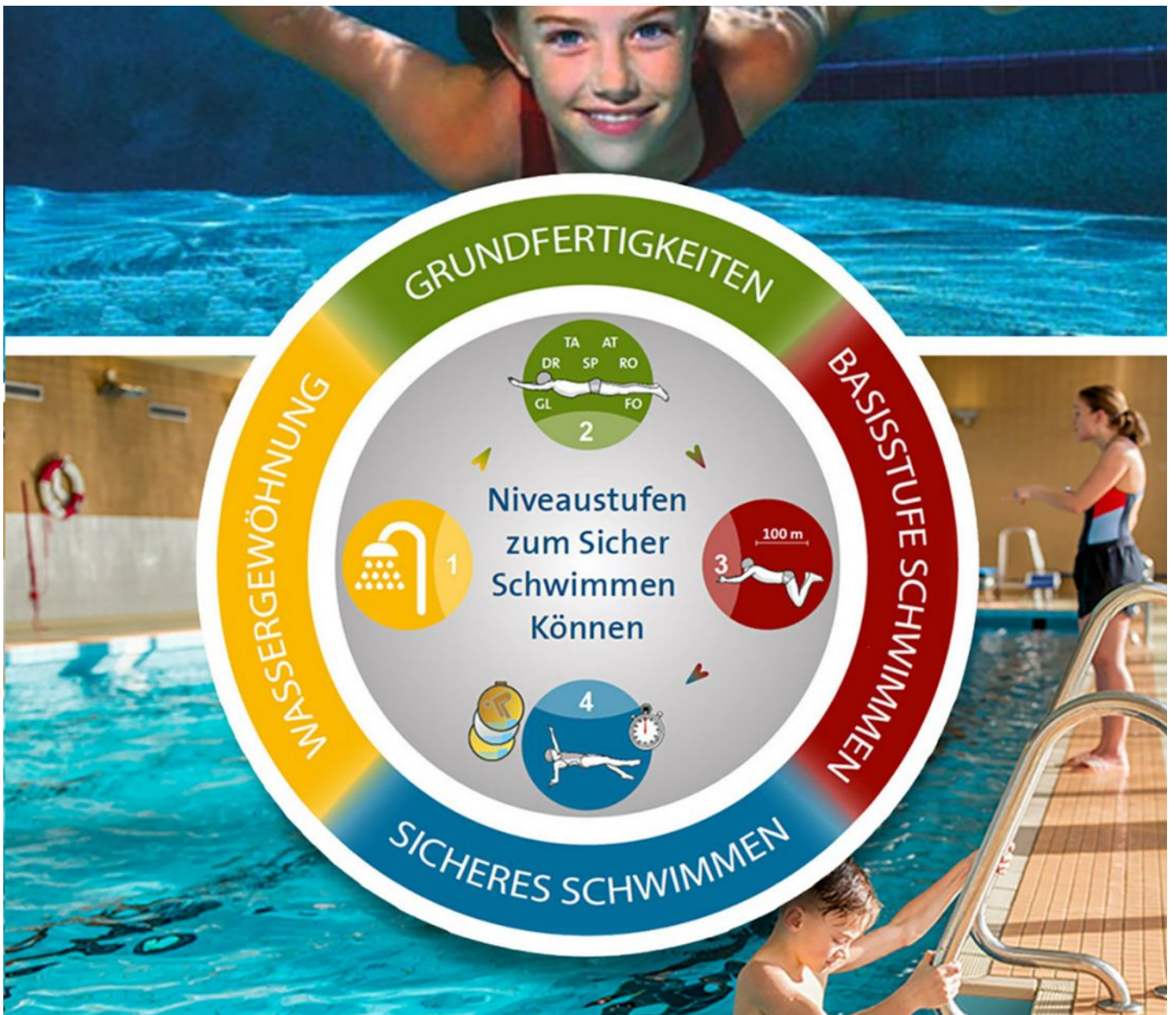




Sichere Schule - Schwimmhalle

Niveaustufen-Konzept

Impressum



Herausgeber

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin

Tel.: +49 30 13001-0 (Zentrale)

Fax: +49 30 13001-9876

E-Mail: info@dguv.de; Internet: www.dguv.de

Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Baader, DGUV

Redaktionsleitung und Ansprechpartner

Boris Fardel, Unfallkasse NRW (UK NRW)

Tel.: +49 211 2808-1200

Redaktion

Boris Fardel (UK NRW), Thomas Gilbert (UKBW),
Hans Dieter Pahl (GUV Hannover), Carla Rodewald (UKB),
Olaf Röpnack (UK Nord), Frank Spreckelsen (VG Plus)

Autorinnen und Autoren

Schwimmhalle

Boris Fardel (UK NRW), Uta Köhler (UK NRW),
Elke Lattmann, Karl-Heinz Röniger, Reinhold Zirbs

Lehrkraft

Axel Dietrich, Boris Fardel (UK NRW)

Niveaustufen

Axel Dietrich, Boris Fardel (UK NRW)

Unterrichtshilfen

Boris Fardel (UK NRW), TU Dortmund: FJ. Bredel (Leitung),
Anle Degenhardt, Bianka Etringer, Hans Joachim Nusser,
Alex Schroth, Tim Striebe

In Zusammenarbeit mit

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf

Unfallkasse Baden-Württemberg

Augsburger Straße 700, 70329 Stuttgart

Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische
Landesunfallkasse

Ungererstraße 71, 80805 München

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig

Unfallkasse Bremen

Konsul-Smidt-Str. 76 a, 28217 Bremen

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt am Main

Unfallkasse Nord

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin

Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10, 56626 Andernach

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käuperstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17, 01662 Meißen

Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstraße 111, 99867 Gotha

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken-Dudweiler

Sachgebiete der DGUV

Bäder

Allgemeinbildende Schulen

Bildnachweis

Ausgabe Oktober 2023
www.sichere-schule.de

Boris Fardel, TU Dortmund, evoletics@rend.com,
rend Medien Service GmbH,

Gestaltung, Umsetzung

rend Medien Service GmbH
www.rend.de

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Niveaustufen	4
Niveaustufen-Konzept	4
Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung	5
Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten	7
• Atmen	8
• Tauchen	9
• Springen	10
• Rollen	11
• Drehen	12
• Gleiten	13
• Fortbewegen	14
• Überprüfung der Grundfertigkeiten - Komplexübung	15
Niveaustufe 3 - Schwimmen Können (Basisstufe)	19
Niveaustufe 4 - Sicher Schwimmen Können	20

Niveaustufen-Konzept

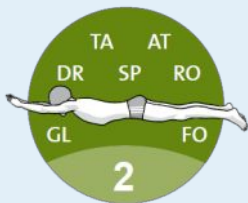
Das Niveaustufen-Konzept um sicher Schwimmen zu können besteht aus vier Stufen und löst die zuletzt praktizierte Symbiose aus Wassergewöhnung und Wasserbewältigung auf. Es konzentriert die Wassergewöhnung insbesondere auf die taktilen, kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmungen der Schülerinnen und Schüler sowie die Adaption an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers.

Das Konzept besteht aus den folgenden vier Stufen.



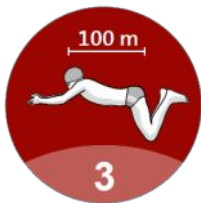
© evoletics

Die **Wassergewöhnung** umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Anpassungen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers. Sie bildet die Voraussetzung für eine solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und bietet vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben und wahrzunehmen.



© evoletics

Die Beherrschung der **Grundfertigkeiten** (Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten, Fortbewegen) ermöglicht eine zielgerichtete Vorbereitung der Bewegungsausführungen durch zweckmäßige Extremitäteneinsätze und Körperverhalten in Bezug zur angestrebten Technik einer beliebigen Schwimmart. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, die Widerstands- und Umgebungsbedingungen im Wasser für eine kontrollierte eigene Bewegungskoordination zu erleben und zu nutzen.



© evoletics

Mit der **Basistufe Schwimmen** wird eine Verbindung von Grundfertigkeiten und Sicher Schwimmen können vorgenommen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Nachweis erbringen, dass sie die Auftriebs- und Widerstandsbedingungen im Wasser für eigene kontrollierte und koordinierte Bewegungen zielgerichtet und andauernd für eine effektive Vortriebsleistung nutzen können.



© evoletics

Das **Sicher Schwimmen Können** bildet die finale Stufe der schwimmerischen Grundausbildung.

Das sichere Schwimmen im Tiefwasser wird durch ein hohes Niveau des Könnens, durch beliebige Sprünge ins Wasser und durch selbstständiges Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel bestimmt. Weiterhin können beliebige Änderungen des Richtungssinns der Fortbewegung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmarten, einschließlich des wechslers der Schwimmlage erfolgen.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung

In der Wassergewöhnung setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Eigenschaften und Wirkungen des Wassers auseinander. Beim Gehen, Laufen und Hüpfen im Medium Wasser erspüren sie den Wasserdruck und schweben an der Wasseroberfläche zwischen den Wirkungen der Schwerkraft und der Auftriebskraft.

Die Unterrichtsaufgaben in der Wassergewöhnung bieten ihnen vielfältige Gelegenheiten den Aufenthalt im Wasser positiv erleben zu können und bereiten ein lebenslanges sicheres Bewegen in dem Medium vor. Damit dies gelingt, ist im Vorfeld sicher zu stellen, dass die Schwimmflächen und die Wassertiefe zur Wassergewöhnung geeignet sind, auch unter Berücksichtigung der beabsichtigten Übungen.

In dieser Niveaustufe ist von großer Bedeutung,

- dass die hydrostatischen Auftriebserfahrungen sicher gewonnen werden,
- dass Schülerinnen und Schüler über die Gewissheit verfügen, dass das Wasser sie "trägt" und
- dass für diese Sicherheit noch keine technikgebundenen Schwimmbewegungen erforderlich sind.

Folgende Übungsideen können bei der Wassergewöhnung praktisch umgesetzt werden:

Erste Aufgaben erhalten die Kinder und Jugendlichen bereits unter der Dusche, wenn das Wasser über den Kopf läuft. Dabei üben sie das Überwinden des Lidschlussreflexes.

Durch Spiele im Wasser werden weitere **Erfahrungen gesammelt**:

Waschstraße:

Die Schülerinnen und Schüler sitzen in der Treppe oder am Beckenrand und strecken die Beine nach vorn. Die Lehrkraft erklärt, dass ein Kind ein Auto ist, dass gereinigt werden will. Die Waschstraße wird durch das Strampeln der Kinder dargestellt. Ein Auto "fährt" nun vor den strampelnden Beinen der Kinder durch die Waschstraße. Durch Vorgabe des Verschmutzungsgrades wird der Krafteinsatz beim Strampeln bestimmt. Ängstliche Kinder können an der Hand geführt werden und wählen einen eher geringen Verschmutzungsgrad.

Danach folgen Aufgaben zum **Erleben von Wasserwiderstand**.

Einzelaufgaben:

- Die Schülerinnen und Schüler werden zu einer Bewegung aufgefordert, z. B. gehen, laufen, hüpfen auf einem Fuß oder beiden Füßen durch das Wasser, solange Musik zu hören ist. Bei Musikstopp gilt eine im Vorfeld festgelegte Anweisung, z. B. Stehen oder zu dritt zusammen gehen.
- Man geht vorwärts oder rückwärts durch das bauch- bis brusttiefe Wasser und schwingt seine Arme abwechselnd vor und zurück. Die Hände werden immer so gedreht, dass das Wasser weggeschaufelt werden kann. Folgende Fragen können gestellt werden:
 - Beschreibe was du auf deinen Handflächen spürst?
 - Was verändert sich, wenn du die Finger spreizt oder die Hände zur Faust ballst?
 - Was geschieht, wenn du die Handflächen zum Körper drehst und den Daumen nach vorn nimmst?
 - Was verändert sich, wenn du die Arme schneller oder langsamer bewegst?



© evoletics

Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung

Partneraufgaben:

- Zwei Schülerinnen stellen sich in bauch- bis brusttiefem Wasser hintereinander auf. Die vordere Person schließt die Augen. Die hintere gibt nun durch Berührungen mit den Fingern Bewegungsanweisungen:
 - Tippe mittig auf den Rücken des vorderen Partners = gehe langsam geradeaus
 - Tippe auf die rechte Schulter des vorderen Partners = biege nach rechts ab, gehe langsam weiter
 - Tippe auf die linke Schulter des vorderen Partners = biege nach links ab, gehe langsam weiter
 - Tippe auf beide Schultern des vorderen Partners = bleibe stehen

Auch diese Aufgabe kann mit Musik untermalt werden. Zu Beginn sollte die Anzahl der Kommandos begrenzt werden, um die Konzentration der Schüler und Schülerinnen auf das Bewegen zu legen.

Gruppenaufgaben:

- Man stellt sich im Kreis auf, hält sich an den Händen fest und beginnt sich im Uhrzeigersinn zu drehen. Auf Anweisung können Geschwindigkeit und Drehrichtung verändert werden.

Schließlich folgen noch Aufgaben zum **Erfahren des Auftreibens und Schwebens**.

- Man stellt sich im Kreis auf, hält sich an den Händen fest und zählt auf zwei ab (1-2-1-2-1-2 ..). Nun dreht der Kreis im Uhrzeigersinn. Auf ein Kommando hebt eine Gruppe die Füße an, auf ein weiteres Kommando läuft sie wieder mit. In weiteren Durchgängen kann sich auf den Rücken oder auf den Bauch gelegt werden..

"Schweben" kann auch als Einzelübung mit einer Poolnudel erprobt werden. Dabei stellen sich die Schülerinnen und Schüler hinter die Nudel, legen ihre Arme über die Auftriebshilfe und versuchen ihre Füße vom Beckengrund anzuheben. Die Poolnudel kann auch so eingesetzt werden, dass man darauf, wie auf einem Pferd oder einer Schaukel sitzen kann.



© B. Fardel

Quellen

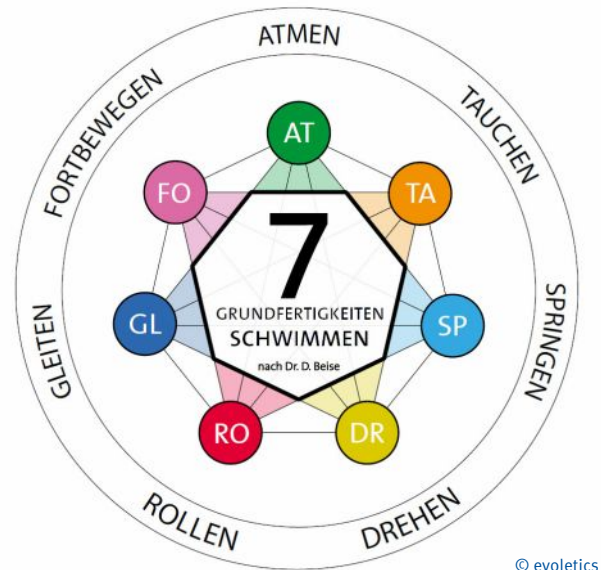
- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107
- Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport (SuGiS)

Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten

Der Erwerb der Grundfertigkeiten ist – nach der Auseinandersetzung mit den Eigenschaften und Wirkungen des Wassers auf den Körper in der **Wassergewöhnung** – eine weitere Voraussetzung für das sichere Bewegen im Wasser und damit auch für die Ausübung aller im Wasser betriebenen Sportarten: Dazu zählen neben dem Sportschwimmen, das Rettungs- sowie Synchronschwimmen, das Tauchen, das Wasserballspielen und das Wasserspringen. Eingeschlossen sind auch beim Bewegen auf dem Wasser alle Bootssportarten, wie Kanu fahren, Rudern, Segeln, Windsurfen und Wakeboarden.

Im Lernprozess sind insgesamt sieben Grundfertigkeiten zu entwickeln, die jeweils enge Bezüge zueinander haben und die in der Praxis nur schwer voneinander zu trennen sind. Im Einzelnen gehören zu den Grundfertigkeiten:

- Atmen
- Tauchen
- Springen
- Rollen
- Drehen
- Gleiten
- Fortbewegen/ Antreiben



Zum Nachweis der vorhandenen Fertigkeiten wird die „**Komplexübung zur Überprüfung der Grundfertigkeiten des Schwimmens (KÜGS)**“ empfohlen, die den Lernprozess der Niveaustufe 2 abschließt.

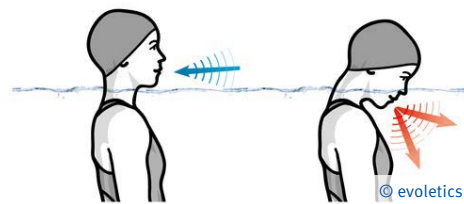
Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107
- Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport (SuGiS)

Die vom Aufenthalt an Land bekannte Atemtechnik muss für den sicheren Aufenthalt im Wasser angepasst, erweitert und anschließend situationsgerecht angewandt werden. Spritzwasser und Wellenbewegungen erschweren die Einatmung und erhöhen das Risiko, sich zu verschlucken.

Beim Schwimmen in Bauchlage wird über der Wasseroberfläche durch den Mund kurz und kräftig eingeatmet. Unabhängig von der gewählten Schwimmart steht für die Sauerstoffaufnahme meist nur ein kurzer Augenblick zu Verfügung. Die Ausatmung erfolgt dagegen andauernd und kontrolliert gegen den Wasserwiderstand durch den Mund und die Nase in das Wasser.

Das Ein- und Ausatmen müssen immer wieder dem Bewegungsrhythmus angepasst werden.



Mit folgenden Übungen kann das Atmen ins Wasser vorbereitet werden:

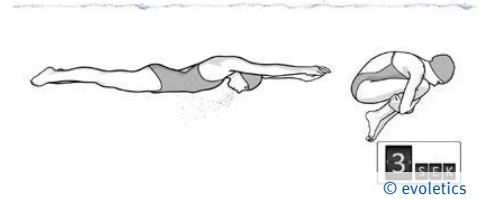
- Stelle Dich in schultertiefes Wasser und versuche von oben "Löcher" in das Wasser zu pusten!
- Nimm einen Tischtennisball und versuche ihn vor dir her zu pusten! Die Übung funktioniert auch mit einem Weinkorken und kann auch als Partnerübung ausgeführt werden. Hierbei pusten sich Schülerinnen und Schüler diesen gegenseitig zu.
- Stelle Dich in schultertiefes Wasser und versuche mit dem Mund ins Wasser zu blubbern! Ergänzend können die Schülerinnen und Schüler auch einen Tauchring in beiden Händen halten und diesen als Lenkrad eines Autos nutzen. Die Motorengeräusche werden durch das Blubbern ins Wasser erzeugt.
- Stelle Dich in schultertiefes Wasser. Atme durch den Mund ein und tauche dann mit dem Kopf unter Wasser! Kannst du unter der Wasseroberfläche laut bis fünf zählen oder deinen Namen nennen?
- Schrittweise werden die Grundfertigkeiten Atmen und Tauchen miteinander verknüpft. Dafür können am Beckengrund Gegenstände wie Tauchringe oder Wäscheklammern abgelegt werden, die die Schülerinnen und Schüler einsammeln und in einem Sammelgefäß am Beckenrand ablegen sollen.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Die Grundfertigkeit Tauchen setzt voraus, dass man eigenständig den gesamten Körper unter der Wasseroberfläche bringen kann und sich räumlich durch die geöffneten Augen unter Wasser orientiert. Das Öffnen der Augen unter Wasser unter Verzicht von Schwimmbrillen erfordert das Überwinden des Lidschlussreflexes. Ein Untertauchen erfolgt u. a. bei allen Abstoß-, Gleit- und Sprungübungen im und am Wasser.

Durch die Verringerung des Luftvolumens der Lungen beim Ausatmen können Schülerinnen und Schüler auch das Absinken bis zum Beckengrund erfahren.



Mit folgenden Übungen kann das Tauchen Können vorbereitet werden:

Einzel:

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein Schwimmbrett, dass sie zunächst mit dem Kinn, danach mit der Nasenspitze und schließlich mit der Stirn antreiben sollen. In der letzten Aufgabenstellung durchstößt das Gesicht die Wasseroberfläche.
- Auf der Wasseroberfläche liegt ein Reifen durch den die Schülerinnen und Schüler wie ein Seehund durch das "Eisloch" von unten auftauchen.
- Die Schülerinnen und Schüler versuchen durch das Ausatmen ins Wasser abzusinken und sich auf den Beckengrund zu setzen oder sogar zu legen.

Mit Partner:

- Unter Wasser wird dem Gegenüber mit den Fingern eine Zahl zwischen 1 und 10 angezeigt. Wieder aufgetaucht, berichtet der Tauchende, wie viele Finger er gesehen hat. Die Aufgabe kann erweitert werden, indem statt Zahlen Rechenaufgaben mit Addition und Subtraktion gestellt werden oder der Tauchende entsprechend der Anzahl der erkannten bzw. errechneten Finger Atemstöße unter Wasser ausstößt.

Als Gruppe:

- Ein Team erhält die Aufgabe einen Tauchstab oder einen Tauchring auf die gegenüberliegende Beckenseite zu transportieren. Der Weg kann nur unter Wasser zurück gelegt werden. Taucht ein Schüler zum Einatmen auf, muss er den Gegenstand weitergeben oder auf den Beckengrund sinken lassen. Die Übung kann auch als Staffelspiel durchgeführt werden.

Quellen

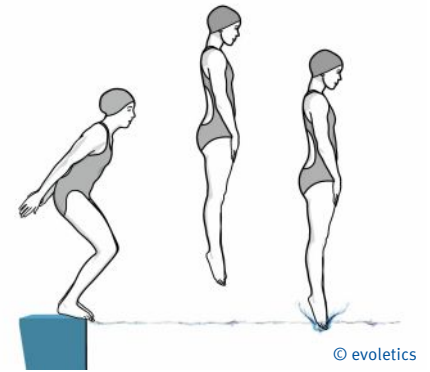
- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Ein Sprung besteht aus einem schnellkräftigen Abstoß, einer Flugphase und einer Landung. In der Flugphase kann die Körperposition und -haltung verändert werden. Das Eintauchen erfolgt meistens fuß- oder kopfwärts. Beim Springen ist immer auf eine ausreichende Wassertiefe zu achten. Ein Sprung in unbekanntes Gewässer ist unbedingt zu vermeiden.

Das Erlernen des Springens ins Wasser beginnt mit Hüpfen in brusttiefem Wasser. Erst später wird die Absprungposition über Beckenrand, Startblock und Sprunganlage erhöht. Das Wettkampfschwimmen wird immer mit einem **Startsprung** begonnen. **Wasserspringen** ist darüber hinaus als eigenständige Sportart anerkannt.

Mit folgenden Übungen kann das Springen ins Wasser vorbereitet werden:

- im (stehtiefen) Wasser allein, mit Partner oder in der Gruppe auf der Stelle oder vorwärts, rückwärts aber auch seitwärts hüpfen
- im stehtiefen/hüfthohem Wasser Sprünge aus dem Stand und dann wie ein Delfin ins Wasser eintauchen, dabei die Arme nach oben-vorn nehmen und den Kopf mit dem Oberarmen einklemmen. Die Übung kann durch einen Gymnastikreifen oder eine Poolnudel unterstützt werden.
- Sprünge vom Beckenrand vorwärts fußwärts in ausreichend tiefes Wasser; dabei können in der Flugphase Figuren oder Buchstaben dargestellt werden, die die übrigen Schülerinnen und Schüler erraten müssen. Als weitere Variation können Sprünge in die Weite erfolgen und dazu Aufgabenstellungen formuliert werden, die eine Optimierung der Selbstwahrnehmung fördern: Wie weit denkst Du, kommst Du, wenn du dich vom Beckenrand abdrückst?
- beim Springen in die Hände klatschen. Wer schafft es mehrmals in die Hände zu klatschen?
- Sprünge mit Partner (Handfassung) ggf. auch in einer Kleingruppe
- Sprünge vorwärts, kopfwärts eintauchen. Dazu kniet ein Bein am Beckenrand, während das andere sich abdrückt. Schrittweise wird der Körper aufgerichtet und abschließend aus dem Stand gesprungen.



Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Rollen bezeichnet im Schwimmen die Fertigkeit durch einen Kraftimpuls eine Rolle im Wasser auszuführen. Das Rollen kann dabei vorwärts oder rückwärts erfolgen und wahlweise nach 180° oder 360° Rotation abgeschlossen werden. Es schult die Orientierung im Raum und setzt voraus, dass sowohl der Lidschluss- als auch der Kopfstellreflex überwunden werden können. Außerdem muss die **Ausatmung** durch Mund und Nase beherrscht werden.

Mit folgenden Übungen kann das Rollen im Wasser vorbereitet werden:

Einzel:

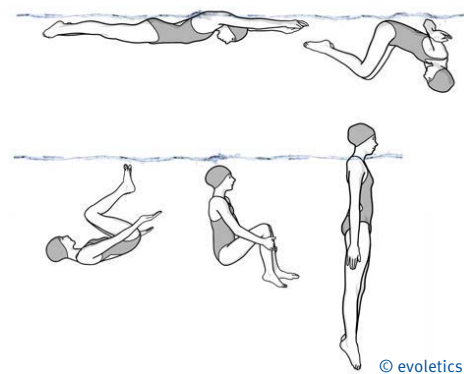
- die Schüler und Schülerinnen liegen in Bauchlage auf dem Wasser und machen eine oder mehrere Rollen vorwärts
- sie wechseln der Körperposition aus der Vertikalen in die Horizontale ausschließlich durch Änderung der Kopfposition (Kopf auf die Brust = Bauchlage; Kopf in den Nacken = Rückenlage)

als Gruppe:

- Jeweils drei Schüler: zwei halten eine Poolnudel an ihren Enden fest. Die dritte Schülerin stellt sich vor die Schwimmnudel und versucht eine Rolle (Purzelbaum) um die Schwimmnudel zu machen. Wenn keine Poolnudeln vorhanden sind, kann die Rolle auch um die ausgestreckten Arme der Mitschüler erfolgen.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107



Drehen bezeichnet im Schwimmen die Fertigkeit, durch einen Kraftimpuls eine Drehung um die Körperlängs- oder Körpertiefenachse im Wasser in beide Drehrichtungen auszuführen.

Mit einer Drehung in horizontaler Körperlage - um die Körperlängsachse - vollziehen Schüler einen Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und umgekehrt. Die Bauchlage ermöglicht es ihnen, sich zu orientieren. Die Rückenlage bietet ihnen eine Erholungsmöglichkeit, z. B. nach einer längeren Schwimmstrecke.

Eine Drehung um die Körperlängsachse kann aber auch in vertikaler Körperposition während eines Sprungs oder beim Wiederauftauchen nach der Landung im Wasser ausgeführt werden.

Beim Drehen über die Körpertiefenachse kreisen die Schüler in horizontaler Position an der Wasseroberfläche im oder gegen den Uhrzeigersinn.

Mit folgenden Übungen kann das Drehen im Wasser vorbereitet werden:

Einzel:

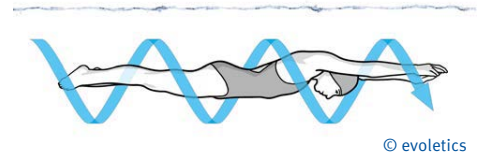
- Die Schüler stehen in brusttiefem Wasser. Ihre Arme sind nach oben gesteckt, die Hände über dem Kopf zusammengekommen. Nun springen sie vom Beckengrund ab und versuchen sich so weit wie möglich rechts- oder links herum zu drehen. Wer schafft eine halbe Körperdrehung oder mehr?
- ein Schüler liegt mit angelegten Armen in Rückenlage an der Wasseroberfläche. Nach einem äußeren Impuls versucht er sich auf den Bauch und wieder in die Rückenlage zu drehen.

mit Partner:

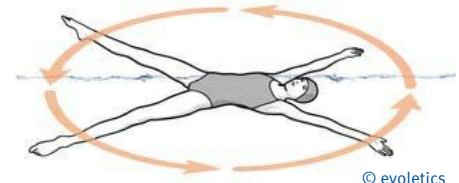
- Ein Schüler liegt gestreckt auf dem Rücken im Wasser. Der Partner ergreift die Hände des Liegenden und versucht ihn aus der Rückenlage in die Bauchlage zu drehen und auch wieder zurück.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

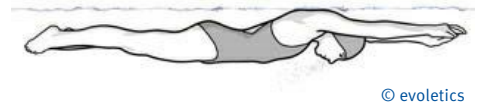


© evoletics



© evoletics

Gleiten bezeichnet die Fertigkeit durch einen Kraftimpuls (Abdruck vom Beckengrund oder von der Beckenwand) eine möglichst weite Strecke im Wasser ohne aktive Bewegung in horizontaler Körperhaltung (Bauch-, Seiten- oder Rückenlage) zurückzulegen. Bei fortgeschrittenen Schülern kann der Abdruck auch durch einen Sprung aus erhöhter Position erfolgen. Im Wasser gleitende Körper erfahren eine Widerstandskraft, die je nach Körperhaltung kleiner oder größer wird. Schüler und Schülerinnen, die gut gleiten können, verringern diese Widerstandskraft und müssen weniger Antriebskraft aufwenden.



Um gut Gleiten zu können, müssen Schüler mit dem Gesicht ins Wasser eintauchen, ausatmen können und den Lidschlussreflex überwunden haben.

Beim Hinführen zum Gleiten können Schülerinnen und Schüler durch eine zweite Person durch das Wasser gezogen werden.

Mit folgenden Übungen kann das Gleiten im Wasser vorbereitet werden:

Einzel:

- Die Schüler sitzen am Beckenrand und halten eine Poolnudel an beiden Enden fest. Dann legen sie die Poolnudel und ihre Arme auf das Wasser und stoßen sich aktiv mit beiden Füßen vom Beckenrand ab. Dabei nehmen sie den Kopf zwischen die Oberarme und blicken nach vorn unten. Die Übung kann auch in schultertiefem Wasser von der Beckenwand aus gestartet werden. Dabei kann schrittweise die Auftriebshilfe wegfallen und zu Beginn ein Abtauchen unter Wasser eingeführt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, nach dem Abstoßen durch einen Gymnastikreifen zu gleiten und so die Grundfertigkeiten Gleiten und Tauchen miteinander zu koppeln.

mit Partner:

- Der Übende legt sich auf die Wasseroberfläche und hält körperfern eine Auftriebshilfe fest. Auf der gegenüberliegenden Seite steht der Partner und zieht seine Partnerin durch das Wasser. Der liegende Partner kann durch die Veränderung der Kopfhaltung den Wasserwiderstand erhöhen oder verringern. Ebenso kann er den Widerstand durch das Öffnen und Schließen der Beine verändern. Denkbar ist auch eine Variation durch das Anziehen und Strecken der Beine.
- Die Übende legt sich auf die Wasseroberfläche und hält körperfern eine Auftriebshilfe fest. Der Partner steht hinter ihr und schiebt sie durch das Wasser. Zuletzt gibt er Anschwung, so dass die liegende Partnerin eigenständig gleitet. Die Übung kann sowohl in Bauch- wie in Rückenlage ausgeübt werden. Auch bei dieser Übung kann durch die Veränderung der Kopfhaltung der Wasserwiderstand erhöht oder verringert werden.

als Gruppe:

- Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Gasse. Ein Schüler steht am Anfang der Gasse, streckt einen oder beide Arme nach vorn und legt sich auf das Wasser. Nun ziehen ihn die übrigen Schüler durch die Gasse. Das Tempo kann nach Bedarf variiert werden.

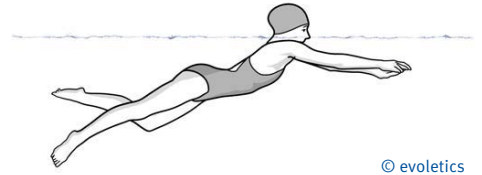
Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Fortbewegen beschreibt ein kontrolliertes und bewusstes Körperverhalten im Wasser, um eine zunächst sehr kurze Strecke zu überwinden. Der erforderlichen Antrieb wird durch Abdruck, wahlweise mit den Händen und/oder Füßen erzeugt.

Mit folgenden Übungen kann das Fortbewegen im Wasser vorbereitet werden:

- Die Schülerinnen halten sich am Beckenrand fest, lösen das Halten kurzzeitig und halten sich erneut fest
- Die Schüler gleiten aus der Treppe ins Wasser und suchen zum Abschluss Halt beim Beckengrund
- Die Schüler legen sich in Bauchlage auf die Wasseroberfläche, breiten die Arme aus und drücken die Hände bis an den Oberschenkel. Durch Variationen der Handhaltungen, z. B. Fingerspreizen, Hand ballen können sie den genutzten Widerstand erhöhen oder verringern. Die Übung kann auch in Rückenlage ausprobiert werden.
- Die Schülerinnen legen sich auf ein Schwimmbrett und versuchen sich mit Arm- und Beinbewegungen anzutreiben. Dabei können sie den Einsatz der Arme und Beine variieren.



© evoletics

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

Überprüfung der Grundfertigkeiten - Komplexübung

Die "Komplexübung zur Überprüfung der Grundfertigkeiten des Schwimmens" (KÜGS) nach Dr. Detlef Beise verknüpft die Beherrschung der sieben Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Rollen, Drehen, Gleiten und Fortbewegen) miteinander und bereitet die Schüler und Schülerinnen so auf die Anforderungen des sicheren Bewegen im Wasser vor. Insgesamt sind in diesem standardisierten Prozess sieben Phasen erfolgreich zu absolvieren.

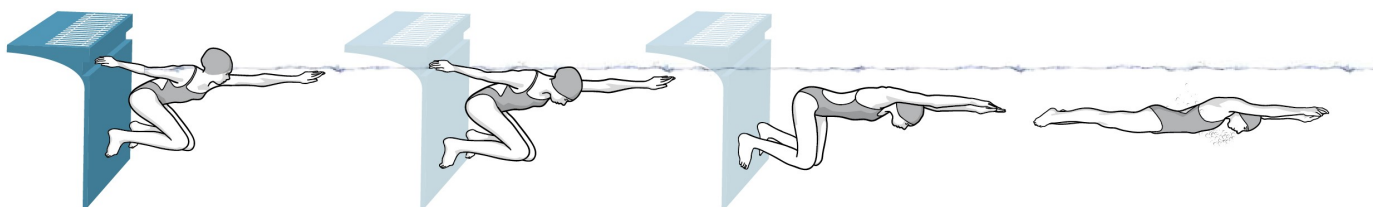
Folgende Materialien sind durch die Lehrkraft bereitzuhalten:

- eine äußere Schwimmbahn, Länge 15 m ist ausreichend
- ein Tauchring oder ein anderer geeigneter Tauchgegenstand
- ein Signalgeber, z. B. Pfeife
- eine Schreibunterlage
- ein Bewertungsblock (selber erstellt) und ein Stift

Für jede einzelne Phase erhält der Schüler/die Schülerin Punkte (max. 14 Punkte), die auch zur Leistungsbewertung und Notengebung verwandt werden können. Das erfolgreiche Absolvieren der KÜGS ist für das Erreichen der Niveaustufe 2 im [Schulschwimmpass](#) empfohlen.

Die Phasen sind im Weiteren detailliert beschrieben:

Phase 1 - Abstoßen von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage

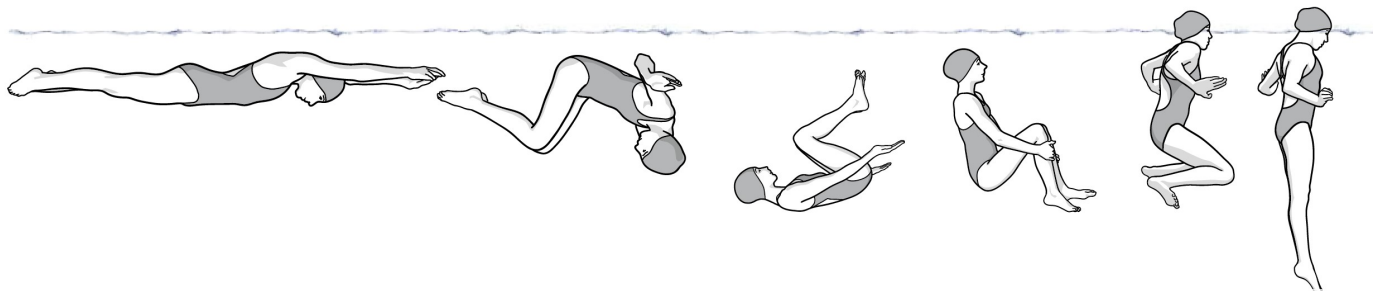


© evoletics

- Die Schülerinnen und Schüler nehmen an der Beckenwand eine Ausgangsposition ein. Dabei ist ein Arm nach vorn in Schwimmrichtung gestreckt, der andere hält sich -nach hinten gestreckt - an der Beckenwand fest. Die Beine sind angehockt, die Füße stehen parallel an der Wand, die Zehenspitzen zeigen nach unten in Richtung Beckengrund. Nach einem kurzem, tiefen Einatmen durch den Mund erfolgt ein kräftiger Abstoß.
- Danach gleitet der Schüler/die Schülerin in gesteckter und angespannter Körperlage an der oder unter der Wasseroberfläche bis zu einer 5 Meter Markierung. Dabei wird durch Mund und Nase ausgeatmet.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Phase 2 - Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition



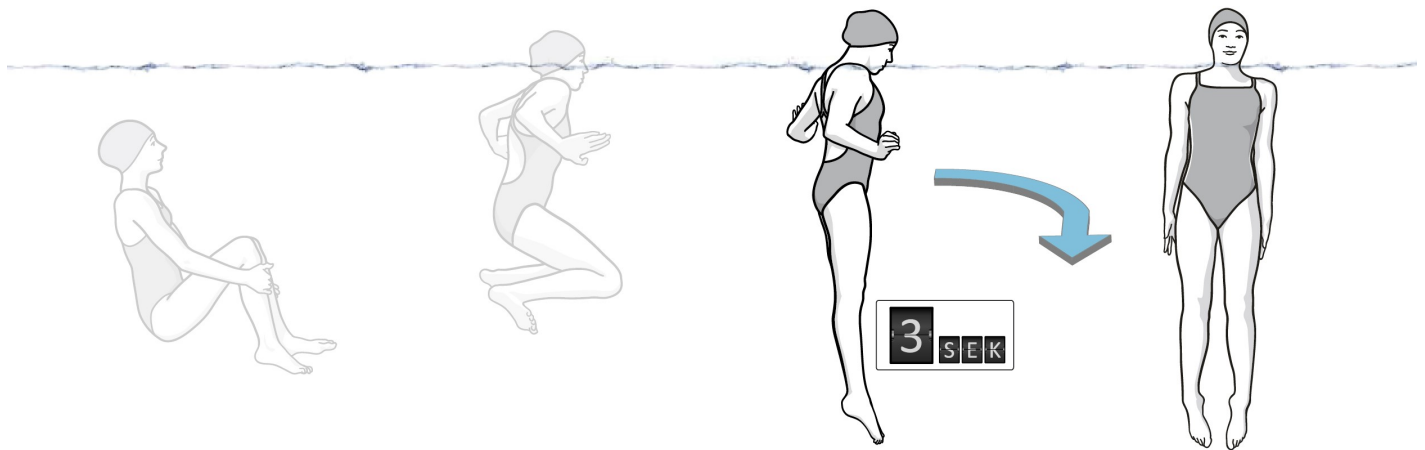
© evoletics

- Auf Höhe der 5 Meter Markierung führt der Schüler/die Schülerin auf kleinstem Raum eine Drehung (270°) um die Körperbreitenachse durch (Rolle vorwärts).
- Zum Abschluss der Drehung wird der Körper senkrecht aufgerichtet, der Blick des Schülers/ der Schülerin erfolgt in Schwimmrichtung. Diese Körperposition im Wasser wird für ca. drei Sekunden gehalten.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Überprüfung der Grundfertigkeiten - Komplexübung

Phase 3 - Drehen und Orientieren

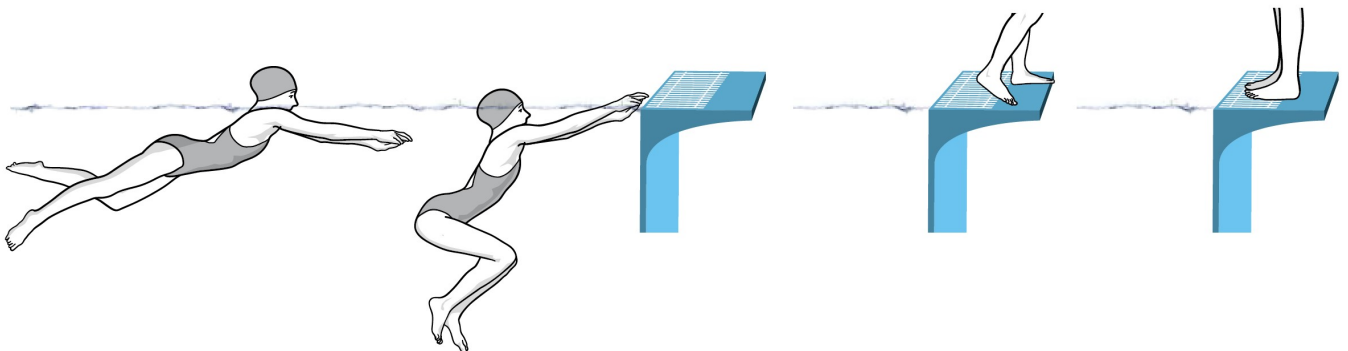


© evoletics

- Nun wird der aufrechte Körper um 90° in der Längsachse in Richtung des seitlichen Beckenrandes gedreht.
- Der Schüler /die Schülerin orientiert sich zum markierten Ausstiegspunkt.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Phase 4 - Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel



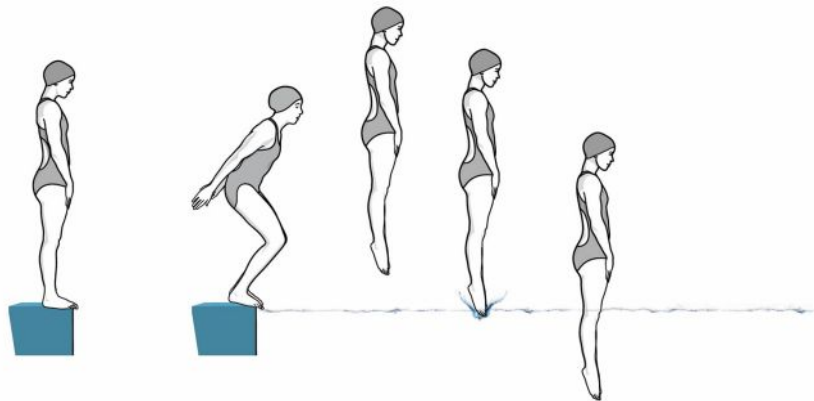
© evoletics

- Durch einen frei gewählten Arm- und/oder Beintrieb bewegt sich der Schüler /die Schülerin bis zum markierten Ausstiegspunkt.
- Dort verlässt sie das Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel und ohne Unterstützung einer anderen Person.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Überprüfung der Grundfertigkeiten - Komplexübung

Phase 5 - Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen



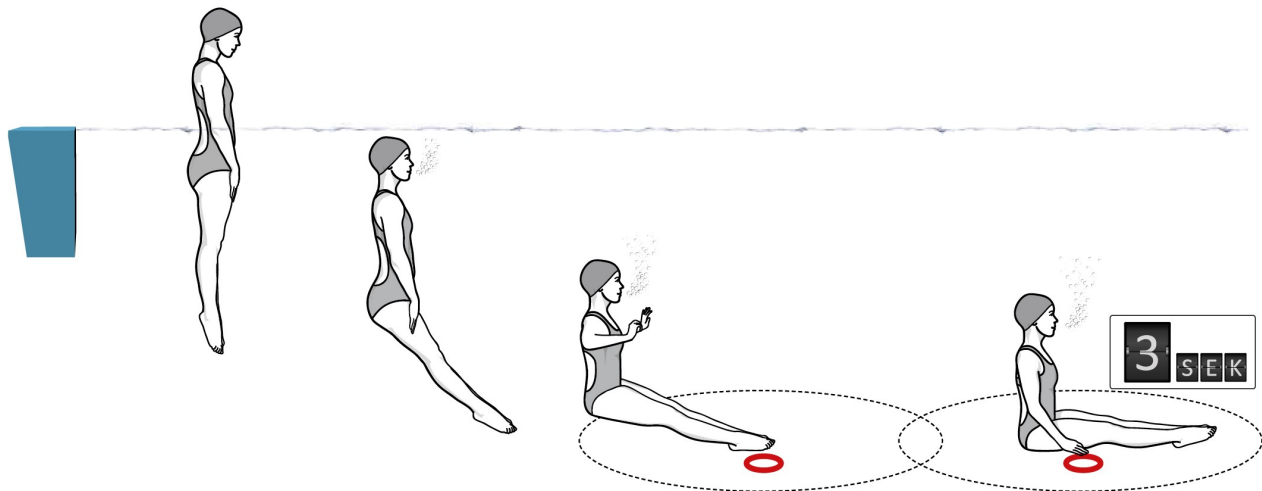
© evoletics

Am Beckenrand dreht sich der Schüler /die Schülerin wieder so, dass er/sie mit beiden Beinen einen fester Stand einnimmt; die Füße stehen parallel und schulterbreit zueinander, die Zehen umklammern den Beckenrand, die Beine sind durchgestreckt, die Arme liegen am Körper an (Ausgangsposition).

- Der Absprung erfolgt beidbeinig und kräftig nach vorn-oben
- Das Eintauchen erfolgt fußwärts, widerstandsarm (spritzerarm) und in gestreckter Körperlage.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Phase 6 - Einnehmen der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung



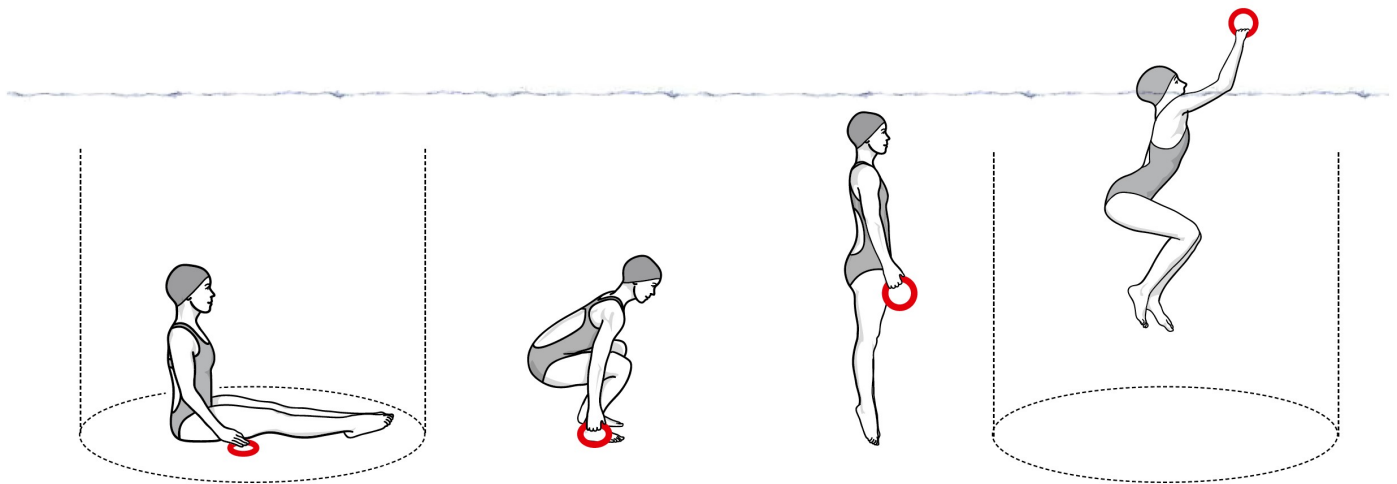
© evoletics

- Der Körper gleitet neben einen am Beckengrund abgelegten Tauchring in die Sitzposition. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Hüfte um 90 Grad gebeugt. Die Beine berühren in gestreckter Haltung den Beckengrund. Das Abtauchen kann ggf. durch seitliches, körpernahes "Paddeln" mit den Händen unterstützt werden.
- Während des Aufenthalts unter Wasser wird kontinuierlich und deutlich sichtbar durch Mund und Nase ausgeatmet.

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Überprüfung der Grundfertigkeiten - Komplexübung

Phase 7 - Aufnahme des Tauchrings und Auftauchen



© evoletics

- Der Schüler/ die Schülerin erkennt den Tauchring neben sich und ergreift ihn mit einer Hand.
- Zum Auftauchen drückt sich der Schüler/ die Schülerin kräftig mit beiden Füßen vom Beckengrund ab. Beim Durchbrechen der Wasseroberfläche präsentiert er/sie den Tauchring deutlich erkennbar außerhalb der Wasseroberfläche (nach oben gestreckter Arm, Hochhalten des Ringes).

Für die beiden Aufgabenteile erhalten die Schüler bei korrekter Ausführung jeweils einen Punkt.

Eine vergleichbare Übung zur KÜGS wird auch im Wettbewerb der Bundesjugendspiele für die Jahrgangsstufen drei und vier angeboten.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107

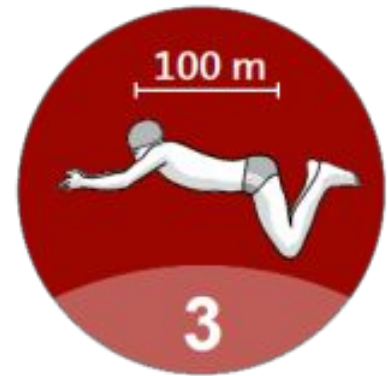
Niveaustufe 3 - Schwimmen Können (Basisstufe)

Schwimmen Können ist die Leistungsdisposition sich länger andauernd, zielgerichtet und sicher sowie optimal koordiniert und ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- bzw. Bauchlage mit Hilfe vortriebswirksamer Wechselzug- / Gleichzugbewegungen der Arme und/oder Wechsel- bzw. Gleichschlagbewegungen der Beine bei strömungsgünstigem Körperverhalten und zweckmäßiger Atmung fortzubewegen.

Mit der Basisstufe wird eine Verbindung zwischen den [Grundfertigkeiten](#) und dem [Sicher Schwimmen Können](#) vorgenommen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Nachweis erbringen, dass sie die Auftriebs- und Widerstandsbedingungen im Wasser für eigene kontrollierte und koordinierte Bewegungen zielgerichtet und andauernd für eine effektive Vortriebsleistung nutzen können. Dazu erwerben sie eine oder mehrere Schwimmtechniken, idealerweise eine Schwimmtechnik in der Bauchlage und eine weitere in der Rückenlage.

Das *Schwimmen Können* im Sinne der motorischen Grundbildung erfordert das Zurücklegen einer Strecke von mindestens 100 m, die nach einem Sprung ins tiefe Wasser in einer beliebigen Schwimmart erfolgt. Ein Wechsel der Schwimmart ist erlaubt bzw. möglich.

Zu allen [vier Wettkampf-Schwimmarten](#) sowie zu den [Starts](#) und [Wenden](#) sind zahlreiche didaktisch-methodische Hinweise sowie Materialien wie Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen aufrufbar.



© evoletics

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107
- Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport (SuGiS)

Niveaustufe 4 - Sicher Schwimmen Können

Sicher Schwimmen Können ist die finale Stufe des Schwimmunterrichts für alle Grundschülerinnen und Grundschüler.

Das sichere Schwimmen können im Tiefwasser wird durch ein hohes Niveau des Könnens (qualitative und quantitative Aspekte) und darüber hinaus durch beliebige Sprünge ins Wasser und durch selbständiges Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel bestimmt. Weiterhin können beliebige Änderungen des Richtungssinnes der Fortbewegung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmart(en), einschließlich des Wechsels der Schwimmlage, erfolgen.

Sicheres Schwimmen im Sinne von sicherem Verhalten und ausdauernd Schwimmen können im Tiefwasser setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler

- ihre erworbenen Techniken des Schwimmens soweit optimiert haben, dass diese durch wesentliche Merkmale einer Feinkoordination charakterisiert werden,
- auf der Grundlage mindestens einer Schwimmtechnik durch die bewusste Anwendung ausgewählter Belastungsfaktoren (Übungsauswahl, Umfang und Intensität) ihre Grundlagenausdauer und Schnelligkeit entwickeln,
- ins Wasser springen können, sich im und unter Wasser orientieren können und
- Wissen, insbesondere zu den räumlichen, zeitlichen und dynamischen Bewegungsstrukturen der Schwimmtechniken, aber auch zum sicheren Verhalten am und im Wasser angeeignet haben.



© evoletics

Den Nachweis des sicheren Schwimmens können Lehrkräfte auf zwei Wegen überprüfen:

- ausdauerndes Schwimmen über 15 Minuten und dabei mindestens 200 m Schwimmstrecke zurücklegen oder
- schnellkräftiges Schwimmen über 100 m in einer Schwimmart mit einer Zeitbegrenzung von max. 3:30 min und weiterer 100 m ohne Zeitbegrenzung.

Zu allen vier **Wettkampf-Schwimmarten** sowie zu den Starts und Wenden sind zahlreiche didaktisch-methodische Hinweise sowie Materialien wie Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen aufrufbar.

Quellen

- Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, DGUV Information 202-107
- Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport (SuGiS)