

C3. Etwas leisten – Leistung messen

Der individuelle Leistungszuwachs im Bewegungsraum Wasser wird gedanklich meist mit dem Erwerb von Schwimmabzeichen verknüpft. In der Regel erfolgt der Einstieg über die Prüfung zum Erwerb des [Seepferdchen-Abzeichens](#), dann folgt der [Deutsche Schwimmpass in Bronze](#), das frühere „Freischwimmer-Zeugnis“.

Das Ablegen dieser Prüfungen ist wiederum im kollektiven Gedankenspiel verbunden mit der Fähigkeit des Schwimmen Könnens oder gar des sicheren Schwimmen Könnens. Vernachlässigt wird dabei der Blick auf die Einmaligkeit eines solchen Leistungsnachweises.

Komplexer abgebildet wird die Könnensentwicklung über die vier Niveaustufen des Sicher Schwimmen Können der Kommission Sport der Ständigen Konferenz der Kultusminister und der an der Erarbeitung beteiligten Verbände. Insbesondere die [Komplexübung](#) zum Abschluss der Niveaustufe 2 gibt umfassend Auskunft über die von den Schülerinnen und Schülern erworbenen Grundfertigkeiten und weist den Weg für eine weiter zu entwickelnde kompetenzorientierte Leistungsmessung und Leistungsbeurteilung.

Im [Deutschen Sport-Abzeichen](#) (DSA) wird das Bewegen im Wasser auf die Sportart Schwimmen konzentriert. Die nachzuweisenden sportmotorischen Anforderungen „*Ausdauerfähigkeit*“ und „*Schnelligkeitsfähigkeit*“ können durch das Erreichen von vorgegebenen Zeitspannen nachgewiesen werden. Die Schwimmfertigkeit **muss** als besondere sportmotorische Anforderung bei den Leistungen für das DSA von Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nur einmalig, von Erwachsenen in regelmäßigen Abständen nachgewiesen werden. Ähnlich wie bei den tradierten Schwimmabzeichen erfolgt die Leistungsbeurteilung durch eine Korrelation von Streckenlänge und Zeitdauer.

Neben dem Turnen und der Leichtathletik ist der Schwimmsport ein auswählbarer Baustein innerhalb der [Bundesjugendspiele](#). Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit erproben und erhalten als Bewertung eine entsprechende Urkunde.

Die Wettkämpfe im Rahmen des Schulsportwettbewerbs [Jugend trainiert für Olympia und Paralympics](#) sind Mannschaftsvergleiche, die neben den sportmotorischen Fertigkeiten auch die sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler fördern sollen.

Prüfungsanforderungen Seepferdchen:

Das Seepferdchen-Abzeichen ist noch kein Schwimmnachweis und wird meist zum Erhalt und zur Steigerung der Motivation der Schüler_innen vergeben. Es entspricht keiner der von der KMK definierten Niveaustufen der Schwimmausbildung.



Nachzuweisen sind:

- die Kenntnis von [Baderegeln](#);
- ein Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grob-Form; während des Schwimmens in Bauchlage ist erkennbar ins Wasser auszuatmen)
- das Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



Prüfungsanforderung Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze:

Der Erwerb des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze ist für Schülerinnen und Schüler eine Möglichkeit nach zu weisen, dass sie sicher Schwimmen können (**Niveaustufe 4 - Handlungsempfehlungen KMK**; vgl. DGUV Information 202-107). Überprüft wird:

- die Kenntnis von [Baderegeln](#);
- ein Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten);
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring);
- ein zusätzlicher Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.

Komplexübung – Niveaustufe 2 Handlungsempfehlungen KMK (vgl. DGUV-Information 202-107):

Die Komplexübung stellt ein standardisiertes Verfahren für die Überprüfung der Grundfertigkeiten im Schwimmen dar und besteht aus einer Kombination folgender sieben Aufgabenphasen:

1. Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage;
2. Rolle vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition;
3. Drehen und Orientieren;
4. Fortbewegen und Verlassen des Beckens ohne Hilfsmittel;
5. Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen;
6. Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmen;
7. Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen.

Die einzelnen Phasen der Komplexübung dienen sowohl der Entwicklung als auch der Kontrolle und Bewertung der Grundfertigkeiten. Sie können sowohl in der Rücken- als auch Bauchlage vielfältig variiert und kombiniert werden. Beispielsweise können der Abstoß und das Gleiten sowohl in Rücken- als auch in Bauchlage und die anschließende Rolle rückwärts oder vorwärts erfolgen. Der Sprung vom Beckenrand und das Eintauchen können sowohl fuß- als auch kopfwärts realisiert werden. Die Körperlagen am Beckengrund können variiert werden.

Schwimmfertigkeit im DSA

Anders als viele andere bezeichnet der DOSB das Schwimmen Können als Fertigkeit und nicht als Fähigkeit. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist erbracht, wenn z.B. in der Schnelligkeitsprüfung Schwimmen gewählt und mindestens die Leistungsstufe Bronze erreicht wird.

Alternativ kann in der Ausdauerprüfung die geforderte Schwimmstrecke vollständig durchschwommen werden, die erreichte Zeit muss aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entsprechen. Wahlweise kann die Schwimmfertigkeit auch durch andere Leistungsnachweise nachgewiesen werden. In den beiden zuletzt genannten Sachverhalten ist zusätzlich das Formular zum Nachweis der Schwimmfertigkeit auszufüllen.

Bundesjugendspiele Schwimmen

Die Bundesjugendspiele im Schwimmen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern einen individuellen Leistungsnachweis der im Schwimmunterricht erreichten Niveaustufe. Der Wettbewerb orientiert sich stärker an die koordinativen Anforderungen der Niveaustufen 1 (Wassergewöhnung) und 2 (Grundfertigkeiten), der Wettkampf ist wiederum eher an die Niveaustufe 3 (Basisstufe Schwimmen können) angelegt und der Mehrkampf berücksichtigt beide Aspekte (www.bundesjugendspiele.de).

Die Ausschreibungen für die Bundesjugendspiele finden sich im Amtsblatt. Weitere Informationen erteilt auch der Hessische Schwimm-Verband e.V. (www.hessischer-schwimm-verband.de).

JUGEND TRAINIERT

JUGEND TRAINIERT ist der Wettbewerb, an dem die jeweils besten Schwimmerinnen und Schwimmer einer Schule gegeneinander antreten. Drei Klassenstufen werden dabei zu einer Wertungsgruppe zusammengefasst. Kennzeichnend für JUGEND TRAINIERT ist es, dass alle Wettbewerbe als Staffel- oder Gruppenvergleich gewertet werden. So fließen neben den motorischen Anforderungen auch das soziale Miteinander und eine Abstimmung der Schülerinnen und Schüler untereinander mit in den Wettkampf ein.

Seit vielen Jahren finden die Wettkämpfe von Jugend trainiert für Olympia (JTFO) für Schüler_innen von Regelschulen und Jugend trainiert für Paralympics (JTFP) für Schüler_innen zeitgleich und an einem Ort statt. Noch offen ist die Einbindung von Schüler_innen mit Förderbedarf, die Regelschulen besuchen, in die JTFO-Mannschaften. Übergangsweise werden gelegentlich Schulkooperationen mit Förderschulen vereinbart.

Über einen Bezirks- und Landesentscheid können sich Schulmannschaften bis zum Bundesentscheid qualifizieren. Die Ausschreibungen erfolgen im Amtsblatt, weitere Informationen finden sich auch auf der Homepage der Deutschen Schulsportstiftung (<https://www.jugendtrainiert.com/jtfo/schwimmen/>) oder beim Landesschwimmverband (www.hessischer-schwimm-verband.de).