

Schwimmen im Schulsportunterricht

„Wer schwimmen lernen will, muss ins Wasser gehen“

Hegel, G.,W.,F. (1770-1831)

Pädagogischer Aspekt

- Schwimmen als wichtiger Aspekt einer ganzheitlichen Handlungsfähigkeit im Sport (es gibt immer wie mehr „Nicht-Schwimmer/innen“)
- Sich bewegen in einem nicht alltäglichen Medium kann zu neuen Sinnerfahrungen führen (Schwereelosigkeit, Druckverhältnisse, Fluggefühl beim Springen)
- Umgang mit Körper/ Körperlichkeit
- Schwimmen als Bewegungsalternative mit dem Ziel einer Nachhaltigkeit

Didaktischer Aspekt

- Sinnrichtungen: Sich wohl und gesund fühlen kombiniert mit üben und leisten
- Gute Möglichkeit für aerobes Ausdauertraining (auch für korpulente Jugendliche)
- Schwimmen als Erlebnisfaktor: Umgang mit Angst/Respekt beim Wasserspringen, Ausflug in eine erlebnisorientierte Badeanstalt etc.
- Krafttraining im und am Wasser
- Attraktive Ballspielerziehung im Wasser: Schnappball, Wasserball, Volleyball etc.
- Sportunterricht im Freien: Ausflug ins Freibad (Per Rollerblades, Fahrrad etc.)

Methodischer Aspekt

- Sicherheit beim Schwimmunterricht geht vor: Strukturierter Unterricht; enge, klare Klassenführung, klare Aufgabenverteilung, klare Regeln im Bad etc.
- Ritualisierung des Unterrichts: Einschwimmen, Üben und Spielen, ev. Freispiel etc.
- Intensiver Beginn der Lektion (Wärmegefühl), keine langen Wartezeiten in der Lektion. Ganz nach dem Prinzip: Kurz aber intensiv arbeiten, üben und schliesslich das Wohlbefinden nicht vergessen!
- Wer nicht schwimmt, der bleibt im Schulzimmer (Parallelklasse in Sport oder auch andere Fächer)
- Monitoring im Schwimmbad: Position des eigenen Standortes im Unterricht gut wählen
- Schwimmhilfen ja, aber mit Vorsicht und nicht mehr als nötig
- Klare Buchführung über Leistungen und Absenzen!
(Menstruationsproblematik)

Ausdauertraining im Wasser für „Amateure“

Programm 30`

- A. zu zweit 4 Längen à 25 m einschwimmen
(Eigentempo)
- B. 1 Länge Kraul, 1 Länge Brust, 1 Länge Rücken,
Rücklaufen und Arme lockern
- C. 8 Längen ohne Unterbruch schwimmen, lockeres
Tempo, freie Technik

Pause am Schwimmbadrand 5`

- D. Bauchmuskelübungen auf „Brettli“ am Rand 5 x 10
Rumpfbeugen (ev. Variationsformen)
- E. 10 Längen ohne Unterbruch schwimmen, zügig
schnelles Tempo, freie Technik, wenn möglich
viele Längen im Kraul

Meine Schwimmzeit für 10 Längen (250m):

Name:	Datum:	Zeit:	Note:

Unterschrift der Eltern:

Klassenlagerfinanzierung „Sponsorenschwimmen“

20` Schwimmen ohne Unterbruch

Name : Möglicher Sponsor: Geldeinsatz pro Länge :
--

Datum:	Zeit:	Längen	mögl. Geldgewinn
14.11.04	10`		
21.11.04	12`		
28.11.04	14`		
05.12.04	St. Nikolausschwimmen mit Kleidern		
12.12.04	18`		
19.12.04	20`		
04.04.05	20` (Test)		
11.04.05	20`		

Note für Testschwimmen :

ev. 2. Versuch (11.04.05) :

Gesamtbetrag :

Unterschrift Lehrperson :

Unterschrift Sponsor
 (Zahlungsbestätigung) :