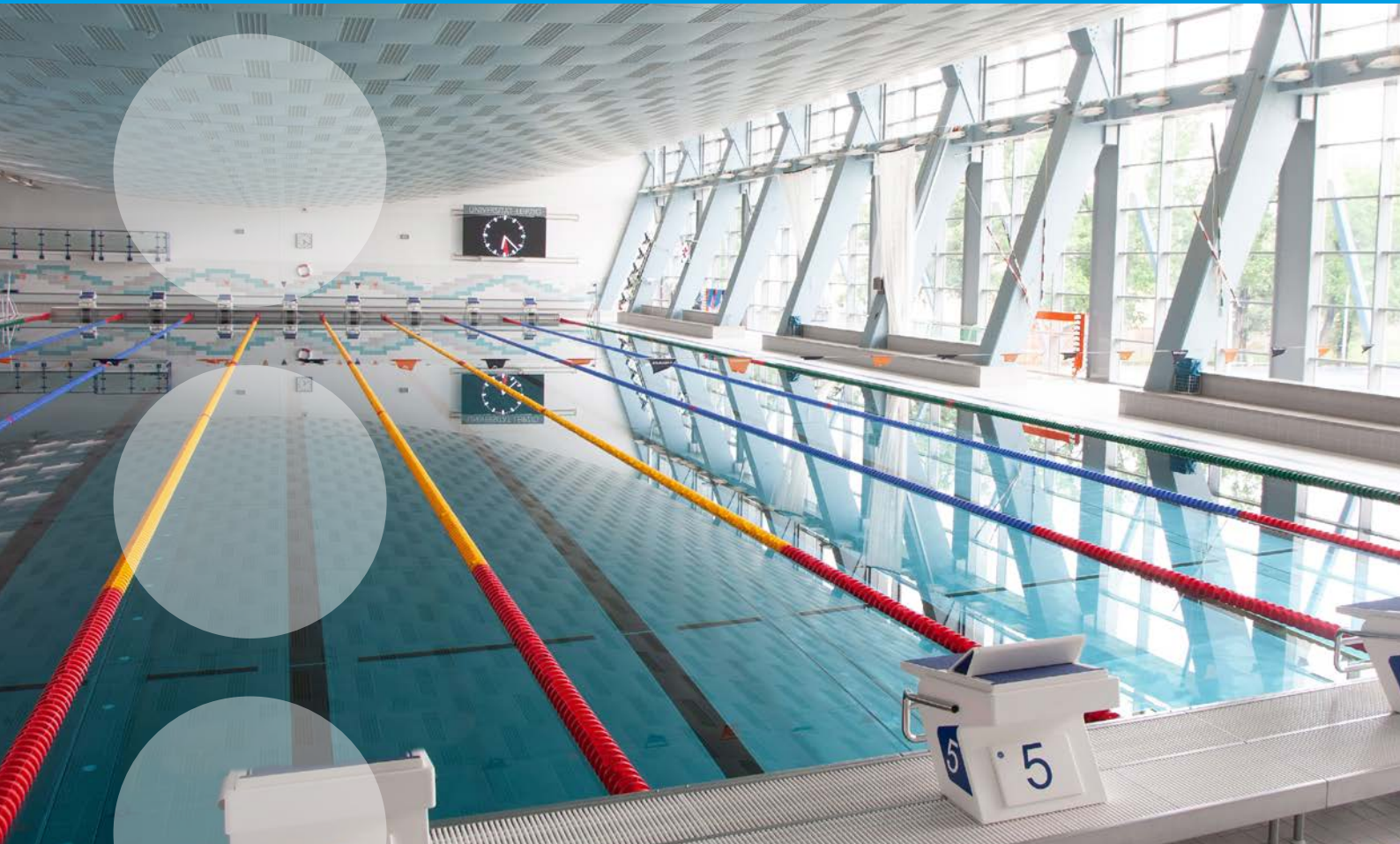


202-107

DGUV Information 202-107



Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule

Bewegungserlebnisse und Sicherheit
am und im Wasser

Impressum

Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet Schulen des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV im Rahmen der Schulsportinitiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“ (SuGiS) von der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (KMK) und DGUV

evoletics® – ein Produkt der Science on field GmbH

Ausgabe: November 2019

DGUV Information 202-107
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen

Mitglieder der Arbeitsgruppe und Autoren:

- Dr. Detlef Beise (Universität Leipzig Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Sportarten II)
- Axel Dietrich (Deutscher Schwimm-Verband e.V.)
- Eckhard Drewicke (Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg)
- Maike Elbracht (Universität Münster, Institut für Sportwissenschaft)
- Boris Fardel (Unfallkasse Nordrhein-Westfalen)
- Thomas Gundelfinger (Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg – Außenstelle Ludwigsburg)
- Dr. Andreas Hahn (Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Sportwissenschaft)
- Andrea Hermann (Sekretariat der KMK)
- Dr. Uwe Hoffmann (Verband Deutscher Sporttaucher e.V.)
- Dr. Heinz Hundeloh (Unfallkasse Nordrhein-Westfalen)
- Matthias Mikolajski-Kusche (Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie)
- Dr. Harald Rehn (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.)
- Helge Streubel (Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt)
- Sibylle Wallossek (Bezirksregierung Düsseldorf)

Fachliche Beratung:

- Prof. Dr. habil. em. Albrecht Hummel (Technische Universität Chemnitz)
- Dr. Kathleen Golle (Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät, Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft)
- Hans-Jürgen Gruner (science on field GmbH Leipzig)

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule

Bewegungserlebnisse und Sicherheit
am und im Wasser

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
1		4	
<i>Sicher Schwimmen Können:</i>		Niveaustufen der Könnensentwicklung	
Bestandteil schulischer Grundbildung	8	im Schwimmunterricht	24
1.1 Pädagogische Bedeutung des Schwimmens	9	4.1 Niveaustufe Wassergewöhnung	24
1.2 Gesellschaftliche Dimension des Schwimmens	10	4.1.1 Ziele der Wassergewöhnung	24
1.3 Schwimmlehrkräfte	10	4.1.2 Übungen zur Entwicklung der Wassergewöhnung	25
1.4 Mitverantwortung der Eltern	10	4.1.3 Methodische Hinweise zur Wassergewöhnung	27
		4.1.4 Kontrollverfahren zur Entwicklung der Wassergewöhnung	27
2		4.2 Niveaustufe Grundfertigkeiten	27
Leitidee und Ziele des Schwimmunterrichts	11	4.2.1 Ziele zur Entwicklung der Grundfertigkeiten	27
2.1 Leitidee des Schwimmunterrichts	11	4.2.2 Übungen zur Entwicklung der Grundfertigkeiten	30
2.2 Ziele des Schwimmunterrichts	12	4.2.3 Methodische Hinweise zur Entwicklung der Grundfertigkeiten	33
2.3 Zielverständnis für den Schwimmunterricht	13	4.2.4 Komplexübung zur Überprüfung der Grundfertigkeiten	33
2.4 Entwicklung der Methodik des Schwimmunterrichts	13	4.3 Niveaustufe <i>Schwimmen Können</i> (Basisstufe)	34
2.5 Leitsätze zum <i>Sicher Schwimmen Können</i>	13	4.3.1 Ziele zur Entwicklung der Basisstufe <i>Schwimmen Können</i>	34
		4.3.2 Übungen zur Entwicklung der Basisstufe <i>Schwimmen Können</i>	35
3		4.3.2.1 Technik des Brustschwimmens	35
Unterrichtsmethoden und Rahmenbedingungen im Schwimmunterricht	19	4.3.2.2 Technik des Rückenkraulschwimmens	37
3.1 Exkurs zur Didaktik und Methodik	19	4.3.2.3 Technik des Kraulschwimmens	39
3.2 Lernen / Bewegungslernen	19	4.3.3 Methodische Hinweise zur Basisstufe <i>Schwimmen Können</i>	40
3.3 Lehren / Lehrwege	20	4.3.4 Kontrollverfahren zur Überprüfung der Basisstufe <i>Schwimmen Können</i>	42
3.3.1 Ganzlern- oder Teillernmethode	21	4.4 Niveaustufe <i>Sicher Schwimmen Können</i>	42
3.3.2 Methodische Grundsätze und Hinweise zur Bewegungskorrektur	22	4.4.1 Ziele zur Entwicklung des <i>Sicher Schwimmen Könnens</i>	42
3.4 Rahmenbedingungen	22	4.4.2 Übungen zur Entwicklung des <i>Sicher Schwimmen Könnens</i>	43
3.4.1 Wassertiefen	22	4.4.3 Methodische Hinweise zur Entwicklung des <i>Sicher Schwimmen Könnens</i>	43
3.4.2 Lern- und Lehrmittel	22	4.4.4 Kontrollverfahren zur Überprüfung des <i>Sicher Schwimmen Könnens</i>	43
3.4.3 Hinweise zum Einsatz von Schwimmbrillen	23		

	Seite		Seite	
5	Unterrichtsorganisatorische Anforderungen und Bedingungen	44	Glossar	74
5.1	Der Ordnungsrahmen – Organisatorische Grundsätze	44	Literatur	78
5.2	Standort der Schwimmlehrkraft	45	Weiterführende Literatur	79
5.3	Aufstellungsformen	47	Abkürzungsverzeichnis	80
5.4	Einteilungsformen / Sozialformen	50	Abbildungsverzeichnis	81
5.5	Organisationsformen im Wasser	51	Anlage 1	82
5.6	Gemeinsamer Unterricht	53	Anlage 2	89
5.7	Organisation des Schwimmunterrichts	54	Anlage 3	92
5.7.1	Vorbereitung der ersten Schwimmstunde	54		
5.7.2	Die erste Schwimmstunde	55		
5.7.3	Der regelmäßige Schwimmunterricht	56		
6	Ermittlung, Bewertung und Benotung von Leistung	57		
6.1	Allgemeine Grundsätze	57		
6.2	Bewertung und Benotung in den Niveaustufen ..	57		
6.3	Benotung sozialer Kompetenzen – exemplarischer Kriterienkatalog	62		
7	Sicherheit im Schulschwimmen	64		
7.1	Unfallgeschehen	64		
7.2	Förderung von Sicherheit und Gesundheit im Schulschwimmen	65		
7.2.1	Unfallprävention	65		
7.2.2	Grundsätzliche Präventionsmaßnahmen	66		
7.2.3	Sicherheitsförderung	70		
7.3	Schwimmen in offenen Gewässern	72		

Vorwort

Häufig ereignen sich Schwimmunfälle, weil Kinder nicht sicher schwimmen können. Dies sollten sie eigentlich nach der Grundschulzeit beherrschen. Doch bei vielen Kindern ist das nicht der Fall. Der sichere Aufenthalt sowie das Bewegen im Wasser ist grundlegendes Ziel der Schwimmausbildung in der Schule. *Sicher Schwimmen Können* ist daher in allen Lehrplänen bzw. Bildungsplänen der Länder eine formulierte lebenserhaltende und gesundheitsfördernde Kernkompetenz. Besonders gefragt sind aber auch Eltern, wenn es um Aspekte der Wassergewöhnung und regelmäßiger Besuche im Schwimmbad geht.

Die DGUV Information 202-107 „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule – Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser“ beruht auf der Leitidee, allen Schülerinnen und Schülern in der Grundschule das *Sichere Schwimmen Können* als Teil der körperlichen Grundbildung zu vermitteln. Die Schrift ist ein Arbeitsergebnis einer Maßnahme der gemeinsamen Initiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“ (SuGiS) von der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (KMK) und von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V. (DGUV). Sie knüpft damit auch inhaltlich an das Schwerpunktthema „Schwimmunfall“ der DGUV-Präventionskampagne „kommmitmensch“ an, das für den Bereich der Schüler-Unfallversicherung festgelegt wurde.

Die KMK und DGUV, sowie die in der Arbeitsgruppe beteiligten Verbände (Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft und Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung), stimmen in der Auffassung überein, dass das Schwimmen als grundlegende motorische Kompetenz für alle Schülerinnen und Schüler zu verstehen ist. Es ist grundlegend für die aktive Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Kinder sollen möglichst früh einen freudvollen und vertrauten Umgang mit dem Wasser einüben und das Schwimmen angstfrei erlernen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken erwerben alle Schülerinnen und Schüler weitere ausgewählte Kompetenzen für das Bewegen im Wasser. Sie können Situationen im, am und auf dem Wasser in puncto Sicherheit einschätzen und sich adäquat verhalten.

Parallel zur DGUV Information ist ein Handkarten-Set erarbeitet worden, in dem die Schriftinhalte für eine gute praktisch-methodische Umsetzung des schulischen Schwimmunterrichts konkretisiert bzw. in anschaulicher Weise aufbereitet wurden. Die Schrift wird den Schulen als Übungshilfe für den Schwimmunterricht angeboten.

Diese DGUV Information ist in Kombination mit dem Handkarten-Set ein hilfreiches Unterrichtsmaterial für Schwimmlehrkräfte in der Grundschule, um den Schwimmunterricht in hoher Qualität zu organisieren sowie sicher und erfolgreich durchzuführen.

1 *Sicher Schwimmen Können:* Bestandteil schulischer Grundbildung

Faszination und Attraktivität der Bewegung im Wasser

In allen Epochen der gesellschaftlichen Entwicklung gibt es Verständigungen darüber, was zu einer Grundbildung für alle Angehörigen der jeweiligen Gesellschaftsformation gehört (Tenorth, 2004; Benner, 2004). Die Verständigung ist auf die Beantwortung der Frage gerichtet, was sollten alle wissen und können, welche Grundausstattung für das Verhalten der Menschen in der Welt ist sicher zu gewährleisten. Die Überlegungen zu einer Grundbildung für alle, haben international eine Beschleunigung und Aufwertung durch die Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur (UNESCO) und die Studien der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD-Studien) und der damit verknüpften Literacy-Konzepte erfahren. Die Literacy-Konzepte sind Grundbildungskonzepte. Das Konzept der Physical-Literacy (Whitehead, 2013) wird als Konzept der Körperlichen Grundbildung verstanden und ist auf die Entwicklung motorischer Basiskompetenzen fokussiert.

Öffentliche Schulen sind die Garanten einer Grundbildung für alle Schülerinnen und Schüler. Die Schule als gesellschaftliche Institution und Organisationsform ist der hauptsächliche Ort für die Realisierung der Grundbildung. Ort und Dauer der Grundbildung sind zeitlich nicht fest begrenzt. So findet Grundbildung vor, während, nach und neben der Grundschulzeit statt.

Grundbildung schafft die Voraussetzungen für darauf aufbauende Bildungsprozesse und eröffnet individuelle Bildungsgänge. Körperliche Grundbildung (Physical Literacy) lässt Raum für Steigerungsformen (vertiefend, erweiternd). Sie ermöglicht Übergänge zu anderen Bildungsorten (z. B. Vereine) und Bildungsmodalitäten (z. B. sportliches Training).

*Sicheres Schwimmen Können*¹ erfährt außerordentlich hohe gesellschaftliche Akzeptanz und wird als etwas verstanden, das jeder zu erlernen hat. Dieses Selbstverständnis ist historisch gewachsen und im kulturellen Gedächtnis der Gesellschaft geronnen. Der Schwimmunterricht gehört zur bewahrenswerten Tradition von Schule, Schulsport und Sportunterricht in Deutschland.

Sicheres Schwimmen Können gehört als motorische Basiskompetenz in den Kanon der Grundbildung. Die Ausbildung zum *Sicher Schwimmen Können* ist Bestandteil der schulgebundenen, obligatorischen körperlichen Grundbildung in den Organisationsformen des Sportunterrichts.

Das Lehren und Lernen des Schwimmens in den Schulen folgen dem Konzept der bildenden Erziehung. Das heißt: Die professionelle pädagogische Tätigkeit der Schwimmlehrkräfte hat eine schwimmerische Grundbildung zu ermöglichen, die sich im *Sicheren Schwimmen Können* aller Schülerinnen und Schüler äußert.

Im Sportunterricht werden allen Kindern und Jugendlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen und Werte sowie Wissen und Verständnis für eine lebenslange gesellschaftliche Teilhabe am Sport vermittelt.

Die Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (KMK), die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs), der Bundesverband zur Förderung der Schwimmunterricht (BFS) und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) stimmen in der Auffassung überein, dass das Schwimmen als grundlegende motorische Kompetenz für alle Schülerinnen und Schüler zu verstehen ist. Es ist grundlegend für die aktive Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur². Kinder sollen möglichst früh einen freudvollen und vertrauten Umgang mit dem Wasser einüben und das Schwimmen angstfrei erlernen.

Ziel des Schwimmunterrichts in der Schule ist das Erwerben des *Sicheren Schwimmen Könnens*. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken erwerben alle Schülerinnen und Schüler weitere ausgewählte Kompetenzen für das Bewegen im Wasser. Sie können Situationen im, am und auf dem Wasser in puncto Sicherheit einschätzen und sich adäquat verhalten.

1 Mit *Sicher Schwimmen Können* (synonym auch sicheres Schwimmen) wird in der gesamten Schrift ein sicheres Verhalten am und im Tiefwasser sowie ein ausdauerndes Schwimmen können bezeichnet.

2 KMK, BFS, dvs 2017



Abb. 1 Schwimmen Lehren und Lernen – Bewegungserlebnisse im Wasser

Vor diesem Hintergrund soll mit der vorliegenden Schrift und dem Handkarten-Set für die Praxis des Schwimmunterrichts in der Grundschule ein Unterrichtsmaterial für Schwimmlehrkräfte vorgelegt werden. Dabei richtet sich der Fokus auf die Frage, wie der Schwimmunterricht unter den jeweiligen Rahmenbedingungen in der Grundschule³ organisiert und erfolgreich durchgeführt werden kann.

1.1 Pädagogische Bedeutung des Schwimmens

Die pädagogische Bedeutung des Schwimmens liegt vor allem in der Erschließung eines einzigartigen Bewegungsraumes. Die dabei gesammelten vielfältigen Wahrnehmungen und Erfahrungen sind für die körperliche und motorische sowie – damit eng verknüpft – die psychische und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen essentiell und nicht austauschbar. Schülerinnen und Schüler mit Beeinträchtigungen können im Wasser oftmals stärker an Bewegungsaktivitäten teilhaben als das an Land möglich ist.

³ In den Ländern Berlin und Brandenburg gibt es eine sechsjährige Grundschulzeit.

1.2 Gesellschaftliche Dimension des Schwimmens

Schwimmen ist ein unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich:

- einerseits aus der Notwendigkeit des sicheren Verhaltens im Wasser gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und
- andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Bewegungsraumes.

Es besteht ein breiter gesellschaftlicher Konsens, dass alle Kinder schwimmen lernen. Dieser Konsens beruht einerseits auf der Befürchtung, dass Nichtschwimmer höher gefährdet sind zu ertrinken und andererseits auf der Überzeugung, dass Kindern, die nicht schwimmen können der Zugang zu wertvollen Lebensbereichen und Bewegungsräumen verschlossen bleibt. Zudem gelingt es im Schwimmunterricht, allen Schülerinnen und Schülern positive Körper- und Bewegungserfahrungen zu vermitteln.

1.3 Schwimmlehrkräfte

Den Schwimmlehrkräften obliegt die unmittelbare Verantwortung dafür, dass die Schülerinnen und Schüler von Beginn an und über den Unterricht hinaus Freude an zielgerichteten und vielfältigen Bewegungen im Wasser haben. Das Erkunden, Erleben, Erfahren und Gewöhnen, Beherrschen, Anwenden sowie Reflektieren von Bewegungen im Wasser ist einzigartig und faszinierend. Allen Schwimmlehrkräften gebührt angesichts der besonderen Herausforderungen und Möglichkeiten, die mit der Planung und Durchführung von Schwimmunterricht verbunden sind, Respekt und Anerkennung.

Die vorliegende Schrift gründet auf der Leitidee, allen Schülerinnen und Schülern in der Grundschule das *Sichere Schwimmen Können* als Teil der körperlichen Grundbildung zu vermitteln. Sie basiert auf den Empfehlungen der KMK, der dvs und des BFS für den Schwimmunterricht in der Schule und findet in dem Handkarten-Set eine praktisch-methodische Konkretisierung.

1.4 Mitverantwortung der Eltern

Den Erziehungsberechtigten obliegt eine Mitverantwortung für das Erlernen des Schwimmens ihrer Kinder. Eltern können den Schwimmunterricht unterstützen. Unterstützungsmöglichkeiten sind alle Maßnahmen, die zum alltäglichen angstfreien Umgang mit Wasser beitragen (z. B. Vorbereitung der Wassergewöhnung, wie Wasser über das Gesicht laufen lassen, ins Wasser ausatmen, blubbern unter Wasser, gemeinsamer Schwimmbadbesuch und eigenes vorbildliches Verhalten).

2 Leitidee und Ziele des Schwimmunterrichts

2.1 Leitidee des Schwimmunterrichts

Die vorgelegte Schrift gründet auf der **Leitidee**, allen Schülerinnen und Schülern in der Grundschule **das Sichere Schwimmen Können als Teil der körperlichen Grundbildung** zu vermitteln. Mit dem Handkarten-Set wird eine praktisch-methodische Konkretisierung vorgenommen.

Schwimmunterricht ist ein planmäßig und zielgerichtet angeleiteter, organisierter und gestalteter Vermittlungs- und Aneignungsprozess eines nicht austauschbaren Kulturgutes und unverzichtbaren Erfahrungswertes, der grundlegenden Bewegungsstrukturen des Schwimmens. Damit wird ein spezifischer Beitrag zur Realisierung des Bildungs- und Erziehungsauftrages im Sportunterricht geleistet und es werden die Voraussetzungen für lebensbegleitende vielfältige Aktivitäten im und am Wasser geschaffen.

Folgende vier **Niveaustufen** der Entwicklung zum *Sicheren Schwimmen Können*⁴ werden beschrieben:

1. Wassergewöhnung
2. Grundfertigkeiten
3. Schwimmen Können (Basisstufe)
4. Sicher Schwimmen Können

Die **Wassergewöhnung** umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Adaptionen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers. Sie bildet die Voraussetzung für die solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und umfasst vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben, zu erfahren und wahrzunehmen (Aufenthalt, Stehen, Gehen, Schweben, Auftreiben – mit und ohne Hilfsmittel, mit und gegen den Wasserwiderstand).

Das Beherrschen der **Grundfertigkeiten** des Schwimmens (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, Rollen, Drehen, Fortbewegen) optimiert fundamental und komplex, lernpsychologisch, motorisch und zeitlich die Entwicklung zielgerichteter und vortriebswirksamer Bewegungen im Wasser.

Mit der **Basisstufe Schwimmen Können** wird eine Verbindung von Grundfertigkeiten und *Sicher Schwimmen Können* vorgenommen. Es sind mindestens folgende Anforderungen an das Niveau des *Schwimmen Könnens* der Schülerinnen und Schüler zu stellen:

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser,
- anschließend 100 m in einer beliebigen Schwimmart, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt,
- das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.



Abb. 2
Niveaustufen zum *Sicher Schwimmen Können*

4 KMK, BFS, dvs, 2017

Mit der Realisierung dieser Anforderungen wird der Nachweis erbracht, dass die Schülerinnen und Schüler die Auftriebs- und Widerstandsbedingungen im Sinne eigener kontrollierter und koordinierter Bewegungen zielgerichtet und andauernd für eine effektive Vortriebsleistung nutzen können.

Das **Sicher Schwimmen Können** im Tiefwasser wird durch ein qualitativ hohes Niveau des Könnens und durch Sprünge ins Tiefwasser, einschließlich des selbständigen Verlassens des Wassers ohne Hilfsmittel gekennzeichnet. Weiterhin können beliebige Änderungen der Schwimm- lage und der Fortbewegungsrichtung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimm- techniken (Schwimmarten) erfolgen.

Es sind mindestens folgende Anforderungen an das Ni- veau des *Sicher Schwimmen Könnens* der Schülerinnen und Schüler zu stellen:

- Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min Schwim- men und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen (entspricht den Anforderun- gen des Deutschen Schwimmabzeichens in „Bronze“) oder
- Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegren- zung (maximal 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min [männlich] / 2:45 min [weiblich]); 100 m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung.

Die vier Niveaustufen zum *Sicheren Schwimmen Können* lassen sich als Standards eines modernen, methodisch strukturierten Schwimmunterrichts verstehen.

Die individuellen Entwicklungsverläufe werden mittels unterscheidbarer Niveaustufen gekennzeichnet und be- schrieben.

Das *Sicher Schwimmen Können* ist Bestandteil der um- fassenden sportlich-motorischen Handlungskompetenz. Für die Schwimmlehrkraft gilt es, die individuellen Voraus- setzungen in Übereinstimmung mit den objektiven Anfor- derungen der Niveaustufen zu bringen. Dies kann durch das Stellen von differenzierten Bewegungsaufgaben im Schwimmunterricht erreicht werden.

2.2 Ziele des Schwimmunterrichts

Im Rahmen der Leitidee, an allen Schulen den Schülerin- nen und Schülern das *Sichere Schwimmen Können* zu ver- mitteln, lassen sich folgende Teilziele beschreiben:

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- ein Wassergefühl erwerben (als wesentliche Voraussetzung des *Schwimmen Könnens* und Ergebnis des Schwimmen Lernens),
- das Schwimmen als angstfreie und freudvolle Bewegung im Wasser erleben,
- den natürlichen Erkundungsdrang zur Sammlung vielfältiger Bewegungserfahrungen im Wasser nutzen,
- mindestens eine Schwimmart beherrschen,
- ausdauernd schwimmen können,
- Gefahrenquellen kennen und Gefährdungen vermeiden,
- einfache Maßnahmen der Selbstrettung kennen und beherrschen,

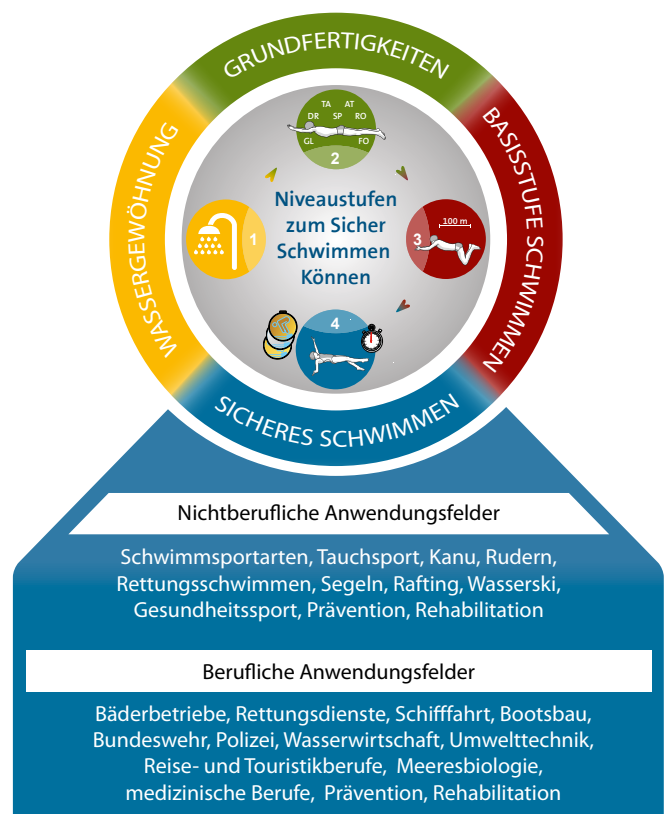


Abb. 3 Niveaustufen und komplexe Anwendungsfelder des Schwimmens

- nachhaltiges Interesse am Schwimmen und Schwimmsport entwickeln sowie
- den gesundheitlichen Wert erfahren und erkennen.

Mit der Realisierung der Ziele werden entscheidende Voraussetzungen für das sichere Ausüben einer Vielzahl von schwimm- oder wassersportlichen Aktivitäten mit hohem Erlebnis- und Freizeitwert im späteren Leben der Schülerinnen und Schüler entwickelt und darüber hinaus werden Voraussetzungen für berufliche Perspektiven geschaffen. (Vgl. Abb. 3)

Die Realisierung der Leitidee und Ziele bedarf eines didaktischen Rahmens und methodisch unteretzter Handreichungen, Orientierungen, Impulse und Anregungen.

2.3 Zielverständnis für den Schwimmunterricht

Das Verständnis des *Sicheren Schwimmen Könnens* hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Die Veränderungen zeigen sich in der Klarheit und Überprüfbarkeit der Ziele des Schwimmunterrichts. Ausgangspunkt der Wandlung waren Diskurse zu den Anforderungen für den Erwerb von Schwimmabzeichen. So werden beispielsweise mit der Erfüllung der Bedingungen für das Abzeichen „Seepferdchen“⁵ noch nicht die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler für das *Sicher Schwimmen Können* erfüllt. Es ist eine Möglichkeit der Motivation auf dem Weg zum Ziel *Sicher Schwimmen Können*. Die motivierende Bedeutung von Schwimmabzeichen für den Prozess des Schwimmen Lernens wird nicht in Frage gestellt.

2.4 Entwicklung der Methodik des Schwimmunterrichts

Literatur zur Methodik des Schwimmunterrichts lässt sich historisch weit zurückverfolgen: u. a. Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1804), Nicol Wymann (1889) und Kurt Wiessner (1929).

Wesentliche Grundlagen für die methodische Weiterentwicklung wurden im Weiteren von folgenden Autoren geschaffen: Tetschke (1960), Lewin (1994), Graumann / Plesser (1994), Wilke / Daniel (1996), Lange / Volck (1999), Barth / Dietze (2002) und Reischle / Ahner / Gundelfinger (2018).

Hieraus leiten sich Überlegungen zur methodischen Konzeption einschließlich vielfältiger Bezüge zur Mehrperspektivität des Schwimmunterrichts ab.

2.5 Leitsätze zum *Sicher Schwimmen Können*

Die Leitidee, allen Schülerinnen und Schülern in der Grundschule **das *Sichere Schwimmen Können*** als Teil der körperlichen Grundbildung zu vermitteln, wird durch sechs Leitsätze konkretisiert. Diese Leitsätze sind Prinzipien für einen modernen Schwimmunterricht in der Schule. Sie bringen den Ziel-, Inhalts- und Methodenbezug zum Ausdruck und sind als Handlungsaufforderungen für Schwimmlehrkräfte in der Grundschule zu verstehen.

1. Leitsatz: Die Einzigartigkeit des Wassers beachten.

Wasser ist elementar, einzigartig und faszinierend. Die Eigenschaften dieses Mediums bestimmen die Möglichkeiten und Grenzen des Aufenthaltes und der Bewegung.

2. Leitsatz: Die Biomechanik des Schwimmens berücksichtigen.

Zwischen der Hydrostatik bzw. Hydrodynamik und den koordinierten Fortbewegungen im Wasser bestehen Wechselwirkungen.

3. Leitsatz: Die methodische Abfolge einhalten. *Sicheres Schwimmen Können* im Tiefwasser setzt eine zeitlich ausreichende und inhaltlich angemessene Berücksichtigung der Phasen der Wassergewöhnung und Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens voraus.

(Vgl. Abb. 5)

4. Leitsatz: Die individuelle Progression der Könnensentwicklung berücksichtigen.

Die qualitative Entwicklung des *Sicher Schwimmen Könnens* der Schülerinnen

5 Bedingungen für den Erhalt des Seepferdchens sind folgende Leistungen: Sprung vom Beckenrand, 25 Meter Schwimmen, Heraufholen eines kleinen Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

und Schüler erfolgt nicht linear. Die individuellen Entwicklungsverläufe werden mittels unterscheidbarer Niveaustufen gekennzeichnet und beschrieben.

5. Leitsatz: Das Schwimmen kompetenzorientiert entwickeln. Kompetenzorientierter Schwimmunterricht verbindet die Entwicklung zum *Sicheren Schwimmen Können* mit dem erforderlichen Wissen und dem sozialen Verhalten.

6. Leitsatz: Die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln. *Sicheres Schwimmen Können* ist Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Gut ausgeprägte koordinative und konditionelle Fähigkeiten haben für den Schwimmunterricht eine basale Funktion.

Nachfolgend werden Erläuterungen zu den Leitsätzen und deren Bedeutung für das Lehren und Lernen im Schwimmunterricht gegeben:

1. LEITSATZ Die Einzigartigkeit des Wassers beachten.

Wasser ist elementar, einzigartig und faszinierend. Die Eigenschaften des Mediums bestimmen die Möglichkeiten und Grenzen des Aufenthaltes und der Bewegung im Wasser.

Der Aufenthalt und die Bewegung der Schülerinnen und Schüler im Wasser sind im unmittelbaren Zusammenhang mit den Wirkungen der physikalischen Eigenschaften und Kräfte des Wassers auf den Körper mit dessen funktionellen Möglichkeiten zu sehen und zu verstehen. Bewegungserlebnisse im Wasser sind anders als an Land. Sie bilden ein unverzichtbares Erfahrungsfeld. Bisherige Bewegungserfahrungen an Land sind von Vorteil. Das Handeln und Verhalten im Wasser ermöglichen und erfordern ein neues Wahrnehmen und Lernen. So lässt sich beispielsweise eine Roll- oder Drehbewegung im Wasser nicht in gleicher Weise wie an Land ausführen. Zu berücksichtigen ist dabei insbesondere, dass neben der Kopfsteuerung auch eine „kinästhetisch gefühlte“ und gerichtete Kraft über die Hände übertragen, die höhere

Dichte und die Auftriebskraft des Wassers überwinden und Rollen beispielsweise um die Breitenachse organisiert werden müssen. Die Einnahme und Veränderung der Körperposition im Wasser sind anfänglich ungewohnt und anders als an Land.

Die Eigenschaften des Wassers sind vielfältig: Wasser kann fließen, spritzen, sprudeln, Wellen bilden, kühlen, wärmen. In tiefem Wasser hat man keinerlei Kontakt zum Boden; der Körper schwebt (mit Auftriebsunterstützung) frei und fast gewichtslos. Die Gelenke sind nicht durch die Körpermasse belastet, sondern nur durch die von den eigenen Muskeln hervorgerufenen Kräfte.

Wasser ermöglicht Wahrnehmungen – insbesondere taktile, kinästhetische, vestibuläre, optische. Bewegungen können im dreidimensionalen Raum ausgeführt werden und müssen koordinativ und konditionell an die Eigenschaften des Wassers angepasst werden. Die Wassertemperatur führt zu einem erhöhten Wärmeverlust und übt Kältereize aus. Der Körper erfährt Auftriebswirkungen und spürt die Dichte des Wassers. Wasser kann aber auch Ängste auslösen. Ein gesicherter Aufenthalt und gekonnte Bewegungen im Wasser schaffen Wohlgefühl und Souveränität.

Die proaktive Herstellung der Schwimmlage erfordert das Ausnutzen (Verstehen) der physikalischen Bedingungen: Der statische Auftrieb eines eingetauchten unbewegten Körpers in einer unbewegten Flüssigkeit entspricht dem Gewicht des von ihm verdrängten Flüssigkeitsvolumens (Archimedisches Prinzip).⁶ Da die Schwerkraft senkrecht nach unten wirkt und im Körperschwerpunkt (KSP) angreift, der Auftrieb aber senkrecht nach oben wirkt und im Volumenmittelpunkt (VM) angreift, entsteht ein Drehmoment, weil die beiden Punkte nicht auf einer Wirkungslinie liegen. Der KSP ist ein theoretisch konstruierter Punkt eines Körpers, in dem man sich die gesamte Masse eines Körpers vereinigt denkt. Der VM bildet einen konstruierten Punkt, in dem man sich das gesamte Volumen des Körpers in einem Punkt vorstellt. Je größer der Abstand zwischen KSP und VM, desto größer ist das Drehmoment – je geringer der Abstand zwischen diesen beiden Punkten ist, desto geringer ist das Drehmoment.

6 Ein Körper wiegt demzufolge um den Betrag weniger, der von ihm verdrängten Flüssigkeit entspricht. Die Auftriebskraft wird von der Größe und Eintauchtiefe der Körperflächen und der Höhe der auf sie wirkenden Flüssigkeitssäule bestimmt.

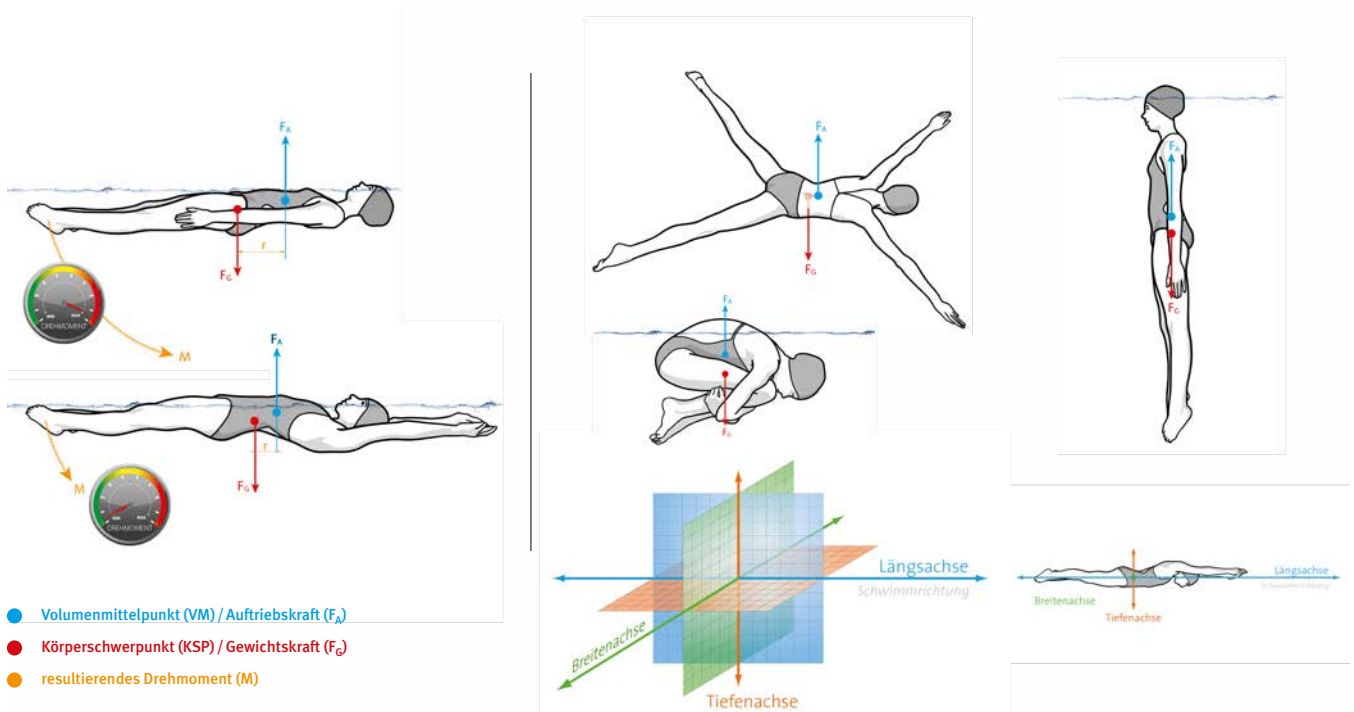


Abb. 4 Körperlage, Kräfte und wirkendes Drehmoment

Durch Armstreckung vor, über bzw. hinter dem Kopf resultieren ein geringerer Abstand zwischen KSP und VM; ein geringeres Drehmoment und damit eine wesentlich stabilere Wasserlage (vgl. Abb. 4). Hieraus leiten sich methodische Konsequenzen für die Organisation von Bewegungen im Wasser und zur Lehrweise der Techniken der Schwimmarten ab.

Informationen und Illustrationen zu den Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (u. a.):
 → Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft (2019)

2. LEITSATZ Die Biomechanik des Schwimmens berücksichtigen.

Zwischen der Biomechanik des Schwimmens (Hydrostatik bzw. Hydrodynamik) und den koordinierten Fortbewegungen im Wasser bestehen Wechselwirkungen.

Schwimmen als Bewegungsform ist die spezifische Fähigkeit, sich unter Ausnutzung der hydrodynamischen Bedingungen andauernd, zielgerichtet und optimal koordiniert im (tiefen) Wasser in Rücken- bzw. Bauchlage zu

bewegen. Eine Sonderform ist die Fortbewegung in der Seitlage, die hier nicht näher besprochen wird. Die Schülerinnen und Schüler nutzen vortriebswirksame Wechselzug- bzw. Gleichzugbewegungen der Arme und Wechsel- bzw. Gleichschlagbewegungen der Beine bei möglichst strömungsgünstigem Körperverhalten und zweckmäßiger Atmung. Die Anforderungen der Schwimmarten als zweckmäßige Lösungsvarianten (Technikleitbilder) sind Ausbildungsziele des Schwimmunterrichts an den Schulen.

Die biomechanischen Grundlagen haben Einfluss auf die Techniken der Schwimmarten und auf die Methodik des Lehrens und Lernens im Schwimmunterricht. Die Lage des Körperschwerpunkts (KSP) und Volumenmittelpunkts (VMP) zueinander ist entscheidend für eine strömungsgünstige und stabile Körperlage im Wasser. Sie führt häufig zur Entstehung eines Drehmoments und damit zum Absinken der Beine (Abb. 4). Somit muss beim Erlernen der Technik einer Schwimmart stets mit der Beinbewegung begonnen werden, um dieses Drehmoment auszugleichen.

Wenn der Auftrieb (wirkt am VMP) größer als das Körpergewicht (wirkt am KSP) ist, schwimmt der Körper, ist der Auftrieb gleich dem Körpergewicht, schwebt der

Körper. Bei einem geringeren Auftrieb gegenüber dem Körpergewicht sinkt der Körper. Je mehr Körpermasse ins Wasser eingetaucht wird, umso größer ist die Auftriebskraft. Die Entlastung durch den statischen Auftrieb ist beträchtlich, sodass unter optimalen Bedingungen nur noch 10–15 % des Körpergewichts eines Menschen zur Wirkung kommen.

Das bewusste Erleben dieser hydrostatischen Bedingungen ist eine methodische Herausforderung für den Lehr- und Lernprozess im Schwimmunterricht. Daraus resultiert, dass der anfänglichen Wassergewöhnung und den Grundfertigkeiten des Schwimmens eine besonders hohe Aufmerksamkeit zu widmen sind. In den Abbildungen 4 und 5 sind wesentliche Aussagen zu den physikalischen Kräften und Bedingungen im Wasser skizziert.

Informationen und Illustrationen zu Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (u. a.):
 → Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft (2019)

3. LEITSATZ Die methodische Abfolge einhalten.

Sicheres Schwimmen Können im Tiefwasser setzt eine zeitlich ausreichende und inhaltlich angemessene Berücksichtigung der Phasen der Wassergewöhnung und der Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens voraus. Insbesondere die in den Erwerb der Grundfertigkeiten investierte Zeit beschleunigt den Lernerfolg im Hinblick auf das *Sichere Schwimmen Können* maßgeblich.

Die praktische Erprobung vielfältiger, vor allem koordinativ ausgerichteter Übungen im Wasser (wie Spiel- und Sprungformen im Flach- und / oder Tiefwasser, Gegenseiterfahrungen, Schwimmkombinationen, Partnerübungen, Korrekturformen) trägt wesentlich zur Vervollkommnung des Wasserfühls und des *Sichere Schwimmen Könnens* bei. Je ausgeprägter und bewusster die Wahrnehmungen und das Wohlbefinden im Wasser sind, desto eher und nachhaltiger sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, Vortriebsleistungen zu erzeugen.

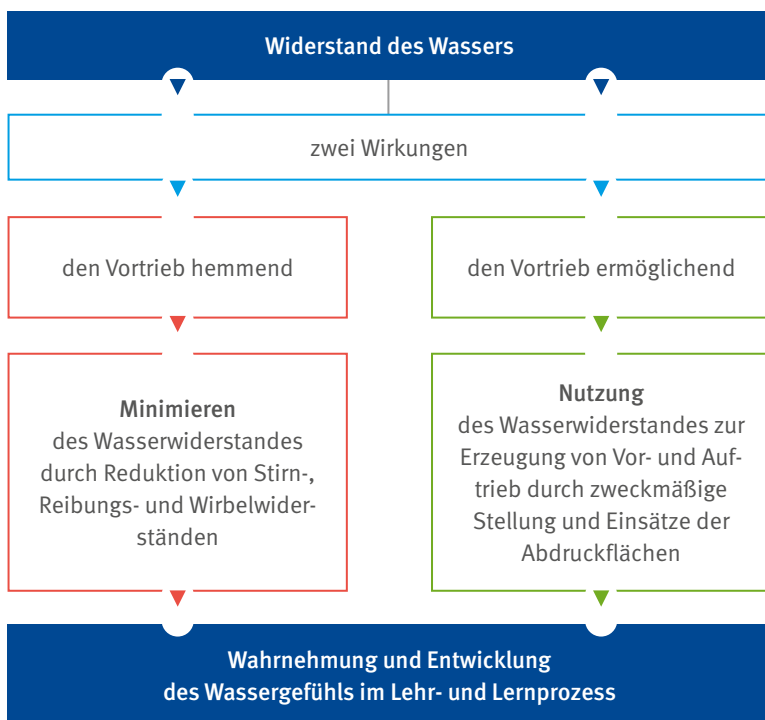


Abb. 5 Widerstand des Wassers und Wassergefühl

4. LEITSATZ

Die individuelle Progression der Könnensentwicklung berücksichtigen.

Die qualitative Entwicklung des *Sicher Schwimmen Könnens* erfolgt nicht linear. Die Schülerinnen und Schüler unterscheiden sich in ihren individuellen Lernvoraussetzungen, im Lerntempo und Vorwissen sowie in ihrem Könnensstand. Sie sind unterschiedlich motiviert und begegnen dem Medium Wasser mutiger oder ängstlicher.

Das Lehren und Lernen des Schwimmens erfordert daher in allen Phasen und zu jeder Niveaustufe die Beachtung folgender methodischer Aspekte der Unterrichtsgestaltung:

- Systematisch: folgerichtig, fachlich begründet, didaktisch-methodisch strukturiert (z. B. Beachtung der spezifischen Eigenschaften des Wassers, wie Temperatur, Dichte, Druck, hydrostatische und hydrodynamische Bedingungen), Berücksichtigung individueller Voraussetzungen;
- Zielgerichtet: an den Niveaustufen des *Schwimmen Könnens* ausrichten;
- Vielseitig: möglichst viele leistungsbestimmende Faktoren berücksichtigen;
- Vielfältig: Übungsarten vielseitig variieren und Methodenvielfalt anwenden;
- Motivierend: Erfolgserlebnisse, Könnenserfahrungen und Kooperation ermöglichen;
- Individuell: die persönlichen Befindlichkeiten und bio-psycho-sozialen Voraussetzungen berücksichtigen; auf die besonderen Interessen, Wünsche und Vorstellungen eingehen;
- Überprüfbar: Entwicklungsverläufe erfassen und bewerten;
- Sicher: funktionale Ordnung am und im Wasser beachten; Regeln der Kommunikation und Kooperation einhalten.

5. LEITSATZ

Das Schwimmen kompetenzorientiert entwickeln.

Der Schwimmunterricht erfolgt kompetenzorientiert. Das *Sichere Schwimmen Können* wird im Rahmen der schulischen Grundbildung als eine grundlegende Kompetenz verstanden, die alle Schülerinnen und Schüler während ihrer Schulzeit erwerben sollten. Der absichtsvolle Erwerb dieser Kompetenz erfolgt im Zusammenwirken von motorischen, kognitiven und sozialen Lernvorgängen. Einsichtiges Lernen, Reflexionen und kognitive Durchdringung begünstigen die Entwicklung zum sicheren Schwimmer. Die Schülerinnen und Schüler verstehen wozu sie das Schwimmen erlernen, sie verstehen was sie beim Schwimmen erlernen und sie verstehen zunehmend wie sie das Schwimmen erlernen.

Das *Sichere Schwimmen Können*, als Ziel und höchste Niveaustufe des schulgebundenen Schwimmunterrichts, repräsentiert die beobachtbare äußere, performative Seite der Basiskompetenz Schwimmen. Von der beobachtbaren Seite des *Sicher Schwimmen Könnens*, schließen die Schwimmlehrkräfte auf das Vorhandensein und die Ausprägung der individuellen Dispositionen, Fähigkeiten und Fertigkeiten seitens der Schülerinnen und Schüler. Methodische Maßnahmen werden in Abhängigkeit von den individuellen Voraussetzungen und dem individuellen Lerntempo getroffen.

6. LEITSATZ

Die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Sicher Schwimmen Können ist Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Koordinative Fähigkeiten haben für das Erlernen des Schwimmens eine grundlegende Funktion. Zwar sind koordinative Fähigkeiten (ebenso wie konditionelle Fähigkeiten) genetisch determiniert, jedoch müssen sie durch Lern-, Übungs- und Trainingsprozesse im Kindes- und Jugendalter weiter gefördert werden. Nur so kann eine optimale Entwicklung dieser Bewegungsqualitäten gewährleistet werden.

Nicht alle der unten aufgeführten koordinativen Fähigkeiten (Blume, 1978) werden beim Schwimmen in gleicher Ausprägung eingefordert, in unterschiedlicher Akzentuierung haben sie ihre Bedeutung. Für das Steuern und Kontrollieren der Schwimmbewegungen sind sie unverzichtbar:

- Kopplungsfähigkeit (Teilkörperbewegungen, z. B. Arm- und Beinbewegung zweckgerichtet auf die Gesamtvortriebsleistung zu organisieren),
- kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Nuancen in der zeitlichen, räumlichen und dynamischen Struktur der Bewegung im Wasser unterscheiden, Winkelkonstellationen in den Gelenken der Extremitäten für den bestmöglichen Abdruck vom Wasser variieren zu können),
- Gleichgewichtsfähigkeit (Einnehmen und Stabilisieren der Wasserlage, Beanspruchung des vestibulären Systems),
- Orientierungsfähigkeit (die Lage und Bewegung des Körpers im Wasser in Raum und Zeit insbesondere durch Kopfsteuerung zu bestimmen und zu verändern),
- Rhythmisierungsfähigkeit (den im Schwimmen charakteristischen dynamischen bzw. kontinuierlichen Wechsel in einem Bewegungsablauf-Zyklus zu erfassen und bewusst im Handlungsvollzug zu verwirklichen – Frequenz),
- Umstellungsfähigkeit (Bewegungsrichtungen und -situationen anzupassen und situationsbedingt zu ändern),
- Reaktionsfähigkeit (schnelle Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal).

Der Schlüssel zum Erfolg ist das Vorhandensein bzw. der Erwerb des „Wassergefühls“. Diese umgangssprachliche Bezeichnung müsste treffender als „Wasserbewegungsgefühl“ im Sinne eines „Gefühls für die zweckmäßig(st)e Bewegung im Wasser“, verstanden werden. Im so verstandenen Wassergefühl zeigen sich die komplex verbundenen koordinativen Fähigkeiten.

Zudem haben die bisherigen Erfahrungen im Umgang mit dem Wasser und die individuellen Besonderheiten (z. B. Fähigkeiten, Körperkonstitution) Einfluss auf das Wassergefühl. Das Wassergefühl ist grundlegende Voraussetzung für einen erfolgreichen Schwimmunterricht und zugleich als Ergebnis eines gelingenden Schwimmunterrichts durch die Schülerinnen und Schüler unmittelbar zu erfahren.

Für die Entwicklung des *Sicher Schwimmen Könnens* ist es dabei wichtig, differenziert wahrzunehmen, wie die Vortriebserzeugung unter Nutzung der im Wasser wirkenden Kräfte effektiv ermöglicht und zugleich der Widerstand des Wassers effektiv überwunden wird. (Vgl. Abb. 5)

3 Unterrichtsmethoden und Rahmenbedingungen im Schwimmunterricht

Das Lehren und Lernen im Schwimmunterricht zeichnet sich durch Besonderheiten aus und unterscheidet sich vom Lehr-Lern-Geschehen in anderen Bewegungsfeldern:

Da ist zum einen die Frage des von der Gruppe genutzten **Lernortes**. Einigen Schulen steht eine spezielle Lehrschwimmhalle mit einer zudem noch flexibel einstellbaren Wassertiefe zur Verfügung, andere sind auf die Nutzung eines öffentlichen Hallenbades angewiesen und wieder andere sind begrenzt auf normierte oder naturbelassene Freibäder. Einige Bäder verfügen ausschließlich über Wasserflächen, in denen alle Schülerinnen und Schüler mit den Füßen auf dem Beckengrund stehen können. Andere Gruppen nutzen Schwimmbecken, in denen keine Schülerin bzw. kein Schüler, ohne abtauchen zu müssen, stehen kann und wiederum andere Schulen sind in der Situation sowohl flacheres als auch tieferes Wasser jederzeit und unabhängig von der unmittelbaren pädagogischen Notwendigkeit im Schwimmunterricht nutzen zu können.

Als weitere Herausforderung erweist sich die Zusammensetzung der **Lerngruppe**. Im Schwimmunterricht treffen geübte Vereinsschwimmerinnen und -schwimmer auf vollkommen wasserunerfahrene Mädchen und Jungen. Draufgänger und Selbstbewusste finden sich gemeinsam mit Ängstlichen und Unsicheren in der Schwimmstunde wieder, Schülerinnen und Schüler mit sichtbarem oder unsichtbarem Handicap schwimmen und lernen zusammen mit Mädchen und Jungen ohne derartige Einschränkungen. Diese Heterogenität in einem Bewegungsraum mit erhöhtem Gefahrenpotential, stellt Schwimmlehrkräfte vor die besondere Herausforderung, das vorgegebene curriculare Bildungsziel zu erreichen.

Die effektiv zur Verfügung stehende **Lernzeit** wird durch spezifische Rahmenbedingungen (z. B. Rechtsverordnungen, die Entfernungen zwischen Schule und Schwimmbad und die dafür benötigten Wegezeiten, verfügbare Wasserfläche) beeinflusst.

3.1 Exkurs zur Didaktik und Methodik

Die pädagogische Literatur und der pädagogische Diskurs liefern ein breites Spektrum an Definitionen über die beiden Begriffe „Didaktik“ und „Methodik“. Aus der Sicht der Autoren wird betont, dass im Sinne dieser Empfehlungen die Didaktik eine, wenn nicht die zentrale Disziplin der Pädagogik darstellt.

Sie klärt die Fragen danach, welche Unterrichtsinhalte (Was soll im Schwimmunterricht gelernt werden?) unter welcher Zielstellung bzw. Sinnggebung (siehe hierzu Abschnitt 2.2 Ziele des Schwimmunterrichts) den Schülerinnen und Schülern vermittelt werden sollen.

Die Methodik (Wie sollen die Inhalte vermittelt und die Ziele erreicht werden?) gehört zu den Hauptaufgaben der Planung, Vorbereitung und Durchführung des Schwimmunterrichts.

Der wechselseitige Zusammenhang zwischen den Zielen, Inhalten und Methoden ist durchgängig zu beachten.

Die nachfolgenden Ausführungen konzentrieren sich auf ausgewählte methodische Aspekte des Schwimmunterrichts.

3.2 Lernen / Bewegungslernen

Lernen wird als eine dauerhafte Änderung im Verhalten als Resultat von Erfahrungen beschrieben. Lernen entsteht durch die Aufnahme einer Information (Wahrnehmung⁷), ihrer Verarbeitung und deren abschließenden Speicherung. Hierbei kommt es zu Anpassungserscheinungen. Unter dem Begriff des Bewegungslernens wird ein ganzheitlicher Prozess verstanden, in dessen Ergebnis ein Bewegungsziel erreicht wird. Das Lernen von Bewegungen erfolgt über die Grobkoordination zur Feinkoordination hin zur flexiblen Anwendung der erlernten Bewegung.

7 Beim Schwimmen lernen werden mehrere Wahrnehmungskanäle parallel angesprochen: visuelle, auditive, taktile, vestibuläre, kinästhetische Wahrnehmung; dazu kommt die für das Bewegen weniger wichtige olfaktorische Wahrnehmung, die zumindest auf das subjektive Empfinden des Kindes Einflüsse haben könnte.

Das Erlernen des Schwimmens durch die Schülerinnen und Schüler ist ein konstruktives Geschehen, welches durch die Schwimmlehrkräfte ermöglicht wird.

Für den Prozess des Schwimmen Lernens bedeutet dies, dass Kinder, die erstmalig den Bewegungsraum Wasser erfahren (Wassergewöhnung), zunächst zahlreiche Anpassungen ihres Verhaltens an die neue Umwelt vornehmen müssen. Damit schaffen sie die Voraussetzungen, um ihre bisherigen Bewegungserfahrungen auf die neue Umgebung übertragen zu können.

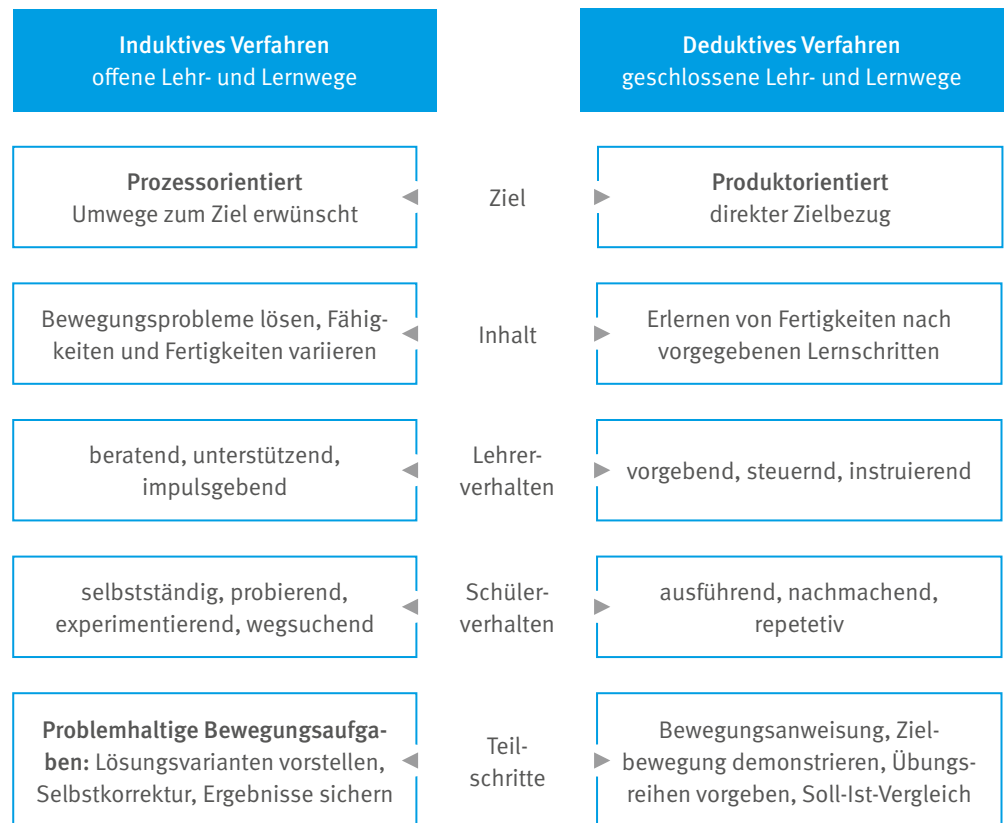
3.3 Lehren / Lehrwege

Abgeleitet aus den Vorstellungen, wie Schülerinnen und Schüler lernen, haben sich in der Pädagogik verschiedene Modelle entwickelt, die den Lehrenden aufzeigen, welche Lehrwege⁸ von ihnen beschritten werden können, um den Schülerinnen und Schülern das Sammeln, Verarbeiten und Abspeichern von Erfahrungen zu ermöglichen und / oder zu erleichtern.

Im Folgenden sollen die unterschiedlichen Formen der methodischen Vermittlung aufgegriffen und eingeordnet werden. Sie gliedern sich in offene und strukturierte Lernwege sowie in Ganz- und Teillernmethoden.

Für einen modernen Schwimmunterricht haben beide Modelle (offener und geschlossener Lehrweg) Bedeutung. Im angemessenen methodischen Öffnen und Schließen zeigt

Abb. 6
Lehr- und Lernwege



8 Hierbei handelt es sich um allgemeine Modelle, nicht um den engen Begriff der Unterrichtsmethode oder Unterrichtstechnik wie z. B. „Stationslernen“, o. ä.

sich die Professionalität der Schwimmlehrkraft. Für das Erreichen der Ziele auf der Niveaustufe „Wassergewöhnung“ eignen sich überwiegend offene Bewegungsaufgaben, bei denen die Schülerinnen und Schüler eigene Lösungen für ihr Handeln finden und erklären können. Das gilt in Teilen auch auf der Niveaustufe „Grundfertigkeiten des Schwimmens“. Dabei kann mit offenen Aufgaben begonnen werden, die den Schülerinnen und Schülern das Sammeln eigener Erfahrungen mit verschiedenen Bewegungsformen ermöglichen.

Für das Lernen auf den beiden folgenden Niveaustufen empfiehlt sich der geschlossene Lehrweg. In diesem Unterrichtsgeschehen werden die Aufgaben konkreter, sodass sich die Anzahl der möglichen individuellen Lösungen reduziert und sich die Bewegungsausführungen unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen und motorischen Voraussetzungen dem optimalen Bewegungsleitbild immer weiter nähern.

3.3.1 Ganzlern- oder Teillernmethode

Die Ganzlernmethode bedeutet das Erlernen der Grobkoordination der ganzen Bewegungshandlung auf Anhieb. Eine Zergliederung in Teilschritte ist nicht möglich bzw. ineffektiv. Beispiel: Sprung in das Wasser / Startsprung.

Die Teillernmethode ist darauf gerichtet eine komplexe Bewegungshandlung in Teilhandlungen zu zergliedern, diese einzeln zu erlernen und in einer konstruktiven Synthese zusammenzuführen. Eine Zergliederung in Teilschritte ist möglich. Sie reduziert den komplexen Bewegungsablauf in einzeln zu erlernende Schritte, die dann am Ende zusammengeführt werden. Beispiel: Gliederung der komplexen Schwimmbewegung in den Beinantrieb, den Armantrieb und die Atmung in der jeweiligen Schwimmart.

Das professionelle Können der Schwimmlehrkräfte zeigt sich auch hier in der angemessenen Auswahl und Kombination beider Lernmethoden dessen Auswahl sich immer auf den Lerninhalt bezieht.

Eine angemessene Kombination beider Lernmethoden kann durch die progressive Teillernmethode erfolgen. Als

Ganz- und Teillernmethode		
Ganzlernmethode		Teillernmethode
komplex	Bewegungshandlung	einfach
vorhanden	Vorerfahrung	nicht vorhanden
sinnvoll nicht möglich	Zergliederung	sinnvoll
Überforderung der Schülerinnen und Schüler	Problem	Synthese der Teilschritte notwendig

Abb. 7 Ganz- und Teillernmethode

exemplarisches Beispiel dafür lässt sich das integrierte Lernkonzept des Deutschen Schwimm-Verbandes⁹ verstehen. Folgende Lernschritte werden empfohlen:

1. widerstandsarme Körperlage im Wasser finden (Gleiten können)
2. aus dem Gleiten Antrieb mit den Beinen erzeugen
3. aus dem Gleiten mit Beintrieb zusätzlichen Antrieb mit den Armen erzeugen. Dabei unterteilt sich die Armbewegung in drei Phasen:
 - a) Arm / Hand ins Wasser eintauchen und Wasser fassen
 - b) mit dem Arm ziehen und drücken
 - c) den Arm zurückholen
4. regelmäßig atmen

3.3.2 Methodische Grundsätze und Hinweise zur Bewegungskorrektur

Für die methodische Gestaltung des Schwimmunterrichts gelten allgemeine Grundsätze und bewährte Hinweise zur Bewegungskorrektur.

Allgemeine methodische Grundsätze:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Unökonomischen zum Ökonomischen
- vom stabilen Halt über den instabilen Halt zum freien Fortbewegen
- Vielseitiges statt Einseitiges (zu eng gefasstes Bewegungslernen führt zu Bewegungsunsicherheit)

Hinweise zur Bewegungskorrektur:

- Korrektur innerhalb 20 s nach Bewegungsabbruch
- Immer nur einen Fehler korrigieren
- Gegensatzerfahrungen machen lassen
- Bewegung in Zeitlupe ausführen lassen
- Hauptfehler vor Nebenfehler korrigieren
- Beachtung der Selbstkorrektur (bemerkt den Fehler selbst und korrigiert ihn)

3.4 Rahmenbedingungen

Auf die unterschiedlichen baulichen Gestaltungen der zur Verfügung stehenden Lernorte wurde bereits hingewiesen. An dieser Stelle soll nun noch einmal auf den Bewegungsraum Wasser im Allgemeinen (Wassertiefe) wie auch auf die zusätzlichen gestalterischen Möglichkeiten und Notwendigkeiten (Lern- und Lehrhilfen) hingewiesen werden.

3.4.1 Wassertiefen

Die Körperhöhe eines Grundschulkindes liegt bei ca. 130 cm. Nimmt man eine Kopflänge (einschließlich Hals) von ca. 30 cm an, können die Schülerinnen und Schüler maximal noch bei einer Wassertiefe von 100 cm sicher stehen. Nur wenige Schwimmbäder bieten diese Voraussetzungen. Damit wird deutlich, dass für die meisten Schwimmlehrkräfte Überlegungen erforderlich sind, wie sie auch in Wassertiefen, die 100 cm übersteigen, den Schwimmunterricht sicher organisieren können.

Es ist deshalb von großer Bedeutung, dass auf der Niveaustufe „Wassergewöhnung“ die hydrostatischen Auftriebserfahrungen derart sicher gewonnen werden, dass Schülerinnen und Schüler über die Gewissheit verfügen, dass das Wasser sie trägt und für diese Sicherheit noch keine technikgebundenen Schwimmbewegungen erforderlich sind.

3.4.2 Lern- und Lehrmittel

Durch den Einsatz von Lern- und Lehrmitteln können Schwimmlehrkräfte ihren Unterricht variabel gestalten. Zu unterscheiden sind:

- a) Baulich-technische Bedingungen
- b) Auftriebshilfen
- c) Bewegungshilfen
- d) Spielzeug und andere Materialien

Die Lern- und Lehrmittel werden nachfolgend kurz beschrieben:

⁹ Deutscher Schwimm-Verband e.V. (2015)

a) *Baulich-technische Bedingungen*

Schwimmbecken und Beckenrand sind in jeder Schwimmhalle vorhanden und können sowohl in der Phase der Wassergewöhnung wie in den danach folgenden Phasen genutzt werden. Um den Lernprozess zu unterstützen, sollten auch breite Treppen in den Unterricht einbezogen werden.

b) *Auftriebshilfen*

Bei den Auftriebshilfen ist noch einmal zwischen am Körper befestigten Auftriebshilfen (z. B. Oberarmschwimmhilfen, Schwimmgürtel) und losen Auftriebshilfen (z. B. Schwimmbretter, Poolnudeln) zu unterscheiden. Am Körper zu befestigende Auftriebshilfen finden in der Regel in einem modernen Schwimmunterricht der Grundschule keine Anwendung, da diese den Lernenden die Möglichkeit nehmen sich im Wasser frei zu bewegen (vestibuläre Wahrnehmung), das Schweben und Auftreiben zu erfahren. Auftriebshilfen können individuell hilfreich sein, um das Lernen zu beschleunigen, Angst abzubauen oder differenzierte Erfahrungen zu sammeln. Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Um den Schwimmlernprozess zu unterstützen, empfiehlt es sich ausschließlich lose Auftriebshilfen einzusetzen, die auch als Spielgeräte in der Phase der Wassergewöhnung Verwendung finden und durch ihre Vielseitigkeit überzeugen.

c) *Bewegungshilfen*

Zum Erlernen und Festigen von Teilbewegungen können zu einem fortgeschrittenen Lernstand Bewegungshilfen, wie Flossen oder „Swimgloves“ (Handschuhe) eingesetzt werden. Bewegungshilfen werden als passive Auftriebshilfen beschrieben, da sie eine Auftriebserfahrung nur unterstützen.

Beim Einsatz von Flossen ist darauf zu achten, dass möglichst kurze Flossen zum Einsatz kommen. Weiche Langflossen erzeugen eher das Gefühl eines weiteren Gelenks und wirken deshalb nicht hilfreich.

d) *Spielzeug und andere Materialien*

Um bei den Schülerinnen und Schülern Ängste abzubauen, können Spielzeug und andere Materialien im Unterricht eingesetzt werden.

Beispielsweise können in der Phase der Wassergewöhnung verschiedene Matten, Schüsseln, Eimer ebenso wie Sprühflaschen oder Trichter in den Unterricht einbezogen werden. Für das Erlernen des Ausatmens eignen sich u. a. die im Fachhandel erhältlichen „Egg-Flips“ ebenso wie Trinkhalme, Tischtennisbälle etc. Für das Abtauchen können Tauchringe, Tauchstäbe, oder Tauchreifen eingesetzt werden.

Vor dem Einsatz von Lern- und Lehrmitteln soll die Schwimmlehrkraft sich einen Überblick verschaffen:

1. Welche Lern- und Lehrmittel sind vor Ort fest am oder im Becken installiert?
2. Welche beweglichen Lern- und Lehrmittel befinden sich vor Ort?
3. Welche Lern- und Lehrhilfen sind mir besonders wichtig? Wie kann ich diese zusätzlich anschaffen und wo kann ich sie sicher aufbewahren?

3.4.3 *Hinweise zum Einsatz von Schwimmbrillen*

Schwimmbrillen schützen die Augen, insbesondere beim Zurücklegen längerer Strecken, vor Schwebstoffen und Reizungen durch Kontakt mit dem Wasser.

Beim Abtauchen unter zwei Meter Wassertiefe kann die Verwendung von Schwimmbrillen sogar zu Verletzungen führen.

Schwimmbrillen sind nicht zu verwechseln mit Tauchmasken, die neben den Augen auch die Nase abdecken und damit das korrekte Ausatmen ins Wasser verhindern. Es wird empfohlen im Rahmen des Schwimmunterrichts sowohl auf Schwimmbrillen als auch Tauchmasken zu verzichten.

4 Niveaustufen der Könnensentwicklung im Schwimmunterricht

Sicheres Schwimmen ist eine ziel- und auf Vortrieb gerichtete Bewegung. Sie wird in einer sich als praktisch effizient erwiesenen Bewegungsausführung vollzogen. Als effizient, d. h. kraftsparend und ausdauernd, haben sich die vier Schwimmarten bewährt, die die Grundlage für den sportlichen Wettkampf legen.

Für die Beschreibung des Lernweges wird ein Modell von vier Niveaustufen genutzt. Im Mittelpunkt aller Niveaustufen stehen gemäß der Leitidee für den Schwimmunterricht (vgl. Abschnitt 2.1) die motorische Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und die Herausbildung des Wasserfühls. Die Niveaustufen charakterisieren hierbei konkrete Phasen des ganzheitlichen Lehr- und Lernprozesses.

Die Empfehlungen basieren u. a. auf den Erfahrungen und der Expertise der Autoren.

Der zeitliche Umfang des Schwimmunterrichts soll mindestens 30 Unterrichtsstunden umfassen. Die nachfolgende Grafik ist eine Empfehlung für die zeitliche Gewichtung der vier Niveaustufen, wobei unterschiedliche Voraussetzungen und fließend Übergänge Beachtung finden.

4.1 Niveaustufe Wassergewöhnung

Schülerinnen und Schüler besitzen zu Beginn des Schwimmunterrichts sehr unterschiedliche Wassererfahrungen (Berührungs-, Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen mit, am und im Wasser). Selbst elementare Bewegungsfertigkeiten an Land (mit dem Ball Pellen, Dribbeln, Fangen, Werfen; Balancieren, Rollen, Seitlaufen und Springen bzw. auch Hüpfen und Gehen) sind sehr unterschiedlich ausgeprägt. In ihrer Anwendung im Wasser erfahren die Schülerinnen und Schüler eine völlig andere Dimension. Im Wasser ist alles anders und besonders!

4.1.1 Ziele der Wassergewöhnung

Ziel der Wassergewöhnung ist die Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen und die Gewöhnung an diese Bedingungen. Die Eigenschaften des Wassers (Temperatur, Dichte und Druck) und die Wirkungen des Wassers (Kraft, Auftrieb, Widerstand) im Flach- und / oder vorzugsweise im Tiefwasser zu beachten.

Niveaustufen zum Sicher Schwimmen Können

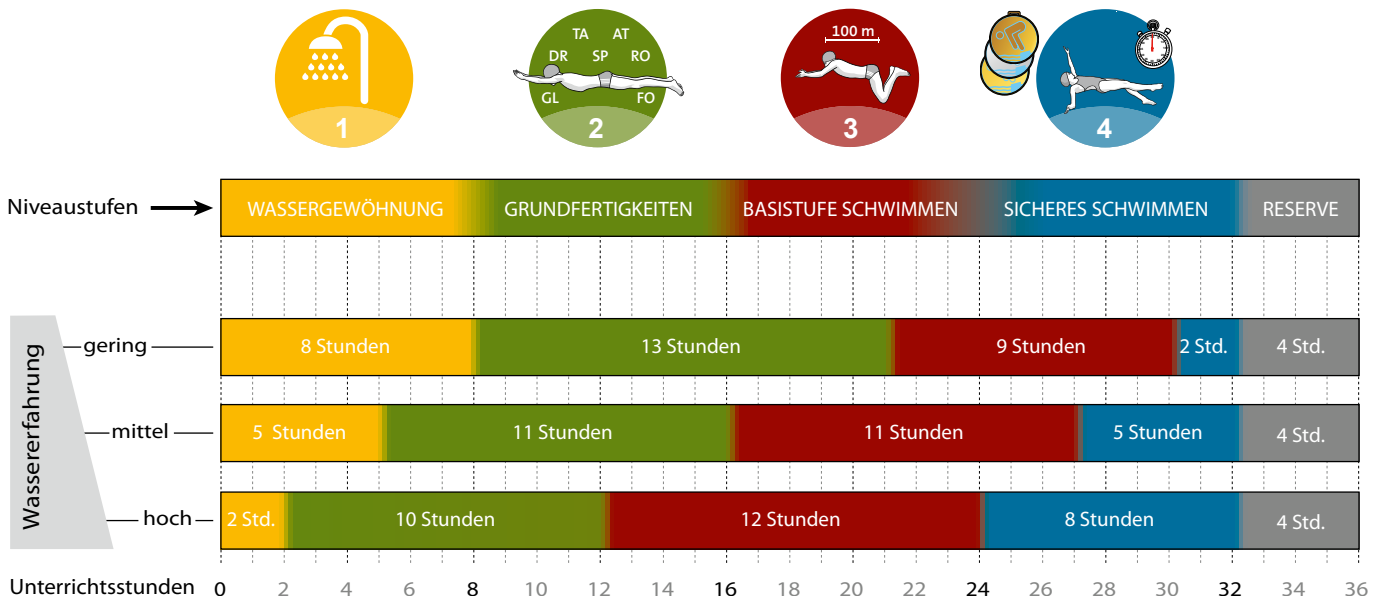


Abb. 8 Empfehlungen für Unterrichtsanteile der vier Niveaustufen im Lehr- und Lernprozess

Die Begegnung mit Wasser bewirkt komplexe Sinneswahrnehmungen (taktile, vestibulär, visuell, gustatorisch, olfaktorisch, akustisch, kinästhetisch) auf die besonderen Reize und Bedingungen. Angemessene Reaktionen und Erfahrungen bei Beibehaltung der kindlichen Freude am Aufenthalt und der Bewegung im Wasser tragen wesentlich zur Gewöhnung und damit zur Förderung des Unterrichtsgeschehens bei. Die Vermittlung der Wassergewöhnung erfordert von den Schwimmlehrkräften eine besondere Aufmerksamkeit. Es handelt sich hier um eine Wechselwirkung unterschiedlicher Wahrnehmungen spezifischer Eigenschaften des Wassers und entsprechender Wirkungen. Dazu gehören:

- Ermöglichung und Beibehaltung der Angstfreiheit vor dem Medium Wasser.
- Schaffung von Vertrautheit zum Aufenthalt und der Freude an der Bewegung im Wasser.
- Wassererfahrungen zur Überwindung des Lidschlussreflexes.
- Sammeln vielfältiger Erfahrungen im Umgang mit den Widerstandsbedingungen und dem Umgebungsdruck im Wasser.
- Auftrieb erleben, Wasserwiderstand kennenlernen und den Umgebungsdruck des Wassers erfahren.
- Die Steuerungsfunktion der Kopfstellung (Kopfstellreflex) nutzen.

Mit der Abbildung 9 werden Aspekte der Wassergewöhnung als ein Bedingungsgefüge unterschiedlicher Wahrnehmungen und spezifischer Eigenschaften des Wassers und entsprechender Wirkungen dargestellt.

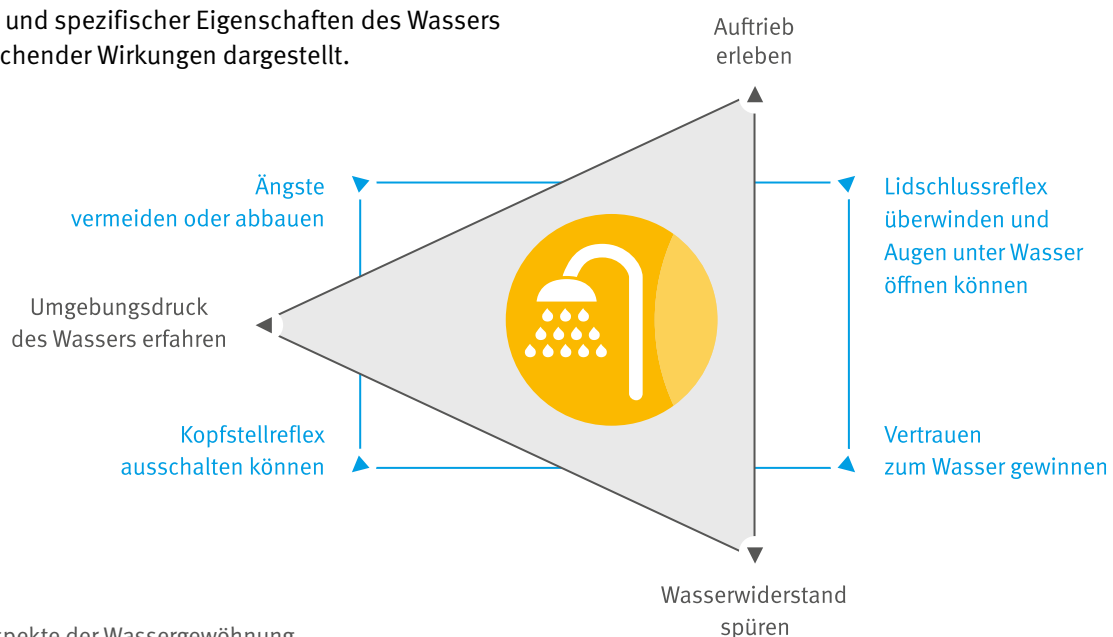


Abb. 9 Aspekte der Wassergewöhnung

4.1.2 Übungen zur Entwicklung der Wassergewöhnung

Unbedingt zu beachten ist in diesen anfänglichen Situationen der Wassergewöhnung, dass jede Einflussnahme auf den unmittelbaren und individuell kindlichen Wahrnehmungsprozess sehr unterschiedliche Reaktionen auslösen und auch zu ängstlichem Verhalten führen kann.

Für viele Schülerinnen und Schüler hat die Wassergewöhnung bereits vor Beginn des Schwimmunterrichts mehr oder weniger nachhaltig stattgefunden. Sie erfordert eine Weiterführung und bei erkennbar ängstlichem Verhalten eine frühzeitige, individuelle und fürsorgliche Einflussnahme.

Angst bzw. Furcht gilt als eine der Basisemotionen. Ängste lösen Reaktionen aus und die können vielfältig sein.

Ängste sind im Schwimmunterricht dann problematisch, wenn sie sich manifestieren und die Freude am Bewegen im Wasser einschränken.

Im Rahmen der Wassergewöhnung stehen folgende Inhalte und Maßnahmen (vgl. Abb. 9 und 10) zur Angstverminderung im Mittelpunkt:

- Sinnes- und Körperwahrnehmung des Mediums Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften und Wirkungen,
- Wassererfahrungen zur Überwindung des Lidschlussreflexes (fließen des Wassers über den Kopf und die Augen, z. B. Duschen),
- Sammeln von Bewegungserfahrungen beim Umgang mit dem Widerstand des Wassers mit teilweise oder ganz eingetauchtem Körper,
- Überwindung evtl. vorhandener Angst, erleben des freudbetonten Aufenthalts bei spielerischen Übungen im Wasser,
- Gewöhnung an die horizontale Lage im Wasser unter den veränderten Bedingungen der Schwerkraft,
- problemloser Umgang mit dem höheren Umgebungsdruck des Wassers mit dem eigenen, auch untergetauchten, Körper.

Mit vielfältigen Maßnahmen, Spielen und Bewegungsaufgaben (Duschen, Spritzen, Gehen, Hüpfen, Springen, Hangeln, Schweben) im Flach- beziehungs- und / oder vorzugsweise im Tiefwasser sollten ausreichende


Gelegenheiten geschaffen werden, das Wasser mit seinen Eigenschaften und Wirkungen zu erkunden, zu erleben und zu erfahren. Der Fantasie der Schwimmlehrkräfte sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Sinngewinnungen und Sinneswahrnehmungen sollten ein aufgeschlossenes und freudvolles Verhältnis zum Aufenthalt im Wasser vermitteln und hinreichende Voraussetzungen für die zielgerichtete Weiterführung (Vermittlung der Grundfertigkeiten) des Unterrichts ermöglichen.

Die Wassergewöhnung bildet das Fundament für die Entwicklung des sicheren Schwimmens. Wird der Lehr- und Lernprozess auf dieser Stufe bei der Aneignung von Voraussetzungen gestört oder behindert, werden weitere Fortschritte deutlich erschwert. Oftmals wird bereits hier die lebenslange freudbetonte Auseinandersetzung mit dem Medium Wasser dauerhaft eingeschränkt.

Informationen, methodische Empfehlungen und Illustrationen zu ausgewählten Inhalten (u. a.):
 → Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft (2019)

7 Sinne und deren Wahrnehmungen

- vestibulär Gleichgewicht wahrnehmen
- taktil tasten, berühren
- gustatorisch schmecken
- olfaktorisch riechen
- akustisch hören
- visuell sehen
- kinästhetisch fühlen



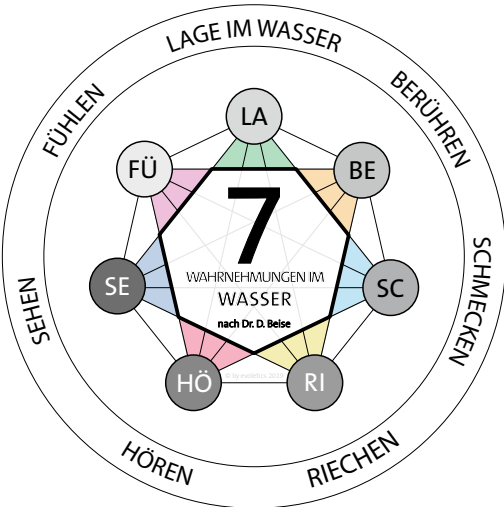


Abb. 10 Wahrnehmung von Reizen bei der Wassergewöhnung

4.1.3 Methodische Hinweise zur Wassergewöhnung

Die mit den Inhalten der Wassergewöhnung verbundenen notwendigen Kenntnisse über die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers, über hygienische Maßnahmen und Abläufe vor, während und nach dem Schwimmunterricht sollten immanenter Bestandteil des Lehrens sein und zu Gewohnheiten und aktiver Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler beitragen.

Der moderne Schwimmunterricht verknüpft bereits bei der Wassergewöhnung motorisches, kognitives und soziales Lernen. Für die Schülerinnen und Schüler steht dabei das kindgemäße Erleben folgender drei Aspekte im Mittelpunkt:

1. Spezifische Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (Auftrieb und Widerstand) erfahren und verarbeiten.
2. Richtiges Verhalten am und im Wasser (Unfallprophylaxe).
3. Angstfreiheit durch Spaß und Freude am Aufenthalt und der Bewegung im Wasser.

Wiederholungen in kindgemäßen, spielerischen Ausdrucksformen, insbesondere zu den Baderegeln, oder Bewegungsdemonstrationen unterstützen den Aneignungsprozess. Erste wichtige Regeln zum Verhalten am und im Wasser sollten schon am Beginn des Schwimmunterrichts in entwicklungsgemäßer Sprache vermittelt werden und von den Schülerinnen und Schülern wiedergegeben werden können. Bewegungsaufgaben zu variieren, zu wiederholen und zu erweitern, unterstützen den individuellen Lernprozess.

4.1.4 Kontrollverfahren zur Entwicklung der Wassergewöhnung

Es wird empfohlen, sich gleich zu Beginn des Schwimmunterrichts eine Übersicht über das Ausgangsniveau des Schwimmen Könnens der Schülerinnen und Schüler zu verschaffen und zu dokumentieren.

Einzigste Kontrollmöglichkeit in diesem ersten Abschnitt ist die subjektive Erfassung und Einschätzung der Befindlichkeiten der Schülerinnen und Schüler durch die Schwimmlehrkräfte. (Vgl. auch Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft, 2019)

4.2 Niveaustufe Grundfertigkeiten

Die Aneignung der sieben Grundfertigkeiten ist elementare Voraussetzung für das Erlernen des *Sicheren Schwimmen Könnens*.

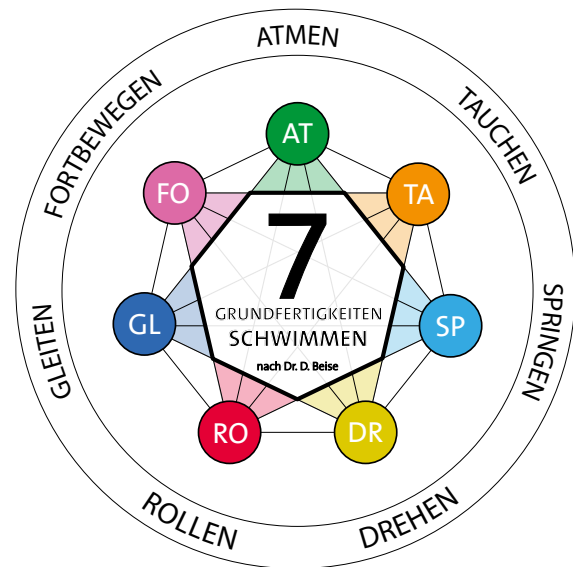


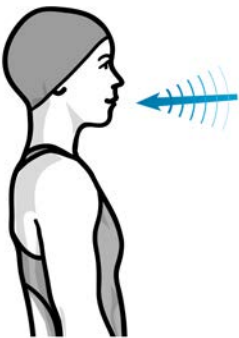
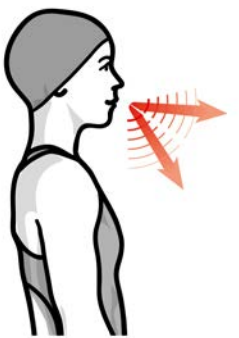
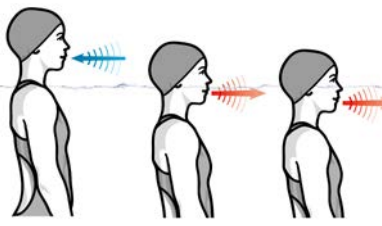
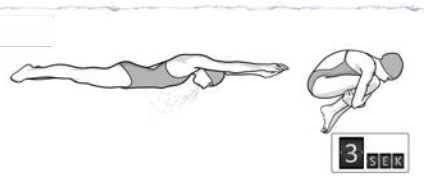
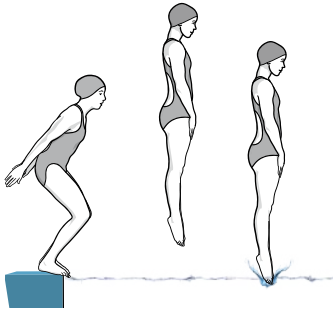
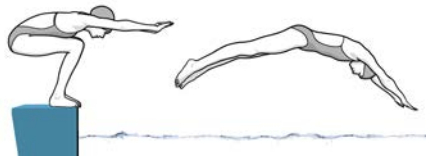
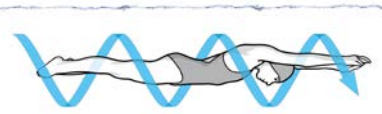
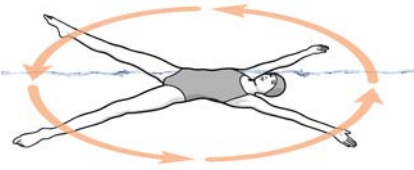
Abb. 11 Grundfertigkeiten des Schwimmens

4.2.1 Ziele zur Entwicklung der Grundfertigkeiten

Ziel dieses Unterrichtsabschnittes ist es, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, die Widerstands- und Umgebungsbedingungen im Wasser für eine kontrollierte eigene Bewegungskoordination zu erleben und zu nutzen. Die Beherrschung der Grundfertigkeiten ermöglicht eine zielgerichtete Vorbereitung der Bewegungsausführungen durch zweckmäßige Extremitäteneinsätze und Körperverhalten in Bezug zur angestrebten Technik einer beliebigen Schwimmart.

Der Ausprägungsgrad der Grundfertigkeiten des Schwimmens bestimmt grundlegend die weitere Entwicklung zielgerichteter und vortriebswirksamer Bewegungen im Wasser, insbesondere der Techniken der Schwimmarten. Als didaktisch begründete Lernziele sind die Grundfertigkeiten nicht austauschbar. Im weiteren Kompetenzerwerb erfolgt eine immer wieder notwendige Rückbesinnung auf diese elementaren Bewegungsabläufe, die methodisch abwechslungsreich und freudbetont das Unterrichtsgeschehen bestimmen sollen.

Tabelle 1 Beschreibung der Grundfertigkeiten des Schwimmens

ATMEN		
	<p>Bewusstes, regelmäßiges, kurzzeitiges und kräftiges Einatmen durch Mund sowie andauerndes Ausatmen durch Mund und Nase <i>ins</i> Wasser</p> <p>(Beachte: diese Atemtechnik unterscheidet sich von der an Land und muss gelernt werden)</p>	
TAUCHEN		
	<p>Untertauchen des gesamten Körpers unter der Wasseroberfläche mit geöffneten Augen und Orientierung sowie in Verbindung mit Abstoß-, Gleit- und Sprungübungen</p>	
SPRINGEN		
	<p>Schnellkräftiger Abstoß von einer erhöhten Position und fuß- oder kopfwärtiges Eintauchen in hinreichend tiefes Wasser</p>	
DREHEN		
	<p>Hand, Kopf, Rumpf und Fuß gesteuerte verschiedenartige Bewegungen im Wasser um die Längs- und Tiefenachse</p>	

ROLLEN



Hand, Kopf, Rumpf und Fuß gesteuerte verschiedenartige Bewegungen im Wasser um die Breitenachse



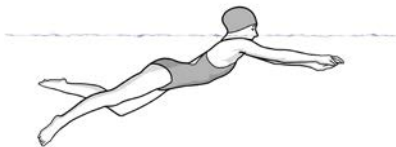
GLEITEN



Nach kräftigem Abstoß von der Beckenwand in gestreckter, strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Bauch- und Rückenlage ohne Einsatz der Extremitäten



FORTBEWEGEN



Bewusstes und kontrolliertes Körperverhalten bei der Einnahme und Änderung der Position bzw. Koordination von Körperteilen (Kopf, Rumpf, Extremitäten) im Tiefwasser; Kontrollierte Bewegungskoordination durch Einsatz der Extremitäten in Bauch- und Rückenlage in Verbindung mit rhythmischem Atmen im Tiefwasser



4.2.2 Übungen zur Entwicklung der Grundfertigkeiten

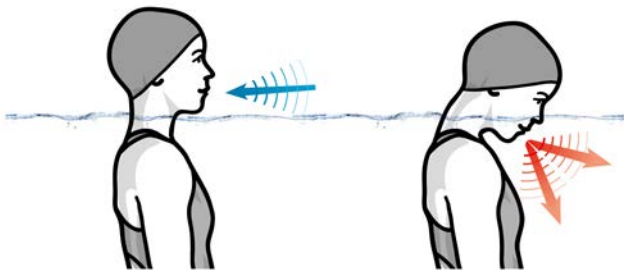
Um die o. g. Zielsetzungen zu erreichen, sind vielfältige Übungen zur Entwicklung der Grundfertigkeiten geeignet.

Bedingungen, unter denen die Vielfalt der auszuwählenden Übungen eine Anwendung finden kann:

- im Flach- bzw. und / oder vorzugsweise Tiefwasser,
- individuell gestaltet,
- vorzugsweise gruppenspezifisch und spielerisch,
- mit und gegen den Wasserwiderstand,
- unter Nutzung des Auftriebs,
- mit und ohne Hilfsmittel.

Tabelle 2 Übungen zur Entwicklung der Grundfertigkeiten

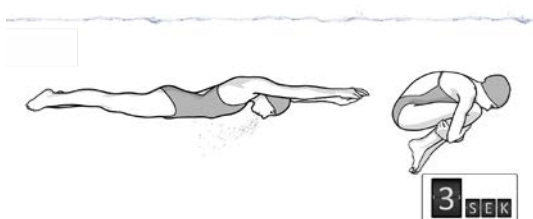
ATMEN



Übungen:

- Bewusstes Üben der „neuen“ Atemtechnik zunächst an Land (kräftiges Einatmen durch den Mund – kurzzeitiges Anhalten und Pressen des Atemvolumens – Ausatmen durch den Mund / Kurzes, aber kräftiges Einatmen durch den Mund – langsames kontinuierliches Ausatmen durch Mund und Nase)
- Kräftiges Einatmen durch den Mund, bewusstes Ausatmen ins Wasser durch den Mund (gegen Widerstände / leichte Spielgeräte ... an der Wasseroberfläche, „Loch“ ins Wasser pusten, Sprudeln, ...)
- Kräftiges Einatmen durch den Mund, kurzzeitiges Halten des größeren Atemvolumens, mit dem Kopf untertauchen (ohne / mit geöffneten Augen), langsames, stetiges, erkennbares Ausatmen durch Mund und Nase unter Wasser
- Mehrmalige kontinuierliche und rhythmische Anwendung der Atemtechnik in Verbindung mit Gleiten und / oder Körperdrehungen und / oder Sprüngen und / oder Tauchen

TAUCHEN

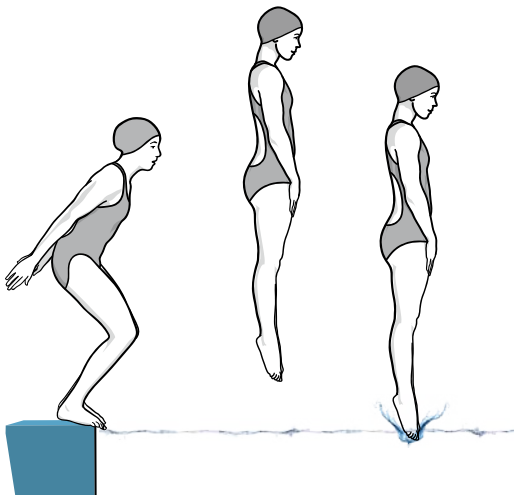


In der Hock- oder Streckposition stufenweise tiefer (bis Mund / Nase / Stirn) abtauchen, mit / ohne Umklammerung der Unterschenkel, mit geöffneten / ohne geöffnete Augen.

Übungen:

- Kopf vollständig unter Wasser nehmen, mit geöffneten Augen und Orientierung, mit / ohne Partner
- Vollständiges und sicheres Untertauchen mit dem Kopf
- geöffnete Augen und Orientierung, in Verbindung mit Atmen und / oder Springen, Abstoßen oder Gleiten

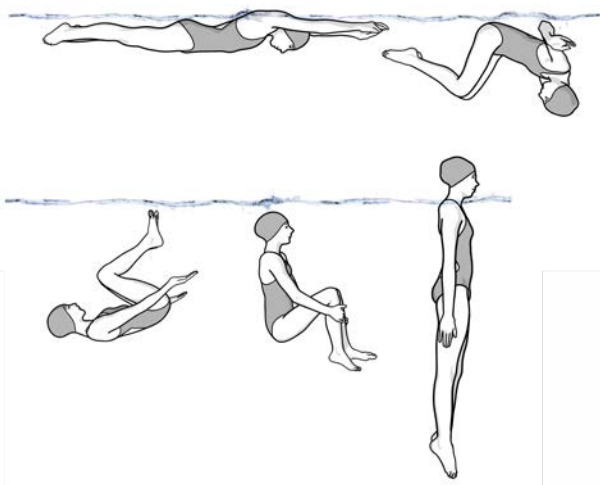
SPRINGEN



Übungen:

- Hüpfen (im Flachwasser, mit / ohne Partner)
- Sprünge vorwärts / fußwärts – aus der tiefen Hockstellung, aus der Bücke, aus dem Stand (Flach- und Tiefwasser)
- Sprünge vorwärts / fußwärts Eintauchen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, in die Weite / über Hindernisse / mit Drehungen oder Anhocken während der Flugphase, mit / ohne Partner, widerstandsarmes / widerstandsreiches Eintauchen ins Wasser ...
- Sprünge vorwärts / kopfwärts Eintauchen – aus der tiefen Hockstellung, aus der Bücke, aus dem Stand mit Überwindung des Kopfstellreflexes
- mutiges, selbständiges Springen von einer erhöhten Abprungstelle, fuß- / kopfwärts widerstandsarmes (Spritzerfreies) Eintauchen, Kopf zwischen den gestreckten Armen (Kopfstellreflex beachten), in Verbindung mit Tauchen und Atmen, Fortbewegen

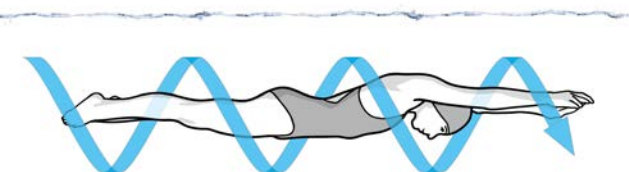
ROLLEN



Übungen:

- Einnahme verschiedenartiger Körperpositionen im Wasser (vertikal – Stehen, horizontal – Liegen in Bauch- und Rückenlage, jeweils mit den Armen am Körper bzw. gestreckt hinter / über dem Kopf / mit und ohne Paddeln der Hände seitlich des Körpers)
- Wechsel der Körperpositionen aus der Vertikalen in die Horizontale durch ausschließliche Änderung der Kopfposition (Kinn an die Brust – Bauchlage / Kopf in den Nacken – Rückenlage)
- Wechsel der Körperpositionen aus der Vertikalen in die Horizontale durch ausschließliche Änderung der Kopfposition (Kinn an die Brust – Bauchlage / Kopf in den Nacken – Rückenlage), jeweils mit Unterstützung durch seitliche Paddelbewegungen der Hände und Beugungen in der Hüfte, mehrmalige Wechsel hintereinander in gleicher Weise
- hand-, kopf-, rumpf-, fußgesteuerte Rollbewegung um die Breitenachse, vorwärts / rückwärts, in Verbindung mit Tauchen und Atmen

DREHEN



Übungen:

- Einnahme verschiedenartiger Körperpositionen im Wasser (vertikal – Stehen, horizontal – Liegen in Bauch- und Rückenlage, jeweils mit den Armen am Körper bzw. gestreckt hinter / über dem Kopf / mit und ohne seitliche Paddelbewegung der Hände)
- Drehen des Körpers in der senkrechten Position um die Tiefenachse, wechselnd links und rechts herum, mit Unterstützung der Hüfte und des Rumpfes sowie aktivem Paddeln der Hände
- Drehung des Körpers in der waagerechten Position um die Längsachse, wechselnd links und rechts herum (aus der Rücken- in die Bauchlage bzw. umgekehrt), mit Unterstützung der Hüfte und des Rumpfes sowie aktivem Paddeln der Hände

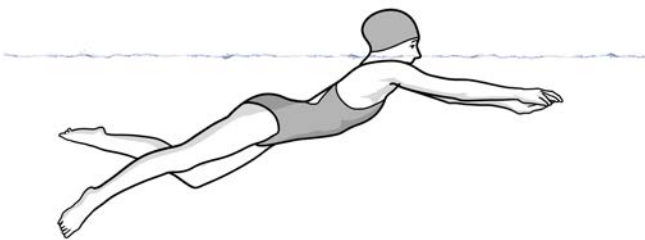
GLEITEN



Übungen:

- Senkrechte gestreckte Körperposition auf Zehenspitzen stehend und nach oben gestreckten Armen an Land / im Flachwasser
- Einnahme und kurzzeitig andauerndes Halten einer gestreckten Körperpositionen im Wasser; Arme, Hüfte, Rumpf, Beine deutlich in der horizontalen Bauch- / Rückenlage, Kopf zwischen den Armen, Füße überstreckt und leicht nach innen gedreht
- Kräftiges Abstoßen von der Beckenwand in Bauch- und Rückenlage, mit zunehmendem Raumgewinn
- Selbständiges Gleiten in gestreckter strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Bauch- und Rückenlage (an der Wasseroberfläche) nach kräftigem Abstoß von der Beckenwand und mit deutlich erkennbarem Raumgewinn
- Selbständiges Gleiten in gestreckter strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Bauch- und Rückenlage (unter der Wasseroberfläche, in Verbindung mit Tauchen und Atmen) nach kräftigem Abstoß von der Beckenwand und mit deutlich erkennbarem Raumgewinn

FORTBEWEGEN



Übungen:

- Beliebige Bewegungen im Wasser über sehr kurze Strecken, verschiedenartig variierbar, mit und ohne Hilfsggeräte, mit und ohne Partner
- Festhalten an der Beckenwand – kurzzeitiges Loslassen und wieder festhalten
- Hineingleiten ins Wasser / Einstieg über die Treppe – festen Halt suchen am Beckenrand
- Am Beckenrand hangeln, kurze Strecke am Übergang Stirn- / Längsseite des Beckens durch Loslassen und wieder festen Halt suchen absolvieren
- Kurze Strecken durch zunächst unkontrollierte Bewegungen und zunehmend durch bewusste Einsätze der Abdruckflächen (Hände und Füße bzw. Arme und Beine) absolvieren

*Ausführliche Beschreibungen, Illustrationen, methodische Aufbereitungen von Übungen zur Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens (u. a.):
→ Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft (2019)*

4.2.3 Methodische Hinweise zur Entwicklung der Grundfertigkeiten

Traditionell wird die Wassergewöhnung bevorzugt unter Flachwasserbedingungen durchgeführt. Mit dem konzeptionellen Ansatz des *Sicheren Schwimmen Könnens* wird jedoch empfohlen, so frühzeitig wie möglich die Vermittlung des Schwimmens unter Tiefwasser-Bedingungen vorzunehmen. Das heißt, dass bereits Wassergewöhnung und Entwicklung der Grundfertigkeiten im tiefen Wasser erfolgen sollten. Das erfordert eine entsprechende methodisch durchdachte Auswahl und Aufbereitung von Übungen, besitzt jedoch den Vorteil, dass für die Schülerinnen und Schüler *keine* (psychomotorische) Barriere eines späteren erforderlichen Übergangs vom Flach- zum Tiefwasser überwunden werden muss. Diese Barriere ist erfahrungsgemäß größer, je länger die Gewöhnung ans Flachwasser bestand. Die Einbeziehung der Flachwasserbedingungen mit der Möglichkeit, dass die Schülerinnen und Schüler beim Aufenthalt, Spielen und Üben mit den Füßen stehend Kontakt zum Beckengrund besitzen, sollte dennoch, wenn vorhanden, genutzt werden, weil sich hierdurch die Vielfalt der Bewegungsarten erhöht.

Die Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens im oben charakterisierten Sinne stellt sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für das methodische Vorgehen durch die Schwimmlehrkräfte eine Herausforderung dar. Die Grundfertigkeiten sind aus motorischer und lernpsychologischer Sicht fundamental für den Lernerfolg im Schwimmunterricht. Zielgerichtete und vortriebswirksame Bewegungen im Wasser werden erst durch das Beherrschen der Grundfertigkeiten ermöglicht. Versäumnisse bei der Entwicklung der Grundfertigkeiten lassen sich im weiteren Unterrichtsgeschehen nur schwer kompensieren und führen zur Verzögerung des Lernprozesses.

Für die qualitative Entwicklung der Grundfertigkeiten im Schwimmunterricht ist den Schülerinnen und Schülern die zunehmende kognitive Durchdringung und Reflexivität zu ermöglichen.

Das verlangt von der Schwimmlehrkraft differenzierte Aufgaben zur Entwicklung der Grundfertigkeiten zu stellen. Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren die Grundfertigkeiten,
- beschreiben ihre Bewegungsvorstellungen,
- verhalten sich zweckmäßig und situationsangemessen.

Das verlangt vom Schwimmanfänger bzw. von der Schwimmanfängerin neben Demonstrationen der Grundfertigkeiten auch einfache Verbalisierung von Bewegungsvorstellungen und deren Umsetzung.

4.2.4 Komplexübung zur Überprüfung der Grundfertigkeiten

Die Beherrschung der *Grundfertigkeiten des Schwimmens* kann durch eine Komplexübung erfasst, kontrolliert, bewertet und dokumentiert werden. Die Komplexübung stellt ein standardisiertes Verfahren dar und besteht aus einer Kombination folgender sieben Phasen:

1. Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage
2. Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition
3. Drehen und Orientieren
4. Fortbewegen und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel
5. Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen
6. Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmen
7. Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen

Die einzelnen Phasen der Komplexübung dienen sowohl der Entwicklung als auch der Kontrolle und Bewertung der Grundfertigkeiten. Sie können sowohl in der Rücken- als auch Bauchlage vielfältig variiert und kombiniert werden. Beispielsweise können der Abstoß und das Gleiten sowohl in Rücken- als auch in Bauchlage und die anschließende Rolle rückwärts statt vorwärts erfolgen. Der Sprung vom Beckenrand und das Eintauchen können sowohl fuß- als auch kopfwärts realisiert werden. Die Körperlagen am Beckengrund können variiert werden.

Der standardisierte Kontroll- und Bewertungsmodus für die Komplexübung wird in Kapitel 6 beschrieben.

Die Komplexübung reflektiert die Ziele und Ergebnisse der Vermittlung der Grundfertigkeiten des *Schwimmen Könnens*, die in einem engen Zusammenhang mit der Entwicklung des Wassergefühls stehen. Dadurch kann der Schwimmunterricht effizienter, kontrollierbarer und transparenter gestaltet werden. In der Komplexübung kommt sowohl das Niveau der erlernten Grundfertigkeiten als auch das individuell erworbene Wassergefühl zum Ausdruck.

Information zu Medien (u. a.):

- Vgl. Anlage 1: Verfahren zur Entwicklung, Erfassung, Kontrolle, Bewertung und Dokumentation der Grundfertigkeiten des Schwimmens sowie
- Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft (2019)

4.3 Niveaustufe *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. (Vgl. auch Abschnitt 2.1)

4.3.1 Ziele zur Entwicklung der Basisstufe *Schwimmen Können*

Mit der Basisstufe 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 (z. B. über eine Strecke von 100 m) für eine effektive Vortriebsleistung nutzen können.

Für das Schulschwimmen ist die Orientierung an den historisch gewachsenen Sportschwimmarten unverzichtbar. Die vier etablierten Sportschwimmtechniken zeichnen sich durch zyklische Bewegungsstrukturen aus. Sie bilden

jeweils eine zweckmäßige hydrodynamisch begründete Lösung einer Bewegungsaufgabe. Mit der Anlage 3 wird ein Vergleich der Schwimmarten unter Berücksichtigung des Lehrens und Lernens in der Grundschule vorgenommen und steht der Schwimmlehrkraft als Entscheidungshilfe zur Verfügung. Grundsätzlich werden die vier Sportschwimmarten in zwei Gruppen differenziert:

- Gleichzug- / Gleichschlagschwimmarten (Brust- und Schmetterlingsschwimmen),
- Wechselzug- / Wechselschlagschwimmarten (Kraul- und Rückenkraultschwimmen).

Die Einteilung der Gruppen beruht auf Unterschieden in der Vortriebsorganisation, mit bzw. ohne Pause im Bewegungsvollzug.

Die Wahl der Erstschwimmart im Anfängerschwimmen ist Gegenstand einer über Jahrzehnte hinweg geführten Diskussion. Grundsätzlich sind alle Schwimmarten als Erstschwimmarten geeignet. Die Wahl der Erstschwimmart für das Schulschwimmen leitet sich aus der Leitidee ab, allen Schülerinnen und Schülern das *Sichere Schwimmen Können* zu vermitteln.

Vor diesem Hintergrund sprechen sachlogische Argumente dafür, im Schulschwimmen das Brustschwimmen als Erstschwimmart zu wählen. Entscheidende Vorteile des Brustschwimmens gegenüber den Wechselzugschwimmarten sind:

- Die **Antriebspausen** sowohl in der Armzug- als auch in der Beinschlagbewegung (Schwunggrätsche) ermöglichen eine länger andauernde, ökonomische und weniger Kraft fordernde Vortriebsorganisation. Dies begünstigt das Absolvieren längerer Strecken.
- Die **Beinbewegung** des Brustschwimmens besitzt gegenüber den anderen Schwimmarten einen höheren Anteil an der gesamten **Vortriebsleistung**, da die vorhandene Beinmuskulatur effizienter eingesetzt werden kann. Mit den Füßen als wesentlich größere Abdruckfläche gegenüber den Händen kann somit zu Beginn des Lernprozesses ein wesentlich wirkungsvollerer Vortrieberzeugt werden. Der Vorteil der Vortriebswirkung des „Wechselspiels“ zwischen dem widerstandsarmen Anhocken der Beine und Füße und dem widerstandsreichen kräftigen Abdruck der Füße nach hinten ist im Schwimmartenvergleich bemerkenswert. So erfolgt

beim Brustschwimmen der Abdruck bei guter Körperlage genau horizontal entgegengesetzt zur Schwimmrichtung („actio = reactio“). Bei den Wechselschlagbewegungen vollzieht sich der Abdruck senkrecht zur Schwimmrichtung vertikal ab- und aufwärts.

- Während des gesamten Bewegungsvollzugs befinden sich außer dem Kopf nahezu alle Körperteile im Wasser, das heißt gegenüber den anderen Schwimmarten, dass beim Brustschwimmen eine weitaus **höhere Auftriebswirkung** des Wassers gegeben ist, die für Schulkinder spürbar und eher förderlich ist.
- Das Brustschwimmen ermöglicht eine **gute räumliche Orientierung** in Schwimmrichtung (im Vgl. zum Rückenschwimmen) und eine einfachere Ein- und Ausatmung innerhalb des Bewegungsablaufes (im Vgl. zum Kraul- und Schmetterlingsschwimmen).
- Das Brustschwimmen ist bewegungstechnisch grundlegend für das **Rettungsschwimmen** (Selbst- und Fremddrettung).
- Das Brustschwimmen besitzt als verbreitete **freizeitrelevante Schwimmart** in Deutschland eine jahrzehntelange Tradition und ist somit auch Mittelpunkt der Beobachtung und Nachahmung.

Angesichts der benannten Vorteile werden die objektiv gegebenen Nachteile (u. a. komplizierte Bewegungsstruktur und anspruchsvolle Koordination von Arm- und Beinbewegung) im Kontext der hiesigen Schrift als nachrangig angesehen. Die Wahl des Brustschwimmens als Erstschwimmart im Schulschwimmen erfordert angesichts dieser Argumente (Vorteile / Nachteile) einen hohen methodischen Aufwand und professionelles Können gut aus- und fortgebildeter Schwimmlehrkräfte.

Die Entscheidung für das Brustschwimmen als Erstschwimmart beinhaltet folgerichtig die Vermittlung einer Zweit- und ggf. Drittschwimmart nach Erreichen des *Sicheren Schwimmen Könnens* unter Anwendung des Brustschwimmens. Prozess- bzw. zeitbezogen wird die Vermittlung einer Zweit- und ggf. Drittschwimmart innerhalb der Unterrichtszeit bzw. Schullaufbahn erfolgen.

Zur Beschreibung und Orientierung in der Umsetzung der Techniken der Schwimmarten gibt es in der Literatur zahlreiche Ansätze und Positionen auf unterschiedlichem Abstraktionsniveau. Die Ausführungen des DSV (2015) in der Charakteristik der Schwimmarten (z. B. Armbewegung, Zug-, Druck und Rückholphase; Beinbewegung – Aufwärts- und Abwärtsanteil) werden als sehr wertvoll und für den Schwimmunterricht anwendungsfähig eingeschätzt. Zusätzlich sollten folgende Bewegungsmerkmale zur Beschreibung, Erfassung, Beobachtung, Kontrolle und Einschätzung der Technik der Schwimmarten Beachtung finden (Tabelle 3).

Tabelle 3 Merkmale zyklischer Bewegungen im Wasser (Technik der Schwimmarten)

Jeweils Arm- und Beinbewegung	Art und Stellung der Abdruckflächen
	Länge des Abdruckweges
	Verlauf des Abdruckweges
Koordination	Kraft- und Geschwindigkeitsverhalten
	Abdruckbewegungen (Arm- und Beinbewegung)
	Armbewegung – Atmung
Strömungs- und Vortriebsgünstiges Körperverhalten	

4.3.2 Übungen zur Entwicklung der Basisstufe Schwimmen Können

4.3.2.1 Technik des Brustschwimmens

Im Schwimmunterricht steht die Gleitzugtechnik des Brustschwimmens im Mittelpunkt. Die bewegungstechnisch bezogene „moderne“ so genannte „Undulationstechnik“ (wellenförmige Ganzkörperbewegung) bleibt hierbei unberücksichtigt.

Hinweis Illustrative Darstellungen und methodische Aufbereitungen von Übungen zur Entwicklung der Technik des Brustschwimmens enthält das
 Handkarten-Set für die Schwimmlehrkräfte (2019)

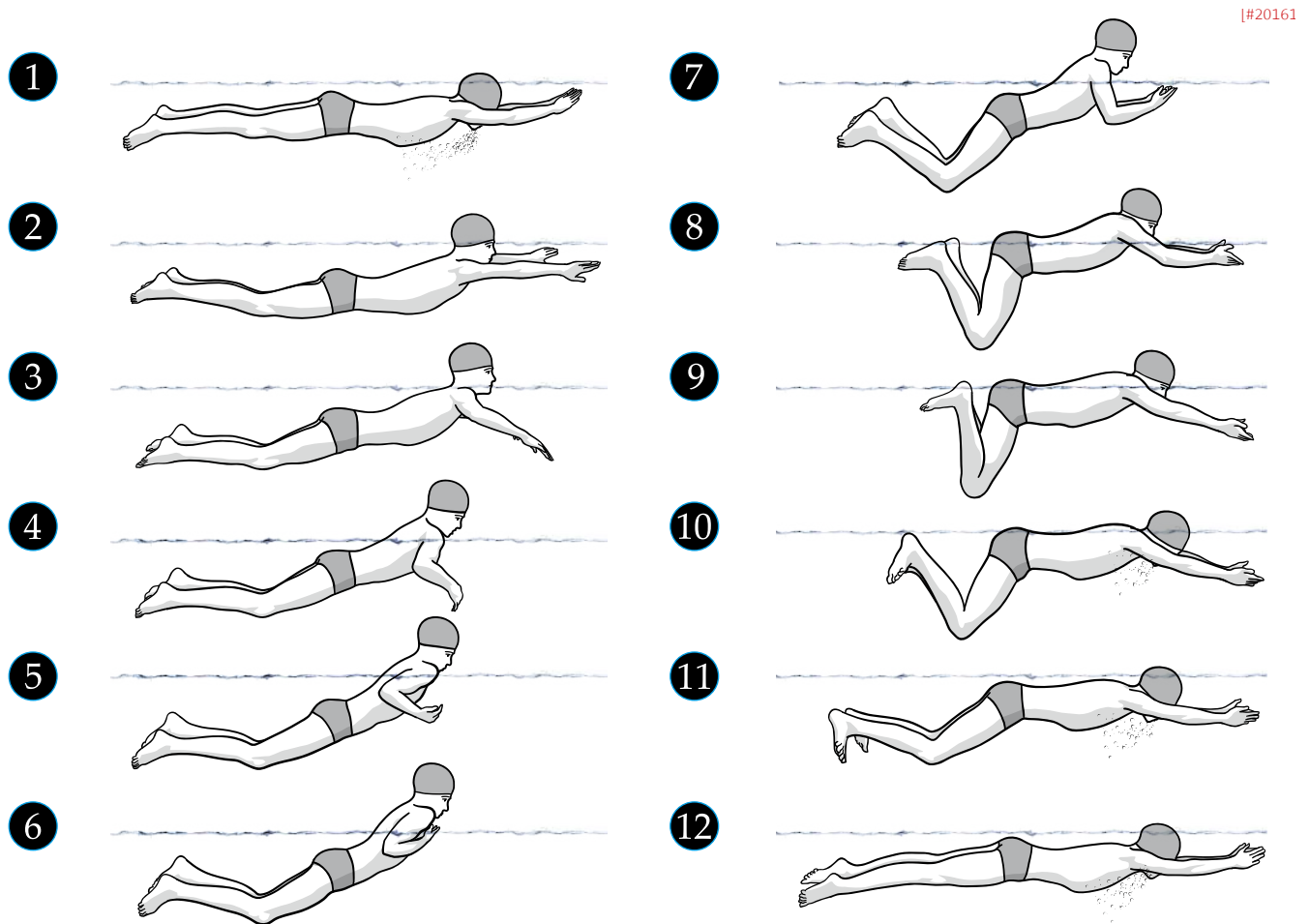


Abb. 12 Technik des Brustschwimmens (12 Bewegungssequenzen)

Das Brustschwimmen ist eine Technik in Bauchlage, die durch jeweils symmetrische und gleichzeitige Bein- und Armbewegungen charakterisiert ist. Der Körper nimmt eine hydrodynamisch zweckmäßige Lage ein, wobei die Hüfte tiefer als die Schulter liegt. Jeder Armbewegung wird eine Beinbewegung zugeordnet. Wenn die Hände und Unterarme den Abdruck vom Wasser entgegengesetzt zur Schwimmrichtung realisieren und betont durch den Mund eingeatmet wird, erfolgt das Anziehen der Beine (s. Abb. 12: # 4–9). Beim Strecken der Arme in Schwimmrichtung erfolgt der Abdruck vom Wasserwiderstand durch die Füße („Schwunggrätsche“ der Beine, s. Abb. 12: # 10–11), und es wird gleichzeitig lang und vollständig bis zum erneuten Beginn der Armbewegung durch Mund und Nase ausgeatmet.

Kriterien der Beinbewegung des Brustschwimmens

- Anziehen der Fersen nahe zum Gesäß, leicht offene Kniestellung (Abb. 12: # 1–9)
- Füße werden zum Schienbein angezogen und auswärts gedreht (Abb. 12: # 9)
- mit einer Halbkreisbewegung der Füße erfolgt ein explosiver Abdruck seitlich nach hinten unten, wobei die Knie nicht weiter als hüftbreit geöffnet werden (Unterschenkelschwung) (Abb. 12: # 10 und 11)
- Fußgelenke und Zehen werden gestreckt / überstreckt und die Füße zusammengeführt (Abb. 12: # 12)

Kriterien der Armbewegung des Brustschwimmens

- Ausgangs- und Endstellung der Arme parallel und weit nach vorn in Schwimmrichtung gestreckt (Abb. 12: #1 und #12)
- Beschleunigungsweg der Hände nach schnellem seitlich abwärts gerichtetem Auseinanderführen bis Schulterbreite, schräg abwärts drücken bis Schulterhöhe mit Beugen im Ellenbogengelenk (Abb. 12: #2–4)
- Hand vor Ellenbogen bei zweckmäßigem Anstellwinkel der Handflächen (optimale Abdruckfläche)
- Krafteinsatz nach schnellem Anstieg in der gesamten Vortriebsphase
- aktives Einwärtsdrehen der Hände mit zunehmender Unterstützung des Heraushebens der Schulter und des Rumpfes nach vorn oben aus dem Wasser (Abb. 12: #5 und 6)
- schnelles Vorbringen der Hände bis zur Streckung der Arme und Vorschieben der Schultern in der Rückholphase (Abb. 12: #7–12)
- Hand besitzt die „Führungsrolle“ während der gesamten Armzugbewegung

Kriterien der Koordination der Armbewegung mit der Atmung

- Einatmung am Ende der Vortriebsphase der Arme (während des Einwärtsdrehens der Hände und Herausheben des Rumpfes; Abb. 12: #5 und 6)
- Ausatmung ins Wasser während der Rückholphase der Arme zur Ausgangsposition (Abb. 12: #8–12)

Kriterien der Gesamtbewegung (Koordination der Antriebsbewegungen)

- wenn die Fersen zum Gesäß angezogen werden, erfolgt gleichzeitig der Armzug
- wenn die Füße gestreckt werden (Schwunggrätsche), erfolgt gleichzeitig die Armstreckung
- nahezu pausenlose Aufeinanderfolge der Vortriebsphasen der Arme und Beine

Kriterien des Körperverhaltens beim Brustschwimmen

- Körper nimmt eine hydrodynamisch zweckmäßige Lage ein, wobei die Hüfte tiefer als die Schulter liegt und behält diese auch bei den aufeinander folgenden Zyklen bei.
- Ausgangs- und Endpunkt einer jeden zyklischen Bewegung sind die jeweiligen Streckungen der Arme nach vorn bzw. der Beine nach hinten (Abb. 12: #1 und 12)

4.3.2.2 Technik des Rückenkraultschwimmens

Die Technik des Rückenkraultschwimmens ist eine schnelle Fortbewegung im Wasser in Rückenlage mit Hilfe von vortriebswirksamen Wechselzugbewegungen der Arme und Wechselschlagbewegungen der Beine bei strömungsgünstiger Körperlage und Beherrschung einer zweckmäßigen Atmung.

Hinweis: Illustrative Darstellungen und methodische Aufbereitungen von Übungen zur Entwicklung der Technik des Rückenkraultschwimmens enthalten die Handkarten-Set für die Schwimmlehrkräfte (2019)

Kriterien der Beinbewegung des Rückenkraultschwimmens

- ständiges wirkungsvolles Auf- und Abwärtsschlagen der Beine, wobei eine flüssige Bewegungsübertragung von der Hüfte bis zu den „überstreckten“, einwärts gedrehten Füßen erfolgt (Bewegungsamplitude ca. 25–30 % der Körperhöhe)
- kräftiger Impuls aus der Hüfte, das gesamte Bein schwingt
- Aufwärtsschlag der Beinbewegung, bis die Füße die Wasseroberfläche leicht durchbrechen

Kriterien der Armbewegung des Rückenkraultschwimmens

- Anstellen der Handflächen (leicht gewölbt) zum widerstandsarmen „Wasserfassen“ in gestreckter schulterverlängerter Position der Arme (Hand weitestgehend senkrecht zur Wasseroberfläche und zur Körperlängsachse während der Bewegung unter Wasser)
- Verlauf der Hände annähernd horizontal und parallel zur Körperlängsachse bis zum Oberschenkel, Führungsrolle der Hand (Beugung des Armes im Ellbogengelenk – Zug, Streckung im Ellbogengelenk – Druck)
- steigender Krafteinsatz (Zug / Druck), maximaler Krafteinsatz am Ende der (Haupt-) Vortriebsphase (Hüfte / Oberschenkel) (Daumen zuerst aus dem Wasser)
- widerstandsarmes Herausnehmen der Hand ohne Verzögerung und Zurückführen des lockeren und entspannten Armes bis zum Eintauchpunkt (kleiner Finger setzt zuerst ein)

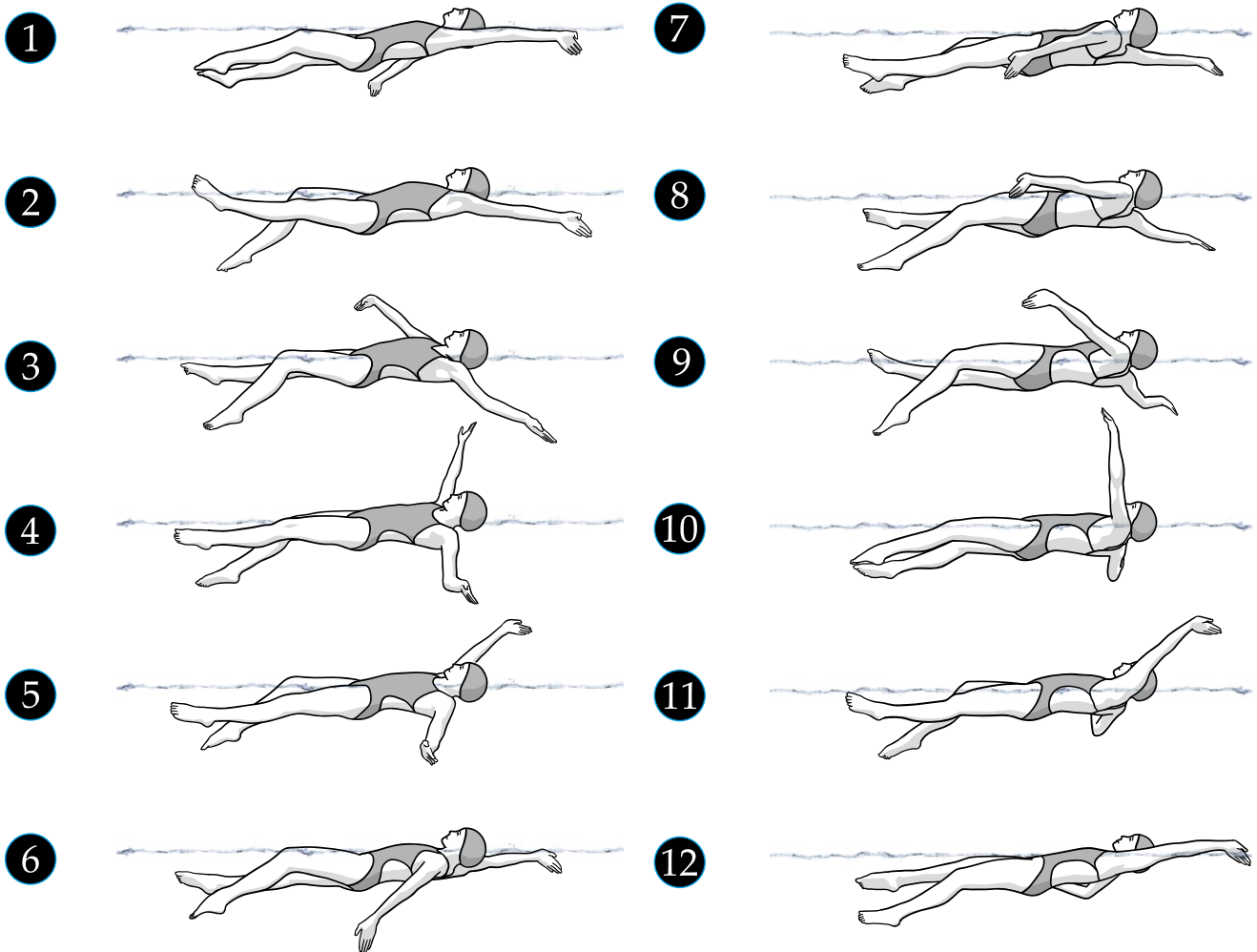


Abb. 13 Technik des Rückenkraultschwimmens (12 Bewegungssequenzen)

Kriterien der Armbewegung mit der Atmung beim Rückenkraultschwimmen

- tiefe Einatmung (durch den Mund) beim Zug des einen, kontinuierliche Ausatmung (durch Mund und Nase) beim Zug des anderen Armes

Kriterien der Gesamtbewegung (Koordination der Antriebsbewegungen)

- alternierende Bewegung jeweils der Arme und Beine ohne Unterbrechung, ohne Antriebspausen
- sechs Beinschläge innerhalb eines Gesamtzyklus der Armbewegung

Kriterien des Körperverhaltens beim Rückenkraultschwimmen

- hydrodynamisch zweckmäßige Körperlage (ruhige hohe Lage der Schultern, kleiner Anstellwinkel des Körpers zur Wasseroberfläche – ca. 10°).

4.3.2.3 Technik des Kraulschwimmens

Die Technik des Kraulschwimmens ermöglicht die schnellste Fortbewegung im Wasser in Bauchlage mit Hilfe von vortriebswirksamen Wechselzugbewegungen der Arme und Wechselschlagbewegungen der Beine bei strömungsgünstiger Körperlage und Beherrschung einer zweckmäßigen Atmung.

Hinweis: Illustrative Darstellungen und methodische Aufbereitungen von Übungen zur Entwicklung der Technik des Kraulschwimmens

→ Handkarten-Set für die Schwimmlehrkräfte (2019)

Kriterien der Beinbewegung des Kraulschwimmens

- Bewegungsübertragung von der Hüfte bis zum überstreckten und leicht einwärts gedrehten Fuß
- ständige Wirksamkeit und stabile Bewegungskonsequenz
- kontinuierlicher wechselseitiger und aktiver Auf- und Abwärtsschlag der Beine

Kriterien der Armbewegung des Kraulschwimmens

- widerstandsarmes Wasserfassen in gestreckter Armposition in Verlängerung der Schulter und parallel zur Körperlängsachse
- Länge des Beschleunigungsweges bis zum Oberschenkel
- Verlauf des Beschleunigungsweges der Hände annähernd horizontal und parallel zur Körperlängsachse (Zug)
- Führungsrolle der Hand (Hand vor Ellbogen) bei optimalem Anstellwinkel der Handflächen
- Kräfteinsatz in der zweiten Hälfte des Beschleunigungsweges (Druck)

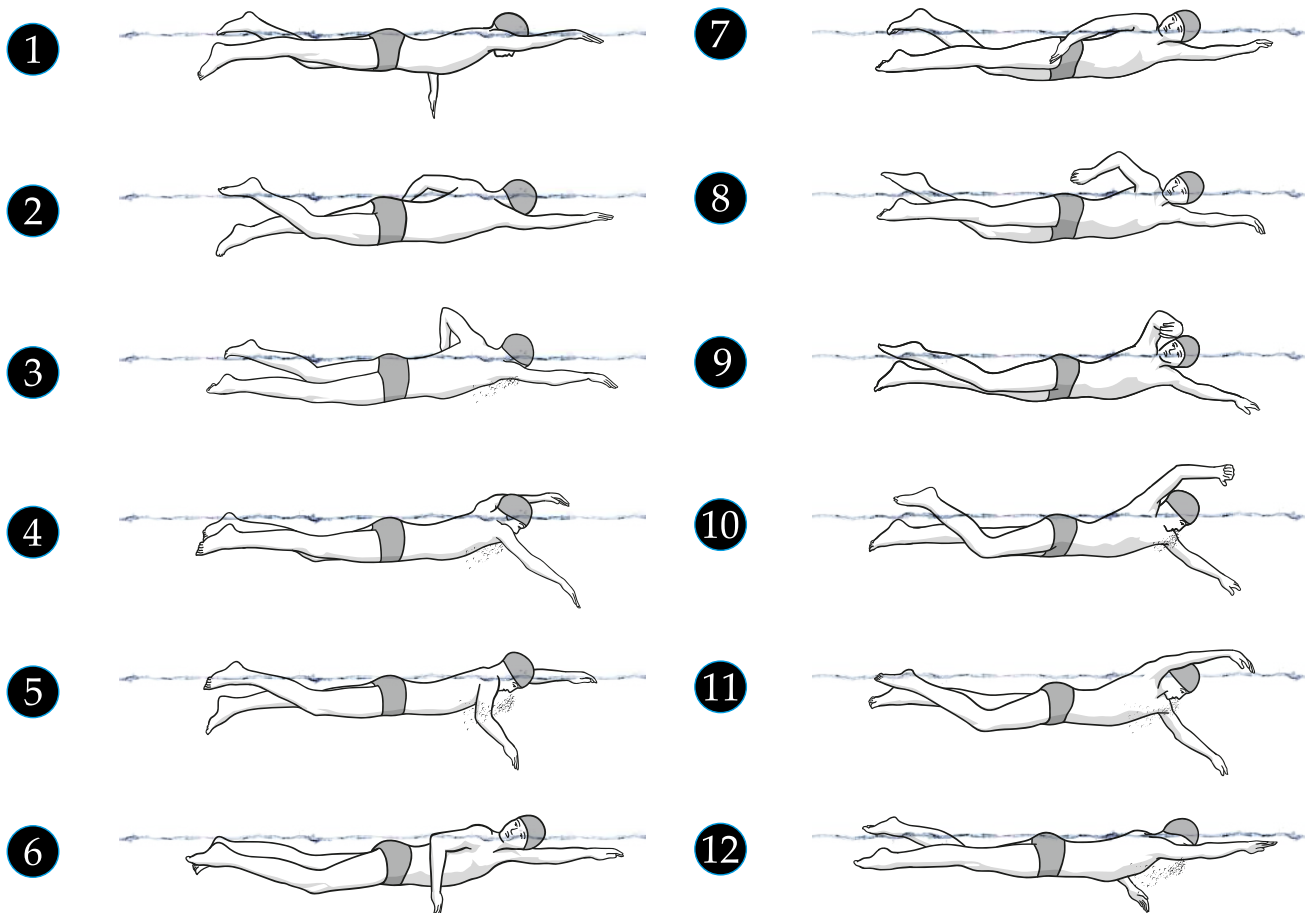


Abb. 14 Technik des Kraulschwimmens (12 Bewegungssequenzen)

Kriterien der Armbewegung mit der Atmung beim Kraulschwimmen

- Einatmung am Ende der Vortriebsphase der Arme, Ausatmung während der Rückholphase der Arme ins Wasser (2er-, 3er-, 4er-, ... Rhythmus, Armbewegung-Atmung)

Kriterien der Gesamtbewegung (Koordination der Antriebsbewegungen)

- ununterbrochene Aufeinanderfolge der Vortriebsphasen der Arme, einschließlich rhythmischer Beinbewegung (sechs Beinschläge auf einen Armzyklus)

Kriterien des Körperverhaltens beim Kraulschwimmen

- hydrodynamisch zweckmäßig (ruhige hohe Lage der Schultern)

4.3.3 Methodische Hinweise zur Basisstufe Schwimmen Können

Das motorische Lernen im Schwimmunterricht beruht auf den Positionen von Meinel (1967). Unter Berücksichtigung der Zielstellung – *Sicher Schwimmen Können* und den dafür zur Verfügung stehenden Bedingungen, einschließlich der Unterrichtszeit, sollte die Konzentration auf eine Schwimmart mit dem angestrebten Niveau der beginnenden Feinkoordination realistisch sein. Das schließt vielfältige Anwendungen und Bewegungserfahrungen im Sinne der Leitidee ein.

Tabelle 4 Phasen des motorischen Lernprozesses (modifiziert nach Meinel)

1. Phase	2. Phase	3. Phase
Entwicklung der Grobkoordination	Entwicklung der Feinkoordination	Stabilisierung der Feinkoordination Variable Verfügbarkeit
Erarbeiten	Vervollkommen	Stabilisieren

Bei der Entwicklung der Technik einer Schwimmart sollte der Grundsatz für den Einsatz von Hilfsmitteln gelten, d. h. so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Hilfsmittel werden nah am Körperschwerpunkt zur Verstärkung

der Auftriebswirkung am Rumpf, den unteren Extremitäten bzw. an den Füßen (Flossen bei den Wechselzugsschwimmarten) eingesetzt. Hingegen haben an den Oberarmen befestigte Schwimmflügel im Schwimmunterricht nichts zu suchen, denn diese verstärken die Auftriebswirkung an ungeeigneten Körperstellen und forcieren die Einnahme einer vertikalen statt horizontalen Körperlage. Damit wird Kindern eine unrealistische Wahrnehmung für den Aufenthalt im Wasser vermittelt (vgl. Abschnitt 4.1).

Es soll an dieser Stelle nochmals hervorgehoben werden, dass es den Schwimmlehrkräften viel eher und leichter gelingt, eine Schwimmart erfolgreich und nachhaltig zu lehren, wenn bei den Schülerinnen und Schülern die Grundfertigkeiten ausgeprägt entwickelt sind und eine uneingeschränkte Angstfreiheit besteht. Die Grundfertigkeiten des Schwimmens erhalten in den Techniken aller Bewegungsarten im Wasser eine Anwendung und weitere Vervollkommnung.

Teilbewegungen zur Aneignung der Technik der Schwimmarten sollten mit vielfältigen zusätzlichen Bewegungsaufgaben (u. a. Schwimmkombinationen, koordinative Übungen, Übungen mit Gegensatz- und Korrekturerfahrungen, Partner-, Spiel- und Sprungübungen) verbunden werden, um vielfältig die Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler zu erweitern und das Wassergefühl zu optimieren.

Für den Lernerfolg sind folgende methodische Hinweise zu beachten:

- Bei entsprechenden Bedingungen sollte die Vermittlung der Technik der Schwimmarten von Beginn an vorzugsweise im **Tiefwasser** organisiert werden.
- Für die Lehrweise der Techniken der Schwimmarten im Rahmen des Unterrichts sollte vorrangig die **progressive Teillernmethode** (Vgl. Abschnitt 3.3.1) angewandt werden.
- Die hydrostatischen Bedingungen im Wasser verlangen dabei aus methodischer Sicht grundsätzlich den **Beginn mit der Beinbewegung**. In jeder Schwimmart werden mit der Beinbewegung zwei wichtige Funktionen erfüllt. Einerseits sorgt die Beinbewegung fast ausschließlich und insbesondere beim Schwimmanfänger bzw. bei der

Schwimmanfängerin für die Einnahme und Beibehaltung der strömungs- und vortriebsgünstigen Körperposition im Wasser, weil sie dem wirkenden Drehmoment des Körpers entgegenwirkt. Andererseits trägt die Beinbewegung, wenn auch mit unterschiedlichen Anteilen an der Gesamtleistung bei der jeweiligen Schwimmarart zur Vortriebsenergieerzeugung bei.

- Die **Atmung**, insbesondere der Zeitpunkt der Ein- und Ausatmung, ist grundsätzlich an die **Koordination** mit der **Armbewegung** gekoppelt.
- Der Unterrichtsprozess sollte differenziert und in **Leistungsgruppen** erfolgen.
- In Abhängigkeit von der zur Verfügung stehenden Zeit, den Bedingungen für die Realisierung des Schwimmunterrichts und Entwicklungen, kann eine Zweit- bzw. Drittschwimmarart begonnen werden. Im Kern steht das Beherrschen der Erstschwimmarart.
- Es wird empfohlen, in den **ersten Unterrichtsstunden** die Schwimmararten vielfältig, freudbetont, zielgerichtet und systematisch zu lehren und zu üben. Dabei sind vorrangig anfänglich die Beinbewegungen der vier Schwimmararten, beginnend mit den Wechselschlagbewegungen, zu betonen. Den Ideen von SchwimmFix und SwimStar (DSV, 2015) folgend, können die Beinbewegungen mit herausfordernden Armeinsätzen (Hundekrauln, „Hubschrauber“, „Raddampfer“, „Ruderboot“, ...) mit hohem koordinativem Anspruch sinnvoll und zielgerichtet kombiniert werden. Dadurch sollen vielfältige Erfahrungen und Wahrnehmungen für vortriebsgünstige Körperlagen und günstiges Körperverhalten als elementare Voraussetzungen für effektive und wirksame Vortriebsenergieerzeugungen ermöglicht werden. Mit einem solchen methodischen Einstieg erübrigen sich weitestgehend Diskussionen und Entscheidungen über die zu vermittelnde Erstschwimmarart.

Die Merkmale beginnender Feinkoordination (vgl. Abschnitt 4.3.2.1) sind Voraussetzung für die andauernde Ausführung der Schwimmbewegung und das Zurücklegen einer längeren Strecke (mindestens 100 m). Die solide Beherrschung der Grundfertigkeiten (vgl. Abschnitt 4.2) erleichtert den motorischen Lernprozess bei der Aneignung und Vervollkommnung der Technik einer Schwimmarart.

Es erweist sich als effektiv, wenn die Teilbewegungen des Brustschwimmens, insbesondere die Beinbewegung, zunächst an Land geübt werden. Das Demonstrieren der Armbewegung des Brustschwimmens durch die Schwimmlehrkräfte sollte korrekt und vollständig, insbesondere mit der gestreckten Ausgangsposition beginnend und endend, vorgenommen werden.

Auf das separate Üben der Armbewegung des Brustschwimmens im Wasser (mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln) sollte verzichtet werden. Mit dieser Teilbewegung würde methodisch herausgefordert werden, dass die Schülerinnen und Schüler die Antriebspause der Armbewegung eher am Körper statt entsprechend der korrekten Bewegungsstruktur innerhalb der Gesamtbewegung in der gestreckten „Vorhalte“ der Arme ausführen.

Typische Abweichungen bei der Entwicklung der Technik des Brustschwimmens:

- Schere der Beinbewegung des Brustschwimmens
- Stechen eines Fußes bei der Beinbewegung des Brustschwimmens
- Gesäß wird zu den Fersen der Füße bei der Beinbewegung des Brustschwimmens geführt
- Hand wird bei der Armbewegung des Brustschwimmens nicht bzw. nicht ausreichend angestellt
- es fehlt ein aktives einwärts Drehen der Hände nahe dem Körper (der Brust) bei der Armbewegung des Brustschwimmens
- Vortrieb hemmende Gesamtkoordination beim Brustschwimmen

Typische Abweichungen bei der Entwicklung der Technik des Rückenkraultschwimmens:

- sitzende Körperposition im Wasser
- Vorschieben des Ellbogens während der Armzugbewegung
- fehlender und / oder unzureichend hoch geführter Aufwärtsschlag der Beine
- unrhythmische Ein- und Ausatmen
- unzuverlässige Krafteinsätze im Verlauf der Armbewegungen
- Antriebspausen während Wechsel der Armbewegung

Typische Abweichungen bei der Entwicklung der Technik des Kraulschwimmens

- Beinschlagbewegung erfolgt nicht mit Impulsgebung in der Hüfte und Übertragung bis zur Fußspitze, zu große Amplitude
- zu starkes seitliches Drehen des Körpers oder Anheben des Kopfes nach vorn oben zur Einatmung
- fehlender und / oder unzureichend hoch geführter Aufwärtsschlag der Beine
- unrhythmische Ein- und Ausatmen
- Unzweckmäßige Krafteinsätze im Verlauf der Armbewegungen

Hinweis: Eine ausführliche Beschreibung, illustrative Darstellung und methodische Aufbereitungen von Übungen zur Korrektur der Techniken der Schwimmarten

→ *Handkarten-Set für die Schwimmlehrkräfte (2019)*

4.3.4 Kontrollverfahren zur Überprüfung der Basisstufe Schwimmen Können

Das Beobachten der Schwimmbewegungen der Schülerinnen und Schüler ist eine ständige Aufgabe der Schwimmlehrkräfte (diagnostische Kompetenz). Genaue Bewegungsvorstellungen und deren Verbalisierung sind Grundlagen für einen erfolgreichen Schwimmunterricht. Das Erkennen von Fehlern, das Analysieren ihrer Ursachen und Bedingungen, die Ableitung von Maßnahmen zur Korrektur gelingen den Schwimmlehrkräften umso besser, je präziser die individuellen Bewegungsverläufe in ihrem räumlichen, zeitlichen und dynamischen Zusammenhang erkannt werden. Diese Bewegungsanalysen sind Voraussetzungen für die gelingende Kommunikation von Bewegungskorrekturen.

Die in Tabelle 3 benannten Merkmale zyklischer Bewegungen im Wasser sowie die in den Abbildungen 12, 13 und 14 aufgeführten Merkmale der Technik sind hierbei zu beachten.

Neben den qualitativen Bestimmungsmerkmalen (Technik, Art und Weise) des *Schwimmen Könnens* ist die Heranziehung quantitativer Bestimmungsmerkmale (Dauer und Streckenlänge) bedeutsam.

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 (Wechsel der Schwimmart ist erlaubt bzw. möglich) erfolgt.

4.4 Niveaustufe Sicher Schwimmen Können

4.4.1 Ziele zur Entwicklung des Sicher Schwimmen Könnens

Sicher Schwimmen Können ist die finale Stufe des Schwimmunterrichts für alle Schülerinnen und Schüler. Das sichere Schwimmen 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 vervollkommen 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.

4.4.2 Übungen zur Entwicklung des *Sicher Schwimmen Könnens*

Das Niveau des *Sicher Schwimmen Könnens*, setzt die Beherrschung wesentlicher zyklischer und azyklischer Bewegungsstrukturen im tiefen Wasser voraus. Wesentlich zur Entwicklung dieser Bewegungsstrukturen sind:

- verschiedenartige Sprünge,
- verschiedene Spiele, Partnerübungen, Wenden,
- allgemeine und spezielle Koordinationsübungen im Wasser,
- Übungen zur Entwicklung des Wassergefühls,
- Übungen zur Änderung der Körperpositionen und des Richtungssinnes in der Fortbewegung,
- Übungen zur Kopplung unterschiedlicher Teilbewegungen (Schwimmkombinationen),
- Übungen zu Gegensatzerfahrungen (Kontrastierung),
- Übungen zur Fehleranalyse und Korrektur sowie
- Präventionsübungen.

4.4.3 Methodische Hinweise zur Entwicklung des *Sicher Schwimmen Könnens*

Mit der vierten Niveaustufe erfolgt eine graduelle Weiterentwicklung der Komponenten des *Schwimmen Können* (Technik, Koordination, Kondition, Kognition). Im Mittelpunkt stehen die kontinuierlichen Leistungssteigerungen der Vortrieb steuernden Faktoren und die Vervollkommnung der Techniken der Schwimmarten.

Die Förderung des Sozialverhaltens der Schülerinnen und Schüler wird mit konkreten lebensweltlichen Erfahrungen verknüpft. Dabei werden Bezüge zu Unfällen und Meldungen aus dem Tagesgeschehen hergestellt, reflektiert und Schlussfolgerungen für das eigene Verhalten abgeleitet.

4.4.4 Kontrollverfahren zur Überprüfung des *Sicher Schwimmen Könnens*

Die im Abschnitt 4.3.4 beschriebenen Handlungsschritte zur Fehlerkorrektur der beobachteten Bewegungen der Schülerinnen und Schüler, bilden auch in diesem Abschnitt der Könnensentwicklung wichtige methodische Instrumente für die Schwimmlehrkräfte. Schwerpunkte der Beobachtungen und Einschätzungen bilden hierbei die Kriterien, die das ausdauernde bzw. schnelle Schwimmen und das sichere Verhalten am und im Wasser bestimmen.

Aus quantitativer und qualitativer Sicht werden die in Abschnitt 6.2 aufgeführten Maßstäbe zur Bewertung und Benotung zu Grunde gelegt.

5 Unterrichtsorganisatorische Anforderungen und Bedingungen

Der Schwimmunterricht stellt spezifische Anforderungen an die Lehrkräfte. Die Besonderheiten des meist noch von anderen parallel genutzten Schwimmbades verbunden mit der Spezifik des Mediums Wasser erfordern eine spezielle Beachtung. Das wird nicht zuletzt durch besondere Hinweise und Erlasse für den Schwimmunterricht durch die zuständigen Kultusministerien und Senatsverwaltungen hervorgehoben.

Ein methodisch gut vorbereiteter Unterricht, zeichnet sich durch eine klar definierte Organisationsstruktur aus. Er ist Voraussetzung dafür, dass die Kenntnisse und Kompetenzen zur Rettungsfähigkeit mit größtmöglicher Wahrscheinlichkeit nicht zur Anwendung gebracht werden müssen. Bei der Vorbereitung einer Schwimmstunde erfahren Fragestellungen zur Vermittlung von Lernschritten bei der Kompetenzentwicklung im Anfängerschwimmen besondere Bedeutsamkeit. Der Organisationsrahmen ist so zu gestalten, dass ein höchstmögliches Maß an Sicherheit bei gleichzeitig optimaler Unterrichtintensität im Wasser erreicht wird.

In diesem Kapitel werden zunächst wesentliche allgemeingültige organisatorische Aspekte betrachtet, auf deren Basis dann mögliche, in tabellarischer Form dargestellte Einteilungen von Lerngruppen und Ordnungsformen abgeleitet werden können. Hinweise zu Differenzierungsmöglichkeiten verweisen auf den Umgang mit Heterogenität. Für das Gelingen des Schwimmunterrichts hat die Gestaltung der ersten Unterrichtsstunde besondere Bedeutung. Dafür wird ein exemplarischer Vorschlag unterbreitet.

5.1 Der Ordnungsrahmen – Organisatorische Grundsätze

Zum Gelingen des Schwimmunterrichts trägt die Berücksichtigung folgender organisatorischer Grundsätze bei.

1. Bei allen organisatorischen Überlegungen steht immer die Sicherheit der anvertrauten Schülerinnen und Schüler an erster Stelle. Die Sicherheit ist immer als vorrangig gegenüber dem Inhalt oder anderen Faktoren wie Vorlieben und Wünsche der Schülerinnen und Schüler zu beachten und einzuhalten.
2. Genaue Kenntnisse der örtlichen Gegebenheiten sind für eine gelingende Unterrichtsorganisation unabdingbar. Welche Wasserfläche steht zur Verfügung, wo ist ein optimaler Standort, um Lehrgespräche durchführen zu können, wo befinden sich die Sanitäreinrichtungen, der Lehrmittelraum und die Schwimmmeisterkabine mit Telefon und den Erste Hilfe-Materialien?
3. Lerninhalte bestimmen die Organisation. Die ausgewählten methodischen Schritte müssen auch unter möglicherweise veränderten Bedingungen immer sicher organisierbar sein. Die Vermittlung von unterschiedlichen Kompetenzen erfordern unterschiedliche organisatorische Maßnahmen.
4. Die Unterrichtsorganisation wird in hohem Maße von den anthropogenen Voraussetzungen wie biologisches Alter, motorischer Leistungsstand, soziale Reife, Verhaltensauffälligkeiten der Schülerinnen und Schüler bestimmt. Des Weiteren bestimmt die Heterogenität der Lerngruppe nachhaltig die Unterrichtsorganisation.
5. Kinder haben auf Grund ihrer Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpervolumen und dem teils geringen Anteil von Unterhautfettgewebe einen hohen Wärmeverlust im Wasser. Eine gute Unterrichtsorganisation gewährleistet diesbezüglich eine hohe Bewegungsintensität der Schülerinnen und Schüler im Wasser.

6. Die Einhaltung eines Organisationsrahmens erfordert klare Verhaltensregeln, die den Schülerinnen und Schülern sowohl im Vorfeld als auch regelmäßig vermittelt werden müssen. Das Verlassen der Lerngruppe (z. B. Toilettengang) kann nur nach einer Ab- und anschließenden Anmeldung bei der Schwimmlehrkraft erfolgen.
7. Klare und kurze Anweisungen sowie Erläuterungen lassen keinen Spielraum für Langeweile und Unruhe. Aufträge und Aufgaben beinhalten die Festlegung von Aufstellungsformen, Übungswegen und Ablauffolgen sowie das Einhalten vereinbarter Regeln. Durch das Einführen, Überprüfen und Festigen der im Vorfeld aufgestellten Regeln werden Gefahrenmomente reduziert. Dadurch erfolgt eine Prävention von Unfällen und Verletzungen im Schwimmunterricht.
8. Jede Schülerin und jeder Schüler ist zu jeder Phase des Unterrichts dauernd zu beaufsichtigen. Das Lerngeschehen ist so zu organisieren, dass jederzeit Anweisungen durch die Schwimmlehrkräfte möglich sind. Die Schwimmlehrkraft kann durch optische Signale (Handzeichen, Gesten) oder akustische Signale (Pfeiff, Klatschen) ihre Anweisungen geben. Bewegungsanweisungen (verbale Maßnahmen), Bewegungsdemonstrationen (visuelle Maßnahme), Bewegungskarten (analog oder digital, Videoclips) und Bewegungshilfen (taktile Maßnahme) können die Kommunikation unterstützen.
9. Festgelegte, eingeübte Rituale erleichtern das Unterrichten in der Schwimmhalle. So können der Stundenbeginn / das Stundenende, der Einstieg in das Wasser und der Wechsel in ein anderes Becken zu einem ritualisierten, übersichtlichen, zeitökonomischen und sicheren Schwimmunterricht beitragen.

5.2 Standort der Schwimmlehrkraft

Der Standort der Schwimmlehrkraft ist so zu wählen, dass sie zu jeder Zeit die Schülerinnen und Schüler während des Aufenthaltes im und am Becken im Blickfeld hat. In der Regel befindet sich die Schwimmlehrkraft außerhalb des Schwimmbeckens. Verlangt das Lerngeschehen die Demonstration von Bewegungsabläufen im Wasser oder sind einzelne Schülerinnen und Schüler im Wasser zu begleiten, müssen alle anderen Schülerinnen und Schüler die Wasserfläche verlassen oder sich geordnet im steh-tiefen Wasser mit Blickkontakt zur Schwimmlehrkraft¹⁰ befinden. Der Nichtschwimmerbereich ist vom Schwimmerbereich durch geeignete Mittel abgetrennt. Die Schwimmlehrkraft hat bei zeitgleicher Unterrichtung von Schwimmern und Nichtschwimmern immer in Nähe der Nichtschwimmer zu sein. Zugleich sind die anderen Schülerinnen und Schüler zu beaufsichtigen. Wenn möglich, kann durch weitere qualifizierte Personen eine Unterstützung der Schwimmlehrkraft erfolgen. Licht- und Sichtverhältnisse in der Schwimmhalle sind zu beachten.

¹⁰ Hierzu gibt es spezifische Regelungen in den Ländern, die zu beachten sind.

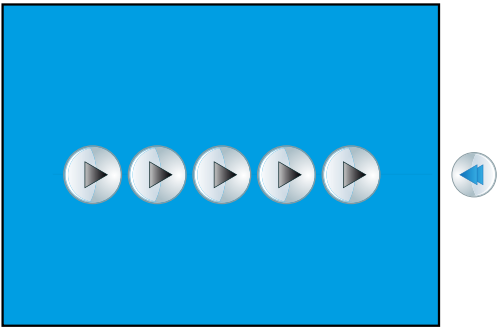

Tabelle 5 Standort der Schwimmlehrkraft

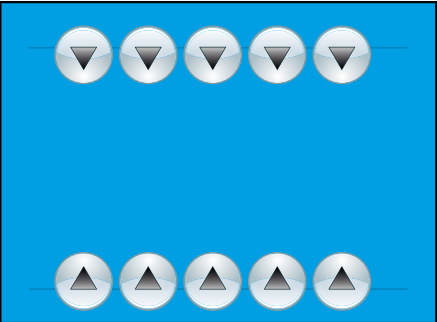
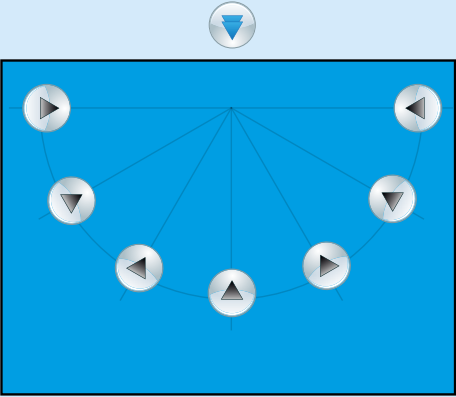
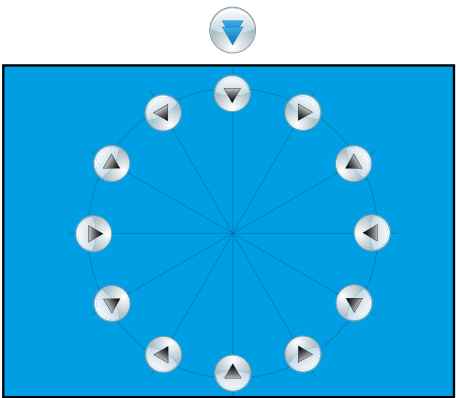
Standort der Schwimmlehrkraft	Vorteil	Nachteil
<p>Schwimmlehrkraft außerhalb des Wassers – Schülerinnen und Schüler im Wasser:</p> <p><i>Bsp.: Spiele zur Wassergewöhnung, Übungsformen zum Gleiten und Antreiben</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • sehr guter Überblick über die sich im Wasser befindenden Schülerinnen und Schüler • höchstmögliche Sicherheit • schnelle Reaktion auf unvorhergesehene Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Bewegungshilfe im Wasser möglich • keine taktile Bewegungskorrektur im Wasser möglich • kein „Lernen am Modell“ (Schwimmlehrkraft) möglich. Alternative: Gute Schülerdemonstration
<p>Schwimmlehrkraft im Wasser – Schülerinnen und Schüler außerhalb des Wassers:</p> <p><i>Bsp.: Demonstration von Hockschwebe, Seestern, Gleitphase, Technikmerkmale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs demonstration möglich • Hinweis auf Kriterien (vgl. 4.3.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • geringe Bewegungsintensität • Schülerinnen und Schüler können frieren • kein direkter Blickkontakt der Schwimmlehrkraft auf Schülerinnen und Schüler
<p>Schwimmlehrkraft und Schülerinnen und Schüler im Wasser:</p> <p><i>Bsp. Die Schwimmlehrkraft zieht die Schülerinnen und Schüler an den Händen durch das Wasser um die Strömung, den dynamischen Auftrieb und die damit verbundene Wasserlage erfahrbar zu machen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrationen möglich • Bewegungsunterstützung möglich • Bewegungskorrekturen möglich • „Lernen am Modell möglich“ • Sicherheit für ängstliche Schülerinnen und Schüler 	<ul style="list-style-type: none"> • schlechterer Überblick über die Schülerinnen und Schüler im Wasser • erfordert Erfahrung • erfordert entsprechende Einteilungs- und Organisationsformen um die Sicherheit zu gewährleisten

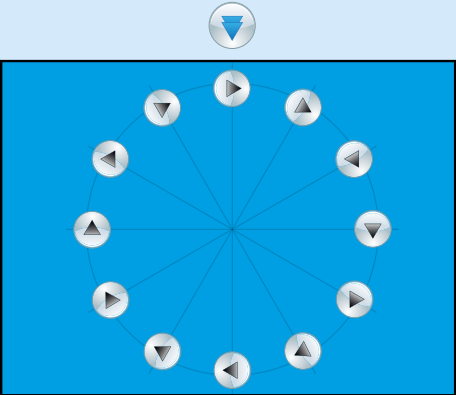
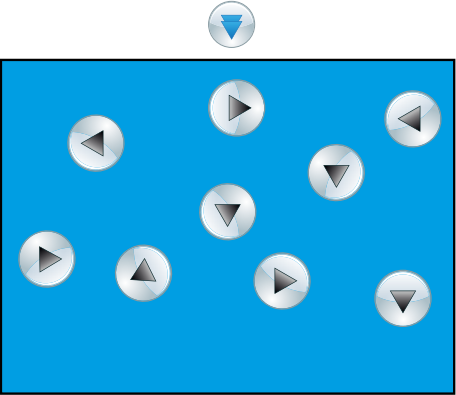
5.3 Aufstellungsformen

Aufstellungsformen sind räumliche Positionen der Übenden zur Schwimmlehrkraft, der Übenden zueinander und zur Übungsstätte. Sie sind stets Mittel zur Realisierung von gelingendem Schwimmunterricht. Die Aufstellungsformen sind nach den Anweisungen und dem praktischen Übungsgeschehen auszurichten. Die Einhaltung von Sicherheitsabständen und das Ausschließen von gegenseitigen Behinderungen sind zu beachten. Besondere Bedeutung erfahren Aufstellungsformen im Anfängerbereich.

Tabelle 6 Aufstellungsformen und Anwendungsbeispiele

Aufstellungsform	Anwendungsbeispiele
<p>Reihe</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele: Transportieren eines Gegenstandes auf einem Brett („Kellner“) • Slalomlauf- / fangen: Der letzte in der Reihe versucht nach einem zeitversetzten Start den Vorderen zu fangen • Schulbus: An jeder Haltestelle steigt ein Kind ein / aus
<p>Linie</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstoßen vom Beckenrand mit anschließendem Gleiten • Einteilung von Kleingruppen • Arbeiten an einer Treppe oder dem Beckenrand, Verbesserung der Beinbewegungen

Aufstellungsform	Anwendungsbeispiele
<p>Gasse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Waschanlage: Die Schülerinnen und Schüler passieren abwechselnd die „Waschanlage“ und wählen davor ihr Waschprogramm • Flugzeugträger: Die Schülerinnen und Schüler werden in gestreckter Körperhaltung in Bauchlage an den Händen gezogen und an den Beinen durch die Gasse geschoben • Schere-Stein-Papier: Wer siegt fängt den Verlierer/in • Spiegel: Ein Kind macht etwas vor und sein Gegenüber macht dies nach
<p>Halbkreis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärungen und Bewegungsdemonstrationen • Spielformen • Reflektionen / Ergebnissicherung
<p>Innenstirnkreis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Spritzschlacht: Die im Kreis stehenden Schülerinnen und Schülern versuchen eine Berührung mit dem Wasserball durch Spritzen zu vermeiden • Rakete: Schülerinnen und Schüler springen vom Beckengrund ab und schießen nach oben wie eine Rakete • Singspiele

Aufstellungsform	Anwendungsbeispiele
<p>Flankenkreis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mühlrad: Schülerinnen und Schüler laufen im Kreis und wechseln auf ein Signal die Laufrichtung • Ballfange: Ball A fängt Ball B. Die Schülerinnen und Schüler geben die Bälle von hinten nach vorne weiter
<p>Freie Aufstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsanweisungen • Fangspiele • Freies Üben (z. B. Grundfertigkeiten; Schweben, Wassertreten, Paddeln, Skullen)

Legende

 Schulkind (mit Blick- oder Bewegungsrichtung)

 Schwimmlehrkraft (mit Blickrichtung)



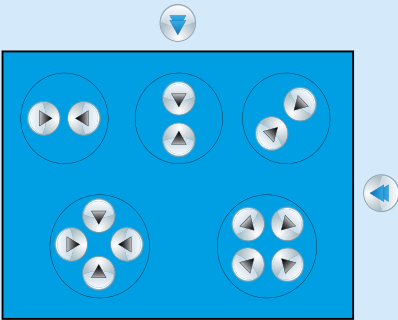
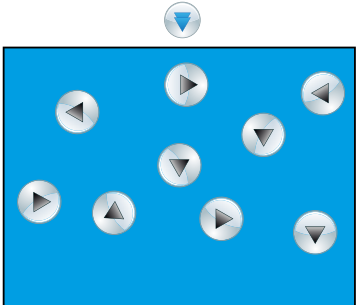
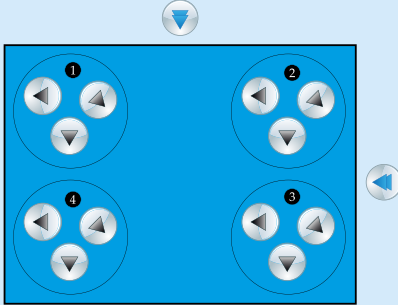
Schwimmbcken

 Aufstellungs- oder Bewegungslinie


5.4 Einteilungsformen / Sozialformen

Bei Einteilungs- beziehungsweise Sozialformen stehen soziale Beziehungen und das Üben miteinander im Zentrum.

Tabelle 7 Einteilungs- / Sozialformen und Anwendungsbeispiele

Einteilungs- / Sozialformen	Anwendungsbeispiele
<p>Frontalunterricht im Klasseverband</p>	<p>Regeln, Erklärungen, Stundenbeginn, Stundenende, Aufwärmspiele</p>
<p>Partner- / Gruppenarbeit</p> 	<p>Gemeinsames Arbeiten an einer zu lösenden Aufgabenstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen mit Handfassen • Partnerin oder Partner an einer Noodle durch das Wasser ziehen; • nach dem Zuspiel eines Wasserballs müssen die Schultern / Ohren oder Gesicht unter das Wasser gebracht werden • unter Wasser eine Zahl zeigen, die der Partner oder die Partnerin nennen muss • wer gleitet nach Abstoß vom Beckenrand mit einem Schwimmbrett in der Vorhalte am weitesten • Gegenstände transportieren
<p>Freie Aufstellung</p> 	<p>Jede Schülerin und jeder Schüler arbeitet für sich an einer vorgegebenen Aufgabenstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraulbeinschlag in Bauch und Rückenlage mit und ohne Schwimmbrett • Delphinsprünge und Tauchzüge unter Wasser • Technikvermittlung • Fuß-, Hocksprung oder Sprung mit einer halben Drehung – Sprung vom Beckenrand und Startblock
<p>Stationsbetrieb</p> 	<p>Die Schülerinnen und Schüler arbeiten an verschiedenen Stationen und unterschiedlichen Aufgabenstellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Station 1: Tischtennisball von A nach B und zurück durch pusten des Balls transportieren. • Station 2: Ausstieg aus dem Becken über den Beckenrand mit anschließendem Sprung in das Wasser. • Station 3: Auf einem Schwimmbrett sitzend (surfend) mit Armbewegungen von A nach B und zurück schwimmen. • Station 4: Vom Beckenrand abstoßen und in verschiedenen Positionen durch das Wasser gleiten. • Station 5: Mit einer Noodle als Auftriebshilfe Kraulbeinschlag und „hundelnden Armbewegungen“ von A nach B und zurück schwimmen.


Legende

 Schulkind (mit Blick- oder Bewegungsrichtung)

 Schwimmlehrkraft (mit Blickrichtung)



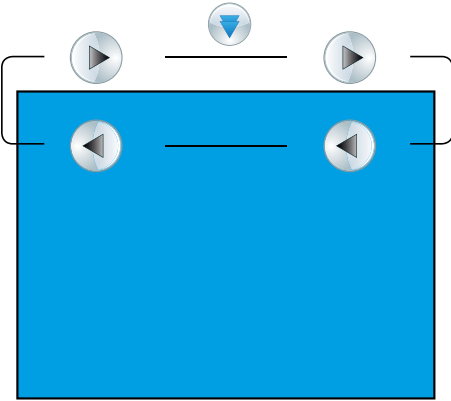
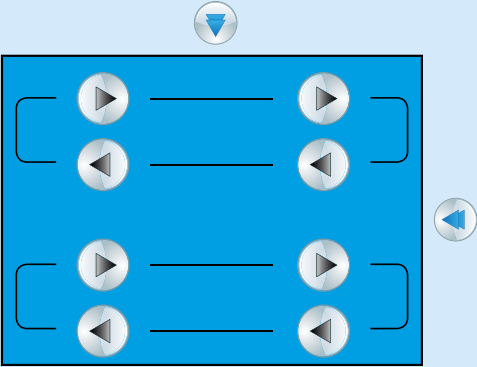
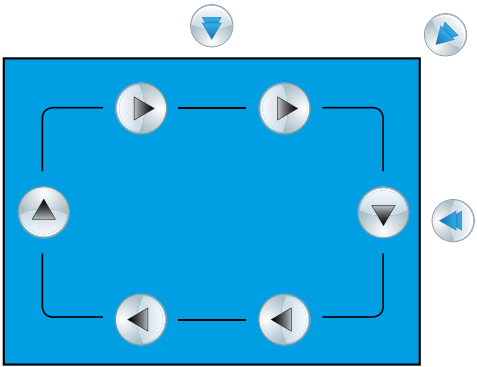
Schwimmbecken

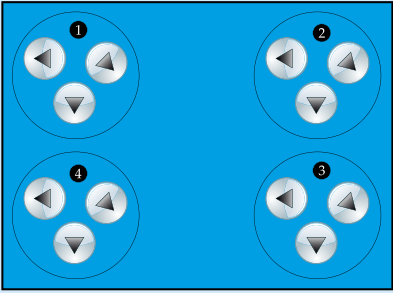
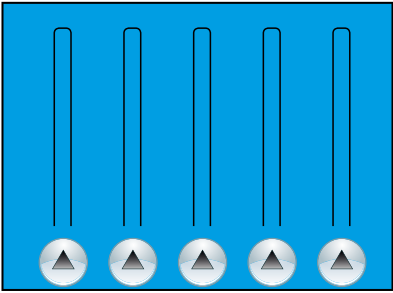
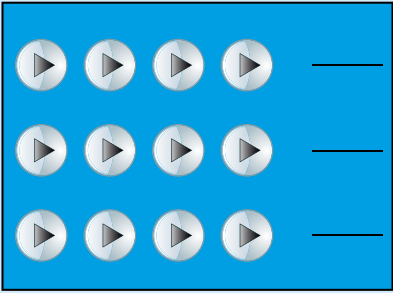
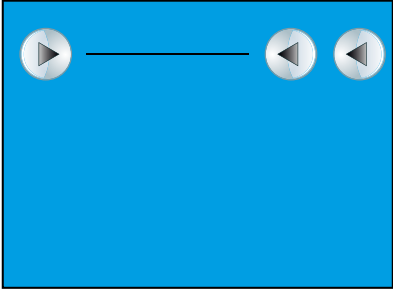
 Aufstellungs- oder Bewegungslinie

5.5 Organisationsformen im Wasser

Folgende Organisationsformen bzw. die Verfahren des Übungsablaufs im Wasser dienen einer hohen Bewegungsintensität und können Gefährdungen vermeiden.

Tabelle 8 Organisationsformen und Anwendungsbeispiele

Organisationsform	Anwendungsbeispiel	Vorteil
<p>Einbahnschwimmen</p> 	<p>Auf Bahn 1 in Bauchlage mit Kraulbeinschlag und Schwimmbrett an das Ende der Bahn schwimmen, über den Beckenrand aussteigen und am Beckenrand entlang zum Ausgangspunkt gehen.</p>	<p>Guter Überblick, Erholung auf dem Rückweg, Bewegungskorrektur möglich.</p>
<p>Laufendes Band</p> 	<p>Dauerschwimmen, wer schafft es möglichst viele Bahnen zu schwimmen, zählt eure Bahnen die ihr innerhalb einer bestimmten Zeit (1–6 Minuten) schwimmen könnt.</p>	<p>Hohe Bewegungsintensität, Möglichkeit viele Lernende auf engem Raum zu beschäftigen, geeignet für ausdauerndes Schwimmen.</p>
<p>Beckenrandschwimmen</p> 	<p>An den vier Beckenrändern oder Trennleinen entlang schwimmen. An den gegenüberliegenden Beckenrändern kann die selbe Aufgabe, mit Atmung und ohne Atmung auf der anderen Seite durchgeführt werden.</p>	<p>Beckenrand schafft Sicherheit, hohe Übungsintensität, Bewegungskorrektur möglich.</p>

Organisationsform	Anwendungsbeispiel	Vorteil
<p>Stationsbetrieb</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einspringen, abstoßen vom Beckenrand und gleiten; 2. Schlussprünge von A nach B; 3. Abstoßen vom Beckenrand, gleiten mit Drehung um die Längsachse; 4. Delphinsprünge. 	<p>Wiederholung von verschiedenen Teilkompetenzen möglich, Verbesserung motorischer Eigenschaften.</p>
<p>Querbahnen</p> 	<p>Rhythmisierungsfähigkeit von Arm und Beinbewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vier Armzüge, vier Beinschlagbewegungen (Kraul); • Beinschlag doppelt so schnell wie Armzug (Rückenkraul). 	<p>Hohe Übungsintensität, Feedback durch Vordermann / -frau möglich, mit großer Anzahl an Schülerinnen und Schülern möglich, kurze Pause nach Belastung (Intervall).</p>
<p>Wellen</p> 	<p>Kopplungsfähigkeit Armzug und Atmung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vier Armzüge dann Atmung auf rechts; • bei geraden Armzügen Atmung auf rechts, bei ungeraden Armzügen Atmung auf links (Achtung schwer). 	<p>Hohe Übungsintensität, mit großer Anzahl an Schüler/innen möglich, kurze Pause nach Belastung (Intervall).</p>
<p>3er Pendel</p> 	<p>Variation gesicherter Beckenrand: In Rückenlage mit Kraulbeinschlag und Schwimmbrett vor dem Bauch zur anderen Beckenseite schwimmen. Ein am Beckenrand wartender Partner stoppt den Übenden vor dem Beckenrand ab.</p> <p>Variation Transport: Bretttransport mit Beinschlag.</p>	<p>Geeignet für alle Übungen in Rückenlage, auch in der Dreiergruppe möglich, wobei auf der Seite begonnen werden muss, wo sich zwei Lernende befinden.</p>

Legende

 Schulkind (mit Blick- oder Bewegungsrichtung)

 Schwimmlehrkraft (mit Blickrichtung)

 Schwimmbecken

 Aufstellungs- oder Bewegungslinie

5.6 Gemeinsamer Unterricht

Die heterogene Zusammensetzung einer Schwimmgruppe erfordert eine Differenzierung, um individuellen Begabungen und Fähigkeiten aller Schülerinnen und Schülern gerecht zu werden. Ein differenzierter Unterricht orientiert sich unter anderem am Können und den Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler.

Möglichkeiten

Innere und äußere Differenzierung: Die äußere Differenzierung beim Schwimmunterricht betrifft die Auflösung des Klassenverbandes in entsprechende Gruppen, z. B. Schwimmer oder Nichtschwimmer. Diese Art der Differenzierung ist im Bereich des Anfängerschwimmens sinnvoll. Bei der Inneren Differenzierung bleibt der Klassenverband bestehen und die zu vermittelnden Kompetenzen werden durch didaktische und oder methodische Schritte erreicht.

Tabelle 9 Innere Differenzierung und Anwendungsbeispiele

Innere Differenzierung	Anwendungsbeispiel
A) durch örtliche Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> • Treppe: Kraulbeinschlag bäuchlings-rücklings • Beckenrand: Kraulbeinschlag bäuchlings-rücklings
B) durch Material	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten mit oder ohne Schwimmbrett • Schweben mit oder ohne Noodle • Untertauchen mit Halt an der Schwimmsprosse / ohne Schwimmsprosse
C) durch Personen	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusvorgabe, • taktile Hilfe wie ziehen, schieben, Auftrieb unterstützen, Hand reichen
D) durch den Schwierigkeitsgrad	<ul style="list-style-type: none"> • vom flachen zum tiefen Wasser (Schwimmen) • von niedriger zur hohen Absprungsfläche (Sprung) • vom Beckenrand zur Mitte der Bahn (Schwimmen)
E) vom Einfachen zum Komplexen	<ol style="list-style-type: none"> a) „nur“ Gesicht in das Wasser legen b) „dann“ Tauchring heraufholen c) als schwierigste Übung eine bestimmte Farbfolge von Tauchringen auftauchen

5.7 Organisation des Schwimmunterrichts

Für den Schwimmunterricht sind verschiedene organisatorische Vorbereitungen notwendig. Die Schwimmlehrkraft hat durch einen Besuch der Schwimmhalle die Aufgabe, sich über die dort anzutreffenden Gegebenheiten zu informieren. Es ist eine pädagogische Gefährdungsbeurteilung zu erstellen, um die Planung und das Handeln im Unterricht darauf abzustimmen (weitergehende Hinweise siehe Kapitel 7). Hierbei sollten z. B. folgende Fragen geklärt werden:

- Wie sind die Wege gestaltet, die die Schülerinnen und Schüler im Schwimmbad zurücklegen müssen? (Umkleide – Dusche, Dusche – Schwimmbecken, Schwimmbecken – Toilette)
- Welche Wasserflächen stehen mit welcher Wassertiefe für den Unterricht zur Verfügung?
- Gibt es eine Trennung zwischen Flach- und Tiefwasser?
- Müssen in den vorhandenen Schwimmbecken besondere Gefahrenquellen beachtet werden, wie Auslauffläche von Rutschen, Wasserstrudel, Unterwasserdüsen (usw.)?
- Gibt es einen Lehrmittelraum und welche Materialien stehen für die Gestaltung des Unterrichts zur Verfügung?
- Wo ist ein frei zugängliches Telefon, von dem aus ein Notruf abgesetzt werden kann?
- Wie erreiche ich bei technischen Störungen (z. B. Chlorgasalarm) das für die Betriebssicherheit verantwortliche Personal?
- Wo steht oder hängt der Erste-Hilfe-Kasten?
- Wo befindet sich der nächste Defibrillator?
- Wo befinden sich die Fluchtwege und Notausgänge?

- Welche von der Schwimmlehrkraft einsetzbaren Rettungsmittel (Rettungsball mit Rettungsleine, Rettungstange, Rettungsring, Gurtretter) stehen zur Verfügung?
- Wo befindet sich ein geeigneter Ort, an dem die Unterrichtsgespräche durchgeführt werden können?
- Wo befinden sich die Sammelumkleideräume, das WC und die Duschen? Der Weg zwischen Unterrichtsbecken und Sanitäranlagen ist deshalb bedeutsam, weil die Schülerinnen und Schüler bei einem Toilettenbesuch während des Schwimmunterrichts die Gruppe verlassen – auch hier ist die Aufsichtspflicht zu gewährleisten!
- Gibt es sonstige besondere Gefahren, die zu beachten sind?

Diese und ähnliche Fragen müssen im Vorfeld mit den Fachkräften für Bäderbetriebe erörtert werden. Das örtliche Personal kennt sein Schwimmbad genau und ist ebenso wie die Schwimmlehrkraft daran interessiert, einen möglichst sicheren Ablauf zu gewährleisten. Eine gute Kooperation schafft für die gemeinsame Zielsetzung – nämlich die höchstmögliche Sicherheit – eine tragfähige Basis.

5.7.1 Vorbereitung der ersten Schwimmstunde

Auf Elternabenden sind die Abläufe und die Regeln des Schwimmunterrichts zu erläutern. Die Schülerinnen und Schüler müssen über die Abläufe und Regeln des Schwimmunterrichts unterwiesen werden. Die Erläuterungen und Unterweisungen müssen vor Beginn des Schwimmunterrichts erfolgen. Die Unterweisung muss dokumentiert werden.

Hierzu gehören z. B. folgende Themen:

- Regeln für das allgemeine Verhalten im Schwimmbad kennen und verstehen (z. B. durch Malvorlagen oder Memors¹¹⁾).

11 Malvorlagen können u. a. über die Internetpräsenz der DLRG abgerufen werden.

- Regeln schreiben das Verhalten der Schülerinnen und Schüler im Schwimmbad vor. Regeln sollen am besten gemeinsam vereinbart werden. Vor Beginn des Schwimmunterrichts sind die Schülerinnen und Schüler dokumentationspflichtig zu unterweisen.
 - Allgemeine Hygieneregeln sind verbindlich einzuhalten (z. B. beim Duschen und Toilettengang, Nutzung von Hygieneartikeln wie Haarwaschmittel und Seife).
 - Schülerinnen und Schüler, aber auch Schwimmlehrkräfte tragen Schwimmkleidung. Es wird eine enganliegende Schwimmkleidung empfohlen. Freizeitorientierte Badehosen (wie z. B. Schwimmshorts, Sporthosen, Boxershorts) bedingen einen erhöhten Wasserwiderstand und sind deshalb für das Schwimmen nicht geeignet. Bei Anfängern erschweren sie das Schwimmen Lernen und können wegen ihres Gewichts zum Sicherheitsrisiko im Wasser werden. Als taugliche Bade- und Schwimmkleidung für muslimische Mädchen und Frauen gilt auch ein Badeanzug mit hoch geschlossenem Kragen und festsitzender Kopfbedeckung (sogenannte Burkini). Für Schülerinnen und Schüler, die nicht aktiv am Schwimmunterricht teilnehmen, genügt leichte Sportbekleidung (z. B. eine kurze Hose, ein T-Shirt und Badeschlappen). Elternabende sind u. a. zu nutzen, um das Tragen funktioneller Schwimmbekleidung zu erläutern.
 - Das Tragen einer Badekappe bietet Vorteile im Hinblick auf eine bessere Sicht und eine erhöhte Sicherheit. Lange Haare sind zusammenzubinden. Der Wärmeverlust ist zudem geringer.
 - In der Phase der Niveaustufen der „Wassergewöhnung“ und der „Grundfertigkeiten“ soll eine Schwimmbrille keine Verwendung finden. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich im und unter Wasser mit offenen Augen orientieren. Die räumliche Orientierungsfähigkeit im Wasser ist jederzeit zu gewährleisten (auch bei einem Sturz ins Wasser oder beim Verlust einer Brille). Ein Ziel im Anfängerschwimmen besteht in der Entwicklung der Toleranz des Auges gegenüber dem Wasser. Die Überwindung des Lidschlussreflexes muss gezielt geübt werden. Die technische Beschaffenheit von Schwimmbrillen erlaubt eine kurzzeitige Anwendung bis zu einer Wassertiefe von höchstens 200 cm. Bei größeren Tauchtiefen muss ohne Brille getaucht oder eine Taucherbrille eingesetzt werden.
- Schülerinnen und Schüler mit einer Sehschwäche tragen im Schwimmunterricht keine Kontaktlinsen, sondern eine geeignete Brille.
- Die Schwimmlehrkraft vereinbart mit den Schülerinnen und Schüler ein Notfallsignal (z. B. drei kurze laute Pfeife). Die daraus resultierenden Verhaltensweisen sind festzulegen. Muss die Schwimmlehrkraft den Schülerinnen und Schülern im Wasser zu Hilfe kommen, müssen alle anderen Schülerinnen und Schüler nach dem Notfallsignal unverzüglich das Wasser verlassen. Den Schwimmlehrkräften wird empfohlen Trillerpfeife an Umhängebändern mit Sicherheitsverschluss zu tragen.
 - Wenn weitere Aufsichts- und Begleitpersonen an der Gestaltung des Unterrichts beteiligt sind, müssen diese vorab unterwiesen werden. Sie müssen ihre Aufgaben und die Vorgehensweise bei einem Notfall kennen.

5.7.2 Die erste Schwimmstunde

Beim ersten Aufenthalt im Schwimmbad sind die Verhaltensregeln zu wiederholen und im Verlauf des Schwimmunterrichts zu ritualisieren.

Nach dem Umziehen werden die Schülerinnen und Schüler an der Tür der Umkleidekabine / Dusche abgeholt. Bei einer gemeinsamen Begehung der Schwimmhalle erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Überblick über die verschiedenen Bereiche der Sportstätte (z. B. Schwimmmeisterkabine, Duschen, Toiletten, Schwimmbecken, Lehrmittelraum). Die Schwimmlehrkraft zeigt den Weg und legt den Ablauf zur Vorbereitung auf die Schwimmstunde fest. Alle Schülerinnen und Schüler duschen und reinigen ihren Körper gründlich.

Die Schülerinnen und Schüler müssen wissen,

- wo (z. B. auf Bänken) sie sich in den folgenden Schwimmstunden nach dem Betreten des Beckenbereichs sammeln,
- dass die Freigabe der Wasserfläche immer durch die Schwimmlehrkraft erfolgt und
- dass bei Abwesenheit der Schwimmlehrkraft ein striktes Verbot das Schwimmbecken zu betreten gilt.

5.7.3 Der regelmäßige Schwimmunterricht

Abgesehen von den Besonderheiten der ersten Schwimmstunde sind bei allen folgenden Schwimmstunden folgende Punkte zu beachten:

- Anlassbezogene Wiederholung der vereinbarten Verhaltensregeln.
- Die Schwimmlehrkraft muss zu jedem Zeitpunkt einen genauen Überblick über die Anzahl ihrer Schülerinnen und Schüler haben. Ein ritualisiertes Abzählen beim Betreten und Verlassen des Schwimmbads, zu Beginn und am Ende des Unterrichts, in besonderen Fällen auch während des Unterrichts wie beispielsweise beim Wechseln der Wasserfläche ist zu empfehlen.
- Der Standort der Schwimmlehrkraft ist außerhalb des Beckens so zu wählen, dass die Schwimmlehrkraft die Wasserfläche, den Beckengrund und die gesamte Schwimmgruppe im Blickfeld hat. Geht die Schwimmlehrkraft aus methodischen Gründen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schüler ins Wasser, dürfen sich keine Schülerinnen und Schüler außerhalb des steh-tiefen Wassers befinden. Alle Schülerinnen und Schüler müssen im Blickfeld der Schwimmlehrkraft sein. Der Übergang vom flachen Bereich in den tiefen Bereich ist durch eine Leine abzutrennen.
- Die Verwendung von geeigneten Organisations-, Einteilungs- und Unterrichtsformen sichert den zweckmäßigen Ablauf des Schwimmunterrichts und beugt Unfällen vor.
- Beim Springen ist darauf zu achten, dass sich nur ein(e) Schülerin oder Schüler im Absprungbereich (z. B. Startblock, Brett) befindet. Es darf erst dann gesprungen werden, wenn der Einsprungbereich durch die Schwimmlehrkraft freigegeben ist. Kopfsprünge sind nur bei einer Wassertiefe ab 180 cm erlaubt.
- Beim Tauchen muss die Schwimmlehrkraft die Auswirkungen von Druckausgleich und Hyperventilation kennen und im Unterricht beachten.
- Die Schwimmlehrkräfte verlassen die Schwimmhalle zuletzt und achten darauf, dass keine Schülerinnen und Schüler in der Schwimmhalle verbleiben bzw. zurückkehren.

6 Ermittlung, Bewertung und Benotung von Leistung

6.1 Allgemeine Grundsätze

Das Ermitteln, Bewerten und Benoten von Leistungen der Schülerinnen und Schüler leitet sich aus den Bildungs- und Erziehungszielen des Schwimmunterrichts ab.

Darin eingeordnet besteht das Ziel der Leistungsermittlung in der Feststellung des aktuellen Kompetenzniveaus der Schülerinnen und Schüler gemessen an den Vorgaben der Niveaustufen des Schwimmunterrichts sowie der übergeordneten Bildungs- und Rahmenlehrpläne.

Die Leistungsbewertung umfasst die Leistungsermittlung, die Leistungsbeurteilung und das Mitteilen des Ergebnisses an die Schülerinnen und Schüler, an deren Eltern und an die weiterführende Schule (z. B. als Bemerkung auf dem Übergangszugnis, Schwimmpass).

Die Leistungsbewertung im Schwimmunterricht berücksichtigt den jeweiligen individuellen Entwicklungsstand in Bezug zu den Niveaustufen des *Sicher Schwimmen Könnens*. Dabei sind der Leistungswille und das Sozialverhalten sowie die physischen und psychischen Voraussetzungen angemessen einzubeziehen. Für den Erfolg des Schwimmunterrichts ist die pädagogische Beachtung verschiedener Bezugsnormen bedeutsam. Die abschließende Bewertung und Benotung des Lernerfolgs im Schwimmunterricht ist an die objektiven Anforderungen der vierten Niveaustufe *Sicher Schwimmen Können* gebunden. Die Benotung erfolgt u. a. anhand bewährter indikatorgestützter Verfahren.

Durch die Schwimmlehrkräfte sind die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Schülerinnen und Schüler ihre individuell bestmöglichen Lernleistungen erbringen. Die Leistungsanforderungen und Bedingungen sind so zu gestalten, dass sie dem individuellen Entwicklungsstand und der Zone der nächsten Entwicklung entsprechen.

Die Leistungsbewertung ist ein bewusster pädagogischer Vorgang. Sie muss für die Schülerinnen und Schüler nachvollziehbar und verständlich sein und schließt sich immer an einen vorausgegangenen Übungsprozess an.

Die Leistungsbewertung kann nonverbal, verbal oder numerisch erfolgen. Über die numerische Leistungsbewertung erfolgt die Benotung. Sie ist ein Spezialfall der Bewertung. Die Leistungsbewertung erfolgt in der Regel

durch Fremdeinschätzung seitens der Schwimmlehrkräfte und ggf. durch Mitschüler bzw. -schülerinnen (z. B. über Leistungsmessung oder kriteriengestützte Bewegungsbeobachtung). Leistungsbewertung durch Selbsteinschätzungen (z. B. über Lerntagebücher, Leistungsentwicklungskarten) ist ein wichtiges pädagogisches Mittel zur Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler. Bei allen Formen der Schülerselbsteinschätzung bzw. Partnerbewertung behält die Schwimmlehrkraft die Bewertungshoheit.

Die Leistungsbewertung dient insbesondere der Information über den Leistungsstand und die Leistungsentwicklung. Sie ist Ausgangspunkt für die Beratung und Förderung der Schülerinnen und Schüler.

Schwerpunkte der damit verbundenen Leistungserziehung sind die Entwicklung von Anstrengungsbereitschaft, die Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und das Erfahren von Selbstwirksamkeit. Die Ergebnisse der Leistungsbewertung sind durch die Schwimmlehrkräfte auszuwerten und als Grundlage für die Weiterentwicklung der Qualität des Schwimmunterrichts zu nutzen.

Pro Schuljahr soll die Leistung der Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht durch vielschichtige Beobachtungen ermittelt und nachfolgend bewertet werden. **Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Bewertung des *Sicheren Schwimmen Könnens* (Sachkompetenz).**

Grundsätzlich sind die Festlegungen der jeweiligen Länder bindend.

6.2 Bewertung und Benotung in den Niveaustufen

Der Schwimmunterricht auf der Niveaustufe „Wassergewöhnung“ ist benotungsfrei. Entwicklungsförderliche Formen des Bewertens sind erwünscht. Das Lernen auf dieser Niveaustufe erfolgt ohne Leistungsdruck.

Die nachfolgenden Tabellen 10, 11 und 12 zeigen mögliche Formen der Ermittlung, Bewertung und Benotung von Leistungen im Schwimmunterricht der Grundschule.

Die Benotung der Lernleistung auf der Niveaustufe Grundfertigkeiten erfolgt im Rahmen der im Kapitel 4

„Niveaustufen der Könnensentwicklung im Schwimmunterricht“ vorgestellten Komplexübung zur Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens.

Die dargestellten Teilbewegungen der Komplexübung können mit Hilfe von Punkten in einer Note „Grundfertigkeiten“ zusammengeführt werden.

Über die Niveaustufen drei und vier erfolgt im Schwimmunterricht eine progressions-abhängige Benotung in den Kompetenzbereichen. Das Erreichen der Niveaustufe 4 *Sicher Schwimmen Können* entspricht dabei den Anforderungen der Note 1; das Erreichen der Niveaustufe drei Basisstufe *Schwimmen Können* entspricht den Anforderungen der Note 3.

Die nachgewiesene Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz bzw. weitere in den Lehrplänen / Bildungsplänen der Länder ausgewiesenen Kompetenzbereiche sollten über eine eigene Note in die Bewertung eingehen (25%).

Die Benotung in den Niveaustufen wird mit der nachfolgenden Tabelle verdeutlicht.

Tabelle 10 Benotung in den Niveaustufen

Benotung	Note	Kompetenzerwartungen
1. Note	Komplexübung (Grundfertigkeiten)	
	1	14–13 Teilpunkte
	2	12–11 Teilpunkte
	3	10–8 Teilpunkte
	4	7–6 Teilpunkte
	5	5–3 Teilpunkte
2. Note	Sicher Schwimmen Können (4. Niveaustufe) erreicht	
	1	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 Minuten schwimmen und mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder • Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (maximal 3:30 Minuten) schwimmen und 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen
	Basisstufe Schwimmen Können (3.Niveaustufe) übertroffen	
	2	<ul style="list-style-type: none"> • beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m ohne Zeitbegrenzung schwimmen (davon 50 m in Bauch- und 50 m in Rückenlage) • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen
	Basisstufe Schwimmen Können (3.Niveaustufe) erreicht	
	3	<ul style="list-style-type: none"> • beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung schwimmen (der Wechsel der Schwimmart ist erlaubt) • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen
	Mindeststandard erreicht	
	4	<ul style="list-style-type: none"> • einen beliebigen Sprung ins tiefe Wasser durchführen und anschließend 50 m in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung schwimmen (der Wechsel der Schwimmart ist erlaubt) • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen
	Mindeststandard nicht erreicht	
	5	<ul style="list-style-type: none"> • einen beliebigen Sprung ins tiefe Wasser durchführen und anschließend 15 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser oder 25 m mit Hilfsmittel in einer beliebigen Schwimmart (-lage) ohne Zeitbegrenzung schwimmen (der Wechsel der Schwimmlage ist erlaubt) • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

Benotung	Note	Kompetenzerwartungen		
3. Note		Springen	Tauchen	
	1	Kopfsprung plus 2 Sprungvarianten vom Startblock ins Tiefwasser	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser holen (ca. 2 m) und 8 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)	
	2	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Startblock oder 1 m-Brett	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) ohne Hilfsmittel kopfwärts abgetaucht holen	
	3	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus Tiefwasser holen (ca. 2 m) oder 5 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)	
	4	Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus schulertiefem Flachwasser holen	
	5	Sprung vom Beckenrand	Gegenstand aus hüfttiefem Flachwasser holen	
4. Note		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz
		über Kriterienkatalog	über Kriterienkatalog	über Kriterienkatalog
	1	15–14	15–14	15–14
	2	13–11	13–11	13–11
	3	10–9	10–9	10–9
	4	8–6	8–6	8–6
5	5–3	5–3	5–3	

Tabelle 11 Komplexübung zur Benotung von Grundfertigkeiten

Punkte		Anforderungen
erfüllt	nicht erfüllt	
Phase 01 – Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage		
1	0	Beine gehockt, beide Füße berühren fest die Beckenwand, kurze und tiefe Einatmung durch den Mund, kräftiger Abstoß
1	0	Gleiten in gestreckter und angespannter (strömungsgünstiger) Körperlage an bzw. unter der Wasseroberfläche bei gleichzeitiger Ausatmung durch Mund und Nase bis zu einem markierten Bereich (etwa in 5 m Entfernung)
Phase 02 – Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition		
1	0	Kopf- und rumpfgesteuerte Rolle um die Breitenachse (Hockposition)
1	0	Aufrichten des Körpers durch Hand- und Kopfsteuerung mit anschließendem Blick in Schwimmrichtung (ca. drei Sekunden)
Phase 03 – Drehen und Orientieren		
1	0	Körperrdrehung um 90° in der Längsachse in Richtung Beckenrand
1	0	Orientierung zum markiert Ausstiegspunkt
Phase 04 – Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel		
1	0	Fortbewegung bis zum markierten Ausstiegspunkt
1	0	Wasser selbstständig verlassen
Phase 05 – Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen		
1	0	Beidbeinig kräftiger Absprung nach vorn-oben
1	0	Widerstandsarmes (Spritzer freies) fußwärtiges Eintauchen in gestreckter Körperlage
Phase 06 – Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung		
1	0	Körper gleitet neben dem Tauchring in die Sitzposition, der Oberkörper bleibt aufrecht, Unterstützung des Abtauchens in die Sitzposition ggf. durch seitliches, körperrnahes paddeln mit den Händen
1	0	Kontinuierliches und deutlich sichtbare Ausatmung durch Mund und Nase
Phase 07 – Auftauchen und Präsentation des Tauchrings		
1	0	Erkennen und Ergreifen des Tauchringes mit einer Hand
1	0	Auftauchen nach kräftigem Abstoß vom Beckengrund mit beiden Füßen und deutlich erkennbare Präsentation des Tauchring durch Hochhalte außerhalb der Wasseroberfläche
Gesamt: 14 P.		

6.3 Benotung sozialer Kompetenzen – exemplarischer Kriterienkatalog

Ausgewählte soziale Kompetenzen können über einen Kriterienkatalog prozesshaft bewertet werden. Hierbei obliegt es der unterrichtenden Schwimmlehrkraft bzw. der Fachschaft beispielsweise 5 Kriterien als Grundlage für die Bewertung über eine Unterrichtssequenz auszuwählen.

Die im grauen Teil der Tabelle stehenden Namen, Werte und Bewertungen dienen ausschließlich der beispielhaften Untersetzung und können für die jeweilige Lerngruppe angepasst werden.

Tabelle 12 Kriterien zur Benotung sozialer Kompetenzen (Beispiel)

Bewertungskriterien	Anton	Berta	Cäsar
Sportliches Auftreten / Hygiene:			
Schwimmkleidung, Pünktlichkeit			
Umgangston und Umgangsformen			
Sicherheitsbestimmungen und (Hygiene-)Regeln einhalten	2	3	2
Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	1	3	1
Mitgestalten des Unterrichts:			
freiwillige Übernahme von Aufgaben			
konstruktive Arbeitshaltung			
Mitorganisation von Abläufen, Beteiligung an Materialtransport			
Einbringen in Reflexionsphasen	3	2	3
Verhalten bei Bewegungsaufgaben:			
Einsatzwille und Anstrengungsbereitschaft	3	3	2
Durchhaltevermögen			
Teamfähigkeit:			
Hilfsbereitschaft / Unterstützung			
Rücksichtnahme	1	3	2
unterschiedliche Leistungsfähigkeit respektieren			
Zusammenarbeit im Team			

Bewertungskriterien	Anton	Berta	Cäsar
Fairness und Fairplay:			
fares Verhalten gegenüber Teammitgliedern und sportlichen Gegnern			
Unterschiede tolerieren			
Konfliktsituationen vermeiden bzw. angemessen lösen			
Entscheidungen der Lehrkräfte bzw. des Badpersonals akzeptieren			
Verantwortung für die Gesundheit anderer übernehmen	1	3	2
objektive Schiedsrichtertätigkeit			
Gesamtpunkte:	11 / 18	17 / 18	12 / 18
Note:	3	1	3

Wertungskriterien: 3 = erfüllt, 2 = meist erfüllt, 1 = wenig erfüllt, 0 = nicht erfüllt

7 Sicherheit im Schulschwimmen

Das Schwimmen ist unter präventiven Aspekten eine Sportart mit hohem Stellenwert. Einerseits sind das Schwimmen Lernen und das Schwimmen mit nicht zu unterschätzenden Risiken verbunden. Andererseits können das Schwimmen und damit der Schwimmunterricht in nicht unerheblichem Umfang zur Sicherheit in alltäglichen Lebenssituationen und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

7.1 Unfallgeschehen

Zwar wird das Schulschwimmen immer wieder als eine riskante Sportart beschrieben. Allerdings bestätigen die Unfallmeldungen, die bei den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung jährlich eingehen, diese Charakterisierung nicht. Neununddreißig Prozent (478.408) der in der Schülerunfallversicherung im Jahr 2016 gemeldeten 1,241 Millionen gemeldete Unfälle geschahen beim Sport und bei der Bewegungsförderung. Dabei dominieren die Unfälle bei den Ballspielen.

Aber nicht nur hinsichtlich der Unfallhäufigkeit, sondern auch bezüglich der Unfallschwere ist das Unfallgeschehen beim Schwimmen eher unauffällig. 2016 waren 329 der 478.408 Sportunfälle, die den Trägern der gesetzlichen Schülerunfallversicherung gemeldet wurden, so schwer, dass die Unfallverletzungen zu einer Berentung der Verunfallten geführt haben. Sechs dieser neuen Unfallrenten wurden von den Trägern der gesetzlichen Schülerunfallversicherung aufgrund von Verletzungen gewährt, die durch einen Unfall beim Wassersport verursacht wurden. Dies sind 1,8% aller berenteten Sportunfälle.

Dass dennoch Wassersportarten und dem Schwimmen einschließlich der Wassergewöhnung besondere Aufmerksamkeit im Rahmen der Prävention geschenkt werden muss, hat mit der Tatsache zu tun, dass bei Sport, Spiel und Bewegung im und auf dem Wasser die Gefahr tödlicher Unfälle besonders groß ist. Dies belegen auch die Zahlen der DGUV. 2016 verunglückten im Rahmen der gesetzlichen SUV zwei Versicherte bei Wassersportarten tödlich. Allerdings passierte keiner der tödlichen Unfälle beim Schwimmen in der Grundschule.

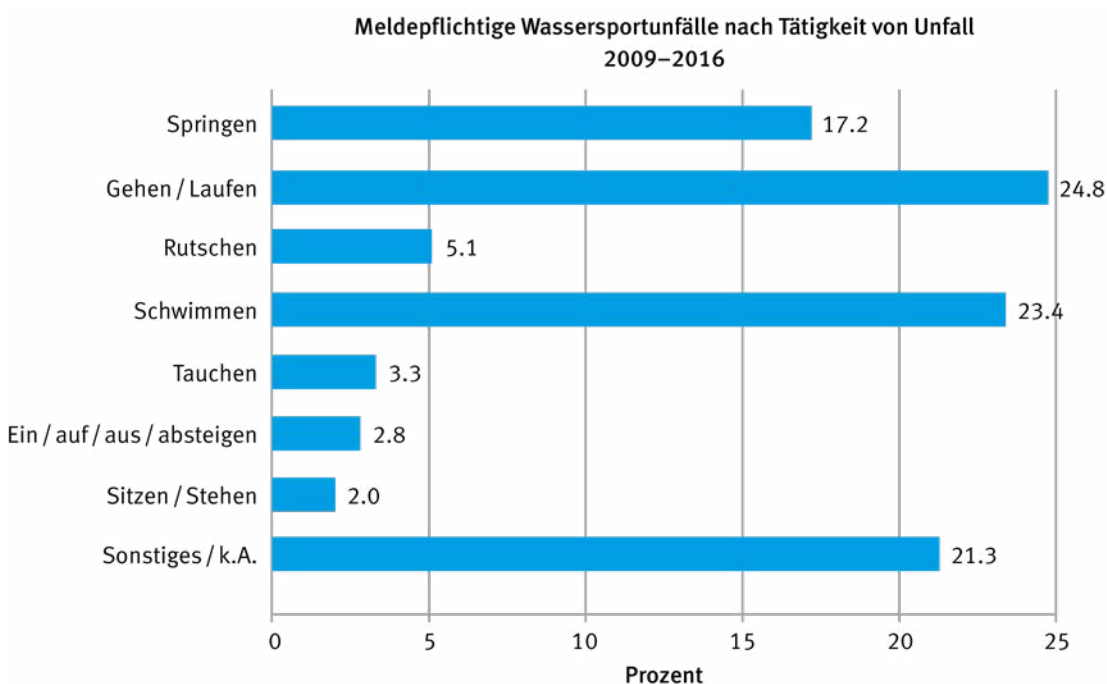


Abb. 15 Meldepflichtig Wassersportunfälle (Quelle: DGUV, 2017)

Zu den Ursachen bzw. Bedingungsfaktoren von Unfällen beim Wassersport liegen keine nennenswerten Erkenntnisse vor. Vermutlich lassen sich ähnliche Faktoren benennen, die auch bei Ballspiel- und Schneesportunfällen von Bedeutung sind. Unfälle können durch äußere Bedingungsfaktoren (Verhältnisse), wie z. B. mangelhafte Schwimmstätte, Lärm oder Hektik und Zeitdruck, und inneren Bedingungsfaktoren (Verhalten), wie z. B. fehlende konditionelle und koordinative Fähigkeiten, verursacht werden. Zumeist liegt eine Kombination von beiden vor.

7.2 Förderung von Sicherheit und Gesundheit im Schulschwimmen

Die Sicherheit im Schulschwimmen, wie auch bei anderen Aktivitäten der Kinder, kann auf zwei Wegen hergestellt werden. Einerseits ist es notwendig, Kinder vor Gefahren zu schützen. Andererseits ist es erforderlich, sie zu befähigen, selbst aktiv für die eigene Sicherheit und für die anderer Menschen zu sorgen. Der erste Weg kann mit dem Begriff „Unfallverhütung“, der zweite mit dem Begriff „Sicherheitsförderung“ beschrieben werden.

7.2.1 Unfallprävention

Die Unfallprävention beziehungsweise Unfallverhütung fokussiert die Risiken und Gefährdungen. Während man mit „Risiko“ allgemein die Möglichkeit des Verlusts oder der Verletzung bezeichnet, wird unter Gefährdung ein Zustand oder eine Situation verstanden, in der die Möglichkeit des Eintritts eines Gesundheitsschadens im Sinne eines Unfalls oder einer Erkrankung gegeben ist. Eine Gefährdung entsteht durch ein mögliches räumliches und / oder zeitliches Zusammentreffen eines Gefährdungsfaktors beziehungsweise einer Gefahrenquelle (z. B. glatter Boden) oder mit einer Person (z. B. rennendes Schulkind), durch die eine schädigende Wirkung (z. B. Sturz) eintreten kann.

Prävention des schulischen und insbesondere des schulsportlichen Unfallgeschehen sind als bedeutender Aspekt und wesentliche inhaltliche Dimension

der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung von Schule zu sehen. Das erhöhte Gefährdungspotenzial im Schulsport sollte besondere Veranlassung sein, auf den Ebenen der Organisations-, Erziehungs- und Lernkultur valide Risikobewertungen vorzunehmen, die spezifischen Gefährdungen bei Personen, Anforderungen und Bedingungen einzuschätzen sowie effektive Präventionsmaßnahmen einzuleiten.

Vor diesem Hintergrund ist es eine Aufgabe der Schwimmlehrkraft

- die Risiken und Gefährdungen, die es im Schwimmunterricht gibt, zu ermitteln, zu analysieren und zu bewerten,
- die Schülerinnen und Schüler über die bestehenden Gefährdungen in altersgemäßer Form zu unterweisen und
- den Schwimmunterricht so zu gestalten, dass Gefährdungen, Unfälle und unterrichtsbedingte gesundheitliche Beeinträchtigungen vermieden werden.

Zentrales Instrument hierfür ist die pädagogische Gefährdungsbeurteilung¹², die auf jeden Fall im Rahmen der Vorbereitung bzw. Planung einer Unterrichtseinheit durchgeführt werden sollte. Es gibt keinen allgemein gültigen Weg für ihre Durchführung. Umfang und Methodik einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung orientieren sich immer an den konkreten schulischen Gegebenheiten. Wichtig ist, dass strukturiert vorgegangen wird. Mit Blick auf den Schwimmunterricht haben sich folgende Schritte bewährt:

1. Gefährdungen und Risiken ermitteln, die zu Unfällen und gesundheitlichen Beschwerden führen können.
2. Risiken und Gefährdungen einschätzen und bewerten. Es gilt festzustellen, wie gravierend eine Unfall- oder Gesundheitsgefahr sein kann und mit welcher Wahrscheinlichkeit sie eintreten wird.
3. Maßnahmen festlegen und durchführen: Um das erkannte Risiko zu reduzieren, müssen Schutzziele bestimmt und geeignete Maßnahmen zur Beseitigung oder hinreichenden Begrenzung der festgestellten Gefährdungen festgelegt werden. Die beste Maßnahme

¹² Ein Muster zur pädagogischen Gefährdungsbeurteilung kann dem Anhang 2 entnommen werden.

ist immer, die Gefährdung zu vermeiden oder ganz auszuschalten. Wo das nicht möglich ist, muss die Gefährdung so gering wie möglich gehalten werden. Ziel ist, das Risiko auf ein akzeptables Maß zu reduzieren. In der Regel sind technische Lösungen für die Sicherheit im Vergleich zu organisatorischen und verhaltensbezogenen Maßnahmen am wirksamsten.

4. Überprüfen der Durchführung und der Wirksamkeit der Maßnahmen: Die Überprüfung stellt sicher, dass eventuelle Mängel erkannt und dementsprechende Verbesserungen vorgenommen werden.
5. Fortschreiben der Gefährdungsbeurteilung: Notwendig ist es, vor allem bei umfangreicheren Unterrichtseinheiten, die Gefährdungsbeurteilung in regelmäßigen Abständen und bei nennenswerten Veränderungen der Rahmenbedingungen des Unterrichts zu wiederholen.

Zu einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung gehört es auch, die identifizierten Gefährdungen und Risiken, vor allem aber die Schutzziele und Maßnahmen zu dokumentieren. Eine solche Dokumentation, die formlos sein kann, erleichtert die Unterrichtsplanung und fördert die Unterrichtsentwicklung. Sie dient aber auch der Absicherung der Schwimmlehrkräfte gegen juristische Konsequenzen im Falle eines Unfalls.

Unabhängig von der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung hat sich die Schwimmlehrkraft vor jeder Unterrichtsstunde, von der Gesundheit und der psychischen Disposition der Schülerinnen und Schüler sowie von der Sicherheit der Schwimmstätte und der Geräte, die im Rahmen des Unterrichts eingesetzt werden sollen, zu überzeugen und erforderlichenfalls ad hoc weitere präventive Maßnahmen zu ergreifen.

7.2.2 Grundsätzliche Präventionsmaßnahmen

Die vorliegenden Erkenntnisse der Unfallforschung aber auch die täglichen Erfahrungen zeigen, dass neben den im Rahmen der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung ermittelten präventiven Maßnahmen, einige Präventionsmaßnahmen grundsätzlich zu ergreifen sind, wenn Schwimmen sicher unterrichtet werden soll. Hierzu gehören neben den in Kapitel 5 aufgeführten Maßnahmen folgende:

Aufsicht

Die Aussicht gehört mit zu den wichtigsten und wirksamsten Präventionsmaßnahmen. Sie hat immer kontinuierlich, aktiv und präventiv zu erfolgen:

- *Kontinuierlich* ist so zu verstehen, dass sich die Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulbetrieb beaufsichtigt fühlen müssen.
- *Aktiv* bedeutet, dass Schwimmlehrkräfte bei erkennbaren Gefährdungen umgehend eingreifen müssen.
- *Präventiv* muss sich die Schwimmlehrkraft bereits bei der Planung von Unterrichtsvorhaben mit möglichen Unfallrisiken sowie deren Prävention auseinandersetzen.

Der Umfang der Aufsicht hat sich stets nach erkennbaren Notwendigkeiten sowie den konkreten Umständen im Einzelfall zu richten.

Hilfskräfte, die bei der Beaufsichtigung von Schülerinnen und Schülern unterstützend tätig werden sollen, müssen der Aufgabe gewachsen und zu den entsprechenden Anforderungen an die Aufsicht unterwiesen sein. Es obliegt der Organisations- und Auswahlverantwortung der Schulleitung diese (externen) Hilfskräfte durch Fachpersonal der Schule unterweisen zu lassen. Badeaufsichtspersonal kann, wenn es den öffentlichen Badebetrieb beaufsichtigt, nicht gleichzeitig an der Aufsichtsführung im schulischen Schwimmunterricht beteiligt werden.

Nach einem Unfall oder in Notfällen müssen sowohl die verunfallten beziehungsweise betroffenen als auch die nicht betroffenen Schülerinnen und Schüler beaufsichtigt werden.

Fachliche und personelle Voraussetzungen

Unabdingbare Voraussetzung für einen sicheren Schwimmunterricht ist die schwimmfachliche Kompetenz der unterrichtenden Schwimmlehrkraft. Die „Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und dem Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule“¹³ nennen folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten über die Schwimmlehrkräfte verfügen müssen, die im Rahmen des Schulsport Schwimmen und / oder Wassergewöhnung unterrichten:

1. Kenntnisse über die physiologische Entwicklungssituation der Schülerinnen und Schüler,
2. Kompetenz, die physische, psychische und soziale Disposition der Schülerinnen und Schüler einzuschätzen,
3. Kenntnisse über die Sachstruktur sowie didaktisch-methodischer Vorgehensweisen im Bewegungsfeld,
4. Kenntnisse über besondere Risikofaktoren und über Möglichkeiten der Sicherheits- und Gesundheitsförderung,
5. Kompetenz, den Unterricht im Bewegungsfeld unter Beachtung der Rahmenvorgaben für den Schulsport, der Bildungspläne, Rahmenlehrpläne, weitere curriculare Grundlagen und spezifischer didaktisch-methodischer Grundsätze zu gestalten,
6. Bewegungsanforderungen einschätzen und grundlegende Bewegungsformen im Schwimmen demonstrieren können,
7. Kompetenz, einen Unterricht durchzuführen, der die Teilnahme aller Schülerinnen und Schüler am gemeinsamen Unterricht sicherstellt,

8. Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und insbesondere von speziellen Vermittlungsformen im Bereich des Anfängerschwimmens und für ängstliche und motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler sowie für solche mit Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung,
9. Beherrschung von Sofortmaßnahmen und Erster Hilfe, Nachweis der Rettungsfähigkeit sowie
10. praktische Erfahrungen und Aspekte der Prävention berücksichtigen.

Aus Sicht der Prävention sind insbesondere die Aufzählungspunkte vier, neun und zehn relevant. Die Risikofaktoren (4. Aufzählungspunkt) sind ebenso wie die erforderlichen unfallpräventiven und sicherheitsförderlichen Maßnahmen vor allem mit Hilfe der beschriebenen pädagogischen Gefährdungsbeurteilung zu identifizieren, festzulegen und durchzuführen. Um diese effektiv durchführen zu können, sollte die Schwimmlehrkraft über präventives Grundlagenwissen verfügen und das Unfallgeschehen im Schulschwimmen sowie das Risikoprofil der Sportart Schwimmen kennen.

Für die Sicherheit im Schwimmunterricht sind die Anforderungen des neunten Punktes von Bedeutung, obwohl sie keine unfallpräventive Wirkung haben. So können zum Beispiel Erste Hilfe Maßnahmen keine Unfälle verhindern. Sie können aber ebenso wie Rettungsmaßnahmen die Folgen von Unfällen minimieren.

Schwimmlehrkräfte müssen in Erste Hilfe ausgebildet sein. Dies ist in Grundschulen dann der Fall, wenn Sie die neun Unterrichtseinheiten umfassende „Ausbildung zur Ersten Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder“ absolviert haben. Die Kompetenzen sollten alle zwei Jahre im Rahmen einer ebenfalls neun Unterrichtseinheiten umfassende Fortbildung wieder aufgefrischt werden. Die Erste Hilfe Aus- und Fortbildung sollte zudem durch sogenannte ermächtigte Stellen erfolgen. Diese sind im Internet unter www.dguv.de/fb-ersthilfe/index.jsp veröffentlicht. Die Lehrgangsgebühren werden zumindest teilweise von den Trägern der gesetzlichen

13 KMK, BFS, dvs (2017)

Schülerunfallversicherung übernommen. Zudem müssen die Vorgaben der jeweiligen für Schule zuständigen Ministerien und Senatsbehörden der Länder berücksichtigt werden.

Ebenso notwendig ist, dass jede Schwimmlehrkraft, die Schwimmen unterrichtet, und darüber hinaus jede Person, die an der Durchführung des Schwimmens unterstützend beteiligt wird, rettungsfähig ist. Grundsätzlich muss sie jederzeit in der Lage sein, Schülerinnen und Schüler an der tiefsten Stelle eines Bades aus dem Wasser zu bergen und falls erforderlich wiederbeleben zu können. Auch hier gilt wie bei der Ersten Hilfe, dass die Schwimmlehrkraft aktuell rettungsfähig sein muss. Aus präventiven Gründen bietet es sich an, dieselben Fristen, wie bei der Ersten Hilfe Qualifizierung einzuhalten. Die Aus- und Fortbildung wird in den Ländern von der staatlichen Lehrkräftefortbildung und / oder von Fachverbänden angeboten. Darüber hinaus sind die länderspezifischen Regelungen zur Rettungsfähigkeit zu beachten.

Der zehnte Punkt verweist auf die Notwendigkeit, bei der Planung und Durchführung von Schwimmunterricht, Maßnahmen der Unfallverhütung, aber auch der Sicherheitsförderung zu berücksichtigen, sodass sowohl der Schutz vor Gefährdungen als auch die Befähigung zum sicheren Verhalten obligatorischer Bestandteil des Schwimmunterrichtes ist. Das Wissen und Können zur Vermeidung von Unfällen im Schulsport gehört zum Kernbestand der beruflichen Handlungsfähigkeit von Lehrkräften, die das Fach Sport unterrichten und im Schulsport beruflich tätig sind.

Bauliche und sicherheitstechnische Präventionsmaßnahmen und Voraussetzungen

Zu den wichtigsten und grundlegenden Unfallverhütungsmaßnahmen gehört eine sichere und geeignete Sportstätte. Dies gilt natürlich auch für den Schwimmunterricht in der Schule. Nicht ausreichend gekennzeichnete Wassertiefen, z. B. im Übergang von Schwimmer- zu Nichtschwimmerteil oder zu geringe Raum- und Wassertemperaturen stellen Gefährdungen dar, die vermieden werden müssen. Deshalb müssen Schwimmstätten baulich die Anforderungen an einen sicherheitsgerechten Bäderbau erfüllen. Hierzu sollte der Träger einer Schwimmstätte grundsätzlich den aktuellen Stand der Technik mit den zugehörigen Rechtsvorschriften und Normen einhalten. So ist gewährleistet, dass vom Bau und der Ausstattung der Schwimmstätte keine Gefährdungen für die Nutzer ausgehen.

Zahlreiche Hinweise für eine adäquate sichere Gestaltung schulischer Schwimmstätten können dem Internetauftritt der DGUV zu Schwimmhallen (<https://www.sichere-schule.de/schwimmhalle>) entnommen werden.

Folgende baulichen Aspekte sind u. a. für eine sicherheitsgerechte Umsetzung des Schwimmunterrichts bedeutsam:

- Becken- bzw. Wassertiefe
- Beschaffenheit der Böden
- Rettungsgeräte
- Raum- und Wassertemperatur
- Größe der Wasserfläche
- Beckenrand mit Rinnen und Abläufen
- Treppen und Leitern
- Sanitärräume (Dusch- und Waschräume, Umkleiden, Toiletten)

Geräteausstattung

Schwimm- und Lernhilfen sowie Wasserspielzeuge sind für einen methodisch variablen und sicheren Schwimmunterricht hilfreich und bereichern diesen. Bei der Auswahl und dem Einsatz dieser Geräte und Spielzeuge sind die sicherheitsrelevanten Anforderungen an diese zu berücksichtigen, die den Produktdatenblättern des Herstellers entnommen werden können. Beim Einsatz der Materialien und Lernhilfen sollten geeignete Transportbehältnisse vorgesehen werden und es ist ebenfalls auf eine ausreichende Möglichkeit der Lagerung zu achten.

Bei der Auswahl der Auftriebshilfen zum Schwimmerwerb Poolnudel sollten die Anforderungen der DIN EN 13138:2015-02 „Auftriebshilfen für das Schwimmenlernen“ Teil 1 und 2 erfüllt sein. Hier sind unter anderem die Auftriebseigenschaften, die Beständigkeit und die Haltbarkeit der Werkstoffe beschrieben.

Ein wichtiger Bestandteil der Geräteausstattung einer Schwimmstätte sind die Rettungsgeräte, wie beispielsweise Rettungsstangen und Rettungsringe mit Wurffleine. Diese müssen jederzeit an geeigneter Stelle erreichbar sein. Dies gilt ebenfalls für Einrichtungen der Ersten Hilfe, damit jederzeit Hilfe herbeigerufen und Erste Hilfe geleistet werden kann.

In Schwimmstätten müssen geeignete Meldeeinrichtungen vorhanden sein. Wichtige Telefonnummern, zum Beispiel Notruf, Ärztinnen und Ärzte und Krankenhaus, sind sichtbar auszuhängen und aktuell zu halten. Optimal ausgestattete

Bäder besitzen einen Raum für Erste Hilfe, obwohl bei reiner Schulnutzung die Ausstattung mit Erste Hilfe Material und einer Trage als ausreichend anzusehen ist. Das Erste Hilfe Material¹⁴ ist in ausreichender Menge zur Verfügung zu.

Sichere Unterrichtsbedingungen

Ein überwiegender Anteil der Unfälle im Schulschwimmen kann auf eine nicht ausreichende Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und auf eine unzureichende Organisation des Schwimmunterrichts zurückgeführt werden. Deshalb ist es erforderlich grundsätzliche Überlegungen vor Beginn des Schulschwimmens vorzunehmen und in der Unterrichtssituation immer den organisatorischen Überblick zu behalten. Dabei spielt ein geeigneter Aufstellungsort für die Demonstration sowie für die Beobachtung und Aufsicht der Schülerinnen und Schüler eine wichtige Rolle (siehe hierzu auch Kapitel 5).

Bei der Betrachtung des Organisationsrahmens ist jedoch nicht nur der Schwimmunterricht in den Blick zu nehmen, sondern auch die Wege zur Schwimmstätte und zurück. Diese müssen geplant werden. Dabei ist zu beachten, dass die Wege bei jeder Witterung und Jahreszeit sicher sein müssen.

Zu bedenken seitens der verantwortlichen Schwimmlehrkraft sind auch Maßnahmen bei Notfällen. Hierzu gehört, dass der Sammelplatz für den Gefahrfall den Schülerinnen und Schülern nicht nur bekannt sein muss, sondern im Gefahrfall auch sicher aufgesucht werden kann. Zudem sollten auch Vorkehrungen getroffen werden, dass sie sich nicht in einer Notfallsituation über einen „längeren“ Zeitraum in Badekleidung im Freien aufhalten müssen.

Unterrichtseinheiten im Rahmen des Anfängerschwimmens sollten grundsätzlich so geplant werden, dass sie mehr als eine Einzelstunde umfassen, damit ausreichende Wasserzeiten vorhanden sind und die Durchführung der Schwimmausbildung nicht unter Zeitdruck und in Hektik stattfindet. Sowohl Lehrpersonal als auch Schülerinnen und Schüler müssen ausreichend Zeit haben, um die Organisation und die erforderlichen hygienischen Maßnahmen wahrzunehmen.

Folgende Aspekte sollten von Schwimmlehrkräften neben den in Kapitel 5 beschriebenen Aspekten grundsätzlich beachtet werden, damit bereits frühzeitig und umfassend Gefährdungen durch Rahmenbedingungen und organisatorische Versäumnisse vermieden werden:

- Die verantwortliche Schwimmlehrkraft muss durch den Sachkostenträger in die Nutzung der Schwimmhalle unterwiesen werden (Flucht- und Rettungswege, Lage und Nutzung der Meldeeinrichtungen, Verhalten in einer Krisensituation, Aufsuchen der Sammelplätze). Sie muss die erforderlichen Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen, zum Beispiel Absetzen des Notrufes, Benutzung von automatisierten externen Defibrillatoren (AED-Geräte), Einsatz von Rettungsgeräten, anwenden können. Außerdem muss sie die spezifischen Gefahren und die Badeordnung der jeweiligen Schwimmstätte kennen.
- Schülerinnen und Schüler müssen über die Gefahren, über erforderliche Unfallverhütungsmaßnahmen und über die erforderlichen Verhaltensmaßnahmen z. B. Regeln für das Schwimmen, unterwiesen werden. Die Unterweisung ist vor Beginn der Schwimmeinheit und gegebenenfalls nach besonderen Vorfällen durchzuführen und im Klassenbuch zu dokumentieren.
- Die Schwimmlehrkraft muss die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bei Übernahme einer Gruppe überprüfen. Zusätzlich muss sie Kenntnisse über ihren gesundheitlichen Zustand und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor Beginn der Unterrichtseinheit in Erfahrung bringen (siehe Anlage 2).
- Der Schwimmunterricht erfolgt auf Grundlage und unter Beachtung der landesspezifischen Vorgaben zum Schwimmunterricht, zum Beispiel Qualifikationen, Gruppengröße, Umgang mit Nichtschwimmenden und Schwimmenden, Zusammensetzung der Lerngruppen der zugeteilten Wasserfläche der Schule darf nicht gleichzeitig öffentlicher Badebetrieb stattfinden.

¹⁴ DGUV Information 202-059 „Erste Hilfe in Schulen“

- Es muss zumindest geklärt sein, wie viele Bahnen beziehungsweise welche Wasserfläche für den Schwimmunterricht zur Verfügung stehen. Sie muss durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt sein. Werden mehrere Lerngruppen in einem Schwimmbecken angeleitet, muss der Unterricht der verschiedenen Gruppe in abgegrenzten Bereichen durchgeführt werden.
- Sofern pädagogische Maßnahmen nicht auf eine gemeinsame Arbeit von Schwimmerinnen und Schwimmern sowie Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmern abgestellt sind, muss in getrennten Lerngruppen unterrichtet werden.
- In einem Becken mit Hubboden ist im Vorfeld des Unterrichts festzulegen, auf welche Tiefe der Hubboden eingestellt wird. Die aktuelle Wassertiefe muss gut sichtbar angezeigt sein.

7.2.3 Sicherheitsförderung

Sicherheit lässt sich aber nicht nur auf einem eher passiven Weg herstellen. Neben dem Schutz vor Sicherheits- und Gesundheitsgefährdungen durch die Schwimmlehrkraft, vor allem vor solchen, die von den Kindern nicht erkannt und / oder bewältigt werden können, spielt die aktive Befähigung zu sicherem Verhalten – die Sicherheitsförderung – eine wichtige Rolle.

Sicherheitsförderung meint, die von konkreten Gefahren unabhängige aktive Förderung der Sicherheit der Schülerinnen und Schüler durch die entsprechende Gestaltung der Lernumgebung, des unterrichtlichen Arrangements und / oder des Bewegungsangebotes. Sie hat konkret zum Ziel das Verhalten der Lernenden zu verändern und diese dabei zu unterstützen, sich Sicherheitskompetenzen anzueignen. Sie soll sowohl aktiv dazu beitragen, den eigenen Lernprozess sicher zu gestalten als auch sich Kompetenzen anzueignen, die sie in die Lage versetzen, ihr gegenwärtiges und zukünftiges Leben zu meistern. Konkret geht es dabei um grundlegende Fähigkeiten wie Handlungsregulation, sozial-kommunikative Kompetenz oder Selbstkompetenz, aber auch um die Fähigkeit, sicher schwimmen zu können.

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

Ebenso wichtig, wie die genannten Fähigkeiten und Fertigkeiten, sind aber auch die Fähigkeit und Bereitschaft, Risiken und Gefahren zu kennen, zu bewältigen und ggf. zu meiden bzw. zu beseitigen, um dadurch neue Sicherheit zu gewinnen. Schülerinnen und Schüler müssen sich diese Risikokompetenz im Rahmen der schulischen Ausbildung mit zunehmendem Alter grundlegend aneignen.

Die Fähigkeiten, Risiken zu kennen und zu erkennen, konkrete Risiken abzuschätzen und Risiken mit Gewinn einzugehen oder bei drohender Schädigung zu vermeiden, müssen im Rahmen der Sicherheitserziehung gelernt werden. Dieses Lernen erfordert unter anderem, die intendierte, zielgerichtete und kindgerechte Beschäftigung mit Risiken beim Schwimmen im Allgemeinen und im Schwimmunterricht im Besonderen.

Risiken lassen sich in erster Linie durch Unfallanalysen identifizieren. Es sind die Unfälle und Beinaheunfälle, die sowohl beim Lernen neuer Bewegungen sowie beim Üben und Trainieren als auch bei Routinehandlungen passieren. Diese Risiken gilt es, nicht nur bei der Unterrichtsplanung und -durchführung zu berücksichtigen, sondern auch im Unterricht in verschiedener Form zu thematisieren und für den Unterricht fruchtbar zu machen. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich die Kompetenzen aneignen, die für Verhütung oder Bewältigung von Risiken und Gefährdungen beim Schwimmen erforderlich sind.

Pfützner (2001) plädiert dafür, die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler auf verschiedenen Ebenen zu fördern:

- die Sachkompetenz durch eine Auseinandersetzung mit Unfällen im Sport, hier insbesondere Schwimmen, sowie mit ihren Rahmenbedingungen und Folgen;

- die Sozialkompetenz durch Fair Play, Verlassen auf Mitschülerinnen und -schüler, Sensibilisierung für Unterschiede und Erleben der Bedeutung von Gesundheit und Unversehrtheit;
- die Selbstkompetenz auf der motorischen Ebene im Bereich der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie durch Kennenlernen und Anwenden von Helfen und Sichern.¹⁵

Sicherheitserziehung, die der Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ zuzuordnen ist, darf sich demzufolge nicht ausschließlich auf sport- und bewegungsbezogene Ziele konzentrieren, sondern sollte auch pädagogisch-soziale Ziele, wie z. B. Verantwortung übernehmen und Emotionen wahrnehmen verfolgen.

Dieser Anspruch gilt insbesondere auch für den anderen Schwerpunkt der Sicherheitsförderung – der Wagniserziehung¹⁶, die der pädagogischen Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ zuzuordnen ist. Der Aufbau von Risikokompetenz setzt voraus, dass Kinder lernen, Risiken und Wagnisse unmittelbar kennenzulernen und sich mit ihnen in einer relativ geschützten Umgebung, wie es die Schule im Allgemeinen und der Schwimmunterricht im Besonderen ist, handelnd auseinanderzusetzen. Im Schwimmunterricht können solche Situationen insbesondere beim Springen und Tauchen hergestellt werden. Somit ist das Zulassen von Wagnis und Risiko ebenso eine pädagogische Aufgabe und wesentliches Erziehungsmoment wie das Beschützen, Einschränken und Verbieten. Sicherheit erfordert den Umgang mit Unsicherheit. Dies gilt grundsätzlich auch für das schulische Schwimmen.

Um sicherheitskompetentes Verhalten zu entwickeln, reicht es aber nicht aus, Risiken und Wagnisse unreflektiert in Erziehungs- und Bildungsprozesse einzubeziehen oder geschehen zu lassen. Entscheidend ist die Art und Weise, wie sie in diesen Prozessen aufgegriffen und thematisiert werden¹⁷:

1. Die Schülerinnen und Schüler müssen das Risiko oder Wagnis selbstbestimmend und eigenverantwortlich angehen und auf der Grundlage des eigenen Könnens bewältigen.
2. Die Schwimmlehrkraft hat eine begleitende Funktion und muss für den sicheren Rahmen sorgen.
3. Schülerinnen und Schüler dürfen durch Wagnisse und Risiken sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht nicht überfordert und geschädigt werden. Risiko behaftete und wagnishafte Bewegungssituationen müssen demzufolge von der Schwimmlehrkraft abgestimmt auf die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Dispositionen sowie das Wissen der Lernenden ausgewählt, angeboten und zugelassen werden. Sie dürfen nur nach gemeinsamen Absprachen zugelassen werden und auch nur so gestaltet sein, dass die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht nicht verletzt wird. Die Schwimmlehrkräfte müssen also den Risikograd abschätzen und dementsprechend handeln.

Bereits Ende der 1980er Jahre hat der Sportpädagoge Erdmann (1989) für solch inszenierte Risiken und Wagnisse den Begriff „dosiertes Risiko“ benutzt. Ein dosiertes Risiko findet sich in solchen Situationen, die eine realistische Bewältigungschance und keine gravierenden Konsequenzen im Sinne von Verletzungen beinhalten¹⁸. Der Begriff des dosierten Risikos impliziert zudem, dass es zur Risikoförderung beziehungsweise Wagniserziehung gehört, dass sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Schwimmlehrkräfte zu einem Risiko „nein“ sagen und auf ein Wagnis bzw. Risiko verzichten dürfen.

¹⁵ Pfitzner (2001, S. 110 f)

¹⁶ Böttcher (2017)

¹⁷ Hundeloh (2001)

¹⁸ Erdmann (1989, S. 196)

Für die Ausbildung von Risikokompetenz im Rahmen der sogenannten Wagniserziehung ist zudem wichtig, dass die Lernsituation drei didaktisch-methodische Schritte umfasst¹⁹:

1. Aufsuchen

- mittels sogenannter Bewegungsthemen (im Schwimmen z. B. Untertauchen und Tauchen, Schweben, Gleiten, Springen, Atmen ...)

2. Aushalten

- Voraussetzung sind psycho-motorische Fähigkeiten und eine gewisse psychische Belastbarkeit
- ausreichende Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
- auch das „Nichtwagen“ respektieren

3. Auflösen

- in einem anschließenden Reflexionsprozess wird das Erlebnis kognitiv und emotional zu einer Erfahrung verarbeitet, d. h. Eindrücke und Emotionen werden den anderen kundgetan

Unfallverhütung und Sicherheitsförderung einschließlich Risikoförderung sind zwei Seiten ein und derselben Medaille. Sie ergänzen sich in ihren inhaltlichen Schwerpunktsetzungen und strategischen Ausrichtungen gegenseitig. Nur im Verbund erreichen sie ihre potenzielle Wirkung und werden allen Aspekten des komplexen Konstrukts Sicherheit gerecht.

Einen sicheren und sicherheitsförderlichen Unterricht zu gestalten, ist aber keine leichte Aufgabe. Sie erfordert einerseits Kenntnisse über das Unfallgeschehen sowie über die Unfallursachen und Rahmenbedingungen. Andererseits sind Fachkompetenz und Verantwortungsbewusstsein, die Fähigkeiten, risikoträchtige und wagnishafte Situationen wahrzunehmen, zu interpretieren und zu gestalten sowie die jeweilige Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit der Kinder einzuschätzen, erforderlich.

7.3 Schwimmen in offenen Gewässern

Das Baden und Schwimmen in offenen Gewässern stellt für viele Schülerinnen und Schüler nicht nur eine Abwechslung dar, sondern auch ein mehr oder weniger großes Abenteuer. Weil aber die räumliche Begrenzung und die sicherheitstechnischen Rahmenbedingungen einer Schwimmhalle oder eines Freibades fehlen, sind auch die Anforderungen an die Sicherheit erhöht. Demzufolge ist das Schwimmen in offenen Gewässern mit einem hohen organisatorischen Aufwand sowie einer gründlichen und schülerorientierten Vor- und Nachbereitung verbunden.

Eine besondere Bedeutung kommt beim Schwimmen in offenen Gewässern, insbesondere in solchen, die nicht ständig beaufsichtigt sind, wiederum der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung durch die verantwortliche Schwimmlehrkraft zu. Vor jedem Besuch von offenen Gewässern ist sie durchzuführen und zu dokumentieren, wobei insbesondere den Besonderheiten des Gewässers und seiner Umgebung Rechnung getragen werden muss. Das bedeutet, dass zumindest die verantwortliche Schwimmlehrkraft das Gewässer und den Uferbereich kennen muss. Somit gehört zu einer sorgfältigen Planung und Vorbereitung, dass sie die Bereiche zuvor erkundet und mögliche Gefahren identifiziert. Vor diesem Hintergrund ist zum Beispiel darauf zu achten, dass

- bewachsene und sumpfige Uferzonen und gefährlich pflanzendurchwachsene Gewässer zu meiden sind,
- nicht dort geschwommen und gebadet werden sollte, wo Schiffe und Boote fahren. Ebenfalls sind Brückenpfeiler und Wehre keine Schwimm- und Badezonen,
- beim Schwimmen und Baden im Meer Brandung und Wellen besondere Gefahren darstellen und
- die Geländestruktur nicht die Aufsichtsführung erschwert.

¹⁹ Neumann (1999, S. 146)

Schülerinnen und Schüler können sich nur dann sicher und gesund verhalten, wenn sie über die Gefährdungen beim Aufenthalt in / an offenen Gewässern sowie über die notwendigen Verhaltensweisen informiert sind. Zur Vorbereitung auf das Schwimmen in offenen Gewässern gehört deshalb auf jeden Fall eine sorgfältige Unterweisung. Im Rahmen der Unterweisung muss die verantwortliche Schwimmlehrkraft die Schülerinnen und Schüler in geeigneter Art und Weise auf die Gefährdungen hinweisen, die mit dem Schwimmen und Baden in offenen Gewässern generell und mit dem Aufenthalt an dem ausgewählten Gewässer speziell verbunden sind. Zudem sind sie mit den erforderlichen Verhaltensweisen vertraut zu machen. Gegebenenfalls sind Verhaltensweisen einzuüben. Die Unterweisung muss dokumentiert werden, z. B. durch Eintrag ins Klassenbuch.

Bei der Planung und Durchführung können die Beratung und Unterstützung vor Ort durch erfahrene externe Fachkräfte für die verantwortliche Schwimmlehrkraft eine Entlastung darstellen. Dies kann sie jedoch nicht von der Gesamtverantwortung entbinden.

Ein besonderer Sicherheitsfaktor ist die Aufsicht. Da bei offenen Gewässern die sicherheitstechnischen Rahmenbedingungen häufig schlechter sind als in Frei- und Hallenbädern, gewinnt das Verhalten aller Beteiligten und insbesondere auch das Aufsichtsverhalten an Bedeutung. Die besonderen Rahmenbedingungen können es erfordern, die Zahl der Aufsichtspersonen zu erhöhen und einen Aufsichtsschlüssel festzulegen. Selbstverständlich müssen alle Aufsichtsführenden rettungsfähig sein. Das bedeutet in diesem Fall, dass sie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber besitzen müssen. Auch die Schülerinnen und Schüler müssen *Sicher Schwimmen Können*. Derartige Regelungen sollten in der Fach- bzw. Schulkonferenz für die gesamte Schule festgelegt werden.

Darüber hinaus sollten Schwimmlehrkräfte unter anderem folgende Aufsichtsmaßnahmen durchführen:

- Die Aufsichtsführenden sollten ihre Schülerinnen und Schüler häufig zählen, nicht nur vor und nach dem Verlassen der Badestelle, sondern auch während des Aufenthalts.
- Die verantwortliche Schwimmlehrkraft sollte ihren Standort so wählen, dass sie das Gewässer und die Uferregion gut überblicken können.
- Die Schülerinnen und Schüler dürfen die ausgewiesenen Badezonen nicht verlassen. Sollten diese nicht vorhanden sein, sind durch die verantwortliche Schwimmlehrkraft Aufenthaltsbereiche im Wasser festzulegen. Auch für den Aufenthalt am Ufer sollte ein Bereich vorgegeben werden.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Demzufolge müssen die Schülerinnen und Schüler beim ersten Anzeichen eines Gewitters das Gewässer verlassen.
- Sprünge ins Wasser dürfen nur dann erlaubt sein, wenn das Wasser tief genug und frei von Hindernissen ist.

Glossar

Adaption

Anpassungsprozesse werden durch den Aufenthalt im Wasser ausgelöst, wodurch grundsätzlich motorische Bewältigungsstrategien für die Lösung von Bewegungsaufgaben neu „programmiert“ werden müssen. Anpassungen durch den Wasseraufenthalt betreffen aber zusätzlich physiologische Funktionen (z. B. Lungenfunktion, Herzfrequenz, etc.)

Äußere Differenzierung

Bei der äußeren Differenzierung wird nicht im Klassenverband unterrichtet. Es erfolgt eine Einteilung in Kursen, Gruppen oder Mannschaften. Diese Einteilung kann nach unterschiedlichen Merkmalen oder Zielstellungen erfolgen (Leistung, Geschlecht, Interesse).

Auftriebskraft des Wassers

Der Auftrieb eines in Flüssigkeit eingetauchten Körpers entspricht der Gewichtskraft der von ihm verdrängten Flüssigkeitsmenge. Damit wird beschrieben, dass der Einfluss der Gravitationskraft im Wasser enorm an Bedeutung verliert und die Auftriebskraft dominiert. Die tragenden Eigenschaften des Wassers lassen sich damit begründen und die Gewichtskraft wird auf ca. 15 % im Vergleich zum Wert an Land reduziert, vgl. Archimedisches Prinzip.

Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)

Der BFS ist ein Zusammenschluss von Verbänden, die in der Schwimmbildung aktiv sind. Er verabschiedet die Deutsche Prüfungsordnung und stimmt sich mit der Kommission SPORT der KMK und weiteren Institutionen über deren Gültigkeit auch über seinen Wirkungsbereich hinaus ab.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Die DGUV ist der Spitzenverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften und der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. Ihre unmittelbaren Aufgaben liegen im Bereich der Prävention, Rehabilitation und Entschädigung.

Deduktiv

Deduktiv ist die Überleitung vom Allgemeinen zum Besonderen und beinhaltet ein normgeleitetes Vorgehen. Der Lernweg ist strukturiert. Es wird darbietend durch konkrete Bewegungsanweisungen vermittelt. Dadurch ist eine zügige Umsetzung der Zielstellung möglich, während die Mitgestaltung der Lernenden begrenzt ist.

Ein deduktives Vorgehen ist aber bei der konkreten Vermittlung von Schwimmtechniken notwendig.

Didaktik und Methodik

Die Didaktik beschäftigt sich mit Lehr- und Lernprozessen und somit mit der Theorie des Unterrichts (Auswahl des Unterrichtsgegenstandes).

Methodik kann als Teilgebiet der Didaktik gesehen werden. Sie beschreibt das planmäßige Vorgehen im Lernprozess und erörtert den Weg zum Ziel (Wie wird der Unterrichtsgegenstand vermittelt?). Letztendlich wird das praktische Vorgehen des Lehrens und Lernens beschrieben.

Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs)

Die dvs ist eine Allianz von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der sportwissenschaftlichen Einrichtungen in der Bundesrepublik Deutschland, welche in Lehre und Forschung tätig sind. Ihr Ziel besteht darin, die Sportwissenschaft zu fördern und zu entwickeln.

Drehmoment

Das Drehmoment wird durch eine Kraftwirkung auf einen drehbaren Körper erzeugt. Es ist das Produkt von der einwirkenden Kraft und der entsprechenden Drehachse (Einheit Nm).

Gustatorisch

Gustatorisch betrifft den Geschmackssinn, der nicht nur durch die Sensoren auf der Zunge, sondern ebenso im Nasen- und Mundbereich aktiviert wird. Während des Aufenthalts im Wasser, insbesondere während des Eintauchens des Kopfs, ist diese Sinneswahrnehmung für das Schwimmen, speziell für die Atmung, bedeutsam.

Hydrostatik / -dynamik

Hydrostatik und Hydrodynamik sind Teilgebiete der Biomechanik für Flüssigkeiten.

Die Hydrostatik befasst sich mit der Lehre vom Gleichgewicht in ruhenden Flüssigkeiten bei Einwirkung äußerer Kräfte. Die Hydrodynamik untersucht die Vorgänge von Körpern, die durch das Wasser bewegt werden.

Induktiv

Induktiv ist Überleitung von der Beobachtung zum Allgemeinen und beinhaltet ein normsuchendes Vorgehen. Dieses Vorgehen besitzt Raum für Ausprobieren und Kreativität. Der Lehrweg ist offen, gering strukturiert und das eigenständige Üben dominiert. Die Lehrkraft lenkt „im Hintergrund“, die Schülerinnen und Schüler sind exponiert. Mitgestaltung und Selbstständigkeit werden gefordert. Im Prozess der Wassergewöhnung ist ein induktives Vorgehen unabdingbar.

Innere Differenzierung

Die innere Differenzierung ermöglicht eine individuelle Ausrichtung des Unterrichts und berücksichtigt die persönlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler. Dadurch soll ein hohes Maß an Selbstständigkeit erreicht werden.

Kinästhetisch

Steuerung der Körperteile überwiegend unbewusst bzw. reflektorisch. Bei der Oberflächensensibilität handelt es sich um Rückkopplungen der Rezeptoren in der Haut. (Wahrnehmung von Temperatur, Druck, Berührung, Vibrationen, etc.).

Zur Wahrnehmung der räumlichen Lage werden Informationen der Propriozeptoren, die in den Gelenken, Sehnen- und Muskelspindeln liegen, abgerufen. Diese Tiefensensibilität dient der Rückkopplungen von Reizen aus dem „Körperinneren“.

Körperschwerpunkt

Der Körperschwerpunkt (KSP) ist ein fiktiver Punkt, Angriffspunkt der Schwerkraft und liegt bei gestreckter Körperposition im Hüftbereich. Im KSP befinden sich die Schwerkräftmomente aller Masseteile im Gleichgewicht.

Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind notwendig für eine effiziente Bewegungssteuerung und gleichzeitig Voraussetzung, um Bewegungen zielgerichtet und optimal auszuführen zu können.

Die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten sind:

Kopplungsfähigkeit, Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Lidschlussreflex

Es handelt sich um einen Reflex, der dem Schutz der Hornhaut bzw. des Augapfels vor Fremdkörpern und Austrocknung dient. Im Schwimmunterricht muss erlernt werden, diesen Reflex zu überwinden, um mit offenen Augen sich im Wasser bewegen und orientieren zu können. Deshalb ist insbesondere innerhalb der Wassergewöhnung der Verzicht auf eine Schwimmbrille ratsam.

Mehrperspektivität

Im Kontext des Schwimmunterrichts beinhaltet Mehrperspektivität, die motorische Aktivität im Wasser in unterschiedlichen Sichtweisen zu interpretieren und anzuwenden (Anstrengung, Leistung, Kooperation und Konkurrenz, Verantwortung, Wahrnehmung, Erleben, Erkunden, Gestalten, Verständigung).

In einem mehrperspektivischen Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Sinngebungen des sportlichen Handelns bewusst vermittelt und vielfältige Kompetenzen ausgeprägt und zugänglich gemacht.

Olfaktorisch

Olfaktorisch betrifft die Wahrnehmung von Gerüchen. Die speziellen Gerüche in einer Schwimmhalle können verschiedene Befindlichkeiten hervorrufen.

Progressive Teillernmethode

Die Gesamtbewegung wird gegliedert in Teilbewegungen, die additiv geübt werden, Beintrieb, Beintrieb plus Armantrieb, Beintrieb plus Armantrieb mit Atmung, Gesamtbewegung.

Pädagogische Gefährdungsbeurteilung und Risikokompetenz

Man ist in der Lage die Eintrittswahrscheinlichkeit von Unfällen zu erkennen und eventuell auftretende Risiken realistisch einzuschätzen.

Risikoprofil der Sportart

Bewegungsaktivitäten und Sportarten besitzen verschiedene Potentiale für das Auftreten von Unfällen. Diese werden auch maßgeblich vom Austragungsort bestimmt.

Rettungsfähigkeit

Eine Aufsichtsperson verfügt über eine spezielle Ausbildung und aktuelle Verfassung im Schwimmunterricht bei Unfällen adäquat und optimal zu reagieren und zu handeln. Es ist die Fähigkeit, eine Person aus einer gesundheits- oder lebensgefährdenden Situation zu befreien.

Sicherheitsförderung

Hierunter versteht man sämtliche Maßnahmen im Sportunterricht, welche der Unfallverhütung und -vorbeugung dienen. Insbesondere die Aufsicht während des Schwimmunterrichts ist in diesem Zusammenhang hervorzuheben.

Sicherheitserziehung

Im Unterricht wird aufgeklärt, welche Rahmenbedingungen für einen sicheren Sportunterricht wesentlich sind. Es wird pädagogisch Einfluss genommen, um u. a. dieses notwendige Verhalten herauszubilden.

Sicherheitskompetenz

Eine Person ist im Besitz von Lösungsstrategien für ein sicheres Verhalten, kann Gefahren rechtzeitig erkennen und Unfälle vermeiden.

Sicher Schwimmen Können

Im fachlich engeren Sinne ist Schwimmen die Fähigkeit, sich unter Ausnutzung der hydrodynamischen Bedingungen andauernd, zielgerichtet und optimal koordiniert im (tiefen) Wasser in Rücken- bzw. Bauchlage zu bewegen. Die Schülerinnen und Schüler nutzen vortriebswirksame Wechselzug- / Gleichzugbewegungen der Arme und Wechsel- bzw. Gleichschlagbewegungen der Beine bei strömungsgünstigem Körperverhalten und zweckmäßiger Atmung. Die Differenzierung des *Schwimmen Könnens* definiert sich grundlegend über die Art und Weise, Dauer bzw. Streckenlänge der Fortbewegung im Wasser. Schwimmen lässt sich in unterschiedlichen Niveaustufen der Könnens Entwicklung beschreiben. Hierbei wird der Blick auf eine oder mehr Schwimmmarten, die Technik, die Ausrichtung auf Ausdauer und Schnelligkeit, die entwicklungsbedingten Voraussetzungen, unterschiedliche Distanzen und der Einsatz ohne Hilfsmittel gelegt. Die Ausbildung ausgewählter Schwimmtechniken in der Schule ist die genuine Zielstellung. Dies schließt ein, dass modifizierte Bewegungen die Kompetenz des Schwimmens repräsentieren können (Inklusion).

Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (KMK)

Die KMK stellt eine Arbeitsebene da, wo die verantwortlichen Minister bzw. Senatoren der Länder für Bildung, Forschung und kulturelle Angelegenheiten kommunizieren. Dieses Gremium der Länder besitzt keine unmittelbare Rechtssetzungsbefugnis. Insofern sind Vereinbarungen nur bindend, wenn diese von dem jeweiligen Land als landesrechtliche Rechtsvorschriften bestätigt werden. Als Beispiel können Vereinbarungen zum Schulsystem genannt werden.

Vestibulär

Die Gleichgewichtsteuerung erfolgt im Innenohr. Der Vestibularapparat sichert gemeinsam mit dem visuellen System und der Körpersensibilität die Erhaltung des Gleichgewichts.

Volumenmittelpunkt

Der Volumenmittelpunkt (VMP) ist der Massenmittelpunkt der verdrängten Flüssigkeitsmenge und befindet sich im Brustbereich. Am Volumenmittelpunkt wirkt die resultierende der am Körper angreifenden statischen Auftriebskraft.

Wassererfahrung

Wassererfahrung bezeichnet die Gesamtheit der durch Beobachtung, Wahrnehmung und Lernen erworbenen Eindrücke, Erlebnisse, Kenntnisse und Verhaltensweisen am, im und mit Wasser. Im zunehmenden Prozess individueller Vorstellung und Verarbeitung der Wahrnehmungen, des Denkens und Fühlens werden Vertrautheit, bestimmte Fähigkeiten, Fertigkeiten und Gewohnheiten mit Bezug zum Wasser entwickelt. Die Emotionen (z. B. Freude, Begeisterung, aber auch Angst) haben gerade am Beginn der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung mit dem Medium Wasser, insbesondere für die methodische Gestaltung des Lehrens und Lernens des Schwimmens nachhaltigen Einfluss.

Wassergefühl

Für den Begriff Wassergefühl gibt es keine einheitliche Definition. Das Wassergefühl kann als sinnliche Verschmelzung mit dem Medium Wasser verstanden werden. Wassergefühl reflektiert einerseits den Bereich, die Extremitäten optimal im Wasser für eine maximale Fortbewegung einzusetzen und andererseits den Körper ständig in eine widerstandsreduzierende Position zu bringen.

Literatur

Barth, K. & Dietze, J. (2002). *Ich lerne Schwimmen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Benner, D. (2004). *Allgemeine Menschenbildung und schulische Allgemeinbildung: ein spannungsreiches Verhältnis*. Sitzungsberichte der Leibniz-Sozietät. Band 74.

Blume, D. D. (1978). Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 27, 29–36.

Böttcher, A. (2017). *Etwas wagen und verantworten: Eine pädagogische Perspektive im Spannungsfeld zwischen theoretischen Ansprüchen und sportunterrichtlicher Praxis*. Dissertation. Sporthochschule Köln.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2017): *Statistik zum Schülerunfallgeschehen*.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2017): DGUV-Information 202-059. *Erste Hilfe in Schulen*. Berlin.

Deutscher Schwimm-Verband e.V. (2015). *Schwimmen lernen*. Handbuch zur Kursleiterausbildung. DSV. Kassel

Erdmann, R. (1989). Ein erhobener Zeigefinger genügt nicht. Pädagogisch-psychologische Überlegungen zur Sicherheitsunterweisung. In: E. Rümmele & D. Kayser (Hrsg.), *Sicherheit im Sport: eine Herausforderung für die Sportwissenschaft*. (S. 190–198). Sport und Buch Strauß. Köln.

Graumann, D., Plessner, W. (1994). *Zielgerichtete Wassergewöhnung*. Pohl Verlag Celle

Guts Muths, C. (1804). *Gymnastik für die Jugend*. Dresden: Wilhelm Limpert.

Hundeloh, H. (2001). Ohne Risiko keine Sicherheit. Zum Stellenwert der Wagniserziehung im Rahmen der schulischen Sicherheitsförderung. *Sicher durch den Schulalltag*. Loseblattsammlung, 3, 1–7.

Kultusministerkonferenz, Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft, Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung (2017): *Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik*

Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmausbildung für den Schwimmunterricht in der Schule. Zugriff unter:

https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2017/2017_05_04-Empf-Schwimmen-in-der-Schule_KMK_DVS_BFS.pdf

Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. Problemlage und ein Lösungsansatz. *Sportpädagogik* 23, 16–25

Lewin, G. (1994). *Schwimmen kinderleicht*. Berlin: Sportverlag

Neumann, P. (1999). *Das Wagnis im Sport. Grundlage und pädagogische Forderungen*. Schorndorf Hofmann Verlag.

Pfützner, M. (2001). *Das Risiko im Schulsport. Analysen zur Ambivalenz schulsportlicher Handlungen und Folgerungen für die Sicherheitsförderung in den Sportspielen*. Berlin-Münster-Wien-Zürich-London: LIT Verlag

Reischle, K., Ahner, C., Gundelfinger, T. (2018). *Schwimmen lernen im Grundschulalter*. Schorndorf: Hoffmann-Verlag,

Tenorth, H. E. (2004). *Bildungsstandards und Kerncurriculum – Systematischer Kontext, bildungstheoretische Probleme*. *Zeitschrift für Pädagogik* 50, 650–661.

Teschke, E. (1960). *Moderner Schwimmunterricht. Eine Anleitung für den Schwimmunterricht der Anfänger unter verschiedenen Bedingungen*. Berlin: Sportverlag.

Whitehead, M. (2013). What is physical literacy and how does it impact on physical education? *Journal of Sport and Health*, 65, 352–361.

Wiessner, K. (1929). *Natürlicher Schwimmunterricht*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.

Wynmann, N. (1889) *Colymbetes, sive de arte natandi dialogus*. (Die Schwimmkunst). Heidelberg: Karl Groos.

Weiterführende Literatur

- Beise, D., Sperling, W., Dietze, J (2007). Kinderbücher – ein Weg zum Schwimmen lernen. (Teil II). *Betrifft Sport*, 29, 6–16.
- Beise, D. & Rehn, H. (2013). The skill level of swimming beginners-past, present and perspective. *World Conference on Drowning Prevention, Abstracts*, 11
- Bissig, M. et al. (2004). *Schwimmwelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren*. (5. Auflage. Bern: Schulverlag plus
- Borchert, T., Drewicke, E. & Siegel, R. (2017). Zur Organisation des Schwimmunterrichts in der Schule. *Sportunterricht*, 66, 42–48.
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft: DLRG-Merkblatt M3-001-06. *Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrillen*. Bad Nenndorf.
- Deutscher Schwimm-Verband e.V. (2017). Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung im Bereich des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. Kassel.
- Dietze, J., Sperling, W., Beise, D. (2006). Kinderbücher – ein Weg zum Schwimmen lernen. (Teil I). *Betrifft Sport*. 28, 6–16.
- Elbracht, M. (2015). Vom Anfänger zum Schwimmer. Wann ist ein Kind ein Schwimmer? *Grundschule Sport*, 7, 5–9.
- Frank, Gunther – Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Der Schlüssel zur perfekten Technik, 4. Unveränderte Auflage, 2005
- Freitag, W. (2008). Langfristiges Lernen im Schwimmen – vom Anfänger zum lebenslangen „Könner im Wasser“. *Schwimmen, Lernen und Optimieren* 29, 76–88.
- Graumann, D., Weitendorff, A. (1999). *Entwicklung koordinativer Fähigkeiten durch Aktivitäten im Wasser*. Berlin: Sportbuch Verlag.
- Graumann, D., Lohmann, H., Plessner, W. (1983). *Schwimmen in Schule und Verein*. Pohl Verlag Celle.
- Hahn, A., Markatsch, I., Strass, D. (2013). *Kraulschwimmen*. (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Kultusministerkonferenz, Deutscher Olympischer Sportbund (2017). *Gemeinsame Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports 2017 bis 2022. Schulsport nachhaltig fördern und systematisch weiterentwickeln – gemeinsame und gleichberechtigte Teilhabe für alle Schülerinnen und Schüler*.
https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2017/2017_02_16-Schulsport.pdf
abgerufen am 02.07.2019
- Madsen Ö., Reischle, K., Rudolph, K. & Wilke, K. (2013). *Wege zum Topschwimmer*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Rehn, H. (2009): Angst in seiner motorischen Dimension und Anregungen zur Angstminderung im Anfängerschwimmen. In *Lehrgang 8107 – Theorie und Praxis der Schwimm-ausbildung der DLRG*, 1–10
- Rudolf et al. (2015). Nachwuchskonzeption Schwimmen 2020. *Deutscher Schwimm-Verband*.
- Stemper, T. & Kels, M. (2016). Schwimmfähigkeit in den Lehrplänen der Grundschulen. *Sportunterricht*, 65, 72–76.
- Volck, G. (2014). Schwimmunterricht heute: Möglichkeiten und Grenzen des Machbaren. *Schwimmen, Lernen und Optimieren*, 35, 26–31.
- Walther, G. et al. (1980). Unterrichtshilfen Schwimmen, Verlag Volk und Wissen, Berlin
- Wilke, K., – Stiefkind des Schulsports (2014). Schulschwimmen. *Schwimmen, Lernen und Optimieren*, 35, 20–25.
- Wilke, K. (2014). *Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene*. (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Sport.

Abkürzungsverzeichnis

AED-Geräte	Automatisierter externer Defibrillator
BFS	Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung
DLRG	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.
DSV	Deutscher Schwimm-Verband e.V.
dvs	Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V.
DGUV	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V.
DIN	Deutsches Institut für Normung
KMK	Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland
OECD	Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
UNESCO	Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft, Kultur und Kommunikation

Anlage 1

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule

Kontrollverfahren zur Überprüfung der Grundfertigkeiten des Schwimmens (KÜGS)



Swimming by Dr. D. Beise
Expert Knowledge

evoletics®
Trainingsplanung

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser

T2-02

Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

Einsatz des Kontrollverfahrens

Schwimmen ist eine sehr komplexe Handlung in einer ungewohnten Umgebung. Neben der anfänglichen Wassergewöhnung ist die weiterführende zielgerichtete Entwicklung der 7 Grundfertigkeiten notwendig, die mit dieser Komplexübung getestet werden können. Das „Kontrollverfahren der Grundfertigkeiten im Schwimmen (KVGS)“ nach Dr. D. Beise dient dazu, die Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten und Fortbewegen in einem standardisierten Prozess komplex und objektiv zu erfassen, zu kontrollieren und zu bewerten.

Die zielgerichtete Entwicklung der Grundfertigkeiten bis zum Einsatz dieses Kontrollverfahrens sollte gemäß der Handkarten und darüber hinaus vielfältig, variabel und komplex erfolgen. Der Einsatz zielt auf den Schwimmunterricht in Grundschulen ab, kann aber auch im Rahmen des Lehrens und Lernens des Schwimmens unter anderen Trägerschaften eingesetzt werden.

Swimming by Dr. D. Beise
Expert Knowledge

Copyright by evoletics® publishing - Weitere Informationen unter www.evoletics.de

evoletics®
Trainingsplanung

Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

T2-03

Materialliste

Schreibunterlage	1 x
Bewertungsbloc und Stift	1 x
Pfeife (Startsignal)	1 x
Tauchring	1 x
äußere Schwimmbahn im Tiefwasser.....	15 m
Platzbedarf = gelb eingrahmt	



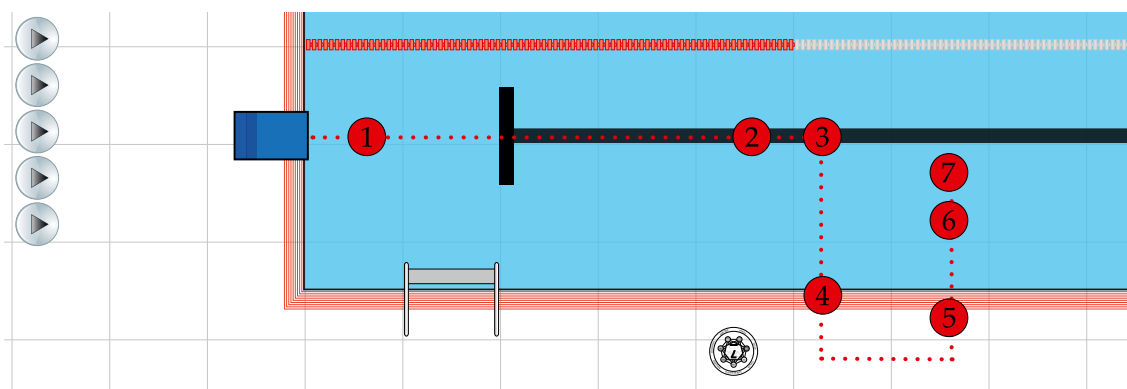
Bewertungstabelle

Phase 01 - Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage	2 Punkte
Phase 02 - Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition	2 Punkte
Phase 03 - Drehen und Orientieren	2 Punkte
Phase 04 - Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel	2 Punkte
Phase 05 - Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen	2 Punkte
Phase 06 - Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung	2 Punkte
Phase 07 - Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen	2 Punkte
 Gesamtpunktzahl	 14 Punkte

T2-04

Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

Stationsübersicht



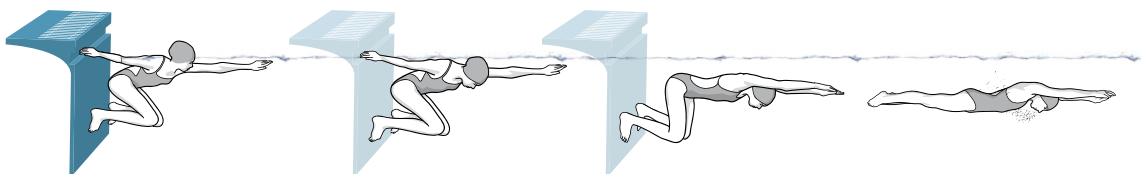
- 01 - Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage
- 02 - Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition
- 03 - Drehen und Orientieren
- 04 - Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel

- 05 - Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen
- 06 - Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung
- 07 - Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen

Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

T2-05

Phase 1 - Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage (#20250)



Bewertungskriterien

- Beine gehockt, beide Füße berühren fest und mit gesamter Fläche die Beckenwand, kurze und tiefe Einatmung durch den Mund, kräftiger Abstoß [1 Pkt.]
- Gleiten in gestreckter und angespannter Körperlage (strömungsgünstig) an der / unter der Wasseroberfläche bei gleichzeitiger Ausatmung durch Mund und Nase bis zur 5 Meter Markierung [1 Pkt.]

Swimming
Expert Knowledge

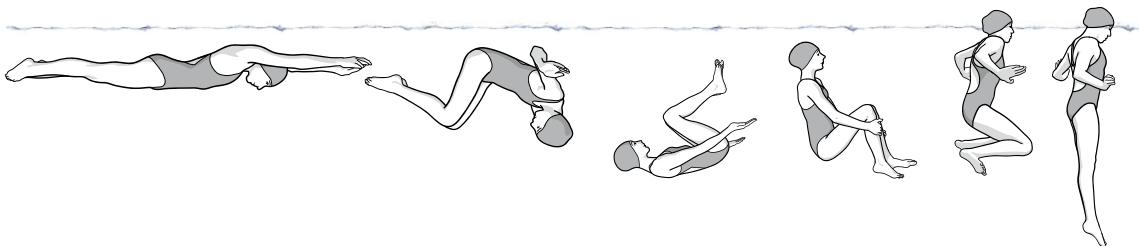
Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser

evoletics
Trainingsplanung

T2-06

Kontrollverfahren – Grundfertigkeiten des Schwimmens

Phase 2 - Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition (#20279)



Bewertungskriterien

- Kopf- und rumpfgesteuerte Rolle auf kleinstem Raum um die Breitenachse (Hockposition) [1 Pkt.]
- Aufrichten des Körpers durch Hand- und Kopfsteuerung mit anschließendem Blick in Schwimmrichtung (ca. drei Sekunden) [1 Pkt.]

Swimming
Expert Knowledge

Copyright by evoletics® publishing - Weitere Informationen unter www.evoletics.de

evoletics
Trainingsplanung

T2-07
Kontrollverfahren – Grundfertigkeiten des Schwimmens

Phase 3 - Drehen und Orientieren [#20280]

Bewertungskriterien

- Körperdrehung um 90° in der Längsachse in Richtung Beckenrand..... [1 Pkt.]
- Orientierung zum Ausstiegspunkt [1 Pkt.]

Swimming by Dr. G. Bode
Expert Knowledge

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser

evoletics®
Trainingsplanung

T2-08
Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

Phase 4 - Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel [#20281]

Bewertungskriterien

- Fortbewegung bis zum markierten Ausstiegspunkt..... [1 Pkt.]
- Wasser selbständig verlassen [1 Pkt.]

Swimming by Dr. G. Bode
Expert Knowledge

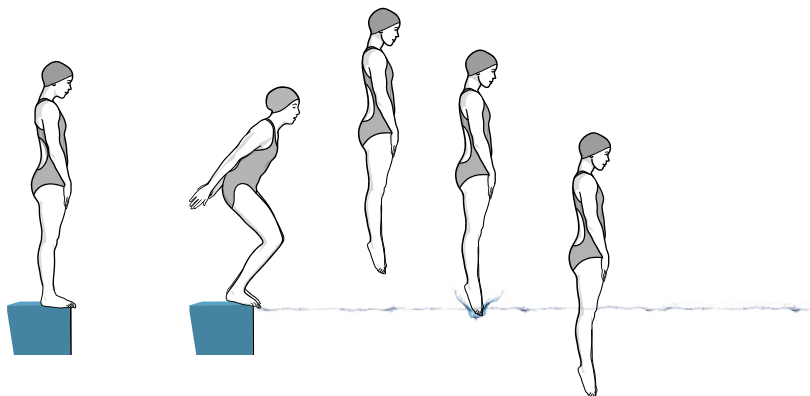
Copyright by evoletics® publishing - Weitere Informationen unter www.evoletics.de

evoletics®
Trainingsplanung

Kontrollverfahren – Grundfertigkeiten des Schwimmens

T2-09

Phase 5 - Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen [#20282]



Bewertungskriterien

- Beidbeiniger kräftiger Absprung nach vorn-oben [1 Pkt.]
- Widerstandsarmes (spritzerarmes) fußwärtiges Eintauchen in gestreckter Körperlage..... [1 Pkt.]

Swimming
by Dr. G. Bode
Expert Knowledge

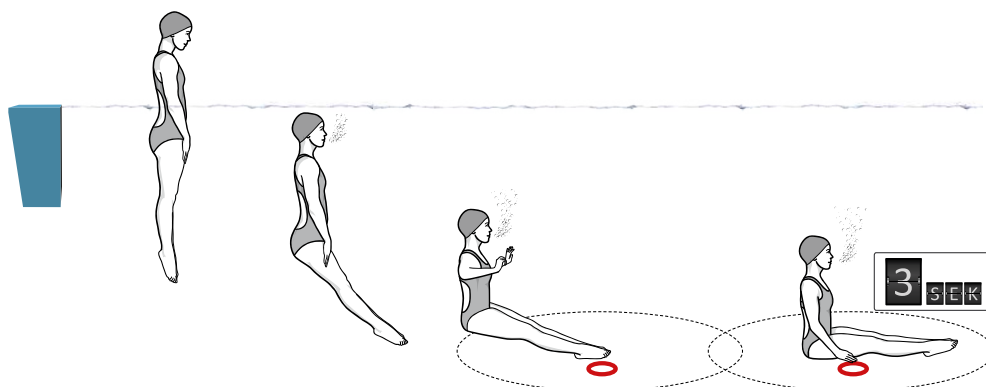
Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser

evoletics®
Trainingsplanung

T2-10

Kontrollverfahren – Grundfertigkeiten des Schwimmens

Phase 6 - Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung [#20283]



Bewertungskriterien

- Körper gleitet neben dem Tauchring in die Sitzposition, der Oberkörper bleibt aufrecht, Unterstützung des Abtauchens in die Sitzposition ggf. durch seitliches, körpernahes Paddeln mit den Händen [1 Pkt.]
- Kontinuierliche und deutlich sichtbare Ausatmung durch Mund und Nase [1 Pkt.]

Swimming
by Dr. G. Bode
Expert Knowledge

Copyright by evoletics® publishing - Weitere Informationen unter www.evoletics.de

evoletics®
Trainingsplanung

T2-11
Kontrollverfahren - Grundfertigkeiten des Schwimmens

Phase 7 - Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen [#20284]

Bewertungskriterien

- Erkennen und Ergreifen des Tauchrings mit einer Hand [1 Pkt.]
- Auftauchen nach kräftigem Abstoß vom Beckenrand mit beiden Füßen und deutlich erkennbare Präsentation des Tauchrings durch Hochhalte außerhalb der Wasseroberfläche [1 Pkt.]

Swimming by Dr. G. Basse
Expert Knowledge

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser

evoletics®
Trainingsplanung

T2-12
Kontrollverfahren – Grundfertigkeiten des Schwimmens

<p>_____ Vorname</p> <p>_____ Nachname</p> <p>_____ Schule</p> <p>_____ Klasse</p> <p>_____ Schwimmlehrkraft</p> <p>_____ Datum</p> <p>_____ Ergebnis in Punkten</p> <p>_____ Note</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Phase 1</td> <td>Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Ausgangsstellung und Abstoß von der Beckenwand</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Strömungsgünstiges Gleiten in Bauchlage</td> </tr> <tr> <td>Phase 2</td> <td>Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Kopfgesteuerte Rolle vorwärts auf kleinstem Raum</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Einnehmen einer senkrechten Körperposition</td> </tr> <tr> <td>Phase 3</td> <td>Drehen und Orientieren</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Körperdrehung um 90° in Richtung Beckenrand</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Orientierung zum Ausstiegspunkt</td> </tr> <tr> <td>Phase 4</td> <td>Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Fortbewegung bis zum markierten Ausstiegspunkt</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Wasser selbstständig verlassen</td> </tr> <tr> <td>Phase 5</td> <td>Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Beidbeiniger kräftiger Absprung nach vorn-oben</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Widerstandsarmes, fußwärtiges Eintauchen</td> </tr> <tr> <td>Phase 6</td> <td>Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Gleiten in die Sitzposition</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Deutlich erkennbare Ausatmung durch Mund und Nase</td> </tr> <tr> <td>Phase 7</td> <td>Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Erkennen und Ergreifen des Tauchrings</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Auftauchen nach Abstoß vom Beckengrund und Präsentation</td> </tr> </table>	Phase 1	Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage	<input type="checkbox"/>	Ausgangsstellung und Abstoß von der Beckenwand	<input type="checkbox"/>	Strömungsgünstiges Gleiten in Bauchlage	Phase 2	Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition	<input type="checkbox"/>	Kopfgesteuerte Rolle vorwärts auf kleinstem Raum	<input type="checkbox"/>	Einnehmen einer senkrechten Körperposition	Phase 3	Drehen und Orientieren	<input type="checkbox"/>	Körperdrehung um 90° in Richtung Beckenrand	<input type="checkbox"/>	Orientierung zum Ausstiegspunkt	Phase 4	Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens	<input type="checkbox"/>	Fortbewegung bis zum markierten Ausstiegspunkt	<input type="checkbox"/>	Wasser selbstständig verlassen	Phase 5	Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen	<input type="checkbox"/>	Beidbeiniger kräftiger Absprung nach vorn-oben	<input type="checkbox"/>	Widerstandsarmes, fußwärtiges Eintauchen	Phase 6	Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung	<input type="checkbox"/>	Gleiten in die Sitzposition	<input type="checkbox"/>	Deutlich erkennbare Ausatmung durch Mund und Nase	Phase 7	Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen	<input type="checkbox"/>	Erkennen und Ergreifen des Tauchrings	<input type="checkbox"/>	Auftauchen nach Abstoß vom Beckengrund und Präsentation
Phase 1	Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage																																										
<input type="checkbox"/>	Ausgangsstellung und Abstoß von der Beckenwand																																										
<input type="checkbox"/>	Strömungsgünstiges Gleiten in Bauchlage																																										
Phase 2	Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition																																										
<input type="checkbox"/>	Kopfgesteuerte Rolle vorwärts auf kleinstem Raum																																										
<input type="checkbox"/>	Einnehmen einer senkrechten Körperposition																																										
Phase 3	Drehen und Orientieren																																										
<input type="checkbox"/>	Körperdrehung um 90° in Richtung Beckenrand																																										
<input type="checkbox"/>	Orientierung zum Ausstiegspunkt																																										
Phase 4	Fortbewegen an den Beckenrand und Verlassen des Beckens																																										
<input type="checkbox"/>	Fortbewegung bis zum markierten Ausstiegspunkt																																										
<input type="checkbox"/>	Wasser selbstständig verlassen																																										
Phase 5	Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen																																										
<input type="checkbox"/>	Beidbeiniger kräftiger Absprung nach vorn-oben																																										
<input type="checkbox"/>	Widerstandsarmes, fußwärtiges Eintauchen																																										
Phase 6	Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung																																										
<input type="checkbox"/>	Gleiten in die Sitzposition																																										
<input type="checkbox"/>	Deutlich erkennbare Ausatmung durch Mund und Nase																																										
Phase 7	Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen																																										
<input type="checkbox"/>	Erkennen und Ergreifen des Tauchrings																																										
<input type="checkbox"/>	Auftauchen nach Abstoß vom Beckengrund und Präsentation																																										

Swimming by Dr. G. Basse
Expert Knowledge

Copyright by evoletics® publishing - Weitere Informationen unter www.evoletics.de

evoletics®
Trainingsplanung

Variationen zu den Phasen des Kontrollverfahrens

1a Abstoß in Rückenlage



1b Gleiten in Rückenlage



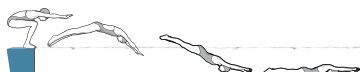
1c Drehung um die Längsachse während des Gleitens



2 Rückwärtsrolle



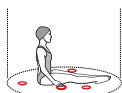
5 Sprung vom Beckenrand kopfwärts



6a Sitzposition -> Liegeposition -> Sitzposition



7a Aufnahme mehrerer Tauchringe



Anlage 2

Pädagogische Gefährdungsbeurteilung für ein Vorhaben im Rahmen des Schulschwimmens in der Grundschule¹

Schule: _____

Ort: _____

Verfasser: _____

Datum: _____

Konkretes Ziel des Vorhabens und Lehrplanbezug / **innerer Zusammenhang** zur Erziehungs- und Unterrichtsarbeit der Grundschule (WARUM?)

Kurzdarstellung des Vorhabens im Bewegungsfeld (WIE?)

Mitglieder des Teams (Kollegium, Externe usw.)

Klasse / Gruppe, mit der das Vorhaben durchgeführt werden soll

¹ Modifiziertes Formular der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport (https://www.laspo.de/index.asp?b_id=557&k_id=8509)

Pädagogische Gefährdungsbeurteilung für ein Vorhaben im Rahmen des Schulschwimmens in der Grundschule

Zeitraum (Beginn, Ende)

Erkennen / Denken / Handeln

Kriterien: (1) Technisch, (2) Organisatorisch, (3) personell und (4) pädagogisch*

► **Gefährdungsanalyse:**

Welche Gefährdungen sind vorstellbar? (Brainstorming)

► **Risikobeurteilung:**

- Risikoabschätzung (Schadensschwere, Eintrittswahrscheinlichkeit)
- Risikobewertung (Grenzrisiko → höchstes akzeptables Risiko)

► **Präventionsmaßnahmen:**

Welche Maßnahmen zur Unfallverhütung, zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz sind getroffen? Was wäre geeignet/zumutbar/erforderlich um alle Gefahren von Schülerinnen und Schülern abzuwenden?

* Beispiele für die vier Kriterien entsprechend der Begriffe „Gefährdungsanalyse“, „Risikobeurteilung“ und „Präventionsmaßnahmen“ finden Sie auf der nachfolgenden Seite.

Was könnte zum Beispiel unter den verschiedenen Begriffen stehen?

► Gefährdungsanalyse

- **Technisch:** keine Abtrennung zwischen Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich.
- **Organisatorisch:** ungeeignete Organisationsform; ungeeigneter Standort der Schwimmlehrkraft.
- **Personell:** keine aktuelle Rettungsfähigkeit; Disziplinlosigkeit.
- **Pädagogisch:** Schwimmen: z. B. Beachtung methodischer Schritte.

► Risikobeurteilung

Zur Beurteilung des Risikos (Verletzungswahrscheinlichkeit und -schwere) ist eine Risikoabschätzung erforderlich. Mit Hilfe nachfolgender Fragen kann das Risiko adäquat beurteilt werden:

- Was kann passieren?
- Wie groß ist die Eintrittswahrscheinlichkeit?
- Wie ist die Schadensschwere zu beurteilen?

► Risikobewertung

Im Rahmen der Risikobewertung ist seitens der Schwimmlehrkraft das sogenannte Grenzkrisiko festzulegen. Damit ist das Risiko gemeint, das aus pädagogischen und aufsichtsrechtlichen Gründen noch akzeptabel ist.

► Präventionsmaßnahmen

Auf der Grundlage der Risikobeurteilung kann die Schwimmlehrkraft entsprechende präventive Maßnahmen ergreifen, um Unfälle zu verhüten:

- **Technisch:** Schwimmer und Nichtschwimmerbereich mit einer entsprechenden Leine abtrennen lassen.
- **Organisatorisch:** geeignete Organisationsform auswählen; Standort auswählen, der es ermöglicht, alle Schülerinnen und Schüler im Blick zu haben und jederzeit schnell eingreifen zu können.
- **Personell:** Rettungsfähigkeit auffrischen; Verhaltensregeln vereinbaren und auf Verstöße konsequent reagieren
- **Pädagogisch:** auf Überforderung achten.

Anlage 3

Vergleich der Schwimmarten unter Berücksichtigung des Lehrens und Lernens in der Grundschule²

Kriterium	Schwimmart			
	Schmetterlings- schwimmen	Rückenkraul- schwimmen	Brustschwimmen	Kraulschwimmen
Bewegungsstruktur (allgemein)	zyklisch, simultan, (Gleichzugbewegung der Arme / Gleich- schlagbewegung der Beine)	zyklisch, alternierend (Wechselzugbewegung der Arme / Wechsel- schlagbewegung der Beine)	zyklisch, simultan (Gleichzugbewegung der Arme / Gleich- schlagbewegung der Beine)	zyklisch, alternierend (Wechselzugbewegung der Arme / Wechsel- schlagbewegung der Beine)
Schwierigkeitsgrad	Sehr hoch	Sehr gering	hoch	gering
Gesamtkoordination	komplizierte Ge- samtkoordination; fehlende erforderliche Kraft in den Armen bei Kindern; kaum ver- gleichbare bekannte Bewegungen an Land	auf Grund der alternie- renden Ausführungen relativ einfache Teil- bewegungen der Arme und Beine sowie deren Gesamtkoordination	sehr komplizierte Teil- bewegungen und Ge- samtkoordination; keine vergleichbaren bekannteren Bewegun- gen an Land	auf Grund der alternie- renden Ausführungen relativ einfache Teil- bewegungen der Arme und Beine sowie deren Gesamtkoordination
Koordination der Atmung mit der Armbewegung	sehr schwierig	sehr einfach	einfach	schwierig
Körperverhalten im Wasser	horizontale Körper- position; stetig wech- selnder Anstellwinkel des Körpers und der Körperteile gegenüber der Wasseroberfläche; kopfgesteuerte Ganz- körperwelle;	Stetige horizontale Kör- perposition mit gering- förmigem Anstellwinkel gegenüber der Was- seroberfläche	Stetige horizontale Kör- perposition mit gering- förmigem Anstellwinkel gegenüber der Was- seroberfläche	Stetige horizontale Kör- perposition mit gering- förmigem Anstellwinkel gegenüber der Was- seroberfläche
Wirksamkeit der Beinbewegung besitzt entscheidenden Anteil an der Einnahme, Beibehaltung und Änderung der Körperposition und Fortbewegungsrichtung im Wasser				

² „Modifiziertes Lehrmaterial zum Vergleich der Schwimmarten im Lernprozess“, Lehrmaterial der Universität Leipzig, Fachbereich Schwimmsport, Dr. Detlef Beise.

Kriterium	Schwimmart			
	Schmetterlings- schwimmen	Rückenkraul- schwimmen	Brustschwimmen	Kraulschwimmen
Vortrieb Kraftwirkungsrichtung	Armzug entgegengesetzt zur Schwimmrichtung Beinbewegung vertikal	Armzug entgegengesetzt zur Schwimmrichtung Beinbewegung vertikal	Armzug <i>und</i> Beinschlag entgegengesetzt zur Schwimmrichtung (hoher Wirkungsgrad!)	Armzug entgegengesetzt zur Schwimmrichtung Beinbewegung vertikal
Kraft- und Geschwindigkeitsverlauf	intrazyklisch stetig ansteigend	intrazyklisch stetig ansteigend	intrazyklisch stetig ansteigend	intrazyklisch stetig ansteigend
Antriebspausen	mögliche zeitlich begrenzte Dauer einer Pause nach jeweiligem Zyklus	pausenlos (Wechselzugbewegungen der Arme- bzw. Wechselschlagbewegungen der Beine – jeweils Kraftfordernd	mögliche und eigenständig bestimmbare zeitliche Dauer einer Pause nach jeweiligem Zyklus der Gesamtbewegung – Kraft sparend!	pausenlos (Wechselzugbewegungen der Arme- bzw. Wechselschlagbewegungen der Beine – jeweils Kraftfordernd
Länge und Verlauf des Abdruckweges der Arme	langer, optimaler und gleichzeitiger Beschleunigungsweg beider angestellten Hände; gleichzeitig stetige vertikale Auf- und Abwärtsschläge beider Beine und mit gestreckten Füßen	jeweils langer, wechselseitiger Beschleunigungsweg der angestellten Hände seitlich am Körper; stetige vertikale Auf- und Abwärtsschläge beider gestreckten Beine mit jeweils gestreckten Füßen	kurzer, gleichzeitiger Beschleunigungsweg beider und wenig angestellter Hände; Gleichzeitiger, langer und horizontaler Abdruckweg beider Beine mit optimal angestellten Füßen (hoher Vortrieb) und abschließender Streckung der Beine und Füße (Gleiten und Raumgewinn ohne weiteren Kraftaufwand)	jeweils langer und optimaler wechselseitiger Beschleunigungsweg der angestellten Hände dicht am und unter dem Körper; stetige vertikale Auf- und Abwärtsschläge beider gestreckten Beine mit jeweils gestreckten Füßen – schnellste Schwimmart

Kriterium	Schwimmart			
	Schmetterlings- schwimmen	Rückenkraul- schwimmen	Brustschwimmen	Kraulschwimmen
Auftriebswirkung des Wassers	sich stetig ändernd	gering	sehr hoch	gering
Orientierungsfähigkeit	sehr geringe Orientierungsmöglichkeit	sehr geringe Orientierungsmöglichkeit	sehr gute Orientierungsmöglichkeit	geringe Orientierungsmöglichkeit
Körperliche Voraussetzungen (Kraftpotentiale)	geringe Armkraft und kleine Abdruckflächen der Hände; relativ ausgeprägte Beinkraft und größere Abdruckflächen der Füße			
	Anteil der Beinbewegung an der Gesamtvortriebsleistung relativ gering; Langandauernde Vortriebsorganisation am Beginn des Erlernens nicht möglich	Anteil der Beinbewegung an der Gesamtvortriebsleistung relativ gering; Langandauernde Vortriebsorganisation am Beginn des Erlernens kaum möglich	großer Anteil der Beinbewegung an der Gesamtvortriebsleistung; Langandauernde Vortriebsorganisation und Zurücklegen einer längeren Strecke am Beginn des Erlernens möglich	Anteil der Beinbewegung an der Gesamtvortriebsleistung relativ gering; Langandauernde Vortriebsorganisation am Beginn des Erlernens kaum möglich
Bedingungen für das Lehren und Lernen	keine bzw. sehr eingeschränkte Blickkontakte und Kommunikation der Schülerinnen und Schüler untereinander sowie zur Schwimmlehrkraft am Beckenrand während der Bewegungsausführung im Wasser	Möglichkeit der eigenen Kontrolle der Beinbewegung; Mögliche Blickkontakte und Kommunikation der Schülerinnen und Schüler zur Schwimmlehrkraft am Beckenrand während der Bewegungsausführung im Wasser	mögliche Blickkontakte und Kommunikation der Schülerinnen und Schüler untereinander sowie zur Schwimmlehrkraft am Beckenrand während der Bewegungsausführung im Wasser	keine bzw. sehr eingeschränkte Blickkontakte und Kommunikation der Schülerinnen und Schüler untereinander sowie zur Schwimmlehrkraft am Beckenrand während der Bewegungsausführung im Wasser
	Das vielfältige Erlernen unterschiedlicher Beinbewegungen am Beginn des Schwimmunterrichts kann den Prozess der Könnensentwicklung wesentlich effektivieren, weil dadurch verlässlicher eine vortriebsfördernde Körperposition im Wasser hergestellt, beibehalten oder geändert werden kann. Hieraus leitet sich, insbesondere im Tiefwasser, ein zunehmend sicheres Verhalten ab. Unter Berücksichtigung aller vergleichenden Aspekte der Schwimmarten und hinsichtlich der grundlegenden Zielstellung des Schwimmunterrichts ist es methodisch sinnvoll, das Brustschwimmen als erste Schwimmart komplett zu erlernen.			

**Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de