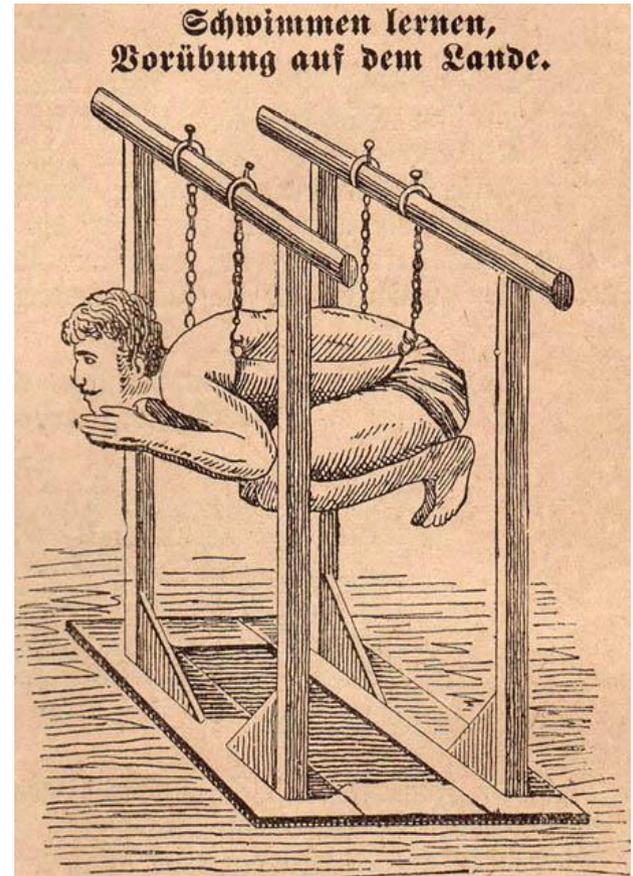


Materialien Zum Schwimmunterricht

Zur Geschichte

- 1798 begründete Johann Christoph Friedrich Guts Muths mit dem „Kleinen Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterricht“ eine systematische Schwimmausbildung.
- Unterstützende Materialien für das Schwimmen lernen in dieser Zeit waren der Schwimm-Barren und die Schwimm-Angel.



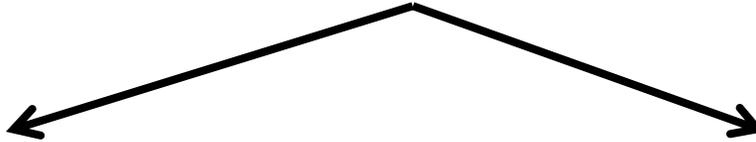
Heute dienen verschiedenste **Materialien** dazu

- die zuvor formulierten Lernziele zu erreichen
und dabei
- den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten sowie
- die Schüler bei einem selbstständigen Lernen zu unterstützen.

Einige möchten wir hier vorstellen!

Auftriebshilfen

Auftriebshilfen können unterschieden werden zwischen



Auftriebshilfen, die
fest am Körper
befestigt werden

Auftriebshilfen, die
lose auf dem
Wasser „schweben“



Schwimmnudel

Beschreibung

Die Schwimmnudel, auch Poolnudel oder Flexibeam genannt, ist ein flexibler meist 1,80 m langer Polyäthylen-Schlauch.

Einsatzmöglichkeiten

- Spielen
- Gleiten, Schweben
- Tauchen
- methodische Reihe Brustarmzug

Hinweise - Tipps

Mit Verbindungselementen können mehrere Nudeln zu Kreisen oder ähnlichen Gebilden zusammengesteckt werden. Für kleinere Kinder können Poolnudeln auch gekürzt werden.



Schwimmnudelverbinder

Beschreibung

Mit den verschiedenen Verbindungsstücken (2-Löcher, 4-Löcher, ..) lassen sich zahlreiche Bewegungslandschaften ins Wasser zaubern, an denen die Schülerinnen und Schüler die schwimmerischen Grundfähigkeiten üben können.



Einsatzmöglichkeiten

- Spielen
- Gleiten, Schweben,..
- ...



Schwimmbrett

Beschreibung

Schwimmbretter gibt es in verschiedenen Farben, Größen und Formen, mit und ohne Grifflöcher. Sie werden in der Regel aus Polyäthylen hergestellt. Durch das Festhalten mit den Händen in gestreckter Armhaltung behält der Schwimmer eine gute und stabile Wasserlage bei.

Einsatzmöglichkeiten

- Gleichgewichtsübungen
- Übungen zum Gleiten und Schweben
- Übungen zum Beinantrieb
in Bauch- und Rückenlage
- Spiele
- ...



Hinweise - Tipps

Im Wettkampf ist es als Hilfsmittel nur bei speziellen Disziplinen zugelassen!

Pullbuoy

Beschreibung

Das Pullbuoy ist ein meist aus Schaumstoff bestehendes Auftriebsmittel. Es wird zwischen die Schenkel geklemmt und verhindert so das Absinken der Beine.

Einsatzmöglichkeiten

- Konzentration auf den Armzug gerichtet
- verschiedene Spiele
- ...

Hinweise - Tipps

- Für Grundschulen bietet es sich an, die Pullbuoys in der Hälfte durchzuschneiden! So wird der Auftrieb dem Gewicht der Schülerinnen und Schüler angepasst.
- Im Wettkampf sind Pullbuoys nicht zugelassen.
- Pullbuoy = Ziehboje



Pullkick

Beschreibung

Das Pullkick kombiniert die Eigenschaften eines Schwimmbrettes (rechteckige Form größerer Auftrieb) mit denen eines Pullbuoys (körpernahe Form, um es zwischen die Oberschenkel zu klemmen).

Einsatzmöglichkeiten

So kann es sowohl zum Üben des Beintriebs als auch der Armbewegungen genutzt werden.

Hinweise - Tipps

Der Auftrieb des Pullkicks ist für das geringe Gewicht der SchülerInnen zu hoch! Einsatzmöglichkeiten in Spielen oder erst ab einer höheren Jahrgangsstufe zu empfehlen.



Schwimmsprosse

Beschreibung

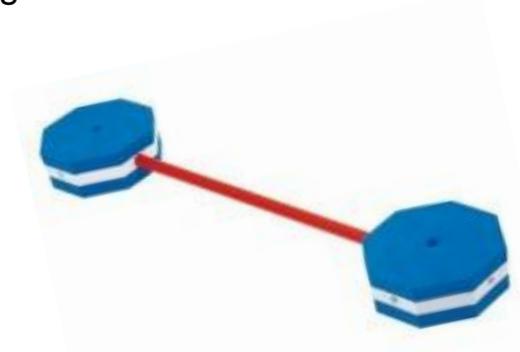
Die Schwimmsprosse besteht aus einer etwa 1m langen Stange und 2 achteckigen Schwimmkörpern, die auf die Stange gesteckt werden.

Einsatzmöglichkeiten

- Gleiten
- Tauchen
- verschiedene Spiele

Hinweise - Tipps

- Hat man mehrere Stangen und Schwimmkörper zur Verfügung, lassen sich viele unterschiedliche Gebilde daraus bauen.
- Die Schwimmsprosse ermöglicht aufgrund ihrer Breite die größtmögliche Stabilität im Wasser.



Fußmanschetten - Beinschwimmer

Beschreibung

Fußmanschetten bestehen aus einem weichen Material in Verbindung mit Befestigungsgurten. Sie sind eine Auftriebshilfe, besonders für die unteren Extremitäten (Füße)

Einsatzmöglichkeiten

- Aquajogging
- ...

Hinweise - Tipps

Die Manschetten können besonders sinnvoll bei Lähmungen der unteren Extremitäten eingesetzt werden und dienen als Auftriebshilfe der Erlangung einer flachen Wasserlage.



Schwimmkragen

Beschreibung

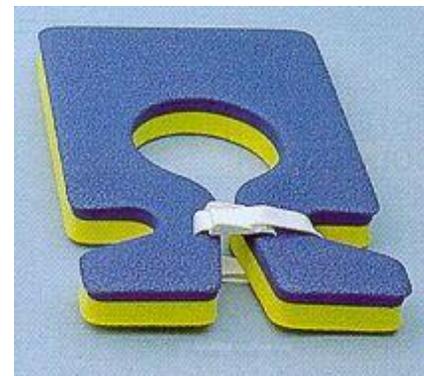
Dieser Schwimmkragen lässt sich aufblasen. Es gibt ihn in 3 verschiedenen Halsweiten.

Einsatzmöglichkeiten

- Der Schwimmkragen kann bei Menschen eingesetzt werden, die nicht schwimmen können.
- Der Kragen kann auch bei schwerer Körperbehinderung (zum Bsp. Muskeldystrophie) eingesetzt werden.

Hinweise - Tipps

Der Schwimmkragen gilt als ohnmachtsicher, da er den Kopf aus dem Wasser hebt und somit die freie Atmung gewährleistet.



Schwimmweste

Beschreibung

Diese Schwimmweste wird auch als Feststoffweste bezeichnet und dient dem statischen Auftrieb im Wasser.

Einsatzmöglichkeiten

- Spiele
- Wassergewöhnung

Hinweise - Tipps

- Die Feststoffschwimmweste muss, damit sie den Erfordernissen entspricht mit den beiden Beingurten angelegt werden.
- Es muss darauf geachtet werden, dass das angegebene maximale Körpergewicht nicht überschritten wird.



Hanteln

Beschreibung

Hanteln bestehen aus einem auftreibenden Material. Sie gibt es in unterschiedlichen Größen.



Einsatzmöglichkeiten

- Auftriebshilfe bei Körperbehinderung (spastischer Lähmung)
- Wassergymnastik

Hinweise - Tipps

Hanteln können, ebenso wie Fußmanschetten, als Auftriebshilfe bei Körperbehinderungen eingesetzt werden. Zur Fixierung an der Hand kann ein Klettband oder Gummiband verwendet werden.

Bewegungshilfen

Schwimmbadflossen

Beschreibung

Die Schwimbflossen gibt es in einer kurzen und einer langen Version. Der Unterschied zwischen der Kurz- und der Langflosse liegt nicht nur in der Länge der Flosse, sondern auch in deren Härtegrad. Während sich Langflossen leicht dehnen lassen und somit im Wasser den Vortrieb erhöhen, sind Kurzflossen sehr hart und kaum zu biegen. Im Wasser muss daher mehr Kraft aufgewendet werden, um den Beinschlag ausführen zu können.

Für bestimmte Übungen können Monoflossen eingesetzt werden.



Einsatzmöglichkeiten

- Üben und Erlernen des Beintriebs in Bauch- und Rückenlage (Vortrieb)
- Wasserwiderstand besser erfahren
- Vereinfachen einer Bewegung
- ...



Hinweise - Tipps

- Gummiflossen sind robuster und halten daher im Schulbetrieb länger!
- Sind Flossen zu groß, können Socken helfen!

Swimgloves - Schwimmhandschuhe

Beschreibung

Die Handschuhe erleichtern den Kindern den Wasserdruck zu erspüren. Sie bestehen aus flexiblem Stoff (Neopren) und schließen am Handgelenk mit einer Klettverschluss ab.

Einsatzmöglichkeiten

- Erlernen der Brustarmbewegung, ...
- Wasserwiderstand spüren, ...



Hand- / Fingerpaddles

Beschreibung

Paddles dienen dem Training der Armmuskulatur und sind verschieden große „Plastikteller“, die mit Gummischlaufen an den Fingern und Handgelenken befestigt werden. Hierbei unterscheidet man zwischen Handpaddles, die die komplette Hand bedecken und Fingerpaddles, die nur die Finger abdecken und den Handballen freilassen.



Einsatzmöglichkeiten

- Die verschiedenen Größen ermöglichen eine Differenzierung des Krafteinsatzes. Paddles werden hauptsächlich im Schwimmtraining eingesetzt
- ...

Hinweise - Tipps

Die Größe der Paddles sollte den Händen und der Kraft der Schwimmer angepasst sein.



Tauch- und Atemhilfen

Tauchringe, Tauchstäbe, Tauchtiere, ...

Beschreibung

Tauchgegenstände gibt es für das Wasser in unterschiedlichen Formen und Materialien. Ob groß oder klein, schwimmend oder absinkend, sie können vielfältig in den Unterricht eingebaut werden.

Einsatzmöglichkeiten

- Tauchspiele
- Atemübungen
- Abzeichenprüfungen
- Staffeln
- ...



Hinweise – Tipps

Schwimmende Materialien können mit Gewichten zum Schweben unter Wasser eingesetzt werden.

Eggflips

Beschreibung

Gegenstand aus Hartplastik zum Erlernen der richtigen Atemtechnik. Egg Flipp einfach auf dem Wasser vor dem Mund treiben lassen. Sie kippen beim richtigen Ausatmen auf die andere Seite.

Einsatzmöglichkeiten

- Üben vom Ausatmen ins Wasser
- (Staffel-) Spiele
- ...



Hinweise - Tipps

Eggflips können einfach durch Filmdöschen etc. ersetzt werden

Spielgeräte

Bälle

Beschreibung

Nicht jede Art Ball ist für das Spielen im Wasser geeignet. Es gibt spezielle Wasserbälle, die jedoch für kleine Kinderhände zu groß sein können. Alternativ eignen sich Gymnastikbälle. Volley- oder Fußbälle saugen sich nach einiger Zeit mit Wasser voll und sind damit nicht geeignet. Schaumstoff oder Softbälle saugen sich ebenfalls schnell voll, was jedoch einen interessanten Effekt hat!

Einsatzmöglichkeiten

- Staffeln
- Wasserball
- Wasserbasketball
- ...

Hinweise - Tipps

Vollgesaugte Bälle an der Luft ausreichend trocknen lassen!

Unterwasserbälle

Beschreibung

Besonders interessant sind Salzwasserbälle. Unterwasser verhalten sie sich aufgrund der höheren Dichte des eingefüllten Salzwassers nahezu wie ein Ball an Land. Man kann dribbeln und passen, mit nur geringem Wasserwiderstand!

Einsatzmöglichkeiten

- Dribbelstaffel
- Passen und Fangen unter Wasser
- Unterwasserrugby
- ...



Hinweise - Tipps

Diese Unterwasserbälle sind mit etwas Geschick leicht selbst herzustellen. Die Luft aus einfachen günstigen Plastikbällen herauslassen, in eine Wanne lauwarmes Wasser füllen und einige Esslöffel Salz darin auflösen. Eine Luftpumpe wird zur Wasserpumpe, indem sie ganz im Wasser untertaucht und nur noch Wasser anstatt Luft ziehen kann. Den Unterwasserball auffüllen bis er ganz voll ist, um Lufteinlässe zu vermeiden.

Schwimmende Tore / Körbe

Beschreibung

Immer wieder ein Highlight im Schwimmunterricht sind Spiele mit dem Ball auf ein festes Ziel. Tore sind häufig sehr teuer und sperrig. Glück hat man, wenn diese vom Bad gestellt werden. Alternativ kann man Wasserbasketballkörbe anschaffen. Diese lassen sich einfacher verstauen und sind bezahlbar. Die Körbe können entweder auf den Beckenrand gestellt werden oder schwimmen an der Wasseroberfläche. So können viele verschiedene Spielvariationen entstehen.

Einsatzmöglichkeiten

- Wasserball
- Parteiball
- Wasserbasketball
- ...

Hinweise - Tipps

Schwimmkörper gleichmäßig verteilen.



Sonstige Hilfsmittel

Schwimmbrille

Beschreibung

Die Schwimmbrille soll die Augen vor Schmutzpartikeln schützen. Schwimmbrillen bedecken nur die Augen und lassen die Nase frei. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen mit und ohne Silikon und in verschiedenen Größen.

Einsatzmöglichkeiten

- Schützt vor Augenreizungen
- Sehen unter Wasser wird komfortabler
- Angstvermeidung



Hinweise - Tipps

- Beim Einkauf sollte eine Schwimmbrille immer anprobiert werden. Nach kurzzeitigem Andrücken an die Augen sollte die Brille für einige Sekunden ohne die Hilfe des Kopfbandes halten und sich ansaugen!
- Eine Schwimmbrille darf nicht zum Tieftauchen benutzt werden! Ab einer Tiefe von 2 Metern kann in dem Hohlraum ein Unterdruck entstehen, der dazu führt, dass Blutgefäße am Augapfel platzen. In Ausnahmefällen kann es zu Netzhautablösungen kommen.

Nasenklammer

Beschreibung

Die Nasenklammer ist ein kleines nützliches Hilfsmittel, was vor allem das Tauchen in Rückenlage erleichtert.

Einsatzmöglichkeiten

Man sollte im Anfängerbereich nur im Ausnahmefall auf die Nasenklammer zurückgreifen, wenn Schüler mit zu großen Nasen- Polypen oder sehr engen Nasenscheidewänden Probleme beim Ausatmen durch die Nase haben.



Vor dem Unterricht sind folgende Fragen zu klären

- Welche Materialien sind bereits im Schwimmbad vorhanden?
- Welche Materialien lassen sich für mehrere Ziele verwenden?
- Wo können (neu angeschaffte) Materialien gelagert werden?
- Können „professionelle“ Materialien gegen kostengünstige Alltagsgegenstände ausgetauscht werden?