

A young girl is swimming underwater in a pool. She is looking up towards the camera with an open mouth, as if gasping for air. Her arms are outstretched to the sides. The water is clear and blue, with light rays filtering through. In the background, the pool's lane lines and a yellow buoy are visible.

Bewegen im Wasser

Organisationsformen



Gliederung

- 1 Allgemeine Hinweise
- 2 Zielsetzung
- 3 Pandemiebedingungen
- 4 Organisationsformen
 - Innenstirnkreis mit und ohne Anfassen
 - Linie
 - Schlange
 - Partnerübungen
 - Selbstständiges Üben
 - Welle
 - Versetzte Welle
 - Laufendes Band
 - Staffel
- 5 Quellenverzeichnis

Impressum



1 Allgemeine Hinweise

Die Organisation des Schwimmunterrichts muss auf die bauliche Gestaltung des Bades abgestimmt werden, in dem der Unterricht stattfindet. Deshalb sind die nachfolgenden Hinweise immer an die Situation vor Ort anzupassen. Unterschieden wird in den Hinweisen zwischen Organisationsformen in „stehtiefem Wasser“ und „tiefem Wasser“. Dabei müssen aufgrund unterschiedlicher Körpergrößen der Schülerinnen und Schüler exakte Angaben zur Wassertiefe offen bleiben. Die Betreiber von Schwimmbädern unterscheiden dagegen zwischen Nichtschwimmer- und Schwimmerbereichen oder sie klassifizieren in verschiedene Beckentypen (Planschbecken, Nichtschwimmerbecken, Kombi-Becken, Springerbecken, ...).

Lehrschwimmbecken verfügen oft über breite Treppen, auf denen Schwimmanfänger sitzen und Übungen zur Wassergewöhnung und dem Erwerb der Grundfertigkeiten üben können.

Einige **Lehrschwimmbecken** verfügen über einen Hub-Boden, mit dem die Wassertiefe den Bedarfen der Schülerinnen und Schüler mit Bezug auf deren Körperlänge und die bereits entwickelten Schwimmfertigkeiten angepasst werden kann.

Kombibäder haben in der Regel abfallende Wassertiefen. Dabei gelten Wassertiefen bis zu 1,35 m als Nichtschwimmerbereich, ohne die tatsächlichen Körperlänge der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.



1 Allgemeine Hinweise

Neben der Wassertiefe muss die zur Verfügung stehende Wasserfläche bei der Organisation des Schwimmunterrichts bedacht werden.

Bei der Vergabe von Wasserflächen wird zwischen **Lehrschwimmb Becken** und anderen **Schwimmer-** oder **Kombi-Becken** unterschieden.

Lehrschwimmb Becken stehen den Lerngruppen häufig als komplette Sportstätte zur Verfügung. Die üblichen Abmessungen betragen 8 m × 12,50 m oder 10 m × 16,66 m.

In den meisten **Schwimmer-** oder **Kombi-Becken** werden den Lerngruppen eher einzelne Bahnen zur Verfügung gestellt. Eine Schwimmbahn ist standardisiert 2,50 m breit und hat eine Länge von 25 m oder 50 m. Zahlreiche nachfolgende Beispiele sind im Bahnenbetrieb nicht zu realisieren.

Hinweis

Anfängerschwimmen sollte idealerweise im stehtiefen Wasser beginnen. Sollte Kolleginnen oder Kollegen kein stehtiefes Wasser zur Verfügung stehen, können im Tiefwasser auch Auftriebshilfen (z.B. Schwimmgürtel) oder Übungen am Beckenrand Verwendung finden.



2 Zielsetzung

Die Organisationsformen berücksichtigen soziale, kognitive und motorische Ziele.

Sie dienen u.a.

- der abwechslungsreichen Gestaltung der Unterrichtsstunden
- der Steigerung der Übungsintensität
- der Steigerung der Sicherheit der Schülerinnen und Schüler
- der Verbesserung der Lehrer-Schüler-Verständigung
- dem Einüben von Ritualen
- der Steigerung der Motivation

Die Beispiele auf den kommenden Seiten geben Anregungen und Tipps. Gern können diese im Dialog erweitert werden.



3 Pandemiebedingungen

Moderner Schwimmunterricht zeichnet sich durch einen breiten Methodenmix aus, in dem Partner- und Gruppenübungen sowie Spiele im Vordergrund stehen. Um in der Pandemie die Abstandsregelungen einzuhalten, können diese Methoden derzeit nicht angewandt werden. Damit dies nicht die Absage des Schwimmunterrichts bedeutet, empfehlen wir, eher traditionelle Methoden des Frontalunterrichts zu nutzen.

So besteht die Möglichkeit,

- in Lehrschwimmbecken oder hinreichend flachen Kombibädern Schülerinnen und Schüler als Block oder versetzten Block zu organisieren. Zur besseren Übersicht können alle Plätze mit selbsterstellten Bojen gekennzeichnet werden. Dazu werden Luftballons an schwere Tauchgegenstände gebunden. Schülerinnen und Schüler bekommen die Anweisung, nur im unmittelbaren Umfeld dieser Bojen die Übungen auszuführen.
- in Tiefwasserbecken müssen sich die Lehrkräfte auf Anweisungen für Übungen an Beckenrändern beschränken. Dabei können Schwimmbretter oder andere kleinere Hilfsmittel als Abstandsanzeige genutzt werden.

Ohne einen Badzugang empfehlen wir, den Schwimmunterricht fächerübergreifend durch die Auseinandersetzung mit den besonderen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers vorzubereiten. Denkbar sind auch Atem- und Eintauchübungen unter Zuhilfenahme von Strohhalm und kleinen Schüsseln.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Auf jeder Karte finden sich Hinweise für eine Umsetzung unter Pandemiebedingungen.



Innenstirnkreis mit und ohne Anfassen

Stehiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln Wassererfahrungen (kognitives Ziel).
- bewegen sich miteinander (soziales Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler

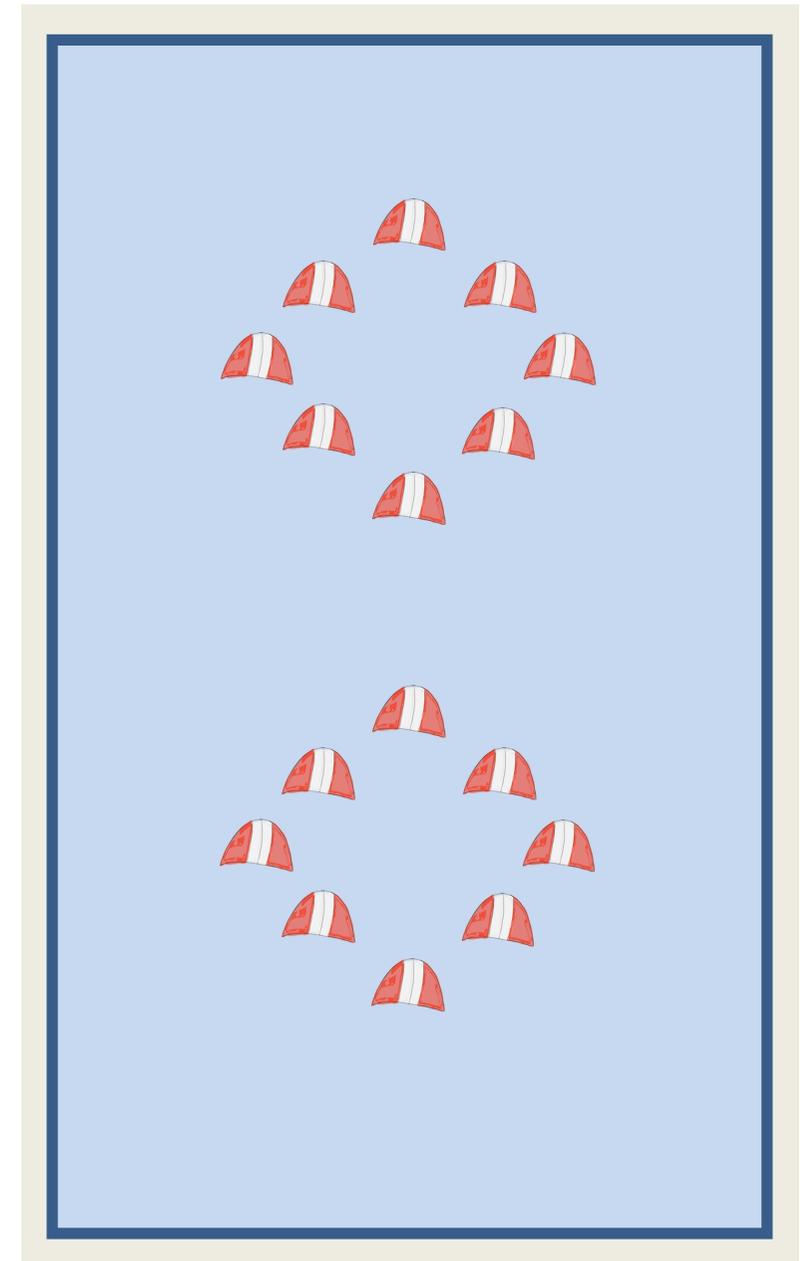
- fassen sich an und laufen im Kreis (ggf. mit Richtungswechsel; jede/r zweite Schüler/in kann sich auf den Rücken/Bauch legen).
- spielen „Plumpsack“.
- pusten einen Luftballon oder TT-Ball weg.
- geben unter Wasser einen Ball weiter.
- tauchen unter.

Hinweis

Einige Übungen können auch in einem Außenstirnkreis ausprobiert werden.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Unter Pandemiebedingungen ist diese Form nur sehr eingeschränkt oder mit stringenter Abstandsvorgabe einsetzbar..



Linie

Stehtiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln Wassiererfahrungen (kognitives Ziel).
- bewegen sich alle zur gleichen Zeit (organisatorisches Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler

- sitzen auf der Treppe und schöpfen mit den Händen Wasser.
- stehen im Wasser und blubbern an der Beckenlängsseite.
- stehen im Becken und geben Bälle über oder unter Wasser weiter.

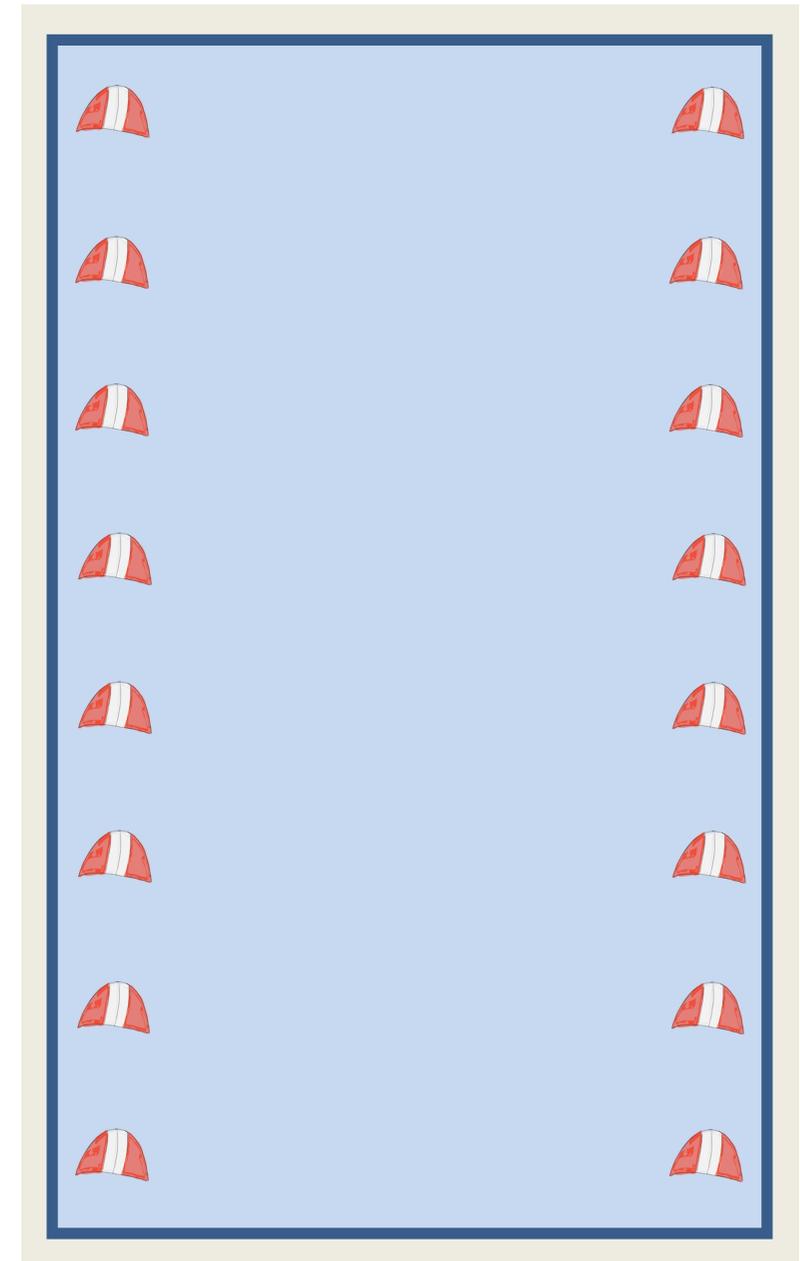
Hinweis

Aus zwei Linien kann mit einfachen Anweisungen eine *Gasse* gebildet werden. Bei einer Drehung der Schülerinnen und Schüler um 90° wird aus der Linie eine *Reihe*. Beide Veränderungen ermöglichen zusätzliche Bewegungs-aufgaben.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Die Bildung einer Gasse oder Doppelreihe ist unter Einhaltung des Abstandsgebots nicht umsetzbar.

Empfohlen wird die Organisationsform der Welle oder versetzten Welle.



Schlange

Stehiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- interagieren miteinander (soziales Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler

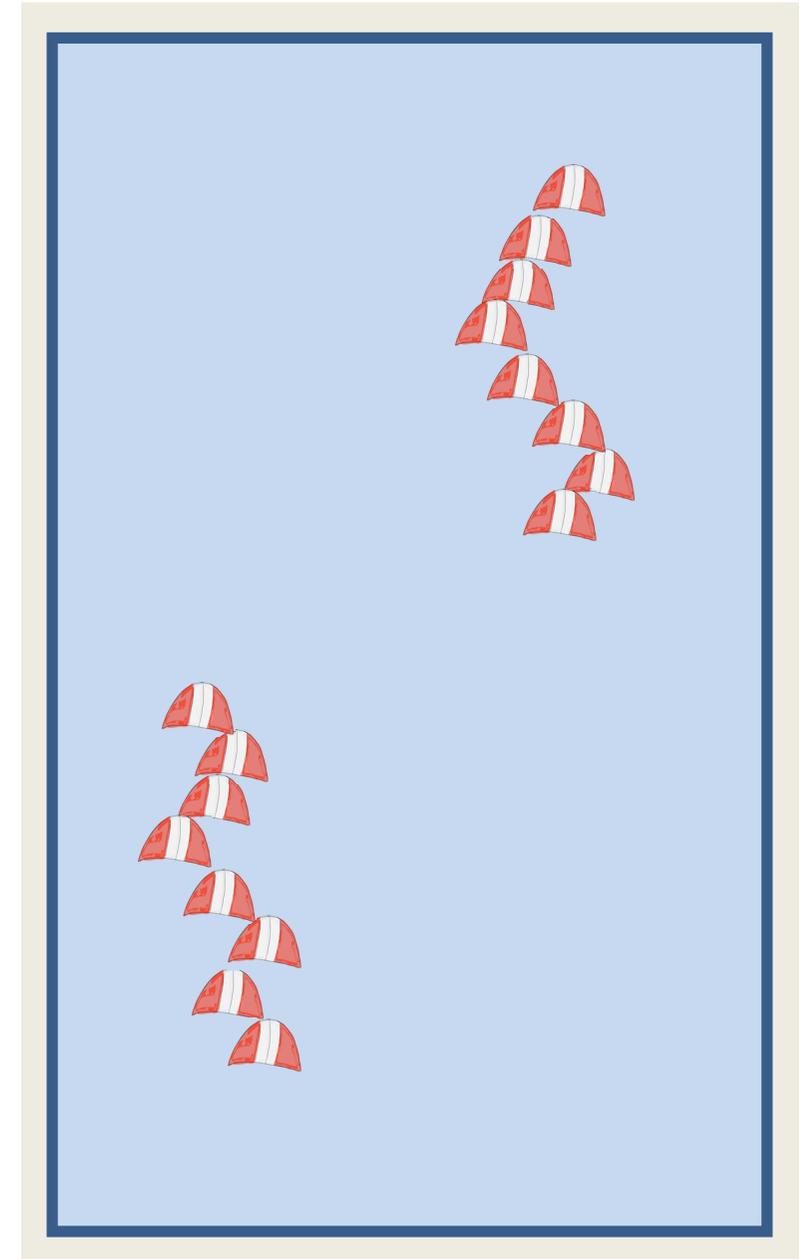
- reiten auf einer Schwimmnudel.
- spielen „Kettenfangen“.

Hinweis

Diese Organisationsform ist eine Sonderform der Linie und bringt diese in Bewegung. Die Schülerinnen und Schüler können eine Verbindung durch Hand- oder Bauchfassung oder durch den Einsatz von Hilfsmitteln erreichen.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Unter den Bedingungen der Pandemie sind Gruppenübungen auch im Wasser nicht möglich. Bei der Aufgabe ‚Reiten auf der Schwimmnudel‘ wird zwar der Abstand erhöht, dieser beträgt jedoch weniger als der Mindestwert von 1,50 m.



Partnerübungen

Stehiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen und üben neue Bewegungsformen (motorisches Ziel).
- beobachten und helfen sich gegenseitig (soziales Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler erproben Aufgaben zum Erwerb der Grundfertigkeit Tauchen

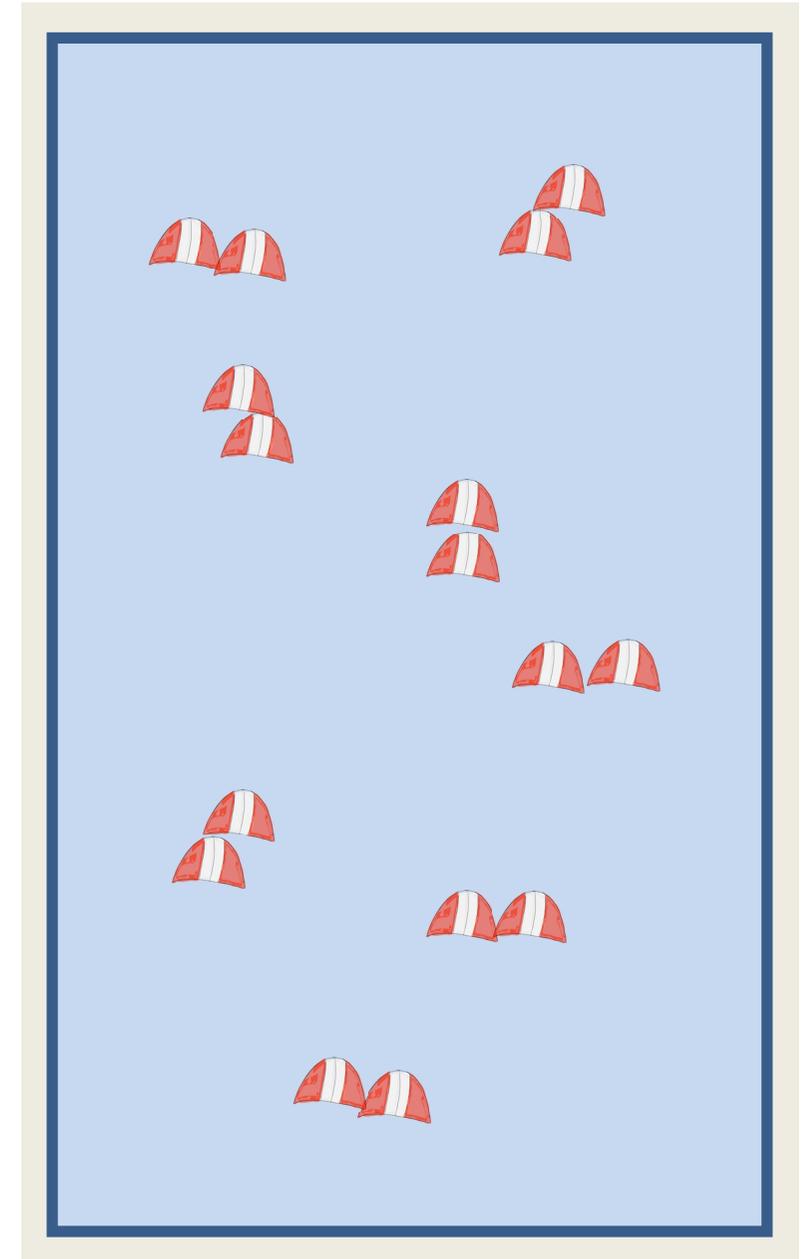
- mit beidseitiger Handfassung abwechselnd abtauchen (Wippe).
- sich gegenseitig unter Wasser mit den Fingern Zahlen anzeigen (Zahlenspiel).
- sich gegenseitig unter Wasser ansehen.

Hinweis

Bei Partnerübungen können die Schülerinnen und Schüler gegenüber, hintereinander, nebeneinander agieren und sich dabei gegenseitig an den Händen festhalten. Partnerübungen können aber auch ohne Handfassung ausgeführt werden.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Unter den Bedingungen der Pandemie sind Partnerübungen auch im Wasser nicht möglich.



Selbstständiges Üben

Stehtiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- erarbeiten sich Bewegungsabläufe selbstständig (kognitives und motorisches Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich mit Hilfe von Lernkarten

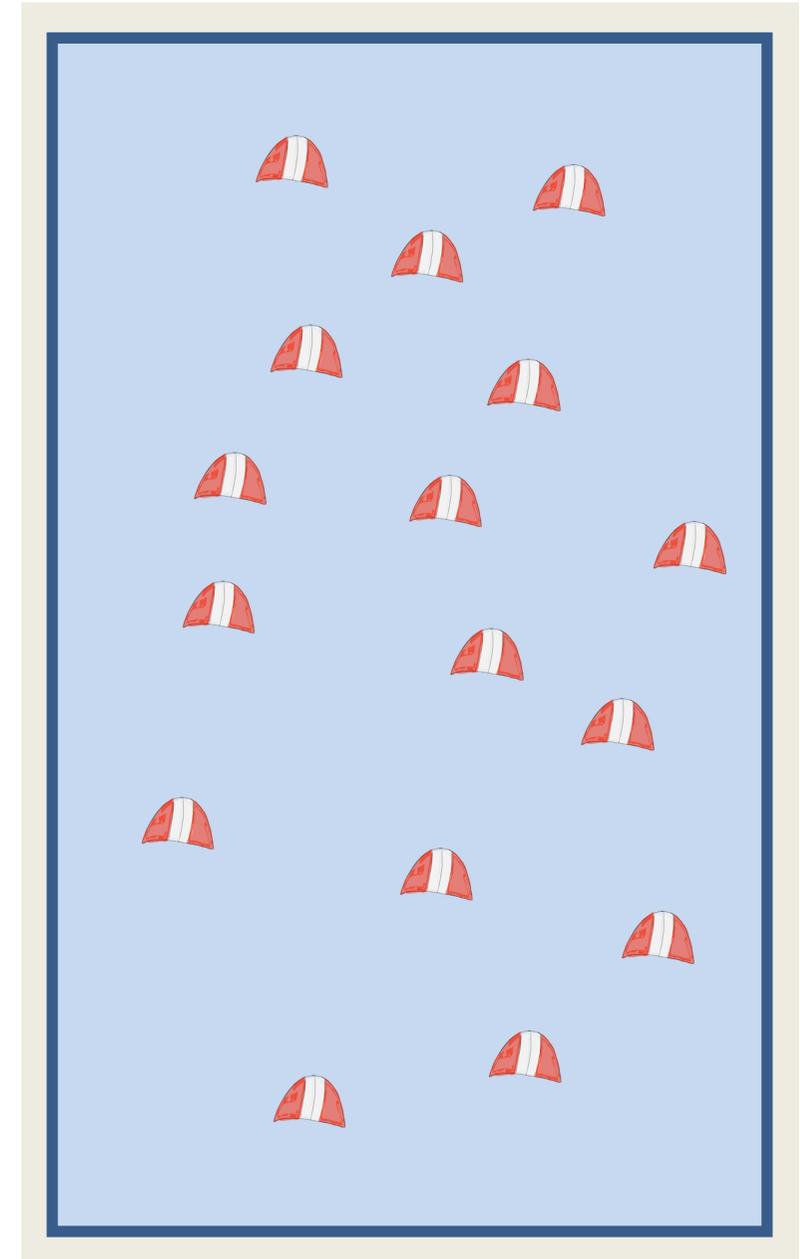
- Übungen zum Tief- und Streckentauchen.
- Übungen zum Drehen und Rollen um die verschiedenen Körperachsen.
- die Fertigkeiten für einen Handstand im Wasser.

Hinweis

Es besteht eine gute Möglichkeit der individuellen Rückmeldung.
Die Aufsichtsführung für die Lehrkraft kann erschwert sein.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Zur Sicherstellung der Abstandsregelungen sollte für alle Schülerinnen und Schüler eine Markierung der individuellen Übungsfläche erfolgen.



Welle

Stehtiefes oder tiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- üben und festigen die bereits erlernten Bewegungsformen (motorisches Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler

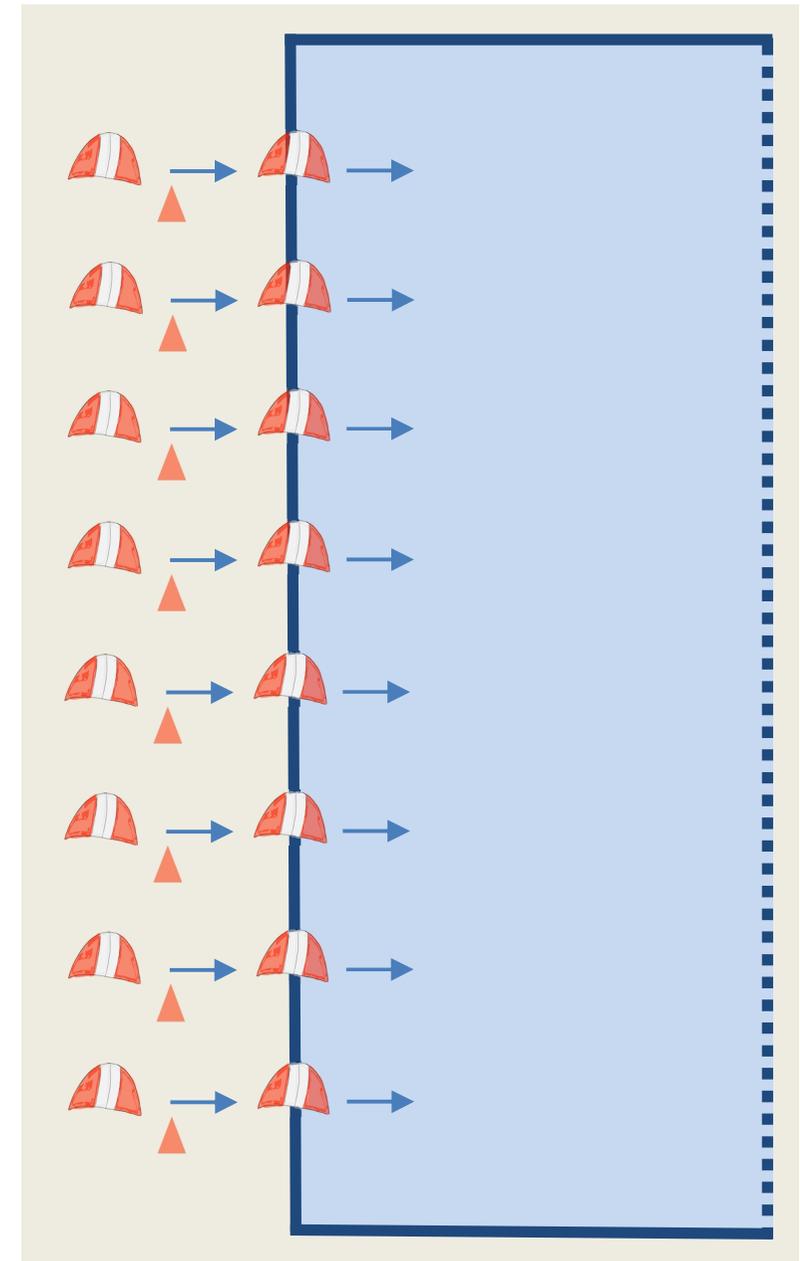
- gleiten auf die gegenüberliegende Seite mit möglichst wenigen Antriebsbewegungen.
- tauchen auf die gegenüberliegende Seite und berühren zwischendurch einen Tauchgegenstand am Beckengrund.

Hinweis

Das Üben in Wellen ermöglicht die zeitgleiche Beschäftigung größerer Gruppen, da ein Teil der Schülerinnen und Schüler ohne zusätzliches Eingreifen der Lehrkraft für eine kurze Zeit das Becken verlässt. Technikkorrekturen sind erschwert möglich.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Hütchen aus der Sporthalle helfen die Abstände zu markieren.



Versetzte Welle

Stehtiefes oder tiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- üben und festigen die bereits erlernten Bewegungsformen (motorisches Ziel).

Aufgabenbeispiele

Die Schülerinnen und Schüler

- strampeln mit den Beinen (in Bauch- oder Rückenlage).
- schwimmen nur Brustarme.
- kombinieren Brustarme mit Strampelbeinen.

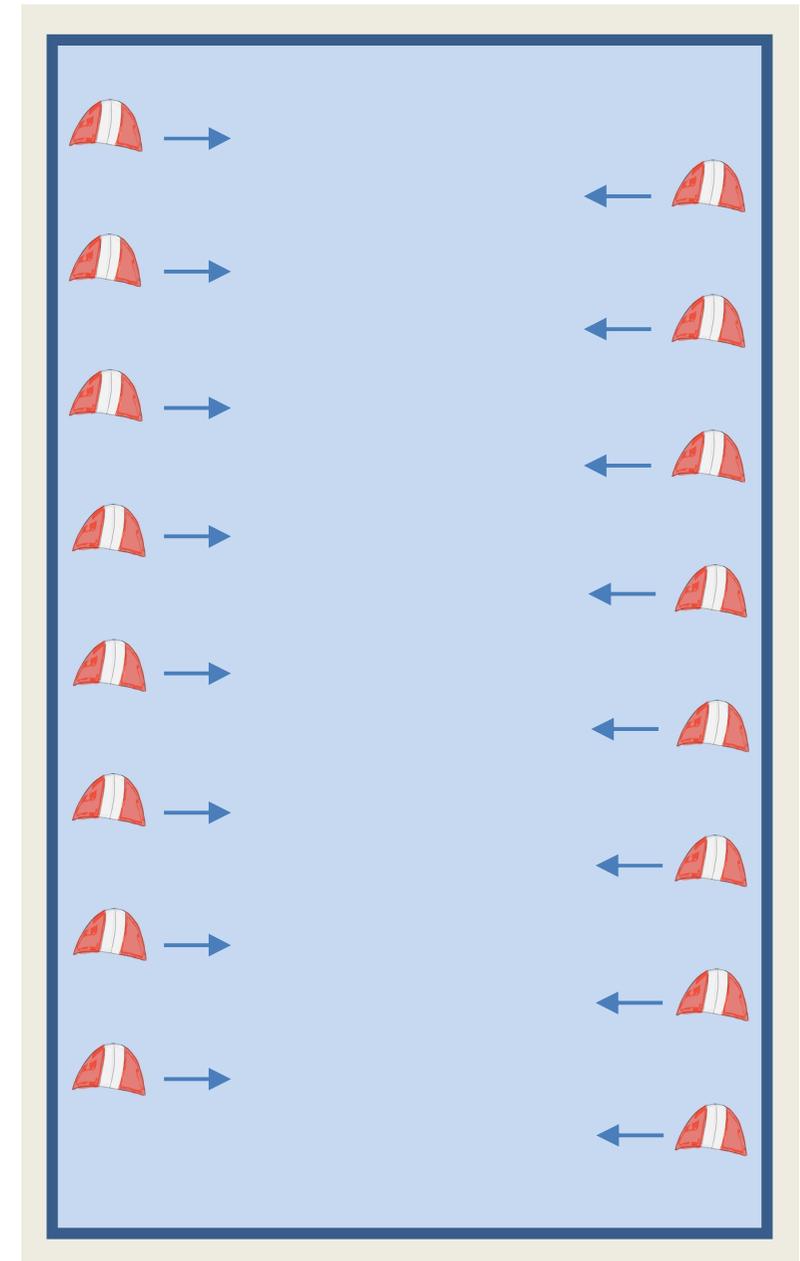
Hinweis

Versetzte Wellen ermöglichen Wettbewerbsformen (innerhalb der Formation oder durch Koppelung der gegenüberstehenden Schülerinnen und Schüler).

Technikkorrekturen sind erschwert möglich

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Optimale Organisationsform zum Einhalten der Abstandsregelungen.



Staffel

Stehendes oder tiefes Wasser

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler

- üben die bereits erlernten Bewegungsformen unter Druckbedingungen (motorisches Ziel).
- werden motiviert, ihre Leistungsbereitschaft zu steigern (motorisches Ziel).
- werden motiviert, ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu ermitteln (motorisches Ziel).

Aufgabenbeispiele

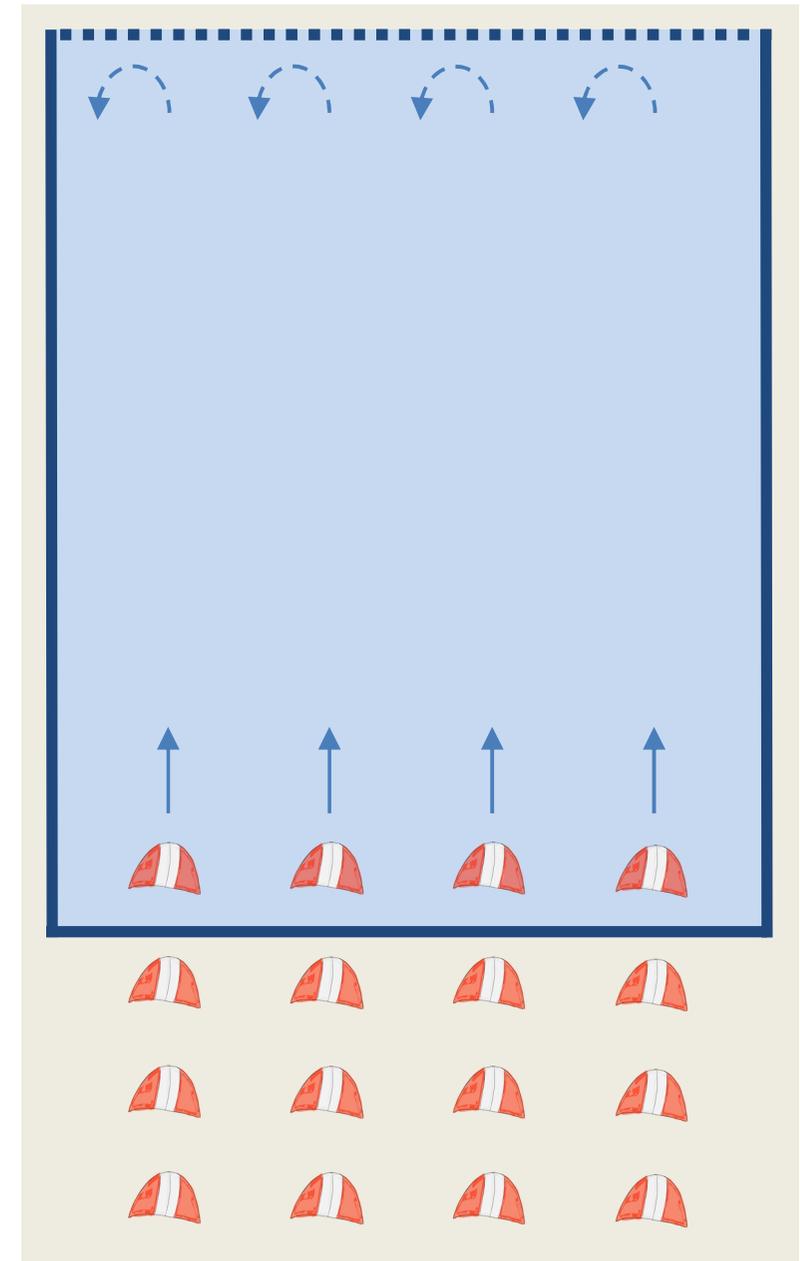
Alle zuvor geübten Bewegungsformen können als Staffelwettbewerb durchgeführt werden.

Hinweis

Staffeln können durchgeführt werden als *Pendelstaffel* (SuS starten auf beiden Beckenseiten), als *Wendestaffel* (SuS starten auf einer Beckenseite), als *Rundenstaffel*, als *Hindernisstaffel* (Barrieren zum Abtauchen oder Überklettern) oder als *Transportstaffel* (z.B. einen Ball dribbeln). Der Start kann vom Beckenrand oder aus dem Wasser erfolgen.

Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Unter Pandemiebedingungen ist diese Form nur sehr eingeschränkt einsetzbar.



5 Quellenverzeichnis

- HKM: Aktueller Hygieneplan für die Schulen in Hessen
- Sport und Bewegung in Coronazeiten – Beratung und Umsetzung für die Schule:
<https://sway.office.com/CKF8wbsHcOjHR4H6>
- ZFS Hessen: Orientierungshilfe zur Planung von Schwimmunterricht: <https://zfs.bildung.hessen.de/schulsport>
>Sportunterricht

Impressum

Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autorenteam:

Konzeptgruppe Schwimmen in der Schule

Axel Dietrich, Thomas Schorr

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz und Visualisierung: Johannes Limmeroth

Koordination des Handlungsfelds:

Susanne Kienzler-Schlegel, Johannes Limmeroth

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Wilhelmshöher Allee 64-66, 34119 Kassel

E-Mail: zfs@kultus.hessen.de

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 02.03.2021

Version: 1.1