



Westfalen YoungStars

Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 4

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Lernen, üben und anwenden der Schwimmtechnik
„Rückenschwimmen“ in der Grobform



Bereich 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler erschließen sich über vielfältige Bewegungsaktivitäten das Element Wasser, erleben sich und ihren Körper in diesem Bewegungsraum und erwerben elementare Kenntnisse über die Grobform des Rückenschwimmens.

Schwerpunkt: Lernen, üben und anwenden der Schwimmtechnik „Rückenschwimmen“ in der Grobform.

| Kompetenzerwartungen | PP | Unterrichtsvorhaben |
|--|----------|---|
| <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <p>schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform</p> <ul style="list-style-type: none"> ... erlernen die Beinbewegung | A | <ul style="list-style-type: none"> Üben der Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> Sitzend auf der Treppe / am Beckenrand, Hände stützen hinter dem Körper Am Beckenrand, Hände stützen an der Wand / Rinne Übung „Toter Mann“: Die Fersen liegen auf dem Beckenrand, ein Schwimmbrett liegt auf dem Bauch – das Brett darf nicht festgehalten werden und trotzdem darf es nicht wegschwimmen Mit Brett in Rückenlage abstoßen oder vom Partner an den Füßen schieben lassen – ein auf dem Bauch liegender Gegenstand darf nicht festgehalten werden, soll aber auch nicht weggespült werden (Bauch raus/ Hüfte höher) Mit dem Schwimmbrett, Hände halten das Brett fest, das Brett liegt unter dem Kopf und berührt die Schulter, Blick nach oben gerichtet Variante: Den Pull-Buoy / die Schwimmnudel unter den Kopf legen – wie ein Kopfkissen – und mit Rückencrawl-Beinschlag durch das Wasser „gleiten“ Mit Brett oder Pull-Buoy in Rückenlage, mit gestreckten Armen über dem Kopf Ohne Brett in Rückenlage mit am Körper angelegten Armen Rückenlage – Schwimmnudel als Gürtel fest um die Hüfte gespannt TIPP: „Lege dich wie ein Blatt Papier auf das Wasser. Lass deine Beine gestreckt.“ Mit Flossen: 1. „Führe wechselnd mit beiden Beinen ganz kleine, zitternde Auf- und Abbewegungen aus.“ 2. „Fange mit kleinen Zitterbewegungen der Beine an und lasse deine Beinschläge immer größer werden. Mit welchem Beinschlag kommst du am schnellsten voran?“ |

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

- Abstoßen in Rückenlage – Gleiten – Beinbewegung:
 - o Die Hände liegen ruhig neben den Oberschenkeln.
 - o Die Hände werden an den Po gelegt.
 - o Die Arme werden auf dem Bauch verschränkt / Hände falten.
 - o Das Schwimmbrett wird über dem Bauch gehalten.
 - o Wechsel in der Dynamik der Beinbewegung (Spurt / lockerer Beinschlag)
- Bauchlage – „Beinschlagkönig“:
Gassenaufstellung in der Mitte des Schwimmbeckens. Jedes Kind nimmt eine Schwimmnudel zwischen die Beine. Die Arme strecken und die Unterarme des Partners vorsichtig greifen. Nach Absprache gehen die Kinder in die Schwimm- lage und versuchen den anderen mit dem Beinschlag von seinem Platz zu schieben.
Erweiterung: Der Sieger wechselt die Position Richtung...und der Unterlegene in Richtung....
- TIPP:
„Mach dich groß/ lang,
schau die Hallendecke an,
lass das Bein gestreckt/ die Knie unter Wasser
heb die Hüfte leicht an“
(Fäuste mit gestrecktem Daumen auf die Hüfte links und rechts aufsetzen – Daumen muss leicht aus dem Wasser zeigen – Bewegung kommt aus der Hüfte – geht dann über den Oberschenkel)

Reflexion: PA – Beobachtungsbogen / siehe didaktische Hinweise



Die Beinbewegungen sollten – mit und ohne Schwimfflossen – vielseitig in Bauch-, Rücken- und Seitenlage sowie in der Senkrechten; geübt werden.

- ... erlernen die Armbewegung

- **Üben der Armbewegung**

- Kind setzt sich im Reitersitz auf eine Schwimmnudel und bewegt die Arme wie eine Windmühle rückwärts. – „Großrahmige“ Bewegung üben, ohne in die Rückenlage zu kommen
- Zwei Leinen nebeneinander in Schulterbreite im Wasser spannen: Rückenlage / Gleiten - Die SuS greifen nur von unten die Leinen –
Aufgabenstellung A:
“ Klettere mit langen Zügen durch die Leinengasse. Greife dabei die Leinen nur von unten. Gleite mit deinen Armen / Händen an den Leinen entlang, bis du deinen Arm vollkommen über dem Kopf gestreckt hast. Ziehe dich nun an den Leinen entlang, bis du deine Arme wieder komplett gestreckt hast.“
Aufgabenstellung B:
wie bei A – aber nun soll der gestreckte Arm aus der Leinen-

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

gasse herausgehoben und in einem Kreis nach hinten (über den Kopf) geführt werden. Die Hand taucht mit dem kleinen Finger zuerst in das Wasser ein (innerhalb der Gasse). Nun greift im Rückwärtsgleiten die Hand weit vor bzw. hinter dem Kopf die Kletterleine von unten und zieht den Körper kräftig an der Leine entlang. Der Arm verlässt die Leine erst wieder, wenn er am Oberschenkel angekommen ist. (Die Gasse erzwingt einen großen Bewegungsumfang.)

- Die Füße werden auf den Beckenrand gelegt und die Arme üben die richtige Armbewegung.
- Rückenlage: Füße auf eine Schwimmdudel legen und die richtige Armbewegung üben.
- Rückenlage / Schwimmbrett unter den Kopf – Beinschlag - Ein Arm hält das Brett fest. Der andere Arm führt die Armbewegung durch. Die Arme wechseln sich ab.
- Vom Beckenrand abstoßen, Rückenlage, ein Arm löst sich vom Körper und streckt sich lang nach oben, der kleine Finger taucht zuerst ins Wasser - Arm wechseln
TIPP: Oberarm neben das Ohr
- Arme immer im Wechsel nah an Ohr, Nase und Oberschenkel vorbeiführen.
- Basketballschwimmer – Rückenlage:
Aufgabenstellung: „Stell dir vor, Basketbälle schweben schulterbreit über deinem Kopf. Greife mit gestreckten Armen nach hinten und unter den Ball herum, um dann den Basketball in Richtung deiner Beine an der Hüfte vorbeizuschieben.“
- „Pfaurad“:
Kein Unterwasserarmzug - Beinschlag / Rückenlage
Ein Arm steht senkrecht / gestreckt in der Luft, der andere Arm beginnt an der Hüfte. Nun sollen die Arme komplett gestreckt, senkrecht und nur über das Wasser gegengleich vor- und zurückschwingen. Die Hand über den Kopf klatscht mit dem Handrücken auf das Wasser und die andere Handfläche klatscht gleichzeitig auf den Oberschenkel.

Reflexion: PA – Beobachtungsbogen / siehe didaktische Hinweise

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

... kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität

- D**
- ... beobachten Mitschüler und geben sich gegenseitig Tipps in Bezug auf die Technik und verbessern durch weiteres Üben ihren Schwimmstil.

Schüler beobachten sich gegenseitig und achten auf :

- Kommt mein Partner/ meine Partnerin voran?
- Ist der Körper gestreckt?
- Liegt der Kopf im Wasser?
- Sind die Beine gestreckt?
- Sind die Beine eng zusammen?
- Sind die Arme lang gestreckt?
- Bewegen sich die Arme nah an Ohr und Oberschenkel entlang?
- Taucht der kleine Finger zuerst ins Wasser ein?
- Drückt die Hand unter Wasser einen Basketball Richtung Beine?
- Liegt der Körper ruhig im Wasser und bewegt sich nicht unnötig hin und her (entlang der Längsachse)



Einsatz Beobachtungsbogen

- **Reflexion:** Besprechung der Beobachtungen in Partnerarbeit und Tipps für das weitere Üben geben
- → evtl. Schwerpunkt der Beobachtung auf einzelne Bewegungsabläufe legen und in den einzelnen Stunden wechseln
- Weiteres üben
- Schwimmstrecke, Tempo, etc. beim Üben variieren

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Technikleitbild

• Wasserlage:

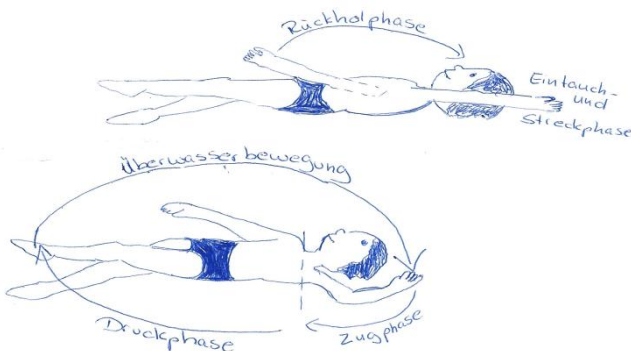
- Körper liegt gestreckt im Wasser.
- Schulter liegt höher als die Hüfte.
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule ruhig im Wasser liegen.
- Kinn ist leicht zur Brust gesenkt, Blick ist in fußwärtiger Richtung zur Decke gerichtet, Ohren liegen im Wasser.
- Der Körper rollt bei fortgeschrittenem Leistungsniveau „leicht“ um die Längsachse (kann bei Grundschulern zunächst vernachlässigt werden – da die Gefahr von übertriebenem Rollen groß ist, was sich ungünstig auf die Schwimmtechnik auswirkt).

• Beinbewegung

- Beinbewegung ist wechselseitig.
- Beinbewegung findet möglichst unter Wasser statt.
- Aufwärtsbewegung: Füße werden leicht nach innen gedreht und das Bein ist komplett gestreckt, Bewegung kommt aus der Hüfte und NICHT aus dem Knie.
- Abwärtsbewegung: Pomuskulatur zieht den Oberschenkel nach unten; Fuß und Unterschenkel folgen kraftlos; Kniegelenk gestreckt; Fußgelenk gebeugt.

• Armbewegung

- Kleiner Finger taucht möglichst weit über dem Kopf in das Wasser ein.
- Wasser mit der flachen Hand und gebeugtem Ellenbogen nah am Körper zum Oberschenkel drücken, Hand überholt Ellenbogen.
- Wenn Hand am Oberschenkel ankommt, klappt das Handgelenk nach unten. Hand verlässt das Wasser mit getrecktem Arm und mit dem Daumen voran.
- Oberarm streift das Ohr (gestreckter Arm) und Hand taucht wieder mit dem kleinen Finger zuerst in das Wasser ein. – Bewegung startet von vorne.
- Kräftiges Nachdrücken unter das Becken und das Wasserfassen auf der Gegenseite müssen gleichzeitig ausgeführt werden.



Quelle: <http://www.va-verlag.de/schwimmkarten>

Häufige Fehler

⇒ Das schwimmende Kind kommt nicht voran.

Mögliche Ursachen:

- Der Körperschwerpunkt liegt zu tief (SuS sitzen).
- Die Beine liegen zu tief.
- Die Knie werden angewinkelt (Fahrrad fahren).
- Der Kopf liegt nicht im Wasser.
- Die Beine bewegen sich zu steif.

⇒ Das schwimmende Kind bekommt zu viel Wasser ins Gesicht.

Mögliche Ursache:

- Der Körper wird überstreckt.
- Der Kopf liegt zu sehr im Nacken.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die angegebenen Übungen sind grundsätzlich aufbauend zu betrachten. Je nach Leistungsstand der SuS sollten sie individuell ausgewählt werden und ggf. bietet es sich an, bestimmte Übungen in einem Stationsbetrieb durchzuführen. Dabei muss beim Aufbau der Stationen darauf geachtet werden, dass die SuS bei ihren Übungen nicht zusammenstoßen können (z.B. Querbahnen).

Auch die Kombination von Arm- und Beinbewegung sollte frühzeitig erfolgen, da die Armbewegung den Hauptanteil des Vortriebs erzeugt und die Beinbewegung stabilisierende Funktion hat. Je nach Leistungsstand der SuS ist es notwendig Teilbewegungen (nur Beine/nur Arme) längerfristig zu üben oder sogar auf die Gesamtbewegung zu verzichten.

Zu Beginn und während der Übungsphase ist es für die SuS hilfreich, geeignetes Bildmaterial zur Visualisierung zu erhalten.

Wenn die Gesamtkoordination erlernt wird, muss darauf geachtet werden, dass keine Pausen – Phasenverschiebungen – zwischen dem linken und dem rechten Armzyklus entstehen.

Der Beobachtungsbogen ist als Sammlung von wichtigen Bewegungsmerkmalen für das Rückenschwimmen anzusehen und sollte auf die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Des Weiteren können die SuS den Beobachtungsbogen in unterschiedlichem Umfang und zu unterschiedlichen Zeiten innerhalb der Unterrichtsreihe nutzen. Evtl. sind auch Bilder als Ergänzung notwendig.











Im Verlauf der Unterrichtsreihe ist es ratsam, gemeinsam mit den SuS den individuellen Lernzuwachs anhand des Beobachtungsbogens 1 zu besprechen. Dieser Bogen bietet die Möglichkeit, im Laufe des Schuljahres regelmäßig die Bewegungsqualität durch Üben zu verbessern und den aktuellen Leistungsstand zu erfassen/ zu dokumentieren. Der Beobachtungsbogen 2 ist für die Hand der Lehrerin gedacht und dokumentiert den Leistungsstand der einzelnen SuS.











Am Ende der Unterrichtsreihe bietet es sich an, z.B. den Wettkampf „Rückenschwimmen“ aus dem Grundschul-Schwimmwettkampf als „Spaßstaffel“ mit den SuS durchzuführen.











Die Atmung wurde in dieser Unterrichtsreihe bewusst noch nicht thematisiert. Leistungsstarke Kinder können die richtige Atmung selbstverständlich auch im Rahmen dieser Unterrichtsreihe erlernen und anwenden. Dazu ist es wichtig, auf eine regelmäßige Atmung zu achten.

Beobachtungsbogen 1

Das kann ich schon - das will ich noch üben

| | | | |
|--|--|---|---|
| W A S S E R L A G E | Dein Körper liegt gestreckt im Wasser. |  |  |
| | Deine Schulter liegen höher als deine Hüfte. |  |  |
| | Dein Kopf liegt ruhig im Wasser. |  |  |
| | Deine Ohren sind im Wasser. |  |  |
| | Du schaust fußwärts zur Decke. |  |  |

| | | | |
|--|---|---|---|
| B E I N S C H L A G | Deine Beine bewegen sich immer abwechselnd. |  |  |
| | Deine Beine bleiben unter Wasser. |  |  |
| | Deine Beine sind gestreckt. |  |  |
| | Deine Beine bewegen sich kurz und schnell. |  |  |
| | Deine Beine sind eng zusammen. |  |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| A R M B E W E G U N G | Dein kleiner Finger taucht zuerst ins Wasser. |  |  |
| | Du drückst mit deiner Hand das Wasser nah am Körper zum Oberschenkel. |  |  |
| | Dein Daumen kommt zuerst aus dem Wasser. |  |  |
| | Dein Arm ist gestreckt, wenn er aus dem Wasser kommt. |  |  |
| | Dein Oberarm berührt fast dein Ohr. |  |  |

Literatur

Bayrische Landesstelle für den Schulsport: Schwimmen unterrichten, Auer Verlag, 2009

Bezirksregierung Arnberg: Schwimmreader

Bracke, Julia: Lernzirkel Sport- Schwimmen lernen, Buchverlag Kempen, 2012

Durchlach Frank-Joachim: Erlebniswelt Wasser – Spielen – Gestalten – Schwimmen (Handreichungen zum Schwimmen mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter), Verlag Karl Hofmann, 2000

<http://www.va-verlag.de/schwimmkarten>