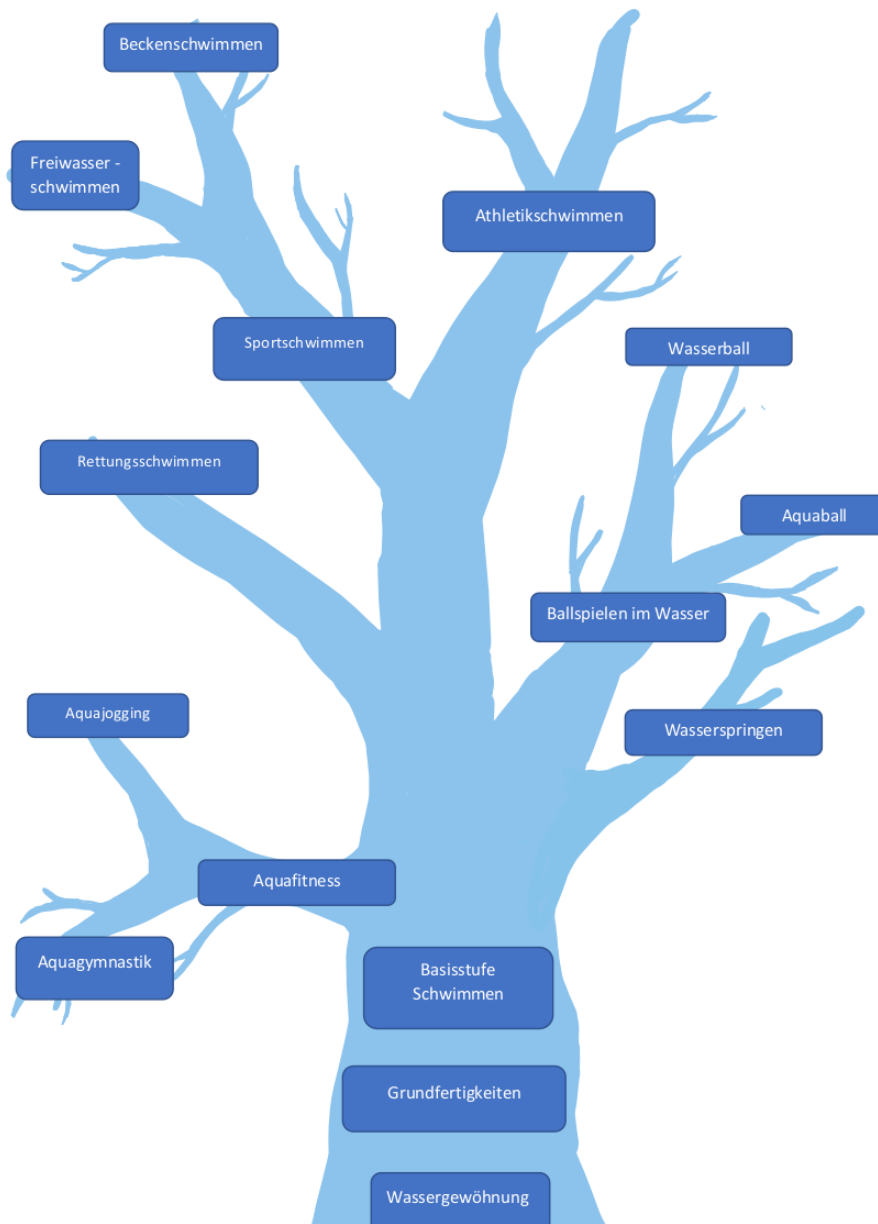


C1. Schwimmen lernen

Wasser ist ein besonderer Bewegungsraum und das Schwimmen Lernen ist ein Prozess, den die Schülerinnen und Schüler in Lern- und Niveaustufen durchlaufen.

Das Feld Bewegung im Wasser beschreibt gleichzeitig einen *Bewegungsraum* (Wasser), *Handlungsideen* (Spielen), *Bewegungsabläufe* (Gleiten) und *Körper- und Bewegungserlebnisse* (rhythmisches Gestalten). Das Bewegen im Wasser dupliziert die vom Sportunterricht an Land bekannten Bewegungsfelder und der der Schwimmernprozess ist als Stamm sowohl die Grundlage wie auch ein Teil zur Ausgestaltung pädagogischer Perspektiven.



1. Niveaustufe = Wassergewöhnung

In der Wassergewöhnung setzen sich die Schwimmschüler_innen mit den gegenüber der Bewegung an Land anderen physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftriebskraft, Dichte, Wärmeleitfähigkeit) und ihren Wirkungen (höherer Widerstand, Druck, ...) auseinander.

Das Lernziel dieser Niveaustufe besteht in der ganzheitlichen Wahrnehmung und dem positiven Erleben des für viele neuen Bewegungsraumes.

2. Niveaustufe = Grundfertigkeiten

Das Erlernen und Üben der Grundfertigkeiten schafft die weiteren Voraussetzungen für das Schwimmen Lernen und Schwimmen Können. Dazu zählt das **Atmen** (mit bzw. gegen den Wasserdruck), das **Tauchen** (und das Öffnen der Augen zur Orientierung unter der Wasseroberfläche), das **Drehen** und **Rollen** (um alle drei Körperachsen), das **Springen** sowie das **Gleiten** und **Antreiben**.

Das Lernziel dieser Niveaustufe besteht in der Anpassung (Adaptation) der eigenen Handlungen an Eigenschaften und Wirkungen des Bewegungsraumes.

3. Niveaustufe = Basisstufe Schwimmen

Aus dem einfachen Antreiben werden die im Schwimmsport üblichen Schwimmmarten entwickelt. Etabliert haben sich international vier standardisierte Techniken: das Brust-, das Kraul-, das Rückenkraul- und das Schmetterlingsschwimmen. Durch Kombinationen aus unterschiedlichen Arm- und Beinantrieben lassen sich weitere Schwimmmarten entwickeln.

Das Lernziel dieser Niveaustufe ist es, das Erlernen mindestens einer Schwimmmart und das Zurücklegen einer Strecke von mindestens 100 Metern ohne Hilfsmittel nach einem Sprung ins tiefe Wasser. Zum Abschluss muss der Lernende das Wasser wieder selbstständig verlassen.

Die Kommission Sport der Ständigen Konferenz der Kultusminister (KMK) hat als **4. Niveaustufe** das **Sichere Schwimmen** beschrieben. Dafür wird angestrebt, dass Schülerinnen und Schüler ausdauernd 15 Minuten Schwimmen und in dieser Zeit eine Schwimmstrecke von mindestens 200 Metern zurücklegen.

Alternativ können die Schülerinnen und Schüler den Nachweis sicher Schwimmen zu können durch eine schnellkräftige Leistung über 100 Meter in höchstens 3:30 Minuten in einer Schwimmmart und einer weiteren 100 Meter Schwimmstrecke in einer anderen Schwimmmart ohne zeitliche Begrenzung erbringen.

Inwieweit sich die Sicherheit im Bewegungsraum Wasser bzw. ein sicheres Verhalten durch eine einmalige Überprüfung gewährleisten lässt, sollte weiteren Diskussionen überlassen bleiben (vgl. Verhaltensregeln).

Beherrschen die Schülerinnen und Schüler eine oder mehrere Schwimmmarten in einer „Grobform“, kann im Unterricht durch weiteres Üben die Technikausprägung verfeinert und die Ausdauerleistung verbessert werden. Schülerinnen und Schüler sind dann auch in der Lage, andere Sportarten im, auf und unter Wasser zu erlernen und auszuüben.

Der [Bewegungsbaum](#) weist auf die in den beiden Sportverbänden Deutscher Schwimm-Verband (DSV) und Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ausgeübten Sportarten hin:

Sportschwimmen: Oft als „Kachelzählen“ verspottet, öffnet das Schwimmen Können sowohl Leistungs- wie gesundheitssportliche Perspektiven und kann als naturnahe Sportart (Freiwasserschwimmen) oder in normierten Becken in Hallen- und Freibädern ein Leben lang betrieben werden.

Rettungsschwimmen: ... richtet den Fokus auf die Hilfe für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen (Unfall, akute gesundheitliche Veränderung, ...) im Wasser in Not geraten sind. Rettungsschwimmer transportieren diese Personen an Land und leiten die Rettungskette ein (Fremdrettung). In zahlreichen Bädern und an gekennzeichneten Badestellen übernehmen Rettungsschwimmer die Aufsichtsführung.

Aquafitness: ... ist mehr als nur die moderne Form von Wassergymnastik. Als gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot ist die Aquafitness ebenso umsetzbar wie als Fitnesstrend mit einem Zuwachs an konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Ohne zusätzliche Hilfsmittel steht vielfach das Aquajoggen unter Flach- oder Tiefwasserbedingungen im Focus.

(Ball-)spiele im Wasser: Wasser und Bälle - Bewegungsraum und Gerät sind motivierend und herausfordernd zugleich. Wasserball ist die älteste olympische Ballsportart (seit 1904) und fordert neben körperliche Leistungsfähigkeit auch die Teamfähigkeit und die Antizipationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Aquaball, als Funsportart für das stehetiefe Wasser in den 1990er Jahren entwickelt, erweist sich an vielen Orten als Inklusionsförderer. Die neue Spielidee, die Betonung von Teamanforderungen und die geringe Wassertiefe ermöglichen vielen Schülerinnen und Schülern ohne und mit Beeinträchtigungen die Teilnahme und das gemeinsame Spielen.

Athletikschwimmen: Vom Reigenschwimmen über das Kunstschwimmen bis zum Synchronschwimmen hat das Athletikschwimmen als Sportart über die letzten 150 Jahre wohl die größten Wandlungen durchlaufen. Aber wenn die Perspektive Ausdruck/Gestaltung aufgerufen wird, dann finden Sportlehrkräfte im Athletikschwimmen einen großen Fundus an im Unterricht umsetzbarer Ideen.

Wasserspringen: Durch einen Sprung gelangen Schüler und Schülerinnen ins Wasser. Aus der Grundfertigkeit entwickelt sich für Schwimmer_innen der Wettkampfstart, für andere Sportler_innen eine eigene Sportart bei der sich der (schnellkräftige Abdruck mit Athletik, Beweglichkeit und Ästhetik verbindet. Für Sprünge aus größeren Höhen (Turmspringen, Cliff-Diving) gesellt sich dazu die Bereitschaft zum Wagnis. Kreativität ist gefordert, wenn es um die möglichst schmerzfreie Landungen beim Splash Diving erfolgen sollen.

Neben weiteren Bewegungsmöglichkeiten im Wasser ist das Schwimmen Können eine Qualifikationsvoraussetzung für alle **Bootsportarten** (Kanusport, Rudern, Segeln), für **Triathlon** und für das Tauchen.