



Mag. Benjamin Schön

Studium Bewegung & Sport, unzählige Zusatzausbildungen



SPIELERISCH-KOORDINATIVES SCHWIMMTRAINING FÜR KINDER & JUGENDLICHE MIT SCHWERPUNKT KRAULTECHNIK ERLERNEN (= ANFÄNGER:INNEN)

Für das Erstellen eines Schwimmprogrammes bzw. die Planung einer Schwimmeinheit sind neben den Eigenschaften der Gruppe (Alter, Können, Größe) und den Rahmenbedingungen (Schwimmbad, Zeit, Materialien) drei Faktoren ausschlaggebend:

- Übungsrepertoire
- Stundenaufbau und Stundenziel
- Längerfristige Planung

Je mehr Materialien vorhanden sind, desto einfacher und vielfältiger kann der Schwimmunterricht gestaltet werden. Dabei kann auf folgende Gegenstände zurückgegriffen werden: Schwimmbrett, Flossen, Pullbuoy, Paddles, Schwimnudeln, Tauchringe, Bälle uvm. Für das Schwimmenlernen sind v. a. Flossen und Bretter in Gruppenstärke von enormem Vorteil.

Das Übungsrepertoire setzt sich als Voraussetzung zum Technikkernen aus folgenden fünf Bausteinen zusammen:

1.) Spielen 2.) Tauchen 3.) Gleiten 4.) Springen 5.) Atmen

Aus diesen fünf Bausteinen generiert man flexibel die individuelle Übungssammlung für den fundierten Anfänger:innen-Unterricht. Ein Großteil der Anfänger:innen-Schulung passiert allerdings in offener Organisationsform, d. h. selten „geregelt“ wie im Schwimmverein auf einer Bahn. Ein stehtiefer Bereich ist für viele der Übungen und Spielformen Voraussetzung.

Spielformen dienen in erster Linie der Wasserbewältigung und dem Spaß am und im Element Wasser. Bei unerfahrenen Schüler:innen ist bereits beim Duschen vorm Schwimmunterricht erhöhte Aufmerksamkeit und ein wenig pädagogisches Geschick der Lehrperson gefordert. Auch das kann nämlich spielerisch gestaltet werden, um so bereits hier eine positive Grundeinstellung zum Schwimmunterricht fördern:

- Zuerst nur Arme und Beine unter die Dusche halten (z. B. mit dem Lied „Zeigt her eure Füße, ...“)
- Gesicht waschen
- Gänsemarsch durch die Dusche (z. B. eine Dusche heiß, eine kalt,..)

Hier eine Auswahl an Wasserspielen:

- Am Beckenrand strampeln: Kinder sitzen mit dem Gesäß am Beckenrand und strampeln mit den Füßen im Wasser. Variation: Bauchlage (am Beckenrand) oder ganz im Wasser mit gestreckten Armen am Rand anhalten und strampeln.
- Auseinander-zusammen: Kinder bilden einen Kreis und gehen gemeinsam zueinander oder voneinander weg. Variation: „schwebend“, d. h. Beine in der Luft oder im Kreis hüpfend.
- Strudel od. „Kreisel“: Kinder laufen so schnell wie möglich in einem abgegrenzten Bereich im Kreis. Dadurch entsteht eine Strömung wie in einem Strudel. Auf Kommando: Stehenbleiben; Richtungswechsel; Schwebenlassen.
- Komm mit – Lauf weg (Klassisches Volksschul-Spiel im Wasser)
- Versteinerte Hexe: Klassisches Volksschul-Spiel im Wasser. Gefangene können mittels „Durchtauchen“ (durch die gegrätschten Beine) erlöst werden. Kinder die noch nicht untertauchen, können auch durch zweimaliges Umrunden ihre Mitspieler:innen erlösen.
- Marco Polo: Der/die Fänger:in hat die Augen geschlossen (Achtung: Sicherheitsaspekt). Er/sie dreht sich 3 x im Kreis und versucht dann, die anderen zu fangen. Dabei kann er/sie „Marco“ schreien, worauf die anderen, welche den Kopf gerade über Wasser haben, mit „Polo“ antworten müssen. Somit weiß der/die Fänger:in, wo die Mitspieler:innen sind. Wer gefangen wird, wird der neue „Marco Polo“. Variation: Spieler:innen bekommen einen Punkt, falls sie den Marco Polo am Rücken berühren, ohne dabei gefangen zu werden. Der Spielwitz ist, dass Tauchende nur sehr schwer gefangen werden können und der/die Fangende oft sehr knapp an ihnen vorbeiläuft, ohne es zu bemerken. Tipp: Signal ausmachen, falls Marco Polo zu knapp zum Beckenrand kommt.
- Wer hat Angst vorm Krokodil? Alle Kinder bis auf eines (= Krokodil) stehen am Beckenrand. Der Spruch geht: „Wer hat Angst vorm Krokodil? – Niemand! – Und wenn es aber kommt? – Dann schwimmen wir davon!“ Nach diesem altbekannten Spruch versuchen alle den gegenüberliegenden Beckenrand zu erreichen, ohne vom Krokodil gefangen zu werden. Alle Gefangenen kommen mit dem Krokodil mit und werden in der nächsten Runde auch zum Krokodil. Achtung: Das Krokodil darf nicht zurückschwimmen, d. h. es darf sich nur vorwärtsbewegen.
- Sardinenschießen: Die Gruppe bildet ein Spalier (= 2er-Reihe) mit dem Gesicht zueinander. Ein:e Schüler:in stößt sich vom Beckenrand ab und gleitet durch die Gasse. Die Mitschüler:innen versuchen, die „Sardine“ kräftig anzutauchen, sodass diese ohne eigene Bewegung, also passiv, weitergleitet.



Hier eine Auswahl an Tauchübungen:

- Verschiedene Positionen: Kreisform im stehetiefen Wasser: Die Schüler:Innen stehen übersichtlich in Kreisform und versuchen auf Kommando, die angesagten Positionen unter Wasser zu erreichen (am Beckenboden knien, im Langsitz, auf den Bauch legen, auf den Rücken legen, ...)
- Reifen tauchen: Lehrperson oder Mitschüler:in hält den Reifen senkrecht im Wasser zum Durchtauchen.
- Gegenstände auftauchen: Tauchringe und Co. vom Boden des Beckens auftauchen. Variation durch Anzahl der Gegenstände, Fläche des Tauchfeldes und Tiefe des Beckens.
- Unter einer Schwimmbrett durchtauchen
- Unterwasserkommunikation
- Tauchtunnel
- Labyrinth
- Unterwasser-Turnen
- Tiere oder Gegenstände nachmachen: Faultier, Qualle, Seestern, U-Boot, Superman, Torpedo, Bungee und alles in Rückenlage

Hier eine Auswahl an Gleitübungen:

- Vom Rand abstoßen:
 - Kopf schaut nach vorne (oben)
 - Optimierte Position
 - Handflächen variieren und lenken
 - Bremsfallschirm
- Kopfsprunggleiten
- Partner:in schiebt/zieht
- Sardinenschießen

Hier eine Auswahl an Sprüngen:

- Zielsprung
- Brunnenspringen: durch Reifen
- Bombe etc.
- Extremformen: so weit wie möglich; so laut/leise wie möglich; so wenig/viel spritzen wie möglich; möglichst flach springen etc.)
- Tiere raten: Kinder überlegen sich ein Tier, die Lehrperson muss dieses nach jedem Sprung erraten.
- Tormann/Torfrau: Lehrperson wirft den Springenden einen Ball zu. Ball sollte gefangen und auch im Wasser „gesichert“ werden.

- Synchronspringen: Auf zwei oder mehreren Sockeln gleichzeitig einen Sprung durchführen. Lustig dabei ist, wenn bereits der Aufstieg auf den Sockel synchron und übertrieben absolviert wird.

Hier eine Auswahl an Atemübungen:

- Loch ins Wasser pusten bzw. blubbern.
- Luftballon: Die Kinder stehen im Kreis, fassen sich gegenseitig an den Armen und blasen einen imaginären Luftballon auf (Blubbern im Wasser). Durchs Aufblasen wird der Ballon (= Kreis der Kinder) immer größer, bis er irgendwann platzt.)
- Schwimmende Gegenstände durch Pusten bewegen: Tischtennisball von der einen zur anderen Seite des Schwimmbeckens pusten. Auch in Wettkampfform möglich.
- Tischfußball: Vier Kinder stehen im Kreis und halten einem Reifen vor sich. In der Mitte des Reifens liegt ein Tischtennisball. Nun wird versucht den Ball ins gegnerische Tor zu pusten. Das Tor ist jeweils zwischen den Händen der anderen Mitspieler:innen.
- Luftblasen machen mit dem Mund unter der Wasseroberfläche: Kinder stehen im Kreis und tauchen so weit ab, wie sie sich wohl fühlen. Durch Handfassung kann den lernenden Kids ein Gefühl der Sicherheit vermittelt werden. Wichtig: Immer mit offen Augen, damit dies von Anfang an mittrainiert wird. Variation: Luftblasen durch Ausatmen aus der Nase.)
- Untertauchen: Auch hier gelten zwei goldene Regeln des Tauchens – immer mit geöffneten Augen sowie mit permanentem Ausatmen aus Mund oder Nase.

Das Erlernen einer Schwimmtechnik, gleich welcher, kann man über folgende Schritte aufbauen:

- 1.) Beine (Atmung wird schon mittrainiert)
- 2.) Arme (Atmung wird schon mittrainiert)
- 3.) Koordination (Atmung wird mittrainiert)

Auf die Gründe, warum sich in der Regel die Kraultechnik als erste Schwimmart eignet, wurde im Arbeitskreis eingegangen. Beine: Zuerst Beinschlag im Trockenen (Fußball treffen), dann am Beckenrand und danach Kraulbeine mit Brett und gestreckten Armen.



Danach kommt der Armzug isoliert auf eine Seite dazu. Dabei sind zwei Dinge wichtig:

- Ausatmen unbedingt unter Wasser
- Beim Atmen Kopf zur Seite (Schnur zieht am Kopf an)

Literatur

Eine umfangreiche und v. a. praxistaugliche Lehrunterlage bietet das neue Schwimmbuch von „Schulsport+“. Es ist (vorerst) über deren Instagram-Seite (@schulsport_plus) erhältlich:

Schön, B. & Jung, P., 2023. Praxisunterlagen und Inputs für den Schwimmunterricht. Spielorientierter, koordinativer Ansatz mit breitem Übungsrepertoire. Eigenverlag „Schulsport+“.

Weiters:

Bucher, W. (Hrsg.) 2006. 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. 11. Auflage. Verlag: Hofmann.

Clipcoach (www.bewegungskompetenzen.at, zuletzt zugegriffen am 28.02.2023).

Gunther Frank, 2014: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: Der Schlüssel zur perfekten Technik. (6. Aufl.)

Resch, J., Castellani, S. & Kuntner, E. 2004. Spielend Schwimmen lernen. Schwimmart. Österr. Jugendrotz Kreuz, Landesleitung NÖ.