 2002

vorgestellt. Wer die Chance dazu hat, sollte versuchen die erste Auflage dieses Buches zu erwerben, in dem die vorgestellten Sportstunden als Spielkartei aus einem DIN A 4 Ordner einzeln ausgeheftet werden konnten.

Zahlreiche Spielideen sind auch in dem von Kurt Wilke herausgegebenen Buch

- Das große Limpert-Buch der Wasserspiele  
Wiebelsheim, 2013  
und in dem Buch
- Wilde Spiele im Wasser, PRAXISIDEEN Bd. 32  
Bettina Frommann, Schorndorf, 2007

beschrieben.

Konzentriert auf das Spiel Aquaball beschreibt „das Aquaball Handbuch“ die Eventsportspielidee des Deutschen Schwimm- Verbandes. Die Autoren, Mitbegründer einer eigenen Vereinsabteilung in Dachau, haben das Spiel inzwischen auch erfolgreich als Inklusionssportart etabliert:

- Das Aquaball-Handbuch  
Peter Demmelmayr/Mark Schmidt  
Books on Demand, Norderstedt

Ideen zum Wasserspringen finden sich in der Literatur oder auch dem Internet eher seltener.

Zahlreiche Anregungen erhält der Leser in den

- Lehr- und Unterrichtsmaterialien der Schwimmjugend im  
Deutschen Schwimm-Verband  
Heft 6 –Wasserspringen (2.Auflg.)  
Hrsg.: Verein zur Förderung der Deutschen Schwimmjugend e.V., Kassel, 1998





Fragen rund um den Schwimmsport beantworten auch die beiden mit dem Schwimmsport beschäftigten Verbände.

Hessischer Schwimm-Verband e.V.  
Geschäftsstelle  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt  
Tel. 069-6789-208  
Email: [info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de)

DLRG Hessen  
Geschäftsstelle  
Uferstraße 2A  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611/65501  
Email [geschaeftsstelle@lv-hessen.dlrg.de](mailto:geschaeftsstelle@lv-hessen.dlrg.de)





## Literatur

Belz, Ingrid et al: „Lifetime Aquafitness“, Stuttgart, 2003

Bode, Maïke: „Aufrecht im Wasser“ in: Sportpädagogik Heft 5/1999, S. 40ff.

Braeklein, Heinz: „Wasserspringen, Lerne, Üben, Leisten“, 4. Aufl., Schorndorf, 1978

Brettschneider, Wolf-Dieter: „Sportunterricht in Deutschland – erste Ergebnisse der SPRINT-Studie“, Vortragsskript, 2007

Deutsche Sportjugend (dsj): „Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Ein Rahmenkonzept zur Förderung psychosozialer Ressourcen im Kinder- und Jugendsport“, Frankfurt, 2004

Deutsche Sportjugend (dsj): „Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Förderung psychosozialer Ressourcen im Basketball“, Frankfurt, 2012a

Deutsche Sportjugend (dsj): „Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball“, Frankfurt, 2012b

Deutsche Sportjugend (dsj): „Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo“, Frankfurt, 2013

Hessisches Kultusministerium: „Bildungsstandards und Inhaltfelder - Das neue Kerncurriculum für Hessen Primarstufe, Sport“, Wiesbaden,

Hessisches Kultusministerium: „Rahmenvorgabe (Kurzform) für die Qualifikation Schwimmunterricht in der Schule“, 19.09.2012

Kurz, Dietrich/ Fritz, Thomas: „Die Schwimmfähigkeit der Elfjährigen“ – Vortrag bei der Fachtagung „Schwimmen in der Schule“ im Landesinstitut/Qualitätsagentur 17.-18. Oktober 2006

Lange, M. et al.: „Die erste KiGGS-Folgebefragung (KiGGS Welle 1)“ in: Bundesgesundheitsbl 2014 57: 747-761, Berlin Heidelberg, 2014

Schreiber, Jürgen/ Funke-Wienecke, Jürgen: „Fallen, Springen, Eintauchen – Wasserspringen vielfältig vermitteln“ in: Sportpädagogik Heft 5/1999, S. 31ff

Schwimmjugend Hessen: „KaGeWe - Kindgerechter Wettbewerb“, Frankfurt, 2002

## Bildnachweise

Seite 1: Archiv Hessischer Schwimm-Verband

Seite 3: Poseidon Limburg (24 Stunden Schwimmen)

Seite 10: ZFS Materialien für das Schwimmen in der Schule



# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



Zielgruppe: Grundschüler (3./4. Schuljahr)

Beckenanforderungen: Flachwasser für die Tauchübung  
Tiefwasser für die Sprungübungen

Gruppengröße: ca. 10-12 Kinder

Thema: Springen

Schwerpunkt der Stunde: Reinfallen und Abspringen

Stundenziele:

- kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung fördern
- Gleichgewichtsfähigkeit schulen
- Mut, Selbstbewusstsein stärken

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p><b>Begrüßung</b></p> <p><u>Hinweise auf die Verhaltensregeln zum Springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich vermeide unbekannte und trübe Gewässer und springe nur dann, wenn das Wasser tief genug ist (min. 1,80 m)</li> <li>- Ich springe nur, wenn niemand unter mir badet oder schwimmt.</li> <li>- Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser springe.</li> <li>- Ich schwimme oder tauche nicht im Bereich von Sprunganlagen.</li> <li>- Ich stoße niemanden und zu keiner Zeit ins Wasser.</li> <li>- Wenn ich eine Ohrenerkrankung habe, verzichte ich darauf zu springen.</li> </ul> <p>anschließend gehen die Schüler_innen zum Duschen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p>Danach werden die wichtigsten Verhaltensregeln zum Springen vermittelt. Insbesondere das Springen ist gefahren geneigt und bedarf zusätzlicher Sicherheitshinweise. So werden die allgemeinen Baderegeln anschaulich</p> <p>Um das Frieren der Schüler_innen zu vermeiden, findet dieser Teil noch an Land, möglichst auf einer Wärmebank statt. Erst danach gehen die Schüler_innen aus hygienischen Gründen zum Duschen.</p>	<p>Schautafeln, die das richtige Verhalten anzeigen!</p>
<p><b>„Mathestunde“:</b> Auf dem Beckengrund liegen verteilt laminierte, wasserfeste Karten mit Zahlen in</p>	<p>Springen und (Ein-)Tauchen sind eng miteinander verbunden. Denn das Hineinspringen ins Wasser führt</p>	<p>laminierte Karten auf denen Ziffern aus dem Bereich zwischen 1 und 20 stehen.</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p>verschiedenen Farben. Alle Schüler werden in Mannschaften eingeteilt und haben die Aufgabe, Zahlenwerte nach Anweisung des Kursleiters/der Kursleiterin herauszufinden, die an die mathematischen Fertigkeiten der Gruppe angepasst sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl der Zahlenkarten</li> <li>- Summe aller Zahlen einer Farbe</li> <li>- Summe aller geraden/ungeraden Zahlen</li> <li>- Summe aller Zahlen</li> <li>- Multiplikation der beiden niedrigsten/höchsten Zahlen</li> </ul>	<p>unweigerlich zum Untertauchen des gesamten Körpers.</p> <p>Mit dem Spiel wird der beim Tauchen erforderliche Druckausgleich geübt, gleichzeitig muss die/der Schwimmer_in den Lidschutzreflex überwinden, um sich unter Wasser zu orientieren.</p> <p>Zunächst Einzelübung, ggf. Mannschaftswettbewerbe</p>	
<p><b>„Delphinshow“:</b> Die Kinder springen als „Delphine“ vom Beckengrund ab und über einen Hindernisparcours, wobei das Hindernis jeweils abwechselnd vom Partner gehalten wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts Springen</li> <li>- Rückwärts Springen</li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die Delphine springen erst über ein Hindernis und tauchen anschließend durch die gegrätschten Beine des Partners</li> <li>Delphinhaschen als Fangspiel - die abgeschlagenen Mitspieler werden zu mitspielenden Jägern; die/der zuletzt verbleibende Mitspieler_in wird zum neuen Jäger</li> </ol>	<p>Partner- oder Gruppenübung</p> <p>Geübt wird die Kopfsteuerung beim Eintauchen und die Richtungssteuerung unter Wasser, die beim späteren Startsprung benötigt werden</p>	<p>Poolnoodles oder Gymnastikstäbe, ggf. Gymnastikreifen</p> <p>(Sind keine Hilfsmittel vorhanden, kann ein Spieler seine Arme ausstrecken, über die die Delphine springen (müssen))</p>
<p><b>„Seehund“:</b> Die Schüler_innen liegen am Beckenrand und rutschen wie die Seehunde kopfwärts ins Wasser</p>	<p>Einzelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p> <p>Geübt wird die Kopfsteuerung beim Eintauchen und die Richtungssteuerung unter Wasser, die beim späteren Startsprung benötigt werden</p>	<p>rutschhemmende Matten</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



<p><b>„Ins Wasser rollen“:</b> Aus der Hocke über eine Matte ins Wasser rollen. Der Abstand zum Beckenrand für das Aufstützen der Hände wird beispielsweise durch ein Schwimmbrett o.ä. markiert.</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfacher wird es wenn über die Körperlängsachse gerollt wird</li> <li>- Schwieriger ist es, rückwärts ins Wasser zu rollen</li> </ul>	<p>Einzelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p>	<p>rutschhemmende Matten</p>
<p><b>„Abfaller vorwärts“ aus dem Kniestand und Kniesitz:</b> Der Kopf liegt zwischen den Armen, der Blick ist auf die Eintauchstelle gerichtet. Rumpf und Hüfte werden erst vor der Eintauchstelle gestreckt.</p>	<p>„Abfaller“ werden ohne (Fuß-)Abdruck ausgeführt</p> <p>Einzelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p>	<p>rutschhemmende Matten</p>
<p><b>„Hechtabfaller rückwärts“</b> - Die Schüler_innen stehen in tiefer Bücke mit dem Rücken zum Wasser, die Beine gestreckt, beide Hände umfassen die Fußgelenke, dann fallen sie ab</p> <p><b>„Grätschabfaller rückwärts“</b> - ebd. Mit seitgegrätschten Beinen</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler_innen stehen nebeneinander, die Außenseiten ihrer Füße berühren einander. Jede(r) umfasst die Fußgelenke seiner Nachbarn. Auf ein Zeichen läßt sich die Gruppe gleichzeitig rückwärts fallen.</li> </ul>	<p>„Abfaller“ werden ohne (Fuß-)Abdruck ausgeführt</p> <p>Einzelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p>	
<p><b>Storch:</b> Absprung - Anhocken eines Beines bei gleichzeitigem Umfassen des Knies mit beiden Händen</p> <p><b>„Bombe“:</b> Absprung - Anhocken der Beine bei gleichzeitigem Umfassen beider Knie mit den</p>	<p>Bei allen drei Sprüngen wird ganz bewusst gespritzt.</p> <p>Einzelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p>	<p>rutschhemmende Matten</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



<p>Händen</p> <p><b>„Fakir“</b> - Absprung - Anhocken der Beine zum Schneidersitz bei gleichzeitigem Kreuzen der Arme vor der Brust</p>		
<p><b>Ball nachspringen“:</b> Fußsprung vom Beckenrand. Dabei wird ein Ball/gefüllter Luftballon aus dem Nacken in die Höhe (nicht nach vorn) geschleudert, dem die/der Schüler_in nachspringt.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer kann so hoch werfen, dass sie/er (zeitlich) vor dem Ball eintaucht?</li> <li>- Der Partner wirft den Ball und die/der Springer_in soll den Ball fangen.</li> </ul>	<p>Eingelübung - als Partnerübung ausgeübt, können die Schüler_innen sich gegenseitig Tipps geben</p> <p>Die Schüler_innen sollen nicht dem Ball hinterher schauen. Der Kopf gerät sonst ggf. in den Nacken und die/der Springer_in fällt rückwärts ins Wasser.</p> <p>Wie verändert sich das Erlebnis, wenn anstelle von Gymnastikbällen, mit Wasser gefüllte Luftballone genutzt werden?</p>	<p>rutschhemmende Matten, farbige Gymnastikbälle, mit Wasser gefüllte, Luftballone</p>
<p><b>„Kettenreaktion“</b> - Die Gruppe sitzt in einer Reihe dicht hintereinander. Ein Bein hängt im Wasser, das andere Bein befindet sich gehockt auf dem Beckenrand. Jedes Kind nimmt seine Vorderfrau/seinen Vordermann zwischen die gegrätschten Beine und ergreift dessen Schultern oder umschlingt dessen Oberkörper. Das erste Kind „fällt“ nun seitlich ins Wasser und zieht die Kette mit sich.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle rückwärts in der Gruppe; gegenseitig untergehakt</li> <li>- Vorwärts im Stand - den Rumpf gebeugt, mit einer Hand die Fußgelenke des rechten und linken Nachbarn gefasst</li> </ul>		<p>rutschhemmende Matten</p>
<p>Verabschiedung - erneut ein gemeinsames Ritual finden</p>		



# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“

Zielgruppe: Mittelstufe (Klassenstufen 5-8) Beckenanforderungen: Tiefwasser

Gruppengröße: max. 15-20 Kinder

Thema: Aquajogging

Schwerpunkt der Stunde: Asterix in der Wasserwelt

- Stundenziele:
- Verbesserung der Ausdauer
  - Einstieg in Gesundheitssportangebote

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p><b>Begrüßung</b></p> <p><u>Hinweise auf die verschiedenen Laufstile:</u></p> <p><u>Schrittlauf:</u></p> <p><u>Schreitlauf:</u></p> <p><u>Kniehebelauf</u> - die Oberschenkel werden schnell hoch geführt und nach dem Erreichen der Waagerechten durch aktiven Einsatz wieder abwärts auf den spitzen Fußaufsatz zurückgeführt. Aus einer leichten Körpervorlage heraus gibt die energische Armarbeit den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit vor. Es soll darauf geachtet werden, dass keine Körperücklage entsteht, die Beine nicht einfach fallengelassen werden und die Knie nicht nach außen zeigen (Asterix-Lauf)</p> <p><u>Robolauf</u> - die Beine werden gestreckt vor und zurück geführt, die Arme werden seitengleich mitgeführt</p> <p>Dabei gilt immer: leichte Oberkörpervorlage, Hüfte gestreckt, Arme gegengleich zur Beinbewegung mitnehmen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p>Die nachfolgenden Tipps sind nicht wie in den anderen Beispielen abgestimmte Elemente einer Lerneinheit sondern geben Anreize wie ein Ausdauertraining mit Aquajogging gestaltet werden kann.</p>	
Koordinationsübungen im Flachwasser:		

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Hopserlauf</u>: bei mittlerem Kniehub und flüssigem Abstoßimpuls aus dem Fußaufsatz heraus durch das mindestens hüfthohe Wasser hüpfen. Ein schwungvoller Armansatz unterstützt die rhythmische Ausführung des Laufes.</li> <li>- <u>Sprunglauf</u>: leichte Sprünge von einem auf das andere Bein mit Betonung des aktiven, schnellen Fußaufsatzes und der betonten Streckung des Fuß-Knie- und Hüftgelenks.</li> <li>- <u>Wechselsprünge</u>: mit möglichst hoher Frequenz bei vergleichsweise geringem Raumgewinn abwechselnd mit links springen. Dabei erfolgt ein explosiver Armeinsatz und ein rhythmischer Schrittwechsel.</li> <li>- <u>Ballenlauf</u>: bei geringer Geschwindigkeit und wenig Raumgewinn wird mit hoher Frequenz aus der Ballendruckstellung heraus gelaufen. Die Ballen verlassen den Boden nur ganz flüchtig und beschreiben eine „runde“ rhythmische Bewegung.</li> </ul> <p>Sowohl im Flach- wie im Tiefwasser möglich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Anfersen</u>: Während des Andersens wird die hintere Schwungphase der Laufbewegung akzentuiert. Dabei soll auf eine hohe Frequenz, Ballenlauf, eine leichte Körpervorlage und eine „hohe Hüfte“ geachtet werden. Der Bewegungsrhythmus wird durch den Armeinsatz gesteuert.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je Schüler_in ein Aquabelts (Gürtel zur Aquafitness)</li> </ul>
<p><u>Variationselemente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikläufe - wechsele alle 60 Sekunden die Lauftechnik (Schritt-, Schreit- Kniehebe- Ro-</li> </ul>		

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><i>bolauf)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Figurenläufe - Laufeinen Kreis, einen Stern, ein Pentagramm, ....</i></li> <li>- <i>Partnerläufe - LaufDeinem Partner nach und mach alle Lauftechniken und Bewegungen nach.</i></li> <li>- <i>Fangspiele - auf ein Zeichen muss ein_e Mitschüler_in gefangen werden, dann weiterlaufen</i></li> <li>- <i>Intensive Intervalle - 2 x 5 x 20 Meter Aquajoggen mit submaximaler Frequenz, dazwischen 2 Minuten Pause</i></li> <li>- <i>Extensive Intervalle - 3 x 8 x 30 m Aquajoggen mit hoher Frequenz, dazwischen jeweils 15 Meter aktive Pause bei niedriger Frequenz</i></li> <li>- <i>Minutenläufe - nach jeweils 2 Minuten Laufen, eine Minute Pause</i></li> <li>- <i>Steigerungsläufe - steigere auf den nächsten 15 Metern kontinuierlich die Schrittfrequenz</i></li> <li>- <i>Sprints - versuch auf den nächsten 8 Metern möglichst viele schnelle Kniehübe zu schaffen</i></li> <li>- <i>Koordinationsläufe - dreh Dich nach jeweils 15 Schritten einmal um 360° um die Körperlängsachse. Nach 45 Schritten einmal um die Körperquerachse (Rolle)</i></li> </ul>		
<p><i>Weitere Variationen lassen sich mit zusätzlichen Hilfsmitteln erzielen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Joggen gegen ein quergehaltenes Brett</i></li> <li>- <i>Joggen mit Hanteln</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Je Schüler_in ein Brett</i></li> <li>- <i>Je Schüler_in zwei Hanteln</i></li> </ul>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



- Joggen mit „bremsenden“ Partner		- Pro Paar zwei Poolnoodles
Verabschiedung ebenfalls als Ritual		



# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“

Zielgruppe: Mittelstufe (Klassenstufen 5-8) Beckenanforderungen: Tiefwasser

Gruppengröße: max. 15-20 Kinder

Thema: Wir spielen Miniwasserball

Schwerpunkt der Stunde: Drehen und Wenden

Stundenziele:

- Reaktionsfähigkeit verbessern
- Richtungswechsel üben

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p>Begrüßung</p> <p><i>Hinweise auf...</i></p> <p>anschließend gehen die Schüler_innen zum Duschen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p><i>Danach werden die...</i></p> <p>Um das Frieren der Schüler_innen zu vermeiden, findet dieser Teil noch an Land, möglichst auf einer Wärmebank statt. Erst danach gehen die Schüler_innen aus hygienischen Gründen zum Duschen.</p>	---
<p><b>Angler und Hai</b> - Die Schüler_innen bilden Zweiergruppen. Die Paare schwimmen nebeneinander her. Ein_e Schüler_in ist der Angler, die/der andere der Hai. Die/der Kursleiter_in erzählt eine Geschichte, in der die Worte „Angler“ und „Hai“ mehrfach vorkommen. Derjenige, der in der Geschichte benannt wird, wird zum Fänger, der andere zum Gejagten. Durch Pfiff wird der Durchgang beendet und die Geschichte weitererzählt.</p> <p>- Wer hat am Ende der Geschichte die meisten Fangpunkte?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel zum Erwärmen</li> <li>- Aufmerksames Zuhören (Konzentration)</li> <li>- Reaktionsfähigkeit verbessern</li> <li>- Fangspiel</li> <li>- Im gesamten Schwimmbad /über die gesamte Übungsfläche verteilt</li> </ul>	---
<p><b>Schwimm mit, schwimm weg</b> - Die Schüler_innen bilden einen Kreis, eine_r von ihnen bleibt außerhalb des Kreises. Diese_r Mitspieler_in schwimmt um</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktionsfähigkeit</li> <li>- Konzentration</li> <li>- Ausdauer</li> </ul>	---

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p>den Kreis und tickt dabei einem beliebigen Mitspieler auf die Schulter und ruft entweder „schwimm mit“ oder „schwimm weg“. Der getickte Spieler wird also gejagt oder wird zum Jäger. Wer zuerst die freie Position im Kreis erreicht, hat gewonnen, der andere beginnt das Spiel von vorn.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Spielleiter legt die Fortbewegungsart fest</li> <li>- Durch mehrere kleine Kreise sind einzelne Schüler_innen häufiger zum Schwimmen „gezwungen“.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangspiel</li> </ul>	
<p><b>ABC-Fangen</b> - Die Schüler_innen schwimmen in Dreiergruppen über die Übungsfläche. Jede Gruppe teilt sich in A, B und C auf. Ruft die/der Kursleiter in einen dieser Buchstaben, so schwimmt dieser Schüler_in weg, die beiden anderen versuchen sie einzufangen, bevor sie eine festgelegte Sicherheitszone erreicht.</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statt Buchstaben werden Sachgruppen verwendet, z.B. Obst (Apfel, Birne, Pfirsich), Gemüse, Sportarten, ...</li> <li>- Die beiden Jäger müssen sich einhaken</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration</li> <li>- Reaktionsfähigkeit verbessern</li> <li>- Fangspiel in Kleingruppen</li> </ul>	<p>---</p>
<p><b>Verfolgen und abschütteln</b> - Ein_e Spieler_in mit Ball gilt als Angreifer und wird durch eine_n Spieler_in ohne Ball verfolgt. Der Angreifer versucht durch Richtungsänderung und Tempowechsel seinen Verfolger abzuschütteln. Die/der verfolgende Spieler_in versucht den Ball zu erobern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer</li> </ul>	<p>- je Schüler ein Ball</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



<p><b>Wendemanöver</b> - Die Schüler_innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die beiden Teilgruppen schwimmen starten in der Mitte des Beckenrandes parallel und drehen entsprechend einer Markierung am Beckenrand nach wenigen Metern in gegenläufiger Richtung (Wende nach rechts/nach links). Die nächsten Drehungen erfolgen dann jeweils am Beckenrand. Geübt wird zunächst ohne, danach mit Ball, geschwommen wird ausschließlich Wasserballkraul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehungen üben</li> <li>- Ausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je Schüler ein Ball,</li> <li>- Markierungen (Grenzkegel, Schwimmbretter) am Beckenrand</li> </ul>
<p><b>Sockenball</b> - Die Gruppe wird in zwei (oder mehr) Mannschaften aufgeteilt, das Becken (die zur Verfügung stehende Wasserfläche) in zwei Spielflächen. Ziel ist es, dass ein Spieler an der eigenen Spielfeldhälfte gegenüber liegenden Beckenseite den Ball fängt (und so einen Punkt erzielt). Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Fällt der Ball in der eigenen Hälfte auf die Wasseroberfläche, gehört der Ball in jedem Fall der eigenen Mannschaft, egal wer ihn geworfen hat. In der anderen Spielhälfte ist es entsprechend umgekehrt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erste Mannschaftsspiel Erfahrungen sammeln</li> <li>- Antizipation</li> <li>- Reaktionsfähigkeit</li> </ul>	<p>Softball, der in einer Socke steckt</p>



# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“

Zielgruppe: Grundschüler (3./4. Schuljahr)

Beckenanforderungen: Flachwasser f Gruppengröße: ca. 10-12 Kinder

Thema: Fangen und Werfen

Schwerpunkt der Stunde: Schwamm drüber

Stundenziele:

- visuelle Wahrnehmung
- taktile Wahrnehmung
- Reaktionsfähigkeit

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p><b>Begrüßung</b></p> <p><u>Hinweise</u></p> <p>anschließend gehen die Schüler_innen zum Duschen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p><i>Danach werden die wichtigsten Verhaltensregeln ...</i></p> <p>Um das Frieren der Schüler_innen zu vermeiden, findet dieser Teil noch an Land, möglichst auf einer Wärmebank statt. Erst danach gehen die Schüler_innen aus hygienischen Gründen zum Duschen.</p>	<p>Schautafeln, die das richtige Verhalten anzeigen!</p>
<p><b>„Haltet das Zimmer frei“</b> - Die Schüler_innen bilden zwei Mannschaften. Das Becken wird durch eine Schnurr o.ä. in zwei Hälften geteilt. Auf der Wasseroberfläche liegen zahlreiche Schwämme. Auf ein Startkommando hin versucht jede Gruppe ihre Beckenhälfte frei von Schwämmen zu halten und in die Hälfte der anderen Gruppe zu werfen.</p>		<p>Schwämme, Zauberschnur, etwas zum Befestigen</p>
<p><b>„Abwerfen“</b> - Je zwei Kinder erhalten zusammen einen Schwamm. Ein_e Schüler_in versucht den jeweiligen Partner abzuwerfen. Der Partner versucht durch „weglaufen“ dem Abwerfen zu entgehen. - Anschließend Rollentausch</p>		<p>Schwämme</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><b>„Schwämme werfen und fangen“</b> - Die Schüler_innen stehen sich gegenüber und werfen sich die Schwämme gegenseitig zu.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Paar erhält zwei Schwämme, die dann zeitgleich geworfen werden</li> <li>- Der Werfer erhält die Aufgabe so hoch zu werfen, dass der Fänger Hochspringen muss</li> <li>- Der Werfer wird weiter nach links/rechts, damit der Fänger hinterher hechten muss</li> </ul>		Schwämme
<p><b>„Zielwerfen“</b> - Schülerinnen stehen sich paarweise in ca. 5 Meter Abstand gegenüber. Eine_r der Schüler_innen streckt die Arme so nach oben, dass sie über Kopf einen Kreis bilden. Der zweite Schüler versucht den Schwamm durch den Kreis zu werfen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <p>Der Abstand zwischen den Partnern wird je nach den Fertigkeiten der Spieler verkürzt oder erweitert.</p>		Schwämme
<p><b>„Wasserkorbball“</b> - In der Mitte des Beckens schwimmt auf einer Matte eine Schüssel (ein Einer). Die Schüler_innen werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Das Ziel ist es den Schwamm in die Schüssel zu werfen und so einen Punkt zu erzielen.</p> <p><u>Regeln:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Spielschwamm muss vor einem Wurf auf die Schüssel min. dreimal innerhalb der eigenen Mannschaft abgepielt werden.</li> <li>- Die Schüssel darf nicht berührt werden.</li> <li>- Die Gegenpartei erhält den Schwamm</li> </ul>		Matte, Schüssel, Schwämme

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p>a. nach einem Torwurf b. nach missglückten Würfen auf das Tor c. nach einem Ausball</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die verteidigen Mannschaft darf die Matte wegziehen</li> <li>- Der Schwamm darf nur mit einer Hand gefangen /geworfen werden</li> <li>- Alle Mitspieler müssen vor dem Torwurf den Schwamm berührt haben</li> </ul>		
<p><b>„Massagekurs“</b> - Die Schüler_innen bilden einen Kreis, so dass die rechte/ linke Schulter nach Innen zeigt. Jede_r Schüler_in erhält einen Schwamm und massiert damit der Vordermann oder die Vorderfrau den Rücken.</p>		Schwämme
<p>Verabschiedung - erneut ein gemeinsames Ritual finden</p>		

# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



Zielgruppe: Grundschüler (3./4. Schuljahr)

Beckenanforderungen: Flachwasser

Gruppengröße: ca. 10-12 Kinder

Thema: Gleiten, Schweben,

Schwerpunkt der Stunde: „Fischteich“

Stundenziele:

- kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung fördern
- Gleichgewichtsfähigkeit schulen

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p><b>Begrüßung</b></p> <p><u>Hinweise auf die Verhaltensregeln</u></p> <p>anschließend gehen die Schüler_innen zum Duschen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p><i>Danach werden die wichtigsten Verhaltensregeln ...</i></p> <p>Um das Frieren der Schüler_innen zu vermeiden, findet dieser Teil noch an Land, möglichst auf einer Wärmebank statt. Erst danach gehen die Schüler_innen aus hygienischen Gründen zum Duschen.</p>	<p>Schautafeln, die das richtige Verhalten anzeigen!</p>
<p><b>Lebende Körbe</b> - Die Schüler_innen werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Ziel ist es mehr Körbe als die andere Mannschaft zu erzielen. Ein Korb kann erzielt werden, wenn zwei Mitspieler sich an den Händen fassen und so einen „lebenden Korb“ bilden.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die gegnerische Mannschaft erzielt einen Korb in dem einer ihrer Spieler von unten in den Korb taucht.</li> <li>- Es werden mehrere Bälle eingesetzt</li> </ul>	<p>Gemeinsames Mannschafts- Spiel zum Aufwärmen - Laufen ist eine bekannte Fortbewegungsart, in der die Schüler_innen sicher sind</p>	<p>ein oder mehrere Soft-Bälle / mit Wasser gefüllte Luftballone</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><b>Fisch über den Tisch</b> - alle Schüler_innen bis auf eins, stellen sich in Gassenform auf und fassen den gegenüber stehenden Partner an die Hände. Der/die „übrig gebliebene“ Schüler_in, der Fisch“ legt sich auf die Hände der anderen Schüler_innen. Die Schüler_innen versuchen nun den „Fisch“ durch leichte Auf- und Ab-Bewegungen der Hände über diesen „Tisch“ zur anderen Seite zu transportieren. Ist der „Fisch“ hinter dem „Tisch“ angekommen, reiht er sich hinten in die Gasse ein und ein_e Mitschüler_in wird zum „Fisch“</p>	<p>Gruppenaufgabe mit motorischen und sozialen Zielen</p>	<p>Keine Materialien erforderlich</p>
<p><b>Wale ziehen</b> - Die Mädchen und Jungen von der Walwacht stellen sich Schulter an Schulter in einer Reihe auf und ziehen/schieben den Wal (Mitschüler_in) in Rückenlage durch das Wasser</p> <p><u>Variante:</u></p> <p>In Bauchlage probieren</p>	<p>Gleiten und Schweben üben</p> <p>Mannschaftsaufgabe</p>	<p>Keine Materialien erforderlich</p>
<p><b>Fischkreisel</b> - Die Schüler_innen bilden einen (mehrere) Kreise und fassen einander an den Händen. Auf ein Zeichen des/der Übungsleiter_in zählen alle auf zwei ab. Dann beginnt der Kreisel sich zu drehen.</p> <p>Auf ein Zeichen des/der Übungsleiter_in nimmt „1“ („2“) die Beine vom Beckengrund hoch und legt sich auf den Rücken.</p> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Schüler_innen legen sich auf den Bauch</li> <li>- die Schüler_innen ziehen die Knie an</li> <li>- die Schüler_innen nehmen einen Fuß aus dem Wasser</li> </ul>	<p>Gleiten und Schweben üben</p> <p>Gruppenaufgabe</p>	<p>Keine Materialien erforderlich</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Schüler_innen grätschen die Beine</li> </ul>		
<p><b>Angeln</b> - Ein Seil ist am Beckenrand (Leiter, Stange, .. ) befestigt und liegt mit dem anderen Ende lang auf der Wasseroberfläche. Die Schüler_innen ziehen sich am Seil entlang zum Beckenrand.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein_e Schüler_in hält sich am Seilende fest und die Schülergruppe zieht sie/ihn durch das Wasser</li> <li>- Anstelle eines Seils werden Ringe benutzt und das Tempo wird durch den ziehenden Partner variiert</li> </ul>	<p>Gleiten üben in der Gruppe</p> <p>Gruppenaufgabe</p>	<p>lange Seile</p>
<p><b>Buchstabenrätsel</b> - Ein_e Schüler_in legt sich auf das Wasser und stellt einen Buchstaben dar. Die/der Partner_in versucht den dargestellten Buchstaben zu erraten</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer kann einen Buchstaben auf Zuruf seines Partners darstellen?</li> <li>- Wer kann nacheinander alle Buchstaben seinen Namen (einen Tiernamen) legen und wer kann es lesen?</li> </ul>	<p>Partnerübung</p> <p>Durch die Varianten entstehen unterschiedliche zusätzliche kognitive Aufgaben.</p>	<p>Keine Materialien erforderlich</p>

# Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganzttag“



Zielgruppe: Mittelstufe (Klassenstufen 5-8) Beckenanforderungen: Flachwasser

Gruppengröße: max. 15-20 Kinder

Thema: Tauchen

Schwerpunkt der Stunde: Schatzsucher

Stundenziele:

- visuelle Wahrnehmung
- Räumliche Orientierungsfähigkeit

Was ? (Geplanter Inhalte)	Warum?/Wie ? (Methode, Organisationsform)	Benötigte Hilfsmittel
<p><b>Begrüßung</b></p> <p><u>Hinweise auf die Verhaltensregeln zum Tauchen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich tauche oder schwimme nie im Bereich von Sprunganlagen.</li> <li>- Ich tauche andere nicht unter.</li> <li>- Bei Ohrenerkrankungen verzichte ich darauf zu Tauchen.</li> </ul> <p>anschließend gehen die Schüler_innen zum Duschen</p>	<p>Die Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Ritual.</p> <p>Danach werden die wichtigsten Verhaltensregeln zum Tauchen vermittelt. Tauchen gehört zu den grundlegenden Voraussetzungen des Schwimmen können, ist auch als eigene sportliche Aktivität möglich (Sporttauchen)</p> <p>Um das Frieren der Schüler_innen zu vermeiden, findet dieser Teil noch an Land, möglichst auf einer Wärmebank statt. Erst danach gehen die Schüler_innen aus hygienischen Gründen zum Duschen.</p>	<p>Schautafeln, die das richtige Verhalten unter Wasser anzeigen</p>
<p><b>„Torpedo“</b> Von der Unterwasserstation Nautilus startet der Torpedo und fliegt durch die Unterwasserwelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie weit kann der Torpedo fliegen?</li> <li>- Kann sich der Torpedo unter Wasser drehen?</li> <li>- Kann der Torpedo in tieferes Wasser abtauchen?</li> </ul>		<p>Gymnastikringe</p>
<p><b>„Schatzsucher“:</b> Die Schüler_innen bilden Zweier-Teams. Für jedes Team wird eine bestimmte Anzahl gleichfarbiger Wäscheklammern am Beckenrand versenkt. Welches Team hat als erstes seinen Schatz gehoben und auf seine Schatzinsel gebracht.</p>		<p>verschieden farbige Wäscheklammern in ausreichender Zahl, ggf. Schwimmbretter mit kleinen Spülschüsseln darauf</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><b>„Schatzkarten legen“:</b> Die Schüler bilden Mannschaften, jeder Mannschaft erhält ein Suchgebiet (Schatzkarte) zugeordnet, das sich möglich von den anderen unterscheidet. Auf dem Beckengrund liegen die Schatzkarten als Puzzleteile durcheinander verteilt. Pro Mannschaft beginnt ein Mitspieler nun damit abzutauchen und ein für sein Motiv passendes Puzzleteil auszuwählen und zu seiner Gruppe zu bringen. Erst dann schwimmt der nächste Mitspieler los. Nach und nach vervollständigen die Mannschaften ihr Motiv. Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes alle notwendigen Puzzleteile gefunden und zusammengelegt hat.</p>		<p>laminierte Puzzleteile für die zu legenden Motive</p>
<p><b>„Zahlenkünstler“</b> Unter Wasser wird der/dem Mitspieler_in mit den Fingern eine Zahl gezeigt. Die/der Partner_in erkennt die Zahl und führt unter Wasser der Zahl entsprechende Atemstöße aus.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstelle von Fingern werden Bausteine verwandt und die Partner sollen die Farbe erkennen.</li> <li>- Die Partner erhalten unter Wasser Rechenaufgaben und geben über Wasser das Ergebnis.</li> </ul>		<p>Ggf. verschiedenfarbige Bausteine</p>
<p><b>„Fang den Schatz“</b> - Auf dem Beckengrund liegen verteilt verschiedene Gegenstände und zwar weniger als Spieler vorhanden sind. Alle schwimmen an der Wasseroberfläche umher. Auf ein Kommando des Kursleiters/der Kursleiterin tauchen alle ab und versuchen einen oder gar mehrere Schätze zu erbeuten. Jeder zählt für sich die Anzahl der Gegenstände.</p>		<p>- verschiedene Tauchgegenstände (Ringe, Stäbe, Steine, Münzen, ..)</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Spieler schwimmen Hand in Hand und erbeuten gemeinsam die Schätze</li> <li>- Die-/derjenige, der keinen Schatz erbeutet hat, muss eine zusätzliche Aufgabe erfüllen.</li> </ul>		
<p><b>„Eierttauchen“:</b> Jede(r) Schüler_in erhält einen Esslöffel und einen Tischtennisball („Ei“). Nun erhält er die Aufgabe, den TT-Ball (das Ei) mit Hilfe des Löffels unter Wasser von der Laichstelle zu einem anderen Ort zu transportieren</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staffelspiel, Welche Mannschaft transportiert das Ei am schnellsten? Welche Mannschaft transportiert das Ei ohne Auftauchen zu müssen?</li> </ul>		<p>Esslöffel und TT-Bälle in ausreichender Anzahl-</p>
<p><b>„Höhlemtasucher“:</b> Die Schüler_innen teilen sich in Mannschaften zu 6-8 Personen auf. Jede Mannschaft stellt sich in Stehtiefen Wasser im Abstand von ca. 1 Meter mit gegrätschten Beinen auf. Auf ein Startkommando des Kursleiters taucht der letzte in der Reihe durch die Beine seiner Mitspieler_innen durch, stellt sich vor den Ersten seiner Mannschaft und gibt ein zuvor vereinbartes akustisches Signal für den nächsten Mitspieler. Die Mannschaft, deren Taucher zuerst die Höhlen durchschwommen haben, gewinnt.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tauchen erschweren durch zusätzliche Transportaufgabe</li> <li>- Tauchen erschweren durch Verlängerung der Abstände.</li> </ul>		<p>Gegenstände zum Transportieren</p>

## Stundenideen für ein Angebot „Schwimmsport im Ganztag“



<p><b>„Schatzbergung“:</b> Die Schüler_innen werden in mehrere gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Ziel jeder Gruppe ist es den geborgenen Schatz unter Wasser von einer auf die andere Seite zu transportieren. Der Schatz (Ring) darf im Wasser nur dann weitergegeben werden, wenn der Spieler, in dessen Besitz sich das Schatz befindet abtaucht. Der Schatz darf nicht geworfen werden. An jedem spielzug müssen alle Mitglieder der Bergungsgruppe beteiligt sein.</p> <p>Die Teams probieren aus, wie die Aufgabe am einfachsten/ am schnellsten zu lösen ist, sie besprechen ihre Lösung und stellen es den anderen Gruppen vor.</p>		<p>pro Gruppe einen Tauchring oder Tauchstab</p>
<p>Verabschiedung ebenfalls als Ritual</p>		