

Mitmannsgruber Peter (2014):

Von der Lernerwartung zum Unterricht.
Der Erfahrungs- und Lernbereich „Leisten“
am praktischen Beispiel Schwimmen/Tauchen/Springen.

In: Macher-Meyenburg R. u. Koch C. (Hrsg.): Praxishandbuch Grundschule. S.
85-95. Graz: Leykam.

Erfahrungs- und Lernbereich: „Leisten“

Bildungs- und Lehraufgabe des Erfahrungs- und Lernbereichs (EFLB): (siehe LP Text) nur wenn Platz ist

Können und Leisten sind neben den spielerischen und gestalterischen Handlungsweisen für den Sport kennzeichnend. Ein vielseitiges Bewegungskönnen als Fundament grundlegender motorischer Fertigkeiten für alltagsmotorische und sportliche Handlungsfelder ist daher zu vermitteln.

Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts soll gefördert und die individuelle Lern- und Leistungsbereitschaft entfaltet werden. Dabei steht das Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben als elementare Form des Leistens (Können) im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler sollen insbesondere auch erfahren, wie sie ihre Leistungsgrenzen durch Lernen und gezieltes Üben verschieben können.

grafische Aufbereitung (ev.):
Aspekte aus BLA



Gliederung des Lehrstoffs

Vielseitiges Bewegungskönnen
Fundament an grundlegenden motorischen Fertigkeiten
Alltagsmotorik
Sportmotorik
Positives Selbstkonzept
Individuelle Lern- und Leistungsbereitschaft
Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben
Lernen und gezieltes Üben
Leistungsgrenzen verschieben
Leistungsvergleich mit sich selber und mit anderen

„Leisten“

Bewegen an
Geräten

Laufen,
Springen
Werfen

Bewegen
im Wasser

Bewegen auf
Geräten

Fertigkeiten
des Boden-
und
Gerätturnens

Fertigkeiten
der
Leichtathletik

Schwimmen,
Tauchen,
Springen

Von der Lernerwartung zum Unterricht:

Erklärung: farblich unterlegte Lernerwartung wird näher ausgeführt (farbliche Abstufung)

<i>LE</i>	Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
	Die Schüler/innen	Die Schüler/innen
<i>LE 1</i>	– können einfache freie Bewegungsformen am Boden und an Geräten (zB Balancieren, Stützen, Schwingen) ausführen	– können komplexere freie Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen
<i>LE 2</i>	– beherrschen einfache Übungen des Boden- und Gerätturnens (zB Rolle, Standwaage)	– können schwierigere Übungen des Boden- und Gerätturnens einzeln und in Verbindungen vorzeigen
<i>LE 3</i>	– können vielfältige Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens ausführen	– können in leichtathletischen Einzel- und/oder Gruppenwettkämpfen Leistungen erbringen
<i>LE 4</i>	– können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen	– können in mindestens einer Technik eine kurze Strecke schnell und eine mittlere Distanz gleichmäßig schwimmen
<i>LE 5</i>	– können grundlegende Bewegungsfertigkeiten auf mindestens einem gleitenden, rollenden oder fahrenden Gerät (zB Skier, Schlittschuhe, Fahrrad, Skateboard) ausführen	– können sich auf weiteren gleitenden, rollenden und/oder fahrenden Geräten sicher fortbewegen
<i>LE 6</i>	– können ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in einfachen Wettbewerben einbringen	– können ihre sportliche Leistungsfähigkeit richtig einschätzen und diese in Einzel- sowie Gruppenwettkämpfen einbringen
<i>LE 7</i>	– können den Schwierigkeitsgrad von Bewegungsaufgaben richtig einschätzen	– können den Schwierigkeitsgrad von Bewegungsaufgaben richtig einschätzen und passende Herausforderungen wählen
<i>LE 8</i>	– beachten in einfachen Wettbewerben die Regeln und verhalten sich fair	– beachten in vielfältigen Wettkampfformen die Regeln und verhalten sich fair (

- GS Grundstufe I bzw II, *LE Lernerwartung

Rahmen- und Lernbedingungen: Wie können/kann die Lernerwartung/en im Unterricht verwirklicht werden? Ideen oder Vorüberlegungen zur unterrichtsmethodischen Umsetzung (Vermittlungsansätze, Organisation) der Beispiele erläutern; wichtige allgemeingültige Hinweise zur Sicherheit, ev. auch Bezüge zu anderen EFLB darlegen/Überschneidungen;

Durch vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser sollen Kinder ausreichend Erfahrungen mit den Besonderheiten und Wirkungen des Wassers sammeln und sich damit auseinandersetzen. Dabei eignen sich vor allem Übungs- und Spielformen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe erlebt werden können.

Für das Schaffen entsprechender Voraussetzungen vor dem Erlernen einer Schwimmart (Anfängerschwimmunterricht) eignet sich als aktuelle Vorgangsweise die Dreiteilung Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Anfängerschwimmart.

Besonders bei ängstlichen SchülerInnen ist eine ausreichende Wassergewöhnung zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens von besonderer Bedeutung. Alle modernen Konzepte betonen hier offene Unterrichtsformen und Spiele als Basis der Vorgangsweise.

Verschiedene Fortbewegungsarten sollen den SchülerInnen die Notwendigkeit der Erzeugung eines Widerlagers für körpereigenen Antrieb bzw. Richtungsänderungen im Wasser bewusst machen. Ein vielseitiger Einsatz von Händen und Füßen soll auch Liftkräfte spürbar machen, um spätere komplexe Ausführungen von Arm- bzw. Beinbewegungen der unterschiedlichen Schwimmarten zu unterstützen.

Schweben und Gleiten bilden die Grundposition jeder Schwimmart und sind somit wichtige Voraussetzung.

Da mit dem Schwimmen oft ein aktives Untertauchen des Kopfes verbunden ist, sollte der Bereich Atmen (betontes Ausatmen durch die Nase) vor dem Bereich Tauchen bewältigt werden, um eine Reizung der Nasenschleimhäute zu verhindern. Auf eine geeignete Wassertiefe (knie-, hüft- bis brusttief) ist Bedacht zu nehmen.

Allgemein gilt, dass Wassergewöhnung und Wasserbewältigung fließend ineinander übergehen.

Die Grundtechniken des Schwimmens (Grobform), Springens und Tauchens können methodisch gesehen grundsätzlich ganzheitlich oder über die Aneinanderreihung von Teilbewegungen (Teillernmethode) vermittelt werden. Beim den verschiedenen Wegen über die Aneinanderreihung von Teileinheiten findet sich in der Literatur meist die Reihenfolge Trockenübung - Beinbewegung - Armbewegung - Kombination.

Wegen der lebenserhaltenden und lebensrettenden Funktion des Schwimmens ist es Ziel des Unterrichts, je nach organisatorischen Möglichkeiten jeder Schulabgängerin und jedem Schulabgänger zumindest eine grundlegende Schwimmfertigkeit zu vermitteln. Die Auswahl der Einstiegsschwimmart bleibt den Lehrenden überlassen, da weder der Lehrplan eine Schwimmart vorgibt, noch die Fachliteratur eine befriedigende Auskunft erteilt. Vor- und Nachteile der jeweiligen Einstiegsschwimmart sind auf die unterschiedlichen Umstände innerhalb des Schulbetriebes sowie auf die entsprechenden motorischen Voraussetzungen und das Alter der Lernenden abzustimmen. In der Volksschule wird als Anfangsschwimmart oft dem Brustschwimmen der Vorzug gegeben.

Die Kenntnis von vielfältigen methodischen Vorgangsweisen und Übungsreihen mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen ist die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Unterricht bei den unterschiedlichsten Problemstellungen im Kontext des Schulschwimmens.

Um einen optimalen Unterrichtsertrag zu sichern, ist die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen.

Beim Unterricht im Wasser ist auf die Sicherheitsbestimmungen besonders zu achten (vgl. RS 20/2003, RS 22/2003, 29/2008 und 1/2009). Die derzeitigen Bestimmungen für die Durchführung von Schwimmunterricht in der Schule stellen mit den zur Zeit geltenden Schülerzahlen große Anforderungen an die Lehrenden, einer leistungsheterogenen SchülerInnengruppe die nötigen Voraussetzungen zum Erlernen einer Schwimmart beizubringen. Die LehrerInnen sind verantwortlich für die Sicherheit und Gesundheit der ihnen anvertrauten SchülerInnen. Sie müssen neben der Fähigkeit zu einem zeitgemäßen Schwimmunterricht auch über die Fähigkeit zum Retten verfügen. Der Besitz des Helferscheins als 1. Stufe der Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen ist somit Grundvoraussetzung für alle am Schwimmunterricht beteiligten (Lehr)Personen.

Der Erwerb von altersadäquaten Schwimmabzeichen und die Teilnahme an Wettkämpfen besitzen hohen Motivationscharakter und soll somit allen SchülerInnen ermöglicht werden.



Erfahrungs- und Lernbereich: „Leisten“	
Beispiel zu LE 4	<i>Die Schüler/innen...</i>
Lernerwartungen	– <i>können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen (GS I)</i>
	– <i>können in mindestens einer Technik eine kurze Strecke schnell und eine mittlere Distanz gleichmäßig schwimmen (GS II)</i>



LEHRPLAN	LEHRSTOFF mit ausgewiesenen Teilkompetenzen und exemplarischen Lernaufgaben bzw. Lernsituationen	
„Leisten“	Bewegen im Wasser	
	Die Schüler/innen sollen den Auftrieb des Wassers spüren und die Wirkung beschreiben	Auftriebswirkung verschiedener Gegenstände erkunden (scheinbarer Gewichtsverlust). Im Wasser mit und ohne Auftriebskörper schweben (zB Liegestuhlschwimmen, Partnerin oder Partner transportieren)
	in das Wasser ausatmen und die Augen unter Wasser offen halten	Zeichen und Laute unter Wasser erkennen (z.B. Symbole, sprechende Fische). Gegenstände aus dem Wasser bergen
	den Widerstand des Wassers erleben und beschreiben	Wettläufe und Staffeln im knie-, hüft- und brusttiefen Wasser. Gegenstände durch das Wasser ziehen und treiben
	mit und ohne Auftriebshilfen im Wasser gleiten und eine optimale Gleitlage beschreiben	Gleiten mit und ohne Partnerinnen- oder Partnerhilfe (zB Baumstammflößen). Gleiten mit zusätzlichem Widerstand (Gegensatzerfahrung). Möglichst weite Strecken auch in Wettkampfform gleiten
	mit Armen und/oder Beinen einen Vortrieb des Körpers erzeugen	Aus dem Gleiten (Bauch-, Rücken- und Seitenlage) mit und ohne Auftriebshilfen beschleunigen (zB Erfinder-Schwimmen)
	Kunststücke im Wasser erfinden und einander präsentieren	Mit Partnerin oder Partner und in der Gruppe (zB Tiere imitieren, Unterwasser-Artistinnen und Unterwasser-Artisten)
	Schwimmen, Tauchen, Springen	

LE 4	Lernerwartungen	Konkretisierung in Teilkompetenzen	Unterrichtsthemen mit Lernaufgaben/-situationen exemplarisch
Kompetenzerwerb	<p>Die Schüler/innen</p> <ul style="list-style-type: none"> - können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen (GS I) - können in mindestens einer Technik eine kurze Strecke schnell und eine mittlere Distanz gleichmäßig schwimmen (GS II) <i>(zusätzliche Konkretisierung in Teilkompetenzen notwendig)</i> 	<p><i>Die Schüler/innen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>können die erlebten Wirkungen des Wasser beschreiben und begründen</i> K1 - <i>haben Selbstvertrauen beim Bewegen im Wasser</i> K2 - <i>vertrauen Partner/innen im Wasser und unterstützen deren Vertrauen ihnen gegenüber</i> K3 - <i>können Bewegungen des Gleitens richtig ausführen</i> K4 - <i>können auf verschiedene Weise Vortrieb erzeugen</i> K5 - <i>können Ideen für vielfältiges Bewegen im Wasser allein und mit anderen finden</i> K6 - <i>kennen Regeln für die Sicherheit im Wasser und können diese einhalten</i> K7 - <i>können in einer Schwimmart entsprechende Bewegungsabläufe in Grobform richtig vorzeigen</i> K8 	<p>„Wasser macht uns leichter“ K 1, K 2, K 3, K 7 -Übungen zum Auftrieb</p> <p>„Wasser gibt Widerstand“ K 1, K 2 -Wettläufe, Staffeln</p> <p>„Wir gleiten und schwimmen“ K 2, K 3, K 4, K 5, K 6, K 7, K 8 -Übungen zum Gleiten und Schwimmen</p> <p>„Erfinderschwimmen und Wasserkünste“ K 2, K 3, K 6, K 7 --Tiere imitieren, Unterwasserartisten</p>



EFLB	<p align="center">Unterrichtsthema: „Wasser macht uns leichter“ Lernaufgaben/Lernsituationen</p>	
<p align="center">Praxisbeispiele</p>	<p><i>Beispiel 1: „Ich treibe nach oben“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> den Auftrieb im Wasser erfahren</p> <p><u>Beschreibung:</u> an den Beinen einer Partnerin/ eines Partners zum Boden hangeln, Hände lösen und sich aufwärts treiben lassen</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) Abwärts hangeln an der Einstiegsleiter, an einem Stab +) An den Beinen wieder aufwärts hangeln +) Einzelübung: <p>GSI: Stand im hüfttiefen Wasser – tief einatmen – Körper absenken und mit dem Kopf ins Wasser tauchen – langsam an die Oberfläche treiben lassen</p> <p>GSH: am Beckenrand im tiefen Wasser festhalten, einatmen, senkrecht abtauchen (auch Handfassung lösen) und langsam an die Oberfläche treiben lassen</p> <p><u>Bemerkung:</u> PartnerIn steht mit gegrätschten Beinen (besserer Stand) im hüfttiefen Wasser</p>	
	<p><i>Beispiel 2: „Schwebende Frau - schwebender Mann“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> verschiedenen Schwebepositionen im Wasser einnehmen können; den Auftrieb in verschiedenen Positionen erfahren;</p> <p><u>Beschreibung:</u> aus der Hockschwebe (Qualle) Arme und Beine gleichzeitig ausstrecken (Streckschwebe/ Wasserläufer)</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) Gestreckt umfallen lassen und am Wasser liegen bleiben +) Streckschwebe auch in Rückenlage (auch aus einer Lage in die andere Lage drehen) +) in der Streckschwebe einzelne Körperteile (Arm, Bein, Kopf) aus dem Wasser heben und beobachten, was passiert +) Streckschwebe - Luft ausatmen - absinken +) Wechsel von Hock- und Streckschwebe +) GSI: zuerst auch aus der Liegestützposition (vorlings und rücklings) im flachen Wasser (Gesicht im Wasser) die Hände vom Boden lösen und ausbreiten <p><u>Bemerkung:</u> über die Teilkörperschwebe zur Ganzkörperschwebe</p>	

Beispiel 3: "Der Seestern"

Zielsetzung: SchülerInnen vertrauen PartnerInnen im Wasser und unterstützen deren Vertrauen ihnen gegenüber. Ganz flach im Wasser liegen und Schweben.

Beschreibung: Innenstirnkreis im brusttiefen Wasser; Jeder zweite Schüler hält seine beiden Nachbarn an den Händen. Diese befinden sich in Streckschwabe. Wechsel.

Variation: Der Seestern (Kreis) beginnt sich auf ein Zeichen zu drehen.

Bemerkung: Als Auftriebshilfe für die Streckschwabe kann zuerst auch ein Pullbuoy/ ein Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln eingeklemmt werden.

Material: Pullbuoy, Schwimmbrett, Schwimmnudelsteckverbindung o.ä.



Beispiel 4: "Schau, wie ich mich bewegen kann!"

Zielsetzung: sich in vertikaler Position sicher im Wasser bewegen; Selbstvertrauen beim Bewegen im Wasser;



Beschreibung: Verschiedene (Fort)bewegungsarten alleine/ zu zweit/ in der Gruppe im Wasser ausprobieren:

- + (Fort)bewegungsarten verschiedener Tiere im Wasser nachmachen (auch erraten lassen)
- +) Hampelmannspringen im stehenden Wasser
- +) Feuerwehrpumpe (Partnerübung)
- +) Die Seeschlange (Flankenreihe, Hände auf den Schultern des/ der Vorderen) geht und hüpfte durchs Wasser
- +) im schulertiefen Wasser sich auf eine/ zwischen zwei Schwimmnudeln hängen und mit den Beinen fortbewegen
- +) auf einer Schwimmnudel sitzend „Motorrad fahren“; Eine zweite Nudel dient als Lenker.

Bemerkung: über die vertikale Position in die horizontale Position im Wasser

Material: Schwimmnudeln



EFLB	Unterrichtsthema: „Wasser gibt Widerstand“ Lernaufgaben/Lernsituationen	
Praxisbeispiele	<p><i>Beispiel 1: Hockpaddeln</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> den Wasserdruck an der Hand/am Arm spüren</p> <p><u>Beschreibung:</u> den in Hockstellung schwebenden Körper durch kräftige Druckbewegungen der Arme vorwärts oder rückwärts bewegen</p> <p><u>GSI:</u> Schwimmhilfen als Antriebshilfe möglich (z.B. Pullbuoy zwischen den Beinen)</p> <p><u>Variation:</u> den schwebenden Körper in Drehung versetzen (Kreisel): Die Hände drücken gegen die Drehrichtung. Beide Drehrichtungen üben;</p> <p><u>Material:</u> Pullbuoys</p>	
	<p><i>Beispiel 2: Unter Wasser die Richtung ändern</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> den Wasserverstand zur Richtungsänderung nutzen</p> <p><u>Beschreibung:</u> nach dem Abstoß unter Wasser vom Beckenrand den gleitenden Körper ablenken.</p> <p><u>Variation:</u></p> <p>+) Ablenken: a) mit dem Kopf, b) mit den Armen, c) mit den Beinen</p> <p>+) Richtung: a) nach oben, b) nach unten, c) zur Seite</p> <p><u>Bemerkung:</u></p> <p>siehe auch Variationen zum Beispiel „Gleiten wie ein Delphin“ (Unterrichtsthema: „Wir gleiten und schwimmen“)</p>	

Beispiel 3: Gleichgewichtsübungen im Wasser

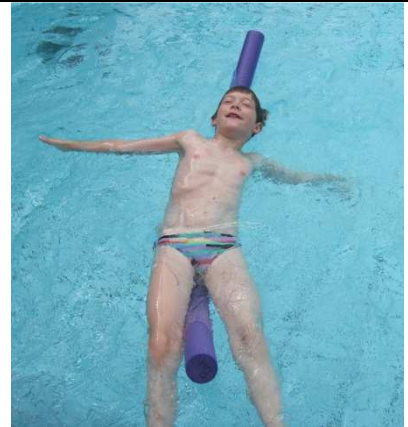
Zielsetzung: gefühlvolles Abdrücken im Wasser zum Halten des Gleichgewichts

Beschreibung: Auf einer Schwimmmudel oder einem Schwimmbrett das Gleichgewicht halten

Variation:

- +) auf der Schwimmbilfe a) liegen, b) sitzen, c) hocken, d) stehen
- +) Zusatzaufgaben: Augen schließen, in die Hände klatschen, Bälle werfen und/oder fangen;

Material: verschiedenste Schwimmbhilfen, Bälle



Beispiel 4: „Der Wasserstrudel“

Zielsetzung: durch Bewegung Wassermassen in geordnete Rotation versetzen und deren Auswirkung spüren


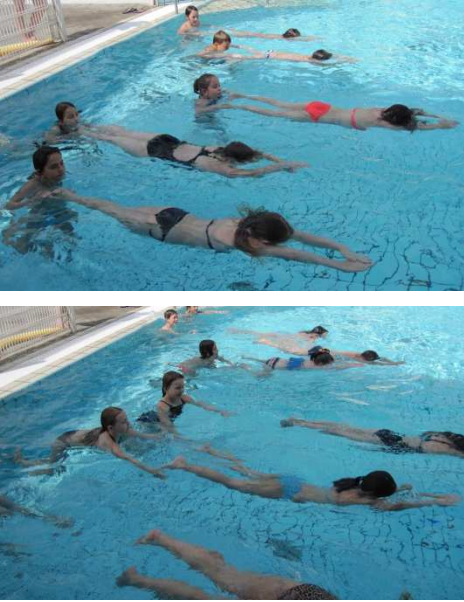
Beschreibung: Eine Kindergruppe läuft im Flankenkreis im brusttiefen Wasser im/ gegen den Uhrzeigersinn und erzeugt somit einen „Wasserstrudel“. Nach einigen Runden schweben die SchülerInnen für sich in Hockschwebe in der erzeugten Strömung.

Variation:

- +) Schweben in Streckschwebe
- +) Wechsel zwischen Hockschwebe und Streckschwebe
- +) auf ein Zeichen in die andere Richtung (gegen den Uhrzeigersinn) laufen

Bemerkung: Hinter jedem Körper treten rotierende Wassermassen im Nachlauf auf. Diese können bremsend wirken oder dem Vortrieb nützlich sein.



EFLB	Unterrichtsthema: „Wir gleiten und schwimmen“ Lernaufgaben/Lernsituationen	
Praxisbeispiele	<p><i>Beispiel 1: „Gleiten mit dem Partner/ mit der Partnerin“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> in Schwimmlage bewegt werden, den Wasserwiderstand erspüren und verringern, die Körperwahrnehmung schulen;</p> <p><u>Beschreibung:</u> zwei SchülerInnen gegenüber, A legt sich aufs Wasser, B zieht A durchs Wasser;</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) Zwei SchülerInnen stehen einander Hand in Hand im Wasser gegenüber. A legt sich in Brust- oder Rückenlage aufs Wasser, B zieht rückwärts gehend an den Händen. +) in Rückenlage mit Kopffassung (A hat Hände neben der Hüfte) +) B zieht A mit Hilfe einer Schwimmmudel/ eines Schwimmbretts +) A hält sich an einer Stange (Schwimmstange, Stäbesystem o.ä.) an, an der eine Schnur befestigt ist. B zieht am gegenüberliegenden Beckenrand (außerhalb des Wassers) stehend A an der Schnur durchs Wasser. <p><u>Bemerkung:</u> auf die korrekte Gleitlage achten (Arme gestreckt, Blick zum Beckenboden bzw. zur Decke); Kontrastübungen zur Körperwahrnehmung – Wasserwiderstand erspüren;</p> <p><u>Material:</u> Schwimmbrett, Schwimmmudel, Stange und Schnur</p>	
	<p><i>Beispiel 2: „Gleiten wie ein Delfin“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> aktives Gleiten ohne LehrerInnenhilfe in verschiedenen Lagen vom Beckenrand; den Wasserwiderstand durch Kontrastübungen erspüren und verringern;</p> <p><u>Beschreibung:</u> im brusttiefen Wasser von der Beckenwand eine gewisse Strecke gleiten</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) Bewegungsimpuls durch PartnerIn, den Übenden - der sich in Gleitlage befindet- an den Füßen beschleunigt (Torpedo) +) Bewegungsimpuls durch Abstoß von der Beckenwand +) in Rücken- Bauch- und Seitlage +) nach dem Abstoßen die Lage wechseln +) an der Wasseroberfläche/ unter Wasser abstoßen und gleiten +) Gleiten mit einem Schwimmbrett in Vorhalte: Anstellwinkel des Bretts ändern um den Widerstand zu spüren +) aus dem Gleiten bremsen (Arm- Bein- oder Kopfbewegungen) +) Hechtschießen, Delfinsprünge +) mit/ ohne Schwimmhilfe zwischen den Beinen +) „Wie gleite ich möglichst weit?“ <p><u>Bemerkung:</u> Zuerst zum sicheren Halt (Partner, Wand), dann vom sicheren Halt ins „offene Wasser“ gleiten; Kontrasterfahrungen sammeln;</p> <p><u>Material:</u> Pullbuoy, Schwimmbrett, Schwimmmudel</p>	

Beispiel 3: „Baumstammflößen“

Zielsetzung: in Schwimmlage bewegt werden, den Wasserverstand erspüren und verringern, die Körperwahrnehmung schulen;

Beschreibung: Gleiten durch eine Gasse von SchülerInnen, die den Schüler/ die Schülerin immer wieder beschleunigen. Übende positionieren sich am Ende der Gasse;




Variation:


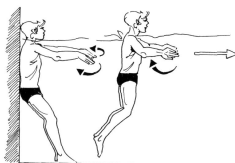
- +) an den Armen/ Händen ziehend beschleunigen*
- +) an den Beinen/ Füßen anschiebend beschleunigen*
- +) in Bauchlage/ in Rückenlage*
- +) Übende mit/ ohne Pullbuoy*
- +) Gleiten in der Brandung: in der Gasse Wellenbewegung mit Hilfe von Schwimmbrettern produzieren*





Bemerkung: auf genügend Abstand in der Gasse achten (langes Gleiten)

Material: Pullbuoy, Schwimmbrett



EFLB	<p align="center">Unterrichtsthema: „Erfinderschwimmen und Wasserkünste“ Lernaufgaben/Lernsituationen</p>	
<p align="center">Praxisbeispiele</p>	<p><i>Beispiel 1: „Im Wasser springen“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> Springen macht Spaß, macht mit dem Wasser vertraut und vermittelt Erfolgserlebnisse.</p> <p><u>Beschreibung:</u> aus verschiedenen Ausgangspositionen im Wasser springen: Beine anbocken, Beine grätschen, Hampelmann, springen und schrauben; wie ein Frosch, Känguru, Hase, Delphin (vorwärts, rückwärts seitwärts) über eine Schwimmmudel oder in einen Reifen springen;</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) immer höher springen und immer tiefer landen +) auch kopfwärts mit Arme in Vorhalte eintauchen +) Kreisaufstellung: La-Ola-Welle (nacheinander springen und Arme nach oben mitnehmen) <p><u>Material:</u> Bälle, Schwimmmudeln, Reifen, Luftmatratzen</p>	
	<p><i>Beispiel 2: „Ins Wasser springen“</i></p> <p><u>Zielsetzung:</u> Springen macht Spaß, macht mit dem Wasser vertraut und vermittelt Erfolgserlebnisse.</p> <p><u>Beschreibung:</u> verschiedene Sprünge vom Beckenrand ins Wasser durchführen/erfinden: aus dem Sitz, aus dem Hockstand, aus dem Stand und aus dem Angehen;</p> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> +) nacheinander mit oder ohne LehrerInnenhilfe (beide oder nur eine Hand reichen bzw. SchülerInnen auffangen) +) wie die Hühner auf die Stange (Beckenrand) setzen; wenn der Hahn kräht, weit vom Beckenrand ins Wasser springen; +) mit einem Ball in Händen +) mit geschlossenen Augen +) Sprünge mit und ohne Untertauchen +) Sprünge mit PartnerIn (mit und ohne Handfassung) <p><u>Bemerkung:</u></p> <p>GSI: Zuerst vom Beckenrand rutschen: aus dem Sitz am Beckenrand mit halber Drehung über den Bauch ins Wasser rutschen.</p> <p>Wegen Rutschgefahr bei Sprüngen aus dem Stand/ aus dem Angehen Unterlage am Beckenrand verwenden (z.B. unaufgeblasene Luftmatratze); zunächst mit Unterstützung durch Handfassung der Lehrperson;</p> <p>Eine Steigerung der Schwierigkeit der Sprünge ist auf der Stufe des Anfängerschwimmens nicht vorgesehen.</p> <p><u>Material:</u> Bälle, Schwimmmudeln, Reifen, Luftmatratzen</p>	 
<p><i>Beispiel 3: „Unterwasser-Artisten: Wer erfindet die besten Kunststücke?“</i></p>		
<p><i>Beispiel 4: „Wer kann sich am lustigsten fortbewegen?“</i></p>		

Stundenbild		„Leisten“			
Schule:	Klasse: 2. Schulstufe	Anzahl: 12	Datum:	Lehrer/in:	
Stundenthema:	„Erlernen der Armbewegung beim Brustschwimmen“				
Lernerwartung(en):	Die Schüler/innen können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen				
Konkretisierung:	<p>Die Schüler/innen</p> <ul style="list-style-type: none"> - können auf verschiedene Weise Vortrieb erzeugen - können die erlebten Wirkungen des Wassers beschreiben und begründen - haben Selbstvertrauen beim Bewegen im Wasser - können die richtige Armbewegung beim Brustschwimmen vorzeigen - können die Grundtechnik des Brustschwimmens in Grobform richtig ausführen 				
Phase	Lernaufgaben/-inhalte/-situationen	Organisation (Ordnungsrahmen, Material, Bilder, Skizze)			
Einstieg/ Aufwärmen	<p>„Einstieg“: Eine Person ist der Hai und muss versuchen, die anderen zu fangen. Die gefangenen werden ebenfalls zu Haien. Variante: 3 Haie fangen gleichzeitig, die Gefangenen werden zu Haien, die Fänger sind damit erlöst (Endlosvariante).</p>	im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – freie Aufstellung, der Hai ist zu Beginn beim LL – der Hai hat als Kennzeichen eine Hand (Flosse) am Kopf / eine (Hai)badehaube auf – kein sofortiges „Rückfangen“;			
Hauptteil/e	<p>„Wiederholung - Anknüpfung“: Beintempi a) Beinbewegung mit Schwimmbrett: - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand - Atemversuch bei jedem Beintempo b) Beinbewegung ohne Einsatz einer Schwimmhilfe: Übungen wie a)</p> <p>„Initialphase“: Kurze Trockenübung der Armbewegung (Bewegungsvorstellung: „Zeichne mit der Kleinfingerkante einen Kreis!“)</p> <p>„Aktionsphase“: Erarbeitung - Armtempo - Übender am Beckenrand in Bauchlage (Beckenrandkante auf Achselhöhe): Anweisung: „Ins Wasser hinein ziehen!“</p> <p>- Stand im Becken, Rücken an der Wand – Bückposition: Armzug „über die Beine“ in den Stand;</p>	 	<p>im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – Üben über die Breite – doppelte Stirnreihe zu je 6 Personen – jede Person erhält ein Schwimmbrett;</p> <p><u>Trockenübung:</u> LL demonstriert die richtige Bewegung – dann Partnerarbeit: zu zweit eine Schwimmdudel, A formt die Schwimmdudel zu einem Kreis, B übt mit nach vor geneigtem Oberkörper, dann Wechsel;</p> <p><u>Bauchlage:</u> im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – Üben über die Breite – je 6 Personen am linken und am rechten Beckenrand auf einem Schwimmbrett liegend; LehrerIn unterstützt im Wasser;</p> <p>Bückposition: „Erfühle den Wasserviderstand - wie kannst du dich im Wasser besser abdrücken (Vortriebswirkung)?“ Herausstellen von</p>		

	<p>- Fußwärts Schwimmen (Zehen schauen in Schwimmrichtung vor dem Kopf aus dem Wasser)</p>  <p>- Im Gehen mit vorgeneigtem Oberkörper - Atmen einbeziehen</p> <p>„Aktionsphase“: Armbewegung - Übungen mit Schwimmhilfen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Auf der Schwimmnudel sitzend, eine Breite 2) Auf der Schwimmnudel liegend (Schwimmnudel unter der Achsel), eine Breite 3) Auf der Schwimmnudel liegend incl. Beintempi, zwei Breiten 4) Auf Schwimmnudel liegend mit Ausatmen ins Wasser, zwei Breiten 5) Mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln, 2 Breiten   <p>„Aktionsphase“ : Übungen ohne Schwimmhilfen auf kurzen Strecken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zum LL, der mit der Schwimmnudel quer wartet (Verlängerung der Gleitphase nach Abstoß vom Beckenrand) 2) Zur Wand schwimmen (Abstand zur Wand immer weiter vergrößern) 3) Eckenschwimmen (immer weiter von den Ecken weg wagen) 	<p>guten Lösungsansätzen – gemeinsam Üben;</p> <p>Fußwärts Schwimmen (Begegnungsaufgabe): Pullbuoy zwischen den Beinen; Füße des Partners berühren und zurück; Differenzierung: mit gebeugter Hüfte oder mit gestrecktem Körper (schwieriger);</p> <p>Im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich - Üben in Wellen über die Breite (1er und 2er) – auf der anderen Seite warten;</p> <p>Auf der Schwimmnudel sitzend/liegend: nach Y-Position der Arme: Hand tief – Ellbogen hoch – Arme nur bis zur Schwimmnudel führen (nicht hinter die Schulterachse); zu 5) Auf die Körperspannung achten, kein Hohlkreuz!</p> <p>zu 1) LehrerIn geht mit SchülerInnen mit und bietet eine Schwimmnudel zum Anhalten an (Schwimmnudel quer); jeweils 2 SchülerInnen gleichzeitig;</p> <p>zu 2) 6 Kinder zum rechten, 6 Kinder zum linken Rand;</p> <p>zu 3) 3 Kinder pro Ecke (Fixierte Schwimmleine quer grenzt Bereich ab);</p> <p>zu 1-3) Zusätzlich Beinbewegungen erlaubt; noch keine expliziten Hinweise auf Koordination;</p>
<p>Ausklang (ca. 5 Min.)</p>	<p>„Frantic“: Halbe Gruppe im Wasser, andere Hälfte außerhalb: Kinder im Wasser versuchen alle Gegenstände möglichst schnell aus dem Becken zu werfen, die außen stehende Gruppe wirft alles wieder hinein. Nach ca. einer Minute wird abgestoppt und gezählt, wie viele Gegenstände im bzw. außerhalb des Beckens liegen. Danach tauschen die Gruppen.</p>	<p>Nichtschwimmerbereich; Materialien: Pullbuoys, Ringe, versch. Bälle, Schwimmbretter, Schwimmnudeln etc.; Vorsicht: nicht abschießen! LehrerIn kann den Ausgang beeinflussen: ca. 1 Minute...</p>

Reflexion/Ergebnissicherung	
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - „Wer kann die richtige Armbewegung beim Brustschwimmen beschreiben/vorzeigen?“ - „Wie führe ich die Unterwasseraktion der Arme richtig aus?“ - „Warum soll die Armbewegung beim Brustschwimmen so aussehen?“ - „Wann und wie hast du dich im Wasser besonders gut abdrücken können (Begründung)?“ - „Wie weit kannst du ohne Schwimmhilfe Brustschwimmen (Selbsteinschätzung)?“ - „Beobachte die Armbewegungen deines Schwimmpartners/ deiner Schwimmpartnerin und achte auf a) Beugung im Ellbogen, b) Hand tief-Schulter hoch.“

Ergebnissicherung	<p>Anwendungsaufgabe: „Beschützerball“:</p> <p>Fangspiel mit einem oder mehreren Fängern: alle Kinder am Schwimmbrett/Pullbuoy sitzend - Fortbewegen nur mit Brustarmbewegung erlaubt; Wer einen Ball hat, kann nicht gefangen werden (Ball schützt vor Fänger). Gefangene werden zu neuen Fängern.</p> <p>LehrerIn beobachtet die Armbewegungen während des Spiels = unbewusste Anwendungssituation;</p>	<p>Schwimmbretter / Pullbuoys, Bälle (je nach Gruppengröße auch mehrere Bälle einsetzen) Kennzeichnung der Fänger (z.B. Badehaube)</p>
--------------------------	---	--

EFLB	Didaktische Überlegungen zur Durchführung/Stundenbild
Leisten	<p>+) Bedingungsanalyse: Schwimmbad mit 4 Bahnen; höhenverstellbarer Boden im Nichtschwimmerbereich; von allen Kindern der 2. Klassen sind 12 Nichtschwimmer. Diese werden zusammengefasst unterrichtet. Die Kinder sind der Lehrerin / dem Lehrer bekannt. Das Bad wird mit Hilfe einer Schwimmleine quer abgeteilt. Der Nichtschwimmerbereich ist somit deutlich abgegrenzt. Im oberen, tiefen Teil des Beckens hat eine andere Gruppe Schwimmunterricht mit einer Kollegin / einem Kollegen.</p> <p>+) Didaktische Analyse: Schwerpunkt dieser Einheit ist das Erlernen und Üben der Armbewegung beim Brustschwimmen. Da mit dieser Gruppe das Erlernen des Brustschwimmens über Teilbewegungen erfolgt (Teillernmethode), gehe ich davon aus, dass die Lernenden bereits die Beinbewegung gelernt und geübt haben. Gleiten und Schweben im Wasser wurden bereits gefestigt. Die Lernenden sollen eine Vorstellung der korrekten Armbewegung beim Brustschwimmen bekommen. Durch Spiel- und Übungsformen soll eine gute Vortriebswirkung der Arme spürbar gemacht werden. Der gezielte Einsatz von Schwimmhilfen und Medien soll das Erlernen erleichtern. Ziel der Folgeinheit wird das Erlernen der Kombinationsbewegung sein, welche Atemtechnik, Beinbewegung und Armbewegung einschließt.</p>

	Literaturhinweise
Leisten	<p>ARGE ÖWRW (Hrsg.): Retten Schwimmen Tauchen. Wien 2010, S. 149-172</p> <p>Castellani, Silvester: Schulschwimmen. Wien 1993⁵, S. 37-47</p> <p>Elflein, Peter: Sportpädagogik und Sportdidaktik. Göttingen 2007³, S. 346-357</p> <p>Eppinger, Markus: Bewegen im Wasser – Schwimmen. In: Scheid / Prohl: Sportdidaktik. Wiebelsheim 2012, S. 153-167</p> <p>Hafner, Sabine / Reischle Klaus: Schwimmkids durch Schwimmfix. Lehrhilfen für den Sportunterricht, Heft 5, Schorndorf 2013, S. 11-16</p> <p>Hahn, Michael: Richtig Schwimmen. München 2007, S. 39; 46-47</p> <p>Reischle, Klaus / Buchner, Markus: SwimStars. Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren. Schorndorf 2008, S. 27-50</p> <p>Resch, Johann: Fachdidaktik Schwimmen in der Schule. Skriptum. Wien 2013, S. 21-28</p> <p>Resch, Johann / Castellani, Silvester / Kuntner, Erich: Spielend Schwimmen lernen. DVD Schwimmarten. ÖJRK NÖ (Hrsg.), Tulln 2004</p> <p>Ungerechts, Bodo: Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf 2009², S. 89-93</p> <p>http://www.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/SW_Methodik.pdf [online 07.03.2014]</p> <p>http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/02_schwimmen/brust/02.htm [online 07.03.2014]</p>

Anhang: mit Materialien