



<http://www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich>, 01.03.2018

Schwimmen in der Schule



INHALTSVERZEICHNIS

ZUR HISTORISCHEN GENESE DES SCHWIMMENS.....	4
ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND RICHTLINIEN (STAND MÄRZ 2018) FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DES SCHWIMMUNTERRICHTES IN SCHULEN	5
RECHTLICHE GRUNDLAGEN – ÜBERSICHT (STAND MÄRZ 2018)	6
ÜBERLEGUNGEN ZUR ORGANISATION DES SCHWIMMUNTERRICHTES IN DER SCHULE	7
ORGANISATION UND DURCHFÜHRUNG DES SCHWIMMUNTERRICHTES IN DER SCHULE ...	10
ALLGEMEINE HINWEISE UND RATSCHLÄGE	10
DIE WICHTIGSTEN BADEREGELN	11
SPEZIELLE TIPPS UND HINWEISE	11
KLEINE BEWEGUNGSLEHRE.....	12
GESETZE FÜR IM WASSER BEFINDLICHE KÖRPER – BEISPIELE ZUR PRAKTISCHEN SELBSTERFAHRUNG	12
<i>Statischer Auftrieb</i>	12
<i>Widerstand</i>	13
<i>Hydrodynamischer Auftrieb</i>	14
<i>Strömungskräfte und Körperformen</i>	14
ANTRIEB.....	15
<i>Antriebsprinzipien</i>	15
<i>Energiespeichernde Wirkung</i>	17
ANFÄNGERSCHWIMMUNTERRICHT	18
FEHLERBILDER (ANFÄNGERSCHWIMMUNTERRICHT)	20
<i>Wassergewöhnung:</i>	20
<i>Wasserbewältigung</i>	20
EINSTIEGSSCHWIMMARTEN.....	21
BRUSTSCHWIMMEN – GLEITTECHNIK/GEBRAUCHSTECHNIK	23
<i>Schwimmlage</i>	23
<i>Armbewegung</i>	23
<i>Beinbewegung</i>	24
<i>Anmerkungen zur asymmetrischen Beinbewegung („Schere“)</i>	24
<i>Fußbewegung</i>	25
<i>Arten der Beinbewegung</i>	25
<i>Koordination</i>	26
BRUSTSCHWIMMEN – UNDULATIONSTECHNIK/WETTKAMPFTECHNIKEN	27
METHODISCHE HINWEISE ZUM ERLERNEN DES BRUSTSCHWIMMENS.....	28
BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUM BRUSTSCHWIMMEN	29
KRAULSCHWIMMEN	31
<i>Armbewegung</i>	31
<i>Beinbewegung</i>	32
<i>Technik Beinbewegung</i>	32
<i>Koordination, Lage, Atmung</i>	33
METHODISCHE HINWEISE ZUM ERLERNEN DES KRAULSCHWIMMENS	34
BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUM KRAULSCHWIMMEN	35
STARTEN UND WENDEN.....	37
STARTSPRÜNGE UND RÜCKENSTART	37
<i>Start mit Armkreis</i>	37
<i>Grabstart (Greifstart)</i>	37
<i>Rückenstart</i>	38
BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUM STARTSPRUNG.....	39
BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUM RÜCKENSTART	41
WENDEN	42
<i>Einfache (hohe) Wende</i>	42
<i>Rollwende</i>	42
<i>Rückenwende</i>	43

BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUR EINFACHEN WENDE.....	44
BEISPIEL EINES LEHR- UND LERNWEGES ZUR ROLLWENDE	45
PLANUNG VON UNTERRICHTSEINHEITEN.....	47
STUNDENBILD.....	49
BEISPIEL EINES SCHWIMMPROGRAMMES (10 EINHEITEN) IN DER VOLKSSCHULE (4.KLASSE) BZW. NMS/AHS-UNTERSTUFE (1.KLASSE).....	50
VORBEREITUNG IM KLASSENZIMMER	51
1.EINHEIT	55
2. EINHEIT	56
3. EINHEIT	57
4. EINHEIT	58
SCHWIMMEN BEI SCHULVERANSTALTUNGEN.....	59
RECHTLICHE GRUNDLAGEN	59
ORGANISATORISCHE ÜBERLEGUNGEN.....	60
(KLEINE) KAMPFRICHTERSCHULUNG - SCHWIMMEN.....	62
RICHTIGES VERHALTEN IM WETTKAMPF.....	62
RICHTIGE AUSFÜHRUNG DER SCHWIMMARTEN	62
<i>Brust</i>	62
<i>Rücken</i>	62
<i>Kraul</i>	62
<i>Schmetterling</i>	63
<i>Freistil</i>	63
<i>Lagen</i>	63
RICHTIGER START.....	63
<i>Absprung von Startblöcken für KRAUL/BRUST/SCHMETTERLING</i>	63
<i>Start im Wasser mit Blick zur Startwand: RÜCKEN</i>	63
<i>Staffeln</i>	63
RICHTIGE WENDE	64
ANSCHLAG AM ZIEL.....	64
FEHLSTART.....	64
SCHULSCHWIMMEN - WETTKAMPFBESTIMMUNGEN FÜR RETTUNGSSCHWIMMEN	65
ASPEKTE DES RETTUNGSSCHWIMMENS IN DER SCHULE.....	66
DIE ÖSTERREICHISCHEN SCHWIMMABZEICHEN (ÖSA)DES ÖJRK:	66
DIE ÖSTERREICHISCHEN RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN (ÖRSA).....	67
VERWENDETE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR BZW. MEDIEN	69
ANHANG	72
FRAGENKATALOG.....	72
RECHTLICHE BESTIMMUNGEN FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT IN SCHULEN	74
<i>Rundschreiben Nr. 22/2003</i>	74
<i>Lehrplan der Volksschule für den Pflichtgegenstand „Bewegung und Sport“</i>	77
<i>Lehrplan der Hauptschule und Allgemeinbildenden höheren Schule - Unterstufe (Auszug)</i>	80
<i>Lehrplan für Leibesübungen ab der 9. Schulstufe (ausgenommen die Polytechnische Schule) (Auszug)</i>	81
<i>Lehrplan der Allgemeinen Sonderschule (Auszug)</i>	82
<i>Rundschreiben 17/2014 – Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (Auszug)</i>	83
<i>Rundschreiben 16/2014 - Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen</i>	90
<i>Rundschreiben Nr. 20/2003 – Bekleidung, Piercing und Körperpflege</i>	92
<i>Schulbezogene Veranstaltungen</i>	93

Zur historischen Genese des Schwimmens

Die Wurzeln des Schwimmens führen im europäischen Kulturraum auf die Griechen zurück. So schildert Homer, wie sich Odysseus mit dem Schleier der Göttin Leukothea als Schwimmgürtel nach zwei Tage und zwei Nächte schwimmend an Land gerettet hat. In Athen wurde ein körperlich und geistig ungebildeter Mensch mit „weder schwimmen noch lesen“ charakterisiert. Lobend über die Schwimmkunst als lebensrettende Fertigkeit und zur Schulung des Mutes äußerte sich der große Philosoph Plato. Sein Schüler Aristoteles erklärte bereits die unterschiedliche Tragfähigkeit von Salz- gegenüber von Süßwasser (vgl. Kluge, 1870, S. 1 ff). Römische Militärschwimmschulen weisen neben planmäßiger Instruktion auf den Einsatz von Lernmittel, wie Schwimmgürtel aus Kork hin. Mit dem aufkommenden Christentum kommt es gegenüber dem Schwimmen zu einer ablehnenden Haltung. Der Leib galt als Erschweris für die Seele auf dem Weg zum Himmel und sollte daher keine besondere Pflege erfahren. So erlaubte der heilige Augustin (ca. 400 n. Chr.) nur ein Bad monatlich. Es trat im Schwimmwesen mit wenigen Ausnahmen ein beinahe tausendjähriger Stillstand ein (vgl. Mehl, 1923, S. 331).

Die Humanisten setzten sich mit der Wiederentdeckung und Vertiefung der Antike zunächst theoretisch mit den körperlichen Übungen und damit auch mit dem Schwimmen auseinander. Das älteste Schwimmbuch „Colymbetes, sive de arte natandi dialogus“ wurde im Jahre 1538 vom Professor für Sprachen an der Universität Ingolstadt Nicholaus Wynmann verfasst. Das Schwimmen war zu dieser Zeit von Verboten mit strenger Strafandrohung bedroht (vgl. Weinmann, 1936, S. XXIV f.). Der englische Professor in Cambridge, Everard Digby, verfasste im Jahre 1587 ein zweiteiliges Werk „De arte natandi libri duo“, welches die Basis für zahlreiche Übersetzungen in den verschiedensten europäischen Ländern bildete. Es galt bis ins 19. Jahrhundert als wissenschaftliches Standardwerk (vgl. Orme, 1983). Erst in den Erziehungsgrundsätzen der Philanthropen wird Schwimmen als besondere Leibesübung eingeführt. Johan Christoph Friedrich GutsMuths (1759 – 1839) widmete in seiner berühmten Schrift „Gymnastik für die Jugend“ einen ganzen Abschnitt dem Baden und Schwimmen mit einer methodischen Anleitung für den Anfängerunterricht. Anknüpfend an seine Trockenübungen und Angelmethode als mechanisches Hilfsmittel kommt es zu einer Weiterentwicklung und Verbreitung durch den königlich-preußischen General der Infanterie Ernst Heinrich Adolf von Pfüel (1779 – 1866) mit Militärschwimmanstalten (Prag 1810, Berlin 1817, Klosterneuburg 1811, Leitmeritz 1812, Budapest 1817, Linz 1817, Lemberg 1820, Salzburg 1835, Graz 1839). Zivile Bäder entstanden neben den Militärschwimmschulen, waren jedoch streng nach Geschlechtern getrennt. 1831 wurde in einem Seitenarm der Donau bei Wien die erste Damenschwimmschule errichtet. Das erste Hallenbad, genannt „Winterbad“, nahm 1842 mit dem Dianabad in Wien seinen Betrieb auf (vgl. Eder & Treude, 1998, S. 136 ff).

Mechanische Vorgangsweisen zur Vermittlung einer Schwimmfertigkeit lassen sich noch bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts in die Elemente „Trockenübung“ (d.h. Nachvollzug der Schwimmbewegung an Land, z.B. am Schwimmbock), „Einsatz von Schwimmhilfen“ (z.B. Schwimmen an der Angel) und die schrittweise Annäherung an die Schwimmart zerlegen. Erst Kurt Wießner (1925) initiiert die Rückkehr zu einer natürlichen Lehrweise. Er versucht „die Schwimmbewegungen nicht in stilisierte Teilbewegungen zu zerlegen und mit genau vorgeschriebener Bewegungsbahn an einem Hängegerät einzudrillen, sondern sie ohne Geräte in ihrem natürlichen Element, im seichten Wasser mit Hilfe von anziehenden Bewegungsaufgaben und bildhaften Hilfsvorstellungen zu entwickeln“ (Mehl, 1939, S. 27).



Abbildung 1: Schwimmbock – „Gänsehäufel“
Badeanlage in Wien ca. 1910.

Allgemeine Bestimmungen und Richtlinien (Stand März 2018) für die Durchführung des Schwimmunterrichtes in Schulen

<http://www.bewegung.ac.at/> [März. 2018]

„Eine Gesetzgebung beabsichtigt die Erhöhung der Sicherheit und die Klärung einer ev. Haftungsfrage, d.h. die Konsequenz für die Folgen einer schädigenden Handlung oder Unterlassung. Diese Folgen können in der österreichischen Rechtsprechung strafrechtliche, zivilrechtliche und dienstrechtliche Folgen haben.

Das Strafrecht regelt das Verhältnis zwischen öffentlicher Gewalt und einer Rechtsperson und ahndet Verstöße gegen die im Strafgesetzbuch (ASTG) festgehaltenen Bestimmungen mit Geld- u./o. Haftstrafen. Das Allgemein Bürgerliche Gesetzbuch (ABGB) regelt privatrechtliche Ansprüche zwischen natürlichen und juristischen Rechtspersonen. Hierzu zählt auch das Rechtsverhältnis zwischen Dienstgeber und Dienstnehmer, wo die Grundlage für Beamte das Beamtendienstrechtsgesetz bildet und ev. Verfehlungen dem Disziplinarabschnitt unterliegen. Für einen im Schuldienst stehenden Bewegungserzieher bzw. eine Bewegungserzieherin sind daher das Strafrecht (Verhältnis zum Staat), das Privatrecht (Verhältnis zum Schüler bzw. zur Schülerin oder deren/dessen Erziehungsberechtigten) und das Dienstrecht (Verhältnis zum Dienstgeber) relevant.

Im privatrechtlichen Bereich sind Lehrende durch das Amtshaftungsgesetz vor direkter Verfolgung geschützt. Hier kann nur die jeweilige Gebietskörperschaft geklagt werden, welche sich jedoch unter bestimmten Voraussetzungen bei einer Lehrperson regressieren kann. Mit Ausnahme einer vorsätzlichen Handlung haftet grundsätzlich bei Unfällen mit Schüler und Schülerinnen die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA). In den meisten Fällen stellt sich der Vorwurf der Fahrlässigkeit für eine Aufsichtsperson im Schuldienst. Dieser Begriff wird in leicht und grob unterschieden und im Strafrecht bzw. Zivilrecht unterschiedlich behandelt. Grundsätzlich geht es um die Vernachlässigung der erforderlichen Sorgfalt für den entsprechenden Aufgabenbereich. Für eine objektive Bewertung werden im Anlassfall die zuständige Gesetzgebung, Stand der Lehrmeinung, etc. herangezogen.

Dem Unterricht aus Schwimmen liegt im Kontext der Schule ein umfangreiches Gesetzeswerk zugrunde. Die Umsetzung im Pflicht- und Wahlbereich (Pflichtgegenstand Bewegung und Sport, Freigegegenstand, Unverbindliche Übung) und als Schulveranstaltung (z.B. „Schwimmwoche“, schulbezogene Veranstaltung) werden durch den Lehrplan der entsprechenden Schule und zahlreichen Verordnungen bestimmt. Nachstehende Übersicht zeigt

die wichtigsten Bestimmungen und ihre Zuordnung zum Unterricht“ (vgl. Resch, 2015, S. 284 ff):

Rechtsvorschriften sind Änderungen unterworfen und müssen daher immer auf ihre Aktualität überprüft werden!

Rechtliche Grundlagen – Übersicht (Stand März 2018)

Unterricht:

Pflichtgegenstand
Freigegegenstand
Unverbindliche Übung

Schulveranstaltung:

Z.B: Schwimmwoche, etc.

Schulbezogene Veranstaltung

Rundschreiben 22/2003 – Schwimmerlass (S. 74).

Rundschreiben 17/2014 –
Richtlinien für die Durchführung
von bewegungs-erziehlichen
Schulveranstaltungen (S. 83).

Rundschreiben 16/2014 – Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen (S. 90).

Lehrplan der Schule (ab S. 77)

Rundschreiben 20/2003 – Bekleidung, Piercing und Körperpflege (S. 92.)

Ergänzende Bestimmungen:

- SchUG (Schulunterrichtsgesetz) 1986 (Schulveranstaltungen §13, Schulbezogene Veranstaltungen §13a)
- Rundschreiben 7/2008 – Erste Hilfe in österreichischen Schulen
- Verordnung BGBl. 368/1974 – Befreiung von der Teilnahme am Unterricht
- Erlass BMUKS Z 36.377/28-V/1/28-V/1/88 vom 3. März 1988 – Integration von behinderten Schülern im Unterricht aus Leibesübungen
- NÖ Pflichtschulgesetz - § 26a (Landesgesetzblatt 5000 – 17)
- Bäderhygienegesetzes (BHygG), BGBl. Nr. 254/1976, zuletzt geändert durch das Bundesgesetz BGBl. I Nr. 64/2009

Überlegungen zur Organisation des Schwimmunterrichtes in der Schule

Es gelten insbesondere die Bestimmungen des **Rundschreibens des BMfUK Nr. 22/2003**, GZ. 36.377/81-V/5/03 vom 22. 7. 2003 - Richtlinien für die Durchführung des Schwimmunterrichtes (siehe S. 74), der **Lehrplan der Schule** (siehe z.B. LP der Volksschule S. 77, Hauptschule/AHS-Unterstufe - Leibesübungen S. 80, ...), die **Schulveranstaltungsverordnung** (vom 1.9.1995) mit dem **Rundschreiben Nr. 17/2014**, BMBF36.377/0023-II/8c/2014 vom 27.08.2014 - Richtlinien 2014 für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (siehe S. 83) und das **Rundschreiben Nr. 16/2014**, 36.377/0136-V/5/2008 vom 27.08.2014 – Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen (siehe S. 90).

Nachstehend sind die entsprechenden Auszüge aus den Bestimmungen zu den wichtigsten Überlegungen für die Durchführung des Schwimmunterrichtes in der Schule angeführt:

STUNDENPLAN:

Auszug aus den didaktischen Grundsätzen (Lehrplan HS/AHS-Unterstufe):

Für wesentliche Inhalte (z.B. das Erlernen und Verbessern des Schwimmkönnens) ist auch die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen, um so den Unterrichtsertrag zu sichern.

KLASSE/SCHÜLERZAHL:

Derzeit geltende rechtliche Bestimmungen für die Größe von Schwimmgruppen:

regelmäßiger Schwimmunterricht

im Rahmen des Pflichtunterrichts Bewegung und Sport, Freigegegenstand sowie bei unverbindl. Übungen
max. 19

RS 22/2003 (2) (Auszug):

(2) Gruppenbildung (Gruppengröße und Koedukation)

Im Freigegegenstand und in der unverbindlichen Übung Leibesübungen mit dem Inhalt Schwimmen sowie in den sportlichen Schwerpunkten in Sonderformen darf der Unterricht auch ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn vom Standpunkt der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit und der koedukativen Führung kein Einwand besteht.

Ferner kann der Schwimmunterricht an allen Schulen ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn der Unterricht gleichzeitig durch mehrere Lehrer/innen (im Falle des Unterrichts für mehrere Schülergruppen bzw. mit Assistenz) erfolgt und wenn dies aus inhaltlichen Gründen zweckmäßig ist.

Beim Schwimmunterricht sind im Interesse der Sicherheit von Schüler/innen sowie zur Erzielung eines optimalen Lernerfolges Klassen (Jahrgänge) in kleinere Schülergruppen zu teilen oder Lehrer/innen als Assistenzen einzusetzen.

Für die öffentlichen mittleren und höheren Schulen, Übungsschulen, das Bundes-Blindenerziehungsinstitut in Wien, das Bundesinstitut für Gehörlosenbildung in Wien und die Bundes-Berufsschule für Uhrmacher in Karlstein in Niederösterreich und für die mit dem Öffentlichkeitsrecht ausgestatteten mittleren und höheren Privatschulen mit gesetzlich geregelter Schulartbezeichnung sowie privaten Übungsschulen gelten die Bestimmungen der Verordnung über die Eröffnungs- und Teilungszahlen in der jeweils geltenden Fassung (derzeit: maximal 19 Schüler/innen pro Gruppe) sofern nicht die Schulbehörden erster Instanz regional Eröffnungs- und Teilungszahlen oder die Schulgemeinschaftsausschüsse oder die Schulforen schulautonom Eröffnungs- und Teilungszahlen festgelegt haben.

Für den Bereich der Pflichtschulen gelten die jeweiligen landesgesetzlichen Bestimmungen (Ausführungsgesetze).

Schwimmen

Es sind die jeweils geltenden Richtlinien für die Durchführung des Schwimmunterrichts (derzeit Rundschreiben 22/2003) anzuwenden.

Sofern nicht landesgesetzliche Bestimmungen andere Regelungen vorsehen, sind hinsichtlich der Gruppengröße nach den Bestimmungen der Eröffnungs- und Teilungszahlenverordnung derzeit maximal 19 Schüler/innen pro Gruppe vorzusehen.

Z.B. NÖ Pflichtschulgesetz - § 26i (Landesgesetzblatt 5000 – 28 aktuell unter https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/LgblNO/LRNI_2012111/LRNI_2012111.pdf, 01.03.2018)

§ 26i

Führung des Unterrichtsgegenstandes Bewegung und Sport

(1) Der Unterricht in Bewegung und Sport ist getrennt nach Geschlechtern zu erteilen. Dabei können auch Schüler mehrerer Klassen zusammengefaßt werden, soweit dadurch die festgelegte Klassenschülerhöchstzahl nicht überschritten wird.

(2) Im Freigegebenstand und in der unverbindlichen Übung Bewegung und Sport sowie in den sportlichen Schwerpunkten in der Sonderform der Hauptschule (besondere Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung) darf der Unterricht auch ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, sofern diese Unterrichtsveranstaltungen auf Sportarten beschränkt sind, bei denen vom Standpunkt der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit und der koedukativen Führung kein Einwand besteht. Unter den gleichen Voraussetzungen kann der Unterricht im Pflichtgegenstand Bewegung und Sport ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn bei Trennung nach Geschlechtern wegen zu geringer Schülerzahl nicht für alle Schüler der lehrplanmäßige Unterricht im Pflichtgegenstand Bewegung und Sport erteilt werden könnte. Ferner kann der Unterricht in Bewegung und Sport ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn der Unterricht gleichzeitig durch mehrere Lehrer (im Falle des Unterrichts für mehrere Klassen oder Schülergruppen) erfolgt und wenn dies aus inhaltlichen Gründen (z. B. Tanz, Schwimmen, Freizeitsportarten) zweckmäßig ist.

UNTERRICHT:

Erteilung/Qualifikation:

RS 22/2003 (Auszug):

(3) Unterrichtserteilung

Die Lehrer/innen sind verantwortlich für die Sicherheit und Gesundheit der ihnen anvertrauten Schüler/innen. Sie müssen neben der Fähigkeit zu einem zeitgemäßen Schwimmunterricht auch über die Fähigkeit zum Retten verfügen.

Zur Erteilung von Schwimmunterricht im Pflichtgegenstand Leibesübungen oder im Rahmen von Schulveranstaltungen sind daher grundsätzlich Leibeserzieher/innen, in den Volksschulen Klassenlehrer/innen heranzuziehen oder allenfalls Absolventen einer Bundesanstalt für Leibeserziehung (z.B. Schwimmlehrer/innen, Schwimmlehrwarte) vorzusehen.

Stehen für Assistenzen keine Leibeserzieherinnen und Leibeserzieher bzw. Klassenlehrer/innen zur Verfügung, können dafür auch Lehrer/innen mit einschlägiger Ausbildung durch Pädagogische Akademien, Pädagogische Institute oder Bundesanstalten für Leibeserziehung oder Lehrer/innen, die den Helferschein als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen besitzen, herangezogen werden.

RS 17/2014 (Auszug):

4.1 Begriffsdefinition

In den vorliegenden Richtlinien werden bei **bewegungserzieherlichen Schulveranstaltungen** zwischen folgenden geeigneten Personen gemäß ihrer Qualifikationen unterschieden:

Bewegungserzieherin/Bewegungserzieher: abgeschlossene Lehramtsprüfung für Bewegung und Sport.

Volksschullehrerin/Volksschullehrer: abgeschlossene Lehramtsprüfung für den Unterricht an Volksschulen.

Sonderschullehrerin/Sonderschullehrer: abgeschlossene Lehramtsprüfung für den Unterricht an Sonderschulen.

Begleitlehre/in/Begleitlehrer: schuleigene Lehrerin/schuleigener Lehrer mit anderen Unterrichtsgegenständen als Bewegung und Sport, die für jene Sportarten, die er/sie an einer bewegungserzieherlichen Schulveranstaltung unterrichten sollen, eine facheinschlägige Zusatzqualifikation erworben hat.

Begleitperson: Person, die nicht als Lehrerin/Lehrer an einer Schule beschäftigt ist und die für jene Sportarten, die sie an einer bewegungserzieherlichen Schulveranstaltung unterrichten soll, eine facheinschlägige Qualifikation erworben haben.

Mitarbeiterin/Mitarbeiter eines gewerblichen Unternehmens und/oder eines Vereins: Person, die für jene Sportarten, die sie an einer bewegungserzieherlichen Schulveranstaltung unterrichten soll, eine facheinschlägige Qualifikation erworben hat.

6.7 Schwimmen (auch als Teilziel einer „bewegungsorientierten“ Schulveranstaltung)

Ausbildung: Volksschullehrerin/Volksschullehrer, Sonderschullehrerin/Sonderschullehrer, Begleitlehrerin/Begleitlehrer, Begleitpersonen: Abgeschlossene entsprechende Ausbildung und Besitz des Helferscheines als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens.

Für die bloße Beaufsichtigung von Schülerinnen und Schüler beim Baden wird für alle Betreuer der Besitz des Helferscheines als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens dringend empfohlen, beim Schwimmen und Baden in offenen Gewässern ist dieser verpflichtend vorgeschrieben.

RS 29/2008 (Auszug):

Bei der Gestaltung des Unterrichts in Bewegung und Sport ist insbesondere auf die körperliche Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen/Schüler zu achten (vgl. § 51 Abs. 3 SchUG). Es sind daher nur jene Tätigkeiten durchzuführen, deren Vermittlung von der Lehrerinnen/Lehrern auch unter objektiver Betrachtungsweise ausreichend beherrscht wird (vgl. § 6 StGB, § 1299 ABGB, RS 15/2005 Aufsichtserlass 2005).

Für die eigene Einschätzung sorgfältig gemäßen Handelns ist daher vom Lehrer/von der Lehrerin im Einzelfall zu prüfen, ob den folgenden Aspekten (Fragen) ausreichend entsprochen wird.

- ✓ Besitze ich auf Grund meiner Ausbildung/Fortbildung/Berufserfahrung/Eigenkönnen und körperlichen Verfassung die erforderliche Qualifikation, bei den betreffenden Sportaktivitäten (auch bei risikobehafteteren) professionell agieren zu können?
- ✓ Kenne ich den aktuellen Stand der Wissenschaft, der Technik und der Lehrmeinung sowohl zur Sportart als auch zu deren Vermittlung?
- ✓ Besitze ich die für die betreffende Sportaktivität ausreichenden Kenntnisse über die Unterrichtsorganisation, den methodischen Aufbau, die Sportgeräte und deren spezifischen Gefahren, Sichern und Helfen, Erste Hilfe, ...?
- ✓ Bringen meine Schülerinnen/Schüler die erforderlichen Voraussetzungen für die betreffende Sportaktivität mit (Alter, körperliche/psychische/geistige Reife, Vorkenntnisse, Erfahrung, Eigenkönnen, Disziplin,...)?
- ✓ Kann ich auf Grund meiner Erfahrungen mit den Schülerinnen/Schülern deren Verhalten in der jeweiligen Situation richtig einschätzen?
- ✓ Lassen die örtlichen Gegebenheiten, der Zustand der Sportgeräte, die Gruppengröße, die äußeren Einflüsse, ... ein sicheres Ausüben der Sportaktivität zu?
- ✓ Kenne ich die rechtlichen Rahmenbedingungen (z.B. Straßenverkehrsordnung, Pistenregeln, Baderegeln, Bestimmungen zu Gruppengrößen, ...)?
- ✓ Kenne ich die für die Sportart erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen?
- ✓ Ist die erforderliche (Sicherheits-)Ausrüstung vorhanden?

Die Beachtung der genannten Aspekte stellt ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Lehrinhalte dar. Werden Defizite oder Mängel erkannt, darf die geplante Tätigkeit nicht durchgeführt werden.

Die Inhalte des Rundschreibens sind sinngemäß auch auf die Auswahl der Leiterinnen/Leiter, der Begleitlehrerinnen/Begleitlehrer und Begleitpersonen bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen durch die Schulleitung anzuwenden.

Organisation:

HALLENBAD:

RS 22/2003 (Auszug):

(1) Schwimmbäder und ähnliche Einrichtungen

Für den Schwimmunterricht können Hallenbäder, künstliche Freibäder, Bäder an Oberflächengewässern, Kleinbadeteiche und Badestellen in Badegewässern, die den gesetzlichen Bestimmungen über Hygiene in Bädern (Bäderhygienegesetz bzw. Bäderhygieneverordnung) entsprechen müssen, benützt werden.

Das Bäderhygienegesetz (II. Abschnitt) sieht vor, dass Hallenbäder, künstliche Freibäder, und Kleinbadeteiche über eine Betriebsbewilligung oder zumindest eingeschränkte Betriebsbewilligung der Bezirksverwaltungsbehörde in Betrieb verfügen müssen. Ferner sieht das Bäderhygienegesetz vor (III. Abschnitt), dass der Inhaber eines Hallenbades, künstlichen Freibades oder eines Kleinbadeteiches dafür zu sorgen hat, dass während der Betriebszeiten eine Person erreichbar ist, die mit der Wahrnehmung des Schutzes der Gesundheit der Badegäste, insbesondere in hygienischer Hinsicht, betraut ist und die entsprechenden Kenntnisse aufweist.

ZEIT:

TRANSPORT:

KOSTEN:

Organisation und Durchführung des Schwimmunterrichtes in der Schule

Allgemeine Hinweise und Ratschläge

- Ein ELTERNABEND kann die Organisation erleichtern.
- Anfänger müssen zumindest brusttiefes Wasser und einen ausreichenden Bewegungsspielraum vorfinden! (Siehe dazu auch RS 22/2003/4!)
- Mit höchstens 10 absoluten Anfängern in einem Kurs gleichzeitig beschäftigen!
- Überängstliche Kinder gibt es immer wieder:
 - kein Zwang
 - selber Erfahrungen sammeln lassen (ev. Schwimmhilfen)
 - besonders mit Ihnen beschäftigen, wenn die anderen frei schwimmen.
 - viel Lob
- FREIES BEWEGEN sollte Bestandteil jeder Unterrichtseinheit sein (ca. 1/3).
- KLOPAUSE (zu Beginn der UE und nach ca. 15 min)

Der Erwerb eines ÖSTERREICHISCHEN SCHWIMMABZEICHENS kann als Motivation für die Schülerinnen und Schüler wirken (Siehe auch Lehrplan). Das ÖJRK erlaubt Helfer- oder Retterschein-Besitzer/innen die Abnahme von Schwimmabzeichen. (Ein formloses Schreiben an die



Telefon: 059144 / 50 800
Fax: 059144 / 950 800
e-mail: [jugendrotkreuz\(at\)n.rotekreuz.at](mailto:jugendrotkreuz(at)n.rotekreuz.at)

(Hier NÖ!)

mit der Beilage einer Kopie des Helfer- bzw. Retterscheines und der Bitte um Zusendung von Unterlagen für die Durchführung von Schwimmprüfungen.)

***Rettungsschwimmerabzeichen (Helfer- u. Retterschein) dürfen nur von einem
Lehrscheinbesitzer abgenommen werden!***

- Für weitere Auskünfte steht der jeweilige Landes- bzw. Bezirksreferent des ÖJRK gerne zur Verfügung:

Landes- bzw. Bezirksschwimmreferent des ÖJRK:

<http://www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich/schwimmen/bezirksschwimmreferenten/> [März 2018]

Die wichtigsten Baderegeln

1. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!
2. Beachte stets die Badeordnung (Hinweistafeln, Anschläge usw.)!
3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
4. Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser (Krampfgefahr)!
5. Bei Ohrenerkrankungen nicht tauchen und springen!
6. Schwimme nie mit überfülltem Magen!
7. Vermeide zu lange Sonnenbäder!
8. Mute dir selbst nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!
9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!
10. Sei vorsichtig beim Wildbaden!



Spezielle Tipps und Hinweise

- Einzeln und ohne zu drängeln in den Bus ein- und aussteigen! Verhalten im Bus!
- Höflichkeit (z.B. Grüßen)!
- Die Schuhe vor dem Nassbereich ausziehen!
- Rasch umziehen und die Kleidung ordentlich versorgen! Wer fertig ist, wartet im Sitzen!
- Nur saubere Badekleidung (keine Turnkleidung) verwenden! (RS 20/2003)
- Uhren, Schmuck etc. ablegen! (RS 20/2003)
- Wir duschen uns (auf Anordnung des Lehrenden?) und waschen uns gründlich (auch die Haare!) mit einem Pflegemittel.
DUSCHEN - EINSEIFEN - ABDUSCHEN - DUSCHEN (kühler als Schwimmbassentemperatur)
- Die Fußbrause nur kurz benützen!
- WC benützen!
- Wir betreten auf Anordnung des Lehrers das Schwimmbad und warten auf dem Sammelplatz!
- Kein Randspringen ohne Erlaubnis des Lehrers!
- Kein Verlassen des Beckens ohne Kenntnisnahme des Lehrers!
- Kein Laufen im Bad!
- Vorsicht in der Nähe des Beckenrandes!
- Nach dem Schwimmen gründlich Waschen - auch die Haare! – (RS 22/2003/5)
- Ausreichendes Föhnen der Haare, entsprechende Akklimatisationszeit nach dem Schwimmen (RS 22/2003/5)
- Kopfbedeckung (RS 22/2003/5)
- Wir verlassen die Anlage so, wie wir sie gerne betreten hätten!
- Der Lehrer verlässt als letzter den Badebereich und kontrolliert!

Kleine Bewegungslehre

(vgl. Ungerechts, Volck, & Freitag, 2009, S. 15 ff)

Gesetze für im Wasser befindliche Körper – Beispiele zur praktischen Selbsterfahrung

Statischer Auftrieb

Taucht ein Körper in Wasser ein, verdrängt er eine Wassermasse. Dabei wirkt auf ihn eine Kraft, der „statische Auftrieb“:

- Seine Größe entspricht der Gewichtskraft der vom Körper verdrängten Flüssigkeit und
- seine Richtung ist der Gewichtskraft entgegengesetzt.

Beispiele zum Erfahren des statischen Auftriebs:

- Ein Schwimmer schwebt in gehockter Haltung im Wasser und kann von einem deutlich schwächeren Partner mit Leichtigkeit gehoben werden.

- Nach tiefer Einatmung und Anhalten der Luft kann ein (bis in die Fußspitzen) gestreckter Mensch an der Wasseroberfläche schweben; nach kurzem Untertauchen durch einen Partner gelangt der Körper wieder an die Oberfläche.

- Hebt ein Schwimmer (aus der Hockschebe) den Unterarm aus dem Wasser heraus, nimmt der statische Auftrieb ab.

- Wird ein in der Hockschebe befindlicher Schwimmer nach unten gedrückt und atmet dabei langsam aus, verliert der Partner ab einer bestimmten individuellen Tiefe den Kontakt zum Eingetauchten. Begründung: Der mit zunehmender Tiefe größer werdende Wasserdruck drückt den Brustkorb soweit zusammen (Volumenverkleinerung), dass der Auftrieb (die verdrängte Wassermasse) nicht mehr ausreicht, um das Gewicht auszugleichen.

Beispiele zum Bewältigen des statischen Auftriebs:

Der statische Auftrieb erschwert das Aufrichten aus der Schwimm- in den Stand. Problemloses Aufstehen kann erreicht werden durch:

- Bauchlage, Arme gestreckt: Die Arme werden gestreckt in Richtung Boden geführt, als Reaktion bewegen sich die Beine ebenfalls zum Boden. Gleichzeitig hocken die Beine zur schnelleren Drehung zum Bauch (Hüft- und Kniegelenke gleichzeitig beugen). Der Kopf wird weit aus dem Wasser herausgehoben, dadurch sinkt die Hüfte. Schließlich werden die angehockten Beine zum Boden gestreckt.

- Rückenlage, Arme liegen am Körper: Die Arme werden erst zum Kopf und dann seitlich zum Boden abwärts geführt. Dadurch dreht der Körper in Gegenrichtung. Gleichzeitig werden die Beine zur schnelleren Drehung angehockt. Durch Strecken der angehockten Beine wird der Stand erreicht.

Statischer Auftrieb und Körperlage

Der statische Auftrieb und die Gewichtskraft haben einen Einfluss auf die Körperlage im Wasser. Der Grund dafür liegt in den unterschiedlichen Angriffspunkten: Der statische Auftrieb greift am **Volumenmittelpunkt** des verdrängten Wassers (VMP) an, die nach unten gerichtete Gewichtskraft am

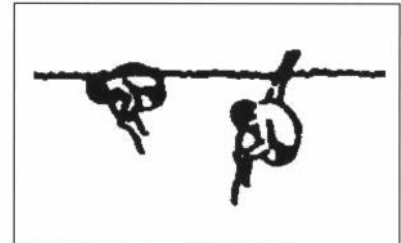


Abbildung 2: Hockschebe (Ungerechts et al. 2009, S. 15)

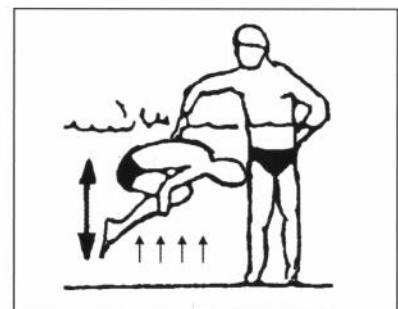


Abbildung 3: Schwebeposition (Ungerechts et al. 2009, S. 15)

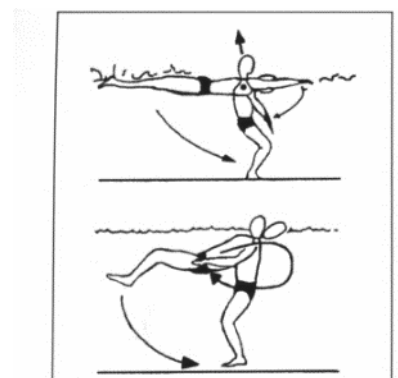


Abbildung 4: Aufrichten in den Stand (Ungerechts et al. 2009, S. 16).

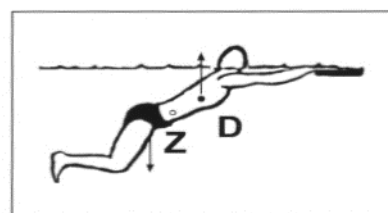


Abbildung 5: Angriffspunkte (Ungerechts et al. 2009, S. 16)

Körpermassenmittelpunkt (KMP). VMP und KMP befinden sich an verschiedenen Orten: Der VMP ist etwa in Brustraumhöhe, der KMP mehr in Hüfthöhe lokalisiert.

Beispiele, die zur Verminderung der Schräglage führen:

- Hockschwebe: Hier gelangt einerseits der KMP unterhalb des VMP (das Drehmoment verschwindet) und andererseits erzeugen kugelige Gebilde die relativgrößten Volumen und erzeugen somit die größtmögliche Wasserverdrängung.

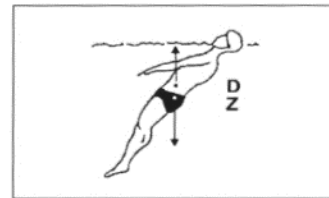


Abbildung 6: mit Schwimmbrett (Ungerechts et al.2009; S. 16)

- Brust-oder Rückenlage: Durch das Strecken der Arme und das Spreizen der Beine nähern sich der im Beckenbereich lokalisierte KMP und im Brustbereich befindliche VMP an. Der Abstand wird kleiner und somit auch das Drehmoment.

- Brust- oder Rückenlage: Ein Schwimmbrett wird zwischen die Oberschenkel geklemmt, wobei sich der größte Teil des Schwimmbrettes oberhalb der Wasseroberfläche befindet, der neue (aus Schwimmer und Schwimmbrett gebildete) KMP wird in Richtung VMP verschoben und die horizontale Schwimmelage erleichtert.

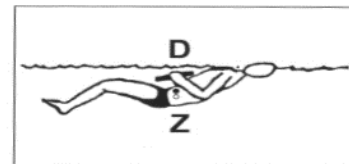


Abbildung 7: Rückenlage mit Schwimmbrett (Ungerechts et al.2009; S. 17)

- Rückenlage: Ein Schwimmbrett wird mit beiden Armen über dem Bauch festgehalten. Jetzt können auch Beinbewegungen ausgeführt werden. Dadurch ist gewährleistet, dass sich der Mund zur Atmung immer über der Wasseroberfläche befindet.

Der gestreckte Körper kann auch um die Körperlängsachse rollen. **Beispiele für die Rollbewegungen um die Körperlängsachse:**

- Rückenlage (die Beine können durch ein Schwimmbrett unterstützt werden): Wird der linke Arm aus dem Wasser gehoben wird (Verlust an Auftriebskraft auf der linken Körperseite), rollt der Körper nach links.

- Hat ein in Bauchlage befindlicher Schwimmer ein Schwimmbrett so zwischen die Beine geklemmt, dass der größere Teil des Brettes bodenwärts gerichtet ist, dreht sich der Körper um die Längsachse auf den Rücken (meist links herum), weil VMP und KMP mehr zur Vorderseite verlagert sind.

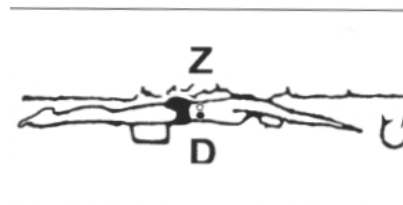


Abbildung 8: Drehung um die Längsachse (Ungerechts et al.2009; S. 17)

Widerstand

Der **Gesamtwiderstand** ist die Summe der verschiedenen Widerstandskomponenten. Er setzt sich bei einem mit konstanter Geschwindigkeit bewegten Körper aus **Reibungs-**, **Form-** oder **Druck-** und **Wellenwiderstand** zusammen.

Reibungswiderstand

Die Oberflächenstruktur des Körpers bestimmt die Haftreibung. Mit zunehmender Entfernung von der Körperoberfläche nimmt die Haftung ab. Beeinflusst kann dies durch besonders strukturierte Körperoberflächen werden, wie dies im Schwimmsport durch besonders reibungsarme Schwimmanzüge passiert.

Formwiderstand

Insgesamt hängt der Formwiderstand von zwei Faktoren ab: von der Körperform und der Mächtigkeit des Nachlaufs.

Beispiel für den Widerstand durch die Körperform:

- Ein ruhender Körper, der in gestreckter wie auch in gehockter Haltung zum Boden gedrückt wird, verdeutlicht den durch die Körperform beeinflussten unterschiedlichen Widerstand.

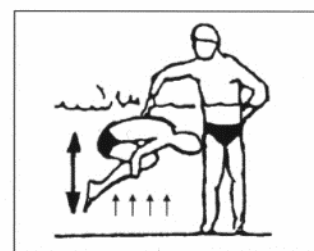


Abbildung 9: Widerstandsentwicklung (Ungerechts et al.2009; S. 20)

Wellenwiderstand

Das Schwimmen an der Wasseroberfläche verursacht einen Wellenwiderstand. Bereits beim Gleiten direkt unterhalb der Wasseroberfläche wird verdrängtes Wasser gegen die Schwerkraft angehoben, was zusätzlich Kraft „vergeudet“. Obwohl in modernen Schwimmbädern Überlaufrinnen und wellenbrechende Trennleinen die Wellen absorbieren, muss der Schwimmer Energie zur Wellenentstehung bereitstellen. Der Gesamtwiderstand ist von der Tauchtiefe abhängig.

Beim Gleiten in größerer Wassertiefe erreichen Körper höhere Geschwindigkeiten als an der Oberfläche (Tauchtiefe von 0,8-0,9 m oder $> 3 \times$ Körperdurchmesser).

Immer mehr Schwimmer setzen diese Erkenntnis in Wettkämpfen um, indem sie nach Starts und Wenden längere Strecken in größeren Tauchtiefen zurücklegen (das bedeutet allerdings nicht, dass zum Vortrieb des Körpers die Hände dicht an der Wasseroberfläche bewegt werden sollten. Bei dieser Art der Widerlagererzeugung wird unverhältnismäßig viel Energie vom Körper gefordert).

Hydrodynamischer Auftrieb

Der hydrodynamische Auftrieb ist die Komponente der Strömungskräfte, die senkrecht zur Anströmrichtung (und somit senkrecht zum Widerstand) wirkt.

(Vergleiche mit der Tragfläche eines Flugzeuges, wo nach dem Gesetz von Bernoulli durch Anströmen in einem flachen Winkel ein Unterdruck bzw. Überdruck entsteht.)

Beispiel für die Wirkung des hydrodynamischen Auftriebs:

- Legt sich ein Mensch gestreckt auf das Wasser, sinken die Beine nach kurzer Zeit ab. Wird der Körper aber durch Partnerhilfe in Bewegung gesetzt, treiben die Beine auf.

- Nach dem Abstoß von der Wand gleitet der Körper horizontal zur Wasseroberfläche. Wird er langsamer, sinken die Beine stärker ab.

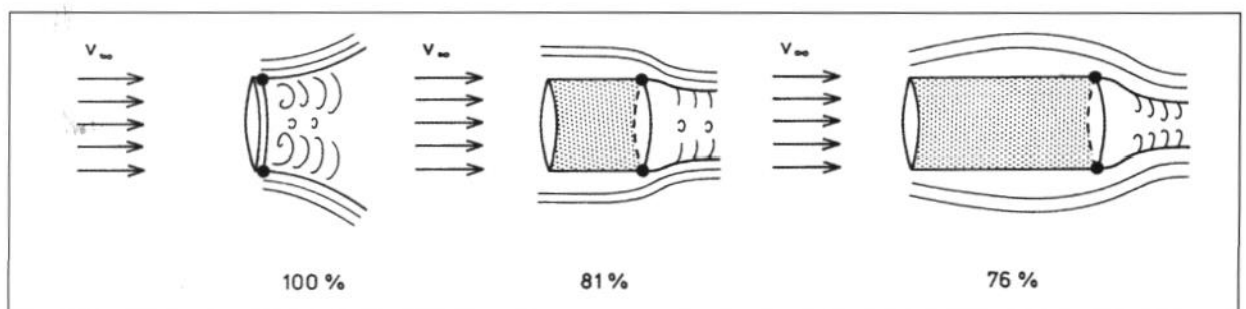


Abbildung 10: Strömungsformen um drei Widerstandskörper mit gleicher Stirnfläche ((Ungerechts et al.2009; S. 22)

Strömungskräfte und Körperformen

Der Begriff „Stirnwiderstand“, der in vielen Lehrbüchern benutzt wird, ist irreführend. Die Bremsung des Körpers ist mehr vom **Nachlauf** abhängig als von seiner Stirnfläche.

Wird der Widerstand bei drei Gegenständen: „Kreisscheibe“, „Zylinder“ und „längerer Zylinder“ und jeweils gleicher Stirnfläche bei derselben Strömungsgeschwindigkeit gemessen, hat der längste Körper den geringsten Widerstand.

Durch Sichtbarmachen der Umströmung wird dieses Phänomen geklärt. Offensichtlich ist die Verwirbelung hinter dem Körper (im Nachlauf) entscheidend für den Gesamtwiderstand. Der Nachlauf ist hinter dem längsten Körper deutlich geringer verwirbelt als hinter der Kreisfläche. Im Segelsport wird dieses Phänomen als „Länge läuft“ bezeichnet. Dieser Versuch zeigt, dass Stirn- oder Frontalflächen für die Wirkung der Strömungseffekte, bzw. für den Widerstand von untergeordneter Bedeutung sind. Wichtig ist, dass Stirnflächen und Körperlänge in einem optimalen Verhältnis stehen.

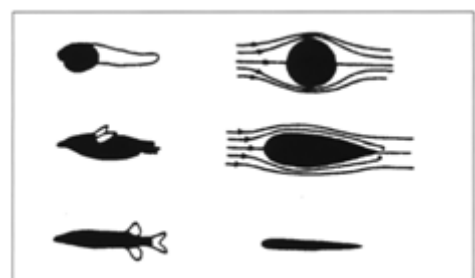


Abbildung 11: Umströmung ((Ungerechts et al.2009; S. 22)

Beispiele zur (Rück-)Wirkung von Strömungen auf den gleitenden Körper:

- Beim Gleiten die gestreckten Arme schräg zum Boden richten. Die an den Armen entstehende Bremskraft drückt die Schultern abwärts und (im Sinne einer Wippe) die Beine aufwärts.

- Beim Gleiten den Kopf bei horizontal gestreckten Armen auf die Brust nehmen. Die Beine bleiben ebenfalls horizontal liegen.

- Beim Gleiten die Richtung des Körpers ändern, indem die Extremitäten aus der „Nachlaufströmung“ bewegt werden. Die Richtungsänderung erfolgt zu der Seite des abgespreizter Armes oder Beines.

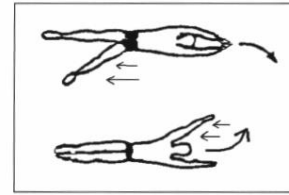


Abbildung 12: Bein- oder Armabspreizung((Ungerechts et al.2009; S. 22)

Beispiele zur Bremswirkung bei unterschiedlichen Gleitgeschwindigkeiten:

- Während der Gleitphase werden die Füße dorsal flektiert (angezogen). Dies führt zur schnellen Beendigung der Gleitphase (nicht ausreichend gestreckte Füße werden auch bei aktiver Beimbewegung mehr bremsen als antreiben).

- Ein ruhender Schwimmer in Hockhaltung, der sich dicht hinter einem Aquajogger befindet, wird aufgrund des Sogs der Nachlaufströmung über lange Strecken mitbewegt (von Windschatteneffekten bekannt).

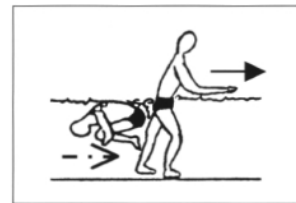


Abbildung 13: Sogwirkung ((Ungerechts et al.2009; S. 23)

Antrieb

Selbsterzeugte Fortbewegung benötigt ein „Widerlager“. Widerlager bedeutet: Durch Schwimmbewegungen erfahren Wassermassen eine Geschwindigkeitsänderung. Im physikalischen Sinn wird eine Impulsänderung erzeugt, die als Reaktion einen forttreibenden Kraftstoß auf den Schwimmer bewirkt.

Bislang galt die Ansicht, dass zum aktiven Forttreiben im Wasser ein „Abdruck“ vom Widerstand erfolgt. Hier wird mehr Bedeutung auf den Staudruck gelegt. Neuerdings wird die Hypothese vertreten, dass Fortbewegung auch durch den „Sog“ bestimmt wird. Die Sogkraft ist dem Staudruck deutlich überlegen. Folgende Beispiele verdeutlichen, wie strömungsbedingte Sogkräfte Bewegungen verursachen können: Bei stärkerem Wind können flach geneigte Dächer wegfliegen oder Regenschirme deutlich spürbar nach oben bewegt werden. Spiralförmige Tornados bzw. Windhosen heben schwerste Gegenstände scheinbar mühelos hoch in die Luft. Diese „windigen“ Ereignisse werden durch ein Unterdruckgebiet (Sogkraft) verursacht. Da es keinen Wesensunterschied zwischen Luft- und Wasserbewegungen gibt, können auch drehende Wassermassen zu einer Sogkraft führen (die größer als die Staukraft ist). Ein Aquajogger zieht einen Schwimmer hinter sich her, der in enger Hockstellung auf der Wasseroberfläche liegt.



Abbildung 14: Tornado

Antriebsprinzipien

- **Druckpaddelprinzip**
Hier werden Flächen senkrecht zur Bewegungsrichtung auf geradliniger Bahn bewegt (z.B. Schaufelrad).
- **Rückstrahlprinzip**
Wassermasse wird über einen engen Kanal nach hinten ausgestoßen (z.B. Tintenfisch).
- **Undulationsprinzip**
Nutzung „geordneter“ Wassermassen im Nachlauf für den Antrieb. In den meisten Fällen sind die im Nachlauf rotierenden Wassermassen „ungeordneter“ Natur und wirken bremsend (z.B. im Totwassergebiet hinter Brückenpfeilern). Werden hingegen die Rotationen über eine vorlaufende Körperwelle „geordnet“, können sie auch zum Antrieb genutzt werden. Die geordnete Rotation wird **Vortex** genannt.

Die Nutzung rotierender Wassermassen ist nach neueren Erkenntnissen ein viel versprechendes Prinzip der selbst erzeugten Fortbewegung im Schwimmsport.

Der Vortextkern ist nicht das Widerlager selbst, sondern es kann nur der im Vortextkern sitzende Impuls zum Antrieb genutzt werden. Dies geschieht auf zweierlei Weise:

- Abbremsen der Rotation: Die Rotation des Wassers kann durch einen neu beginnenden Flossenschlag abgebremst werden, d.h. durch Umkehr der Flossendrehung wirkt ein Kraftstoß.
- Erzeugen des „Jetstroms“: Bei zyklischen Wiederholungen der „Schlagbewegungen“ entsteht unmittelbar nach der Bewegungsumkehr ein neuer Vortex mit umgekehrtem Drehsinn zum vorherigen (nicht abgebremsten) Vortex. Die etwas zueinander versetzte Stellung und der gegenläufige Drehsinn haben die gleiche Wirkung wie der Jetstrom bei Tintenfischen.

Es ist eine das verdrängte seiner Bewegung dass zwischen Körperteil und Wasser ein Impuls wird (in Abhängigkeit der Wasser angewandten Das Nutzen von Vortexformen

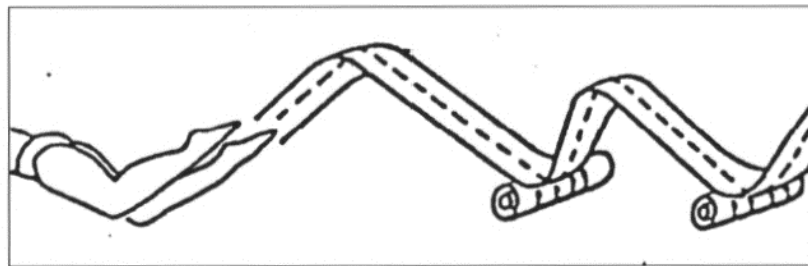


Abbildung 15: Geordnete Vortexformen "walzenförmig" nach der Umlenkaktion der Füße (Ungerechts et al. 2009, S. 29)

„Kunst“ Wasser in zu ändern, bewegtem Medium großer übertragen auf das Arbeit). zur

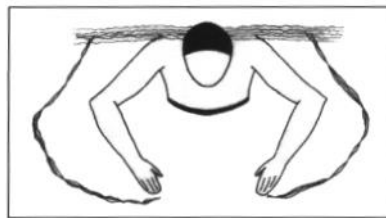


Abbildung 16: Geordnete zopfähnliche Vortexformen auf dem Handrücken (Ungerechts et al. 2009, S. 30)

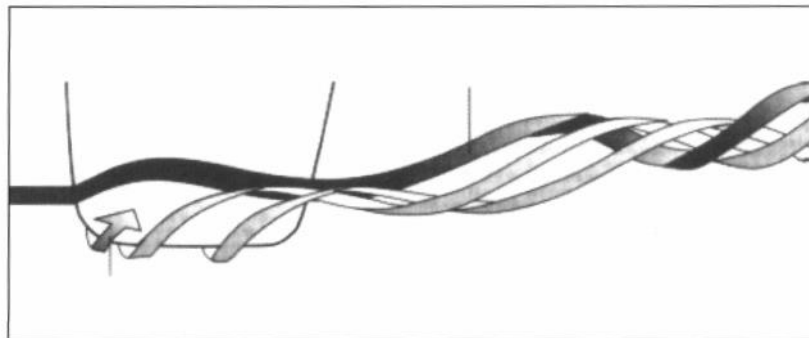


Abbildung 17: Entstehung eines Vortexzopfs an der Kante eines Tragflügels (Ungerechts et al. 2009, S. 30)

Schaffung eines Widerlagers ist energetisch günstiger und wirkungsvoller nach dem Grundsatz: mit dem Wasser und nicht gegen das Wasser arbeiten.

Energiespeichernde Wirkung

Zunehmende Bedeutung gewinnt die Nutzung zyklisch bewegter Wassermassen.

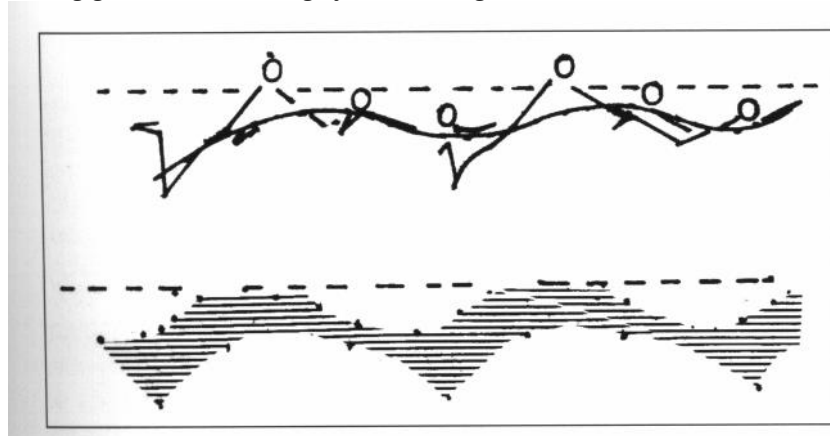


Abbildung 18: Strömungshülle um einen Brustschwimmer (Ungerechts et al. 2009, S. 33)

Eine energiegeladene Strömungshülle bedingt eine größere Trägheit. Dadurch wird die Wirkung des Gesamtwiderstandes verändert und ein (formstarrer) Körper kann weiter gleiten, als es aufgrund der herkömmlichen Widerstandsberechnung vermutet wird. Die Wirkung von im Wasser gespeicherter Energie auf den Körper lässt sich in Analogie zu einem Radfahrer verdeutlichen, der mit hoher Geschwindigkeit fährt und dabei einen Rucksack

trägt. Brems er plötzlich ab, bewegt der Rucksack ihn nach vorne. Der Radfahrer wird also durch den Impuls des Rucksacks (in Abhängigkeit von Masse und Geschwindigkeit) nach vorne geschoben. Beim modernen Brustschwimmen finden wir eine vergleichbare Situation: Die Armbewegungen beschleunigen den (noch untergetauchten) Körper und gleichzeitig die Strömungshülle (Energieaufnahme). Wird am Ende der Armöffnungsaktion der Rumpf plötzlich aufgerichtet, sorgen nachschwappende Wassermassen dafür, dass sich ein Schwimmer ohne größeren Geschwindigkeitsverlust fortbewegen kann.

Anfängerschwimmunterricht

Wassergewöhnung - Wasserbewältigung - Einstiegsschwimmart

Anmerkung für den Schwimmunterricht in der Schule:

Rundschreiben 22/2003 (Auszug)

(4) Sicherheitsbestimmungen

Anfängerschwimmunterricht soll grundsätzlich im Lehrschwimmbecken oder in dem Beckenteil eines Hallenbades erfolgen, in dem die Schüler/innen ungefährdet stehen können.

Anfängerschwimmunterricht wird auch außerhalb sportlicher Zielsetzungen als lebensrettende und lebenserhaltende Fertigkeit allgemein anerkannt und deren Vermittlung bereits im frühen Kindesalter gefordert. Die Volksschule als erste Möglichkeit der schulischen Vermittlung kann aus verschiedensten Gründen diesem Ziel nicht immer gerecht werden. So sieht sich der Bewegungserzieher in den weiterführenden Schulen besonders an den Schnittstellen auch mit dieser Problematik konfrontiert.

Aktuelle Vorgangsweisen für den Anfängerschwimmunterricht (besonders in der Gruppe) lassen – manchmal mit unterschiedlicher Bezeichnung - die Dreiteilung Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und Anfangsschwimmart erkennen (vgl. Wilke, 1996, S. 12 ff). Damit wird dem **Schaffen entsprechender Voraussetzungen vor dem Erlernen einer Schwimmart** vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt. So war noch bis zur ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts weit verbreitet, Schwimmanfänger eine Schwimmbewegung (Brustschwimmen) auf einem Holzgestell (Schwimmbock) als Trockenübung erlernen zu lassen, um anschließend evtl. mit Unterstützung (Stange, Schwimmangel, Leine, etc.) das an der Luft erlernte im Wasser zu probieren (Mehl, 1923, S. 335).

Heute herrscht Einigkeit über die Betonung einer **ausreichenden Wassergewöhnung** besonders für den ängstlichen Problemschüler (ausführlicher siehe Strohkendl, 1989, S. 27 ff). Alle Konzepte betonen hier offene Unterrichtsformen und Spiele als Basis der Vorgangsweise (u.A. vgl. Unger, 1989, S. 24 ff)

Das **Bewältigen verschiedener Bereiche** (Atmen, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten, Fortbewegen) und deren Überprüfung werden als notwendige Voraussetzung vor dem Erlernen einer **Einstiegsschwimmart** gesehen (u.A. vgl. Beck & Weiss, 1997, S. 9).

Besonders dem Tauchen (Untertauchen des ganzen Körpers mit kurzfristigem Lösen der Beine vom Untergrund) wird große Bedeutung zugemessen (vgl. Wilke, 1996, S. 14). Da mit dem aktiven Untertauchen ein schnelles Eintauchen 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. Kinder und auch Erwachsene, die diesen Bereich ungenügend bewältigt haben, sind daran zu erkennen, dass sie bei raschem Eintauchen des Kopfes in das Wasser (z. B. bei Fußsprüngen) mit einer Hand die Nase verschließen (vgl. Resch, Castellani, & Kuntner, 2002a, S. 39 f).

Atmen und Tauchen bilden die Voraussetzungen für die Bewältigung des – bei den Kindern sehr beliebten - Springens (einfache Fußsprünge vom Beckenrand), da hier das rasche Eintauchen des Kopfes und das Untertauchen mit Lösen der Füße vom Beckenboden als gemeinsame Folge des Sprunges auftreten.

Schweben und Gleiten bilden die Grundposition jeder Schwimmart. Aus dem Tauchen und Gleiten wird die Fertigkeit des Delphinspringens entwickelt. Dieser kommt besondere Bedeutung zu, da die Fähigkeit der Richtungssteuerung des Körpers durch den Kopf (Kopfsteuern) die Voraussetzung für viele Bewegungsabläufe (Starten, Wenden, Körperwelle bei Brust- bzw. Delphintechniken) bildet (vgl. Wilke, 1996, S. 46 f).

Fortbewegen soll dem Schüler die Notwendigkeit der Erzeugung eines Widerlagers für körpereigenen Antrieb bzw. Richtungsänderungen im Wasser bewusst machen. Vielseitiger Einsatz von Händen und Füßen sollen auch Liftkräfte betonen, um spätere komplexe Ausführungen von Arm- bzw. Beinbewegungen von Schwimmarten zu unterstützen.

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung gehen fließend ineinander über. Auch die Teillernziele der Wasserbewältigung sollen nicht in einer starren Reihenfolge absolviert werden, sondern es ist ein ständiges Übergreifen und Wiederholen anzustreben (vgl. Resch u. a., 2002a, S. 39).

Die derzeitigen Bestimmungen für die Durchführung von Schwimmunterricht in der Schule stellen mit den Schülerzahlen (bis zu 19 pro Lehrkraft in den höheren Schulen) große Anforderungen an die

Lehrenden, einer leistungsheterogenen Schülergruppe die nötigen Voraussetzungen zum Erlernen einer Schwimmart beizubringen.

Ziele der Wassergewöhnung:

- Sicheres Bewegen im hüft- bis brusttiefen Wasser mit Einsatz der Hände und Arme
- Wasserspritzer ins und Wasser auf dem Gesicht werden ohne Abwehrreaktion und ohne die Augen mit den Händen abzuwischen hingenommen.
- Das Gesicht bzw. der Kopf kann ohne Scheu in das Wasser eingetaucht werden (Luftanhalten!)

Ziele der Wasserbewältigung:

- **Atmen** (d.h. Luft im Wasser durch Mund und Nase gleichzeitig langsam ausströmen lassen)
Kontrollübung: Wassermann/frau im brusttiefen Wasser (Zehn Atemrhythmen hintereinander)
- **Tauchen** (d.h. mit dem ganzen Körper unter Wasser bewegen können)
Kontrollübung: Füße vom Beckenboden gelöst, einen Gegenstand aus hüft- bis brusttiefen Wasser heraufholen. Nach dem Auftauchen dürfen die Augen nicht mit den Händen gerieben werden.
- **Springen** (d.h. Fußsprünge vom Beckenrand)
Kontrollübung: Fußsprünge aus dem Stand ins bauchtiefe Wasser ohne Partnerhilfe. mit Eintauchen des ganzen Körpers.
- **Schweben und Gleiten** (In Bauchlage auf dem Wasser liegen bzw. durch Abstoß vom Beckenrand bewegen. Gleiten auch in Rückenlage)
Kontrollübung: Wechsel von Hock- und Streckschwebe
Abstoß vom Beckenrand und ca. drei Meter gleiten;
oder Fußsprung - Abstoß - Gleiten
- **Fortbewegen** (d.h. Wasserfassen mit den Händen und einen Vortrieb um die Körperlängsachse oder vorwärts/rückwärts erreichen)
Kontrollübung: Hockpaddeln um die Körperlängsachse bzw. vw/rw, ein bis zwei Meter

Die Frage der Anfängerschwimmart (vgl. Castellani, 1991, S. 33):

Schwimmart	Vorteile	Nachteile
Brust	Gute Orientierung Einfachere Atmung Rasche Dauerleistungen	Sensomotorische Anforderungen bei axialsymmetrischen Bewegungen größer, dadurch längere Lernzeit. Größere Belastung (Knie, Rücken- u. Halswirbelsäule)
Rücken(kraul)	Als zentralsymmetrische Bewegung einfacher zu erlernen Kaum Probleme mit der Atmung Geringere Belastung (Knie, Rücken- u. Halswirbelsäule)	Rückenlage kann beim Lernen durch Fehlreaktion des Übenden bzw. des Helfers oder durch zu rasches Vorgehen in der Übungsfolge zu psychischen Problemen führen. Schwierige Orientierung Geringere Dauerleistung
Kraul	Als zentralsymmetrische Bewegung in Grobform (d.h. ohne einatmen) einfacher zu erlernen Geringere Belastung (Knie, Rücken- u. Halswirbelsäule)	Große Schwierigkeiten beim Erlernen der Atmung Geringere Dauerleistung Schwierige Orientierung

Fehlerbilder (Anfängerschwimmunterricht)

Wassergewöhnung:

<i>Richtig</i>	<i>Falsch</i>
Das Kind betritt freudig und erwartungsvoll das Schwimmbad.	Das Kind weint ev. schon in der Umkleidekabine oder sucht ständig Ausreden oder Entschuldigungen.
Wasserspritzer ins und Wasser auf dem Gesicht werden ohne Abwehrreaktion und ohne die Augen mit den Händen abzuwischen hingenommen.	Kind reibt immer wieder die Augen.
Den Kindern ist ein zügiges Vorwärtsbewegen im brusttiefen Wasser mit Einsatz der Hände und Arme möglich.	Sucht bei Wasserspritzer ängstlich den Beckenrand auf.
Das Gesicht bzw. der Kopf kann ohne Scheu in das Wasser eingetaucht werden.	Bleibt bei Bewegungsaufgaben (z.B. bei Fangspielen) in der Nähe des Beckenrandes bzw. sucht ihn immer wieder auf.
	Die Wasseroberfläche wird nur kurz mit dem Gesicht berührt.
	Die Augen bleiben unter Wasser geschlossen.

Wasserbewältigung

Atmen (d.h. Ausatmung im Wasser durch Mund und Nase)	Der Wassermann kann nicht mehrmals (ca. 10x) hintereinander ausgeführt werden: Wechsel von Hocken am Beckenboden (Ausatmung) und Strecksprüngen mit Einatmung.
Tauchen und Springen	Körper und Kopf kommen nicht unter Wasser, die Augen sind geschlossen Ein Springen vom Beckenrand ist nicht oder nur mit Unterstützung des Lehrers möglich.
Schweben und Gleiten	Bei Schweben- bzw. Gleitübungen wird mit einem Bein am Beckenboden abgestützt („Storchengang“).
Halten des Gleichgewichtes im Wasser	Löst kaum die Beine vom Beckenboden
Erfühlen des Wasserwiderstandes mit Händen und Füßen und Nutzung zur Fortbewegung	Kein Hockpaddeln vorwärts im Ausmaß von ein bis zwei Meter möglich.

Einstiegsschwimmarten

Beim Vermitteln einer Schwimmart stellt sich zunächst unweigerlich die Frage, mit welcher Technik beim Anfänger begonnen werden soll. Trotz vielseitiger Vorbereitung in der Wasserbewältigung muss eine Entscheidung für die weitere Schwerpunktsetzung in der Auseinandersetzung mit einer Schwimmtechnik getroffen werden.

Für die Schule bleibt die **Auswahl dem Lehrenden überlassen**, da weder der Lehrplan eine Schwimmart vorgibt, noch die Fachliteratur eine befriedigende Auskunft erteilt. Vielmehr werden hier vorwiegend Vor- bzw. Nachteile der möglichen Einstiegsschwimmarten (Brust, Rückenraul und Kraul) aufgezeigt (vgl. Wilke, 1996, S. 17) und auf die unterschiedlichen Umstände innerhalb des Schulbetriebes verwiesen (vgl. Resch, 2004, S. 21).

Prinzipiell lassen sich in der Methodenlandschaft zur Ganzheitlichkeit oder zur Elementarisierung neigende Vorgangsweisen erkennen. HEYMEN und LEUE (vgl. 1986, S. 206 ff) finden in der damaligen Fachliteratur noch ausschließlich methodische Wege zur Vermittlung der vier Olympischen Schwimmarten über die Aneinanderreihung von Teilbewegungen.

FISCHER (vgl. 2006, S. 12 ff) differenziert in einer aktuellen Analyse unterschiedlicher Lehr- und Lernwege vier grundsätzlich verschiedene Vermittlungsmethoden:

- Die Zerteilungsmethode (Teilelemente werden isoliert gelehrt und nacheinander bis zur Zielübung zusammengesetzt).
- Die Verkürzungsmethode (die ganzheitliche Ausführung einer Schwimmart wird durch die Vereinfachung einer Teilbewegung unterstützt).
- Die Kombinationsmethode (Teilbewegungen werden durch bereits gekonnte Bewegungen ersetzt).
- Die Korrekturmethode (die ganzheitliche Ausführung einer Schwimmart wird von Korrekturmaßnahmen begleitet)

Alle Lehrwege setzen die Kenntnis der Bewegungsabläufe der Schwimmstile voraus.

Bewegungsbeschreibungen liegen meist in einer Folge von kommentierten Einzelbildern vor (vgl. Davies & Harrison, 1995, S. 34 ff). Der Bogen der Ausführungen reicht hier von unbegründeten Darstellungen und Beschreibungen (vgl. Giehl, 1988, S. 28 ff) bis zu begründeten funktionalen Bewegungsanalysen (vgl. Ungerechts u. a., 2009, S. 36 ff).

Neben der Frage „Warum sollte die Bewegung so aussehen?“ stellt sich für die Schwimmlehrerin bzw. den Schwimmlehrer auch die Frage „Wie sage ich es meiner Schülerin bzw. meinem Schüler“. Die Antworten sind hier stark vom Alter der Zielgruppe abhängig. Anregungen – besonders für die jüngere Zielgruppe - finden sich in der Literatur (u.A. Resch, 2004, S. 36).

In der Schule wird als Anfangsschwimmart oft dem Brustschwimmen der Vorzug gegeben, wobei hier die Gleittechnik (Gebrauchstechnik) und nicht die körperwellenbetonte Undulationstechnik (Wettkampftechnik) gemeint ist.

Seit dem Jahre 1986 darf beim Schwimmwettkampf im Brustschwimmen der Kopf unter die Wasserlinie gebracht werden, jedoch muss die Wasseroberfläche einmal pro Schwimmzyklus durchbrochen werden. Diese Regeländerung führte rasch zu der heute üblichen Undulationstechnik (undula = Welle). Ihr wesentlichstes Merkmal ist die wellenförmige Bewegung des Körpers (ähnlich dem Delphinschwimmen), welche gut entwickelte motorische Voraussetzungen bedingt. Im Allgemeinen wird daher die Vermittlung aufgrund der hohen Anforderungen im koordinativen und konditionellen Bereich für die Schule nur in Ausnahmefällen möglich sein (vgl. Castellani, 1991, S. 66).

Für die Vermittlung der weniger anspruchsvollen Gleittechnik gibt es viele Vorgangsweisen und Konzepte. So können HEYMEN und LEUE vier unterschiedliche methodische Wege unter Einbeziehung von 14 Autoren identifizieren. Alle vier Wege gehen nach dem analytischen

Unterrichtsverfahren der Teillernmethode vor (ausführlicher Fetz, 1988, S. 38). Das Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten (ausführlicher Grössing, 2007, S. 216) unterscheidet sich nur in der Aneinanderreihung der Teileinheiten. Alle Wege beginnen mit Trockenübungen, wobei mit Ausnahme einer Vorgangsweise mit der Beinbewegung begonnen wird. Das Atmen wird jeweils an unterschiedlichsten Stellen erlernt. Verschiedene Unterrichtsmaterialien werden in unterschiedlichen Bereichen verwendet (vgl. Heymen & Leue, 1986, S. 206 ff).

Mit der „Wiederentdeckung des Prinzips Ganzheit in der Sportpädagogik“ (Grössing, 2007, S. 212) finden sich zahlreiche Anregungen für die Vermittlung der Brustschwimmtechnik. So sieht WILKE (Wilke, 1996, S. 33) den ganzheitlichen Bewegungsansatz als „lehrmethodische Folgerung“. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich aber auch hier die Betonung der Ausformung funktioneller Teilbewegungen. Die Grundüberlegung ist die, dass von einer Gesamtbewegung ausgehend, immer wieder einzelne Teilbewegungen gesondert geübt werden, um sofort wieder in die Gesamtbewegung zurückzufließen. Damit liegt eher eine Ganz-Teil-Ganz-Methode bzw. progressive Teilmethode vor (ausführlicher Fetz, 1988, S. 38 f). Die Anwendung dieser Methode bedingt eine sorgfältige Ausbildung des Teilbereiches Fortbewegen bei der Wasserbewältigung, da hier, wenn fehlerhafte Ausführungen automatisiert werden, diese später nur schwer korrigiert werden können. Da bei größeren leistungsheterogenen Schülergruppen die Beobachtung und die individuelle Anweisung oft schwer fallen, bevorzugen die meisten Lehrenden die Teillernmethode. Bewegungsabläufe werden hier überschaubarer und Anordnungen gelten für alle.

Kinder wollen bald schnell schwimmen. Dies führt – auch wenn sie nicht als Anfangsschwimmart gewählt wurde – zum **Kraulschwimmen**. Eine Schwierigkeit stellt hier das Atmen dar, welches sich allein schwer erlernen lässt. Autodidakten sind oft am erhobenen Kopf und an den windmühlenartig herumschlagenden Armen zu erkennen. Auch für das Vermitteln des Kraulschwimmens lassen sich viele Anregungen und Konzepte finden. HEYMEN und LEUE (vgl. 1986, S. 211 ff) haben unter Auswertung von 18 Autoren acht unterschiedlich strukturierte methodische Wege aufgezeigt, die alle in ihrem prinzipiellen methodischen Vorgehen durch die Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten gekennzeichnet sind.

Ganzheitliche Ansätze sehen sich auch beim Kraulschwimmen trotz propagierter Vorteile (vgl. Wilke & Daniel, 1996, S. 20) im Schulbetrieb mit den gleichen Problemen wie beim Brustschwimmen konfrontiert und werden von den Lehrenden eher selten eingesetzt.

Ähnliche Überlegungen wie für das Brust- bzw. Kraulschwimmen gelten auch für das **Rückenkraulen**.

Anregungen wie Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Kraul- oder Brustbeintempi als ideale Einstiegsschwimmart (vgl. Fischer, 2006, S. 13) oder ein gemeinsamer Lehrweg für ähnlich strukturierte Schwimmstile in Grobform (vgl. Wilke, 1996, S. 19 ff) sind weitere Vorschläge im vielfältigen Methodenangebot.

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

Brustschwimmen – Gleittechnik/Gebrauchstechnik

(vgl. Giehl, 1988, S. 42 ff)

Schwimmlage

Richtig



Die Schwimmlage ist möglichst flach

Falsch



Abbildung 19: Steillage (Giehl 1988, S. 47)

Armbewegung

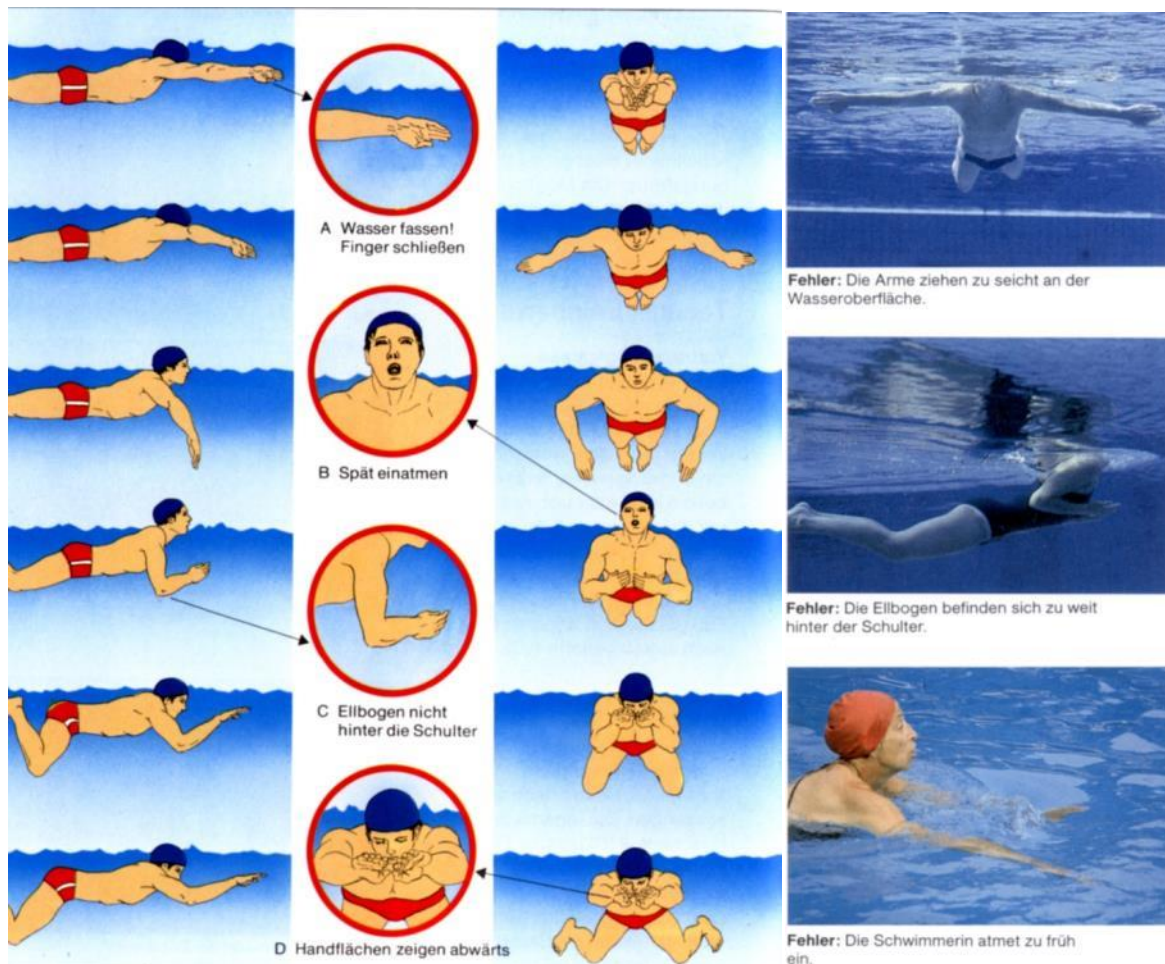


Abbildung 20: Armbewegung Brustschwimmen mit Fehlerbilder ((Giehl 1988, S. 44 u. 45)

Beinbewegung

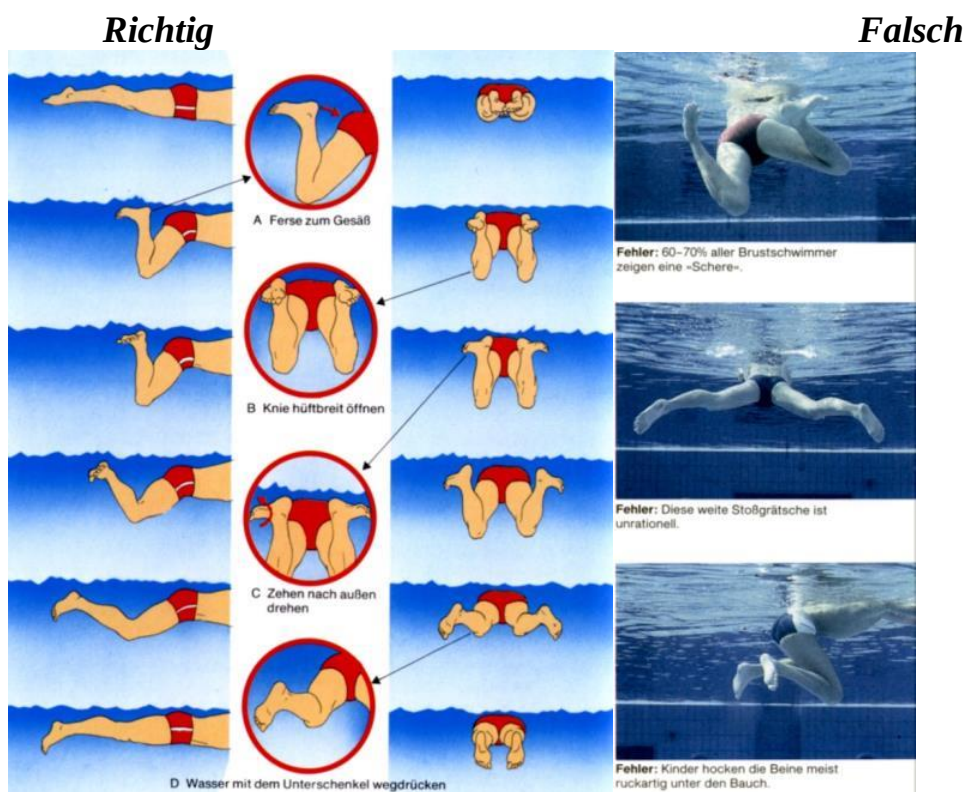


Abbildung 21: Beinbewegung Brustschwimmen mit Fehlerbilder ((Giehrl 1988, S. 42 u. 43))

Anmerkungen zur asymmetrischen Beinbewegung („Schere“)

(vgl. Gildenhard, 1977, S. 72):

In sehr vielen Fällen wird sich die „Schere“ trotz aller Korrekturen nicht abstellen lassen. Wenn alle Korrekturmöglichkeiten erfolglos bleiben, sollte der Ausbilder nicht weiter darauf „herumreiten“, sondern statt dessen verstärkten Wert auf die richtige Fußbewegung legen, die mehr oder weniger unabhängig von der „Beinschere“ geschult werden kann.

Auch mit einer Schere können Kinder schnell und ausdauernd brustschwimmen. Sie können damit nur nicht bei Wettkämpfen eines Schwimmvereines starten. Aber das ist für vielseitig geförderte Kinder fast ohne Belang. Wenn sie sich irgendwann einmal schwimmsportlich betätigen wollen, bleiben immer noch die drei anderen Wettkampfschwimmarten Kraul, Rückenraul und Delphin, um zu sportlichen Erfolgen zu kommen.

In Anbetracht der Häufigkeit der „Schere“ sollte der Ausbilder ihre wichtigsten Ursachen kennen. Es lassen sich vor allem folgende Gründe für „asymmetrischen Brustbeinschlag“ finden:

- Schwimmversuche in stehtiefem Wasser ohne geschulten Ausbilder. Die Kinder neigen dann oft dazu, sich mit Armzugbewegungen und Schwimmstößen des einen Beines vorwärts zu bewegen, während das andere Bein dauernd nach unten stößt, um den Kontakt mit dem Boden aufrecht zu erhalten.
- Das Kind schwimmt oft eng an einer Wand entlang: Aus Angst davor, mit dem Fuß an die Wand zu stoßen, wird die Bewegung mit dem betreffenden Bein schwächer als mit dem anderen Bein ausgeführt. Mit der Zeit schleift sich diese unregelmäßige Beinbewegung ein und wird schließlich auch beim Schwimmen im freien Wasser ausgeführt.
- Viele Kinder neigen dazu, den Kopf nach einer Seite zu drehen, wenn sie Brustschwimmen, ohne wirklich wasserreicher und wasserfreudig zu sein. Sie wollen dadurch vermeiden, dass ihnen beim Schwimmen und vor allem beim Luftholen Wasser ins Gesicht kommt. Oft bedingt diese schiefe Kopfhaltung auch eine schiefe Körperhaltung, die dann meist auch eine „Schere“ zur Folge hat.
- Diese erstgenannten drei Ursachen können oft durch einfache Maßnahmen ausgeschaltet werden. In einigen Fällen ist jedoch eine „Schere“ auch Folge eines Haltungsfehlers, meist einer Seitverkrümmung der Wirbelsäule. Dies dürfte vor allem dann zutreffen, wenn die anderen Ursachen nicht in Frage kommen. In einem solchen Fall sollte der Ausbilder den Eltern unbedingt dazu raten, das Kind von einem Facharzt untersuchen zu lassen.

Fußbewegung

Richtig



Falsch



Arten der Beinbewegung

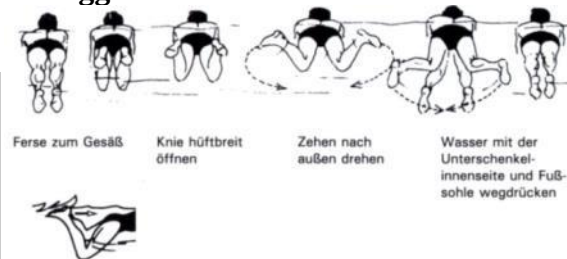
Neben der bisher angeführten **Schwunggrätsche** werden von manchen Übungsleitern auch die **Stoßgrätsche** bzw. Mischformen gelehrt.

Die Stoßgrätsche ist die Beinschlagtechnik, die bis zum Aufkommen der Schwunggrätsche beim Brustschwimmen üblich war. Bewegungsbeispiel dafür ist der Beinschlag beim Frosch.

Stoßgrätsche



Schwunggrätsche



Die wichtigsten **Unterschiede zur Schwunggrätsche**:

1. In der Auftaktbewegung aus der Streckhaltung öffnen sich die Knie bei geschlossenen Füßen weit nach rechts und links zur Seite.
2. Öffnen und Strecken der Beine nach rechts und links.
3. Zusammenschlagen - Schließen der Beine mit durchgestreckten Knien.

Nach Meinung verschiedener Übungsleiter bietet die Stoßgrätsche in manchen Fällen eine Möglichkeit, um die "Schere", die beim Erlernen der Schwunggrätsche aufkommen kann, wieder abzubauen.

Außerdem scheint die Stoßgrätsche für lange, etwas "schlaksige" Kinder, die im Wasser sonst eher einen etwas "steifen" Eindruck machen, leichter erlernbar und über längere Strecken ohne Ermüdung anwendbar zu sein, als die Schwunggrätsche. In vielen Fällen wird man feststellen, dass die Kinder bei längerem Üben eine Mischform aus beiden Möglichkeiten des Brust-Beinschlags entwickeln. Wenn die Fußbewegung (Öffnen nach rechts und links, Abdrücken gegen das Wasser) effektiv ist, sollte man diese individuellen Lösungen auf keinen Fall korrigieren!

Die reine Stoßgrätsche sollte jedoch nur in Einzelfällen Anwendung finden!

Koordination

Richtig

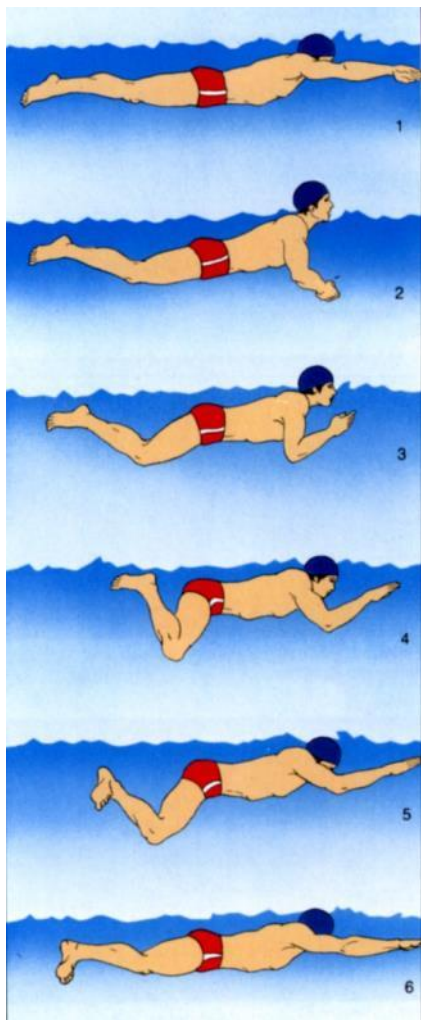
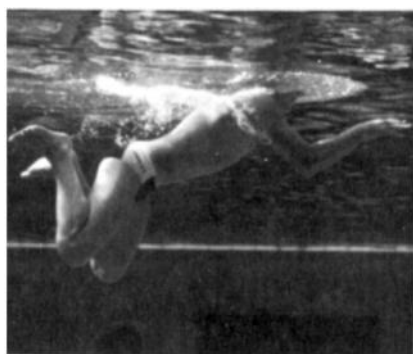


Abbildung 22: Koordination ((Giehrl 1988, S. 46)



Gut koordinierte Gesamtbewegung Brustschwimmen

Die Koordination der Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen ist von der Wettkampfbestimmung wie auch von physikalischen Gesetzmäßigkeiten bestimmt. Die Teilbewegungen müssen achsensymmetrisch ausgeführt werden. Die Schulterachse muss waagrecht sein. Seitenschwimmen ist nicht gestattet.

Nach Start und Wende ist ein Tauchzug erlaubt. Mit dem zweiten Armzug muss der Schwimmer an der Wasseroberfläche sein. Während eines vollständigen Zyklus von einem Armzug und einem Beinschlag muss irgendein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche durchbrechen.

Je eine Bein- und Armbewegung (1 - 6) werden zur Gesamtbewegung verbunden. Wie immer beim ökonomischen Schwimmen wird ein gleichmäßiger Vortrieb angestrebt.

Während die Arme vor die Brust wuchtig und kräftig herein schwingen (2-3), werden die Fersen relativ langsam an das Gesäß gezogen. In das

Vorschieben der Arme hinein erfolgt der explosive Beinschluss (4), der dann den Körper in einer mehr oder weniger langen Gleitphase antreibt (5).

Gegenwärtig werden beim Brustschwimmen zwei unterschiedliche Techniken angeführt:

- Die soeben angeführte konventionelle Variante ist durch eine flache Wasserlage (Schultern bleiben möglichst im Wasser) gekennzeichnet, wobei zur Einatmung der Kopf nur leicht angehoben wird.

Falsch



Fehler: Die Beinschlußbewegung wird zu spät erfolgen.



Fehler: Die Beinschlußbewegung erfolgt zu früh.

Abbildung 23: Fehlerbilder ((Giehrl 1988, S. 47)

Brustschwimmen – Undulationstechnik/Wettkampftechniken

(vgl. Ungerechts u. a., 2009, S. 76 ff)

Neben der **Undulationstechnik**, die derzeit im internationalen Schwimmsport vor allem auf den Kurzstrecken dominiert, stellen die **Überlappungstechnik** und die **Gleittechnik** weitere sportliche Varianten dar.

Die Überlappungstechnik findet insbesondere im Nachwuchsbereich Anwendung. Der wesentliche Unterschied zur anspruchsvolleren Undulationstechnik besteht darin, dass hier der Rumpf nicht so stark aufwärts rückwärts bewegt wird und die Körperwelle entfällt. Bei der Gleittechnik kommt es zu Unterschied zu den beiden anderen Varianten zu einer kurzen Gleitphase. Infolge der wechselnden Antriebsaktion durch Arme und Beine und einer Phase des Gleitens wird nach jedem Zyklus eine kurze Entspannung möglich. Im Sportschwimmen wird diese Technikvariante vornehmlich auf längeren Strecken (ab 200 m) angewendet.

Undulationstechnik

	Arme öffnen und Rumpf aufwärts rückwärts bewegen. Arme einwärts bewegen. Körperposition am Ende der Einwärtsaktion (sphinxähnliche Position). 90° Stellung: Wenn die Beine im Kniegelenk 90° gebeugt sind, befinden sich auch die Arme im Ellbogengelenk in einer 90° Stellung. Beine kreisförmig strecken. Ende der Streckaktion
--	--

Abbildung 24: Undulationstechnik (Ungerechts et al. 2009, S. 76)

Methodische Hinweise zum Erlernen des Brustschwimmens

(vgl. Resch, 2010, S. 168 f)

Bei Anwendung einer zur Elementarisierung neigenden methodischen Vorgangsweise zum Erlernen des Brustschwimmens empfiehlt sich nach folgender Reihenfolge vorzugehen:

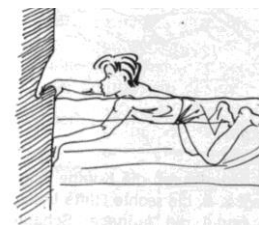
1. **Beinarbeit**
2. **Armarbeit**
3. **Koordination**

Die Atmung, die als eine besondere Schwierigkeit beim Brustschwimmen auftritt, sollte bereits auf jeder der 3 Stufen geübt werden. Die Übung der Atmung sollte jedoch immer erst dann erfolgen, wenn die Teilbewegung als solche beherrscht wird, so dass das bewusste Ein- und Ausatmen nicht als Störgröße auftreten kann.

Bei der Einführung einer neuen Bewegung sollte die **Bewegungs demonstration** immer **vor** der **Bewegungsbeschreibung** eingesetzt werden.

Es gibt viele methodische Wege zum Brustschwimmen.
Beachte bei der Arbeit mit einer Schulklasse:

- Partnerarbeit:
Zieh-, Schub- und Auftriebshilfe durch einen Partner sind deshalb sehr häufig unzureichend, weil die Schüler nur selten in der Lage sind, die Hilfe richtig zu dosieren. Dadurch kommt es dazu, dass die Partnerhilfe häufig stärker behindert, als dass sie unterstützt.
- "Trockenübungen":
Sogenannte Trockenübungen als Demonstration und auch als Nachvollzug durch die Schüler sollten nicht zu häufig und nicht zu zeitintensiv durchgeführt werden, da die Besonderheiten des Wasserwiderstandes hier nicht auftreten und Fehlbewegungen sehr häufig beobachtet werden können.
- Beinarbeit gegen einen Widerstand:
Übungen zur Beinarbeit gegen die Wand oder die Treppe sind nicht sehr günstig, da es darauf ankommt, Erfahrungen über die Vortriebswirkung der Bewegungen zu sammeln. (Das gleiche gilt für Übungen der Armarbeit mit in die Überlaufrinne eingehängten Beinen.)
- Übung der Beinbewegung in Rückenlage:
Eine effektive Übung der Beinbewegung in Rückenlage ist in ihrer Ausführung nicht identisch mit der Zielbewegung. Die Beugephase muss flacher ausgeführt werden, und der Beinschwung wird aufwärts statt abwärts geführt. Das Schwimmen in Rückenlage im Rahmen des Brustschwimmkurses birgt eine Reihe zusätzlicher Fehlermöglichkeiten, wie z. B. Sitzhaltung, die vom Lehrer aufwendig korrigiert werden müssen.
- Einführung der Atmung erst bei der Gesamtbewegung:
Da das richtige Atmen von entscheidender Bedeutung für den Schwimmlehrgang ist und oftmals später als Störgröße auftritt, sollte es so frühzeitig wie möglich, d.h. bei jeder Teilfertigkeit, in den Lernprozess mit einbezogen werden. Bei frühzeitiger und intensiver Einführung der Atmung ist es unnötig, auf der Stufe der Gesamtbewegung noch einmal ohne Atmung zu beginnen.



Beispiel eines Lehr- und Lernweges zum Brustschwimmen

(vgl. Resch, 2004, S. 35 ff)

Beinbewegung

- Kurze Trockenübung der Beinbewegung
 - An der Wand abwechselnd mit dem linken und rechten Bein (Die Wand verhindert das Anhocken des Beines).
 - Am Beckenrand (Beckenrandkante auf Höhe der Oberschenkelmitte) mit beiden Beinen. Lehrer „führt“ zunächst die Beinbewegung.
 - Am Beckenrand, aber Lehrer versucht, den Wasserwiderstand zu imitieren.



An der Wand



Am Beckenrand



Lehrer imitiert Wasserwiderstand

- Erforschen der Vortriebswirkung der Beinbewegung mit Einsatz einer Schwimmhilfe
 - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand
 - Atemversuch bei jedem Beintempi (Koordination Atmung und Beinbewegung)
- Beinbewegung ohne Einsatz einer Schwimmhilfe
 - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand
 - Atemversuch bei jedem Beintempi

Armbewegung

- Kurze Trockenübung der Armbewegung (Bewegungsvorstellung: „Mit der Kleinfingerkante eine Schüssel ausstreifen!“)
 - Bewegungsvorbild durch den Lehrer
 - Am Beckenrand in Bauchlage (Beckenrandkante auf Achselhöhe). „Ins Wasser hineinziehen!“
 - Übender lehnt in Rückenlage an der Wand mit etwas vorgestellten Beinen: „Von der Wand nach vorne über die Beine ziehen!“
 - Im Gehen mit vorgeneigten Oberkörper
 - Atmen einbeziehen

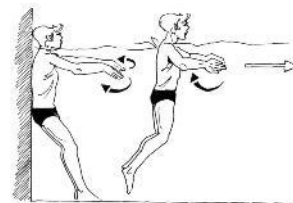


Abbildung 25: Wilke 1996, S. 35)

- Verlängern der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand mit Armtempis (bei zu starkem Rückführen der Armen hinter die Schulterachse kann eine, eventuell quer gestellte, mäßig aufgeblasene Luftmatratze eine Orientierungshilfe sein).
- Verlängern der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand mit Armtempis und Atmen
- Armtempis mit Schwimmhilfe zwischen den Beinen (Achtung! Bei schlechter Ausführung Hohlkreuzbildung)
- Armtempis mit Schwimmhilfe zwischen den Beinen und Atmen
- Fußwärts schwimmen



Koordination

- Trockenübung mit Unterstützung (Beinbewegung auf einem Bein, Lehrer erfasst nach jeder Armbewegung die Hände des Übenden)



- Gesamtbewegung (Koordination) nach Abstoßen vom Beckenrand mit "Zählhilfe" (Arme - Beine, Arme - Beine, usw.)
- Mit jenen Schülern, die die Gesamtbewegung nicht mit der "Zählhilfe" erlernen, empfiehlt sich folgende Vorgangsweise:

Auf vier Beinschläge folgt ein Armzug
Auf drei Beinschläge folgt ein Armzug
Auf zwei Beinschläge folgt ein Armzug
Auf einen Beinschlag folgt ein Armzug

- Koordinationsübungen über kurze Strecken



- "Eckenabschneiden"
- 25 m Brustschwimmen für den Frühschwimmer des ÖJRK



Kraulschwimmen

(vgl. Giehl, 1988, S. 30 ff)

Armbewegung

Richtig

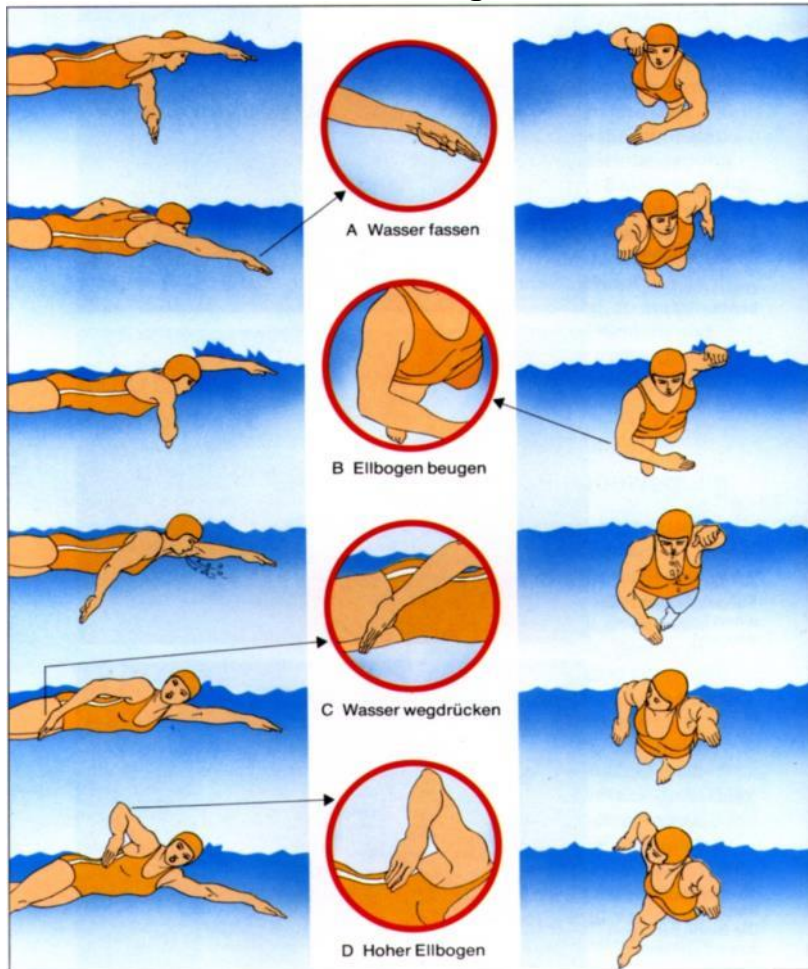
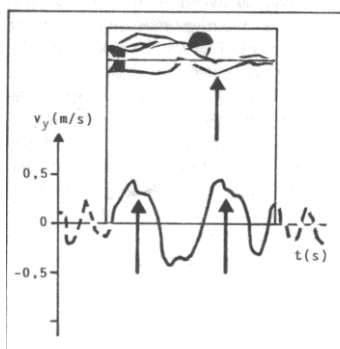


Abbildung 26: Armbewegung Krauls mit Fehlerbilder (Giehl 1988, S. 30 u. 32)

Hoher Ellbogen:



Fehlerbild: Eintauchphase

Abbildung 27: Pfeifer 1991, S. 84)

Falsch



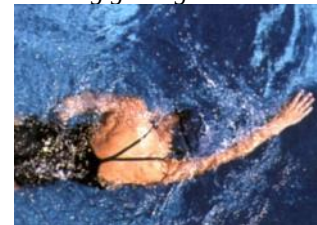
Die Hand weicht aus, der Ellbogen führt die Bewegung an.



Der Arm ist zu stark gestreckt. Der Schwimmer rollt zu stark um die Längsachse.



Der Arm ist im Vorschwung zu wenig gebeugt.



Der Schwungarm wird über die Körperlängsachse hinweggeschleudert.



Die Hand sticht vor der Stirn ins Wasser.

Beinbewegung

Richtig

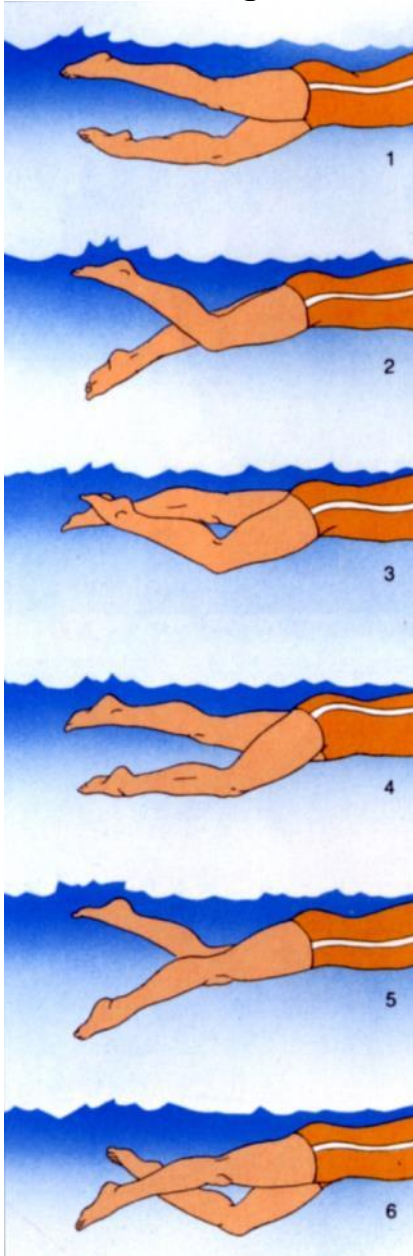


Abbildung 28: Beinbewegung
Kraulschwimmen mit Fehlerbilder
(Giehrl 1988, S. 28 u. 29)

Die Beinbewegung hat für das Kraulschwimmen unterschiedliche Bedeutung. Lern- und Lebensalter, Schnellschwimmen über 50 m oder Dauerschwimmen über 1500 m verändern die Intensität und Wirkung der Beinbewegung. Allgemein gilt: Die Beinbewegung beim Kraulschwimmen hat vornehmlich die Aufgabe, die Lage des Körpers, die durch unzweckmäßige Arm- und Kopfbewegungen verändert wird, zu stabilisieren. Vor allem bei Kindern und bei Jugendlichen treiben die geschmeidigen Beinbewegungen stärker an.

Technik Beinbewegung

Die Beine werden wechselseitig auf- und abwärts bewegt (1). Während die Bewegung nach abwärts leicht fällt, muss die Bewegung nach rückwärts-oben bewusster ausgeführt werden. Bei der Abwärtsbewegung sinkt zuerst der Oberschenkel ab (2), dann schnellst der Unterschenkel nach (3, 4). Diese Bewegung gleicht einem Spannstoß beim Fußball (»kicken«). Der Wasserdruck dreht Bein und Fußgelenk nach einwärts. Noch bevor der Fuß den tiefsten Punkt erreicht hat, wird durch den Oberschenkel die Aufwärtsbewegung eingeleitet (5). Auch hier folgt der Unterschenkel dieser Bewegung nach.

Falsch



Nicht „Rad fahren“!
Vorderseite des
Oberschenkels bremst.



Fußgelenk nicht wie einen
Schürhaken beugen!



Die Beine schlagen zu weit
aus dem Wasser.

Koordination, Lage, Atmung

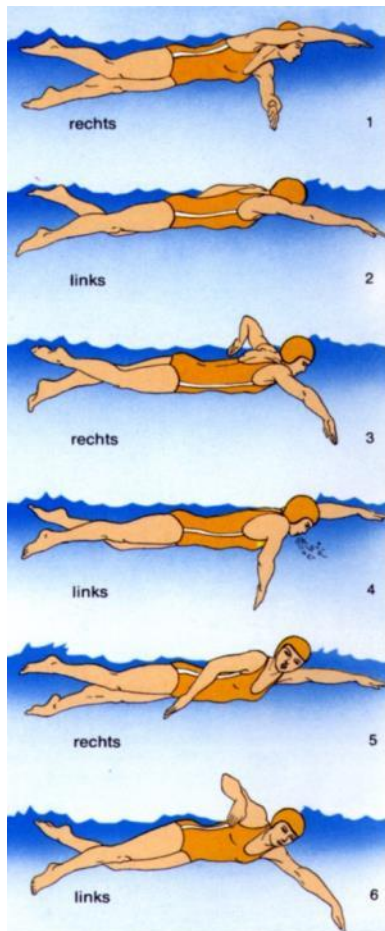


Abbildung 29: Koordination (Giehrl 1988, S. 34)

Koordination

Zwei Hauptmuster der Verbindung von Arm- und Beinbewegung sind unter vielen stilistischen Varianten zu erkennen:

Sechserbeinschlag(1-6): Hier werden mit einem Armzyklus (je eine Armbewegung des linken und rechten Armes) sechs Beinbewegungen gekoppelt. Die Bildreihe zeigt diese Technikvariante. Die Beine befinden sich gerade vor der Abwärtsbewegung.

Zweierbeinschlag: Mit einem Armzyklus werden zwei Beinbewegungen verbunden.

Während Sprinter den Sechserbeinschlag bevorzugen, schwimmen Langstreckenkrawler häufig mit Zweierbeinschlag. Diese Technikvariante scheint insgesamt ökonomischer zu sein.

Lage

Damit die Beine den Schwimmer vorwärts schieben und die Arme den Körper vorwärts ziehen können, muss der Schwimmer gut im Wasser liegen. Das Gesicht taucht soweit ins Wasser, bis die Wasserlinie den Bademützenrand oder den Haaransatz erreicht (3). Die geöffneten Augen blicken schräg nach vorne-abwärts zum Beckenboden. Das Gesäß ist vom Wasser knapp bedeckt. Die Hüfte darf nicht abgeknickt sein, der Bauch nicht durchhängen.

Atmung

Richtig Kraulschwimmen heißt richtig atmen. Die Atemübungen sollten die Voraussetzung zum technisch guten Atmen schaffen. Beim Kraulen muss passend zur Armbewegung geatmet werden. Mit Beginn des Zuges und dann verstärkt beim Wegdrücken des Wassers muss durch Mund und Nase so ausgeatmet werden, dass genau dann, wenn die Finger den Oberschenkel streifen, der Kopf zur Seite gedreht und schnell eingeatmet werden kann. Mit dem vor schwingenden Arm dreht der Kopf in die Ausgangslage zurück und ein neuer Atemzyklus beginnt. Kopfhaltung und Atmung beeinflussen Lage und Koordination. Grobe Fehler ergeben sich, wenn der Kopf zum Einatmen zu stark angehoben wird oder wie festgeschraubt auf dem Rumpf sitzt und der Oberkörper zum Einatmen weit herumrollt.

Atmungsvarianten

Wer mit der üblichen »Zweierzug«-Atmung bereits gut zurecht kommt und wer durch Ausdauertraining sein Lungenfassvermögen erhöht hat, sollte folgende Atemrhythmen versuchen:

Dreierzug-Atmung: Abwechselnd wird auf der rechten und linken Seite eingeatmet: rechts links-rechts(ein), links-rechts links(ein).

Vierertzug-Atmung:

Wer sprinten und den Bewegungsfluss durch Atmung wenig stören will, atmet nur nach jedem vierten Armzug.



Beginn der Einatmung.



„Karpfenmaul“ beim Atmen.



Kopf dreht zurück.

Abbildung 30: Atmung
Fehlerbilder(Giehrl 1988, S. 34)

Methodische Hinweise zum Erlernen des Kraulschwimmens

(vgl. Resch, 2010, S. 182 f)

Bei Anwendung einer zur Elementarisierung neigenden methodischen Vorgangsweise zum Erlernen des Kraulschwimmens empfiehlt sich nach folgender Reihenfolge vorzugehen:

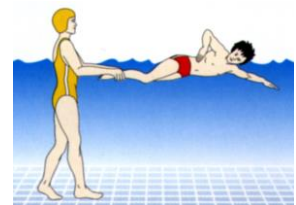
1. **Beinarbeit**
2. **Armarbeit**
3. **Koordination**

Die Atmung, die als eine besondere Schwierigkeit beim Kraulschwimmen auftritt, sollte bereits auf jeder der 3 Stufen geübt werden. Die Übung der Atmung sollte jedoch immer erst dann erfolgen, wenn die Teilbewegung als solche beherrscht wird, so dass das bewusste Ein- und Ausatmen nicht als Störgröße auftreten kann.

Bei der Einführung einer neuen Bewegung sollte die **Bewegungs demonstration** immer **vor** der **Bewegungsbeschreibung** eingesetzt werden.

Es gibt viele methodische Wege zum Kraulschwimmen.
Beachte bei der Arbeit mit einer Schulklasse:

- Partnerarbeit:
Zieh-, Schub- und Auftriebshilfe durch einen Partner sind deshalb sehr häufig unzureichend, weil die Schüler nur selten in der Lage sind, die Hilfe richtig zu dosieren. Dadurch kommt es dazu, dass die Partnerhilfe häufig stärker behindert, als dass sie unterstützt.
- "Trockenübungen":
Sogenannte Trockenübungen als Demonstration und auch als Nachvollzug durch die Schüler sollten nicht zu häufig und nicht zu zeitintensiv durchgeführt werden, da die Besonderheiten des Wasserwiderstandes hier nicht auftreten und Fehlbewegungen sehr häufig beobachtet werden können.
- Bein- oder Armarbeit gegen einen Widerstand:
Übungen zur Bein- oder Armarbeit gegen die Wand oder die Treppe (bzw. durch Festhalten) sind gerade für den Schwimmanfänger nicht sehr günstig, da es darauf ankommt, Erfahrungen über die Vortriebswirkung seiner Bewegungen zu sammeln.
- Reihenfolge Armarbeit vor Beinarbeit: Generell sollte die Beinarbeit vor der Armarbeit eingeführt werden, um beim Mitschüler möglichst früh eine günstige Schwimmlage zu stabilisieren.
- Organisatorischer Aufwand:
Der Einsatz von Schwimmflossen kann die Lernzeit der Beinbewegung günstig beeinflussen. Zu beachten sind jedoch die nicht zu unterschätzenden Organisationsprobleme.

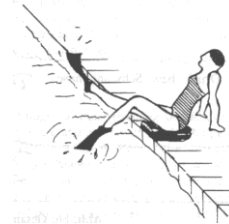
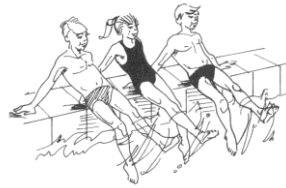


Beispiel eines Lehr- und Lernweges zum Kraulschwimmen

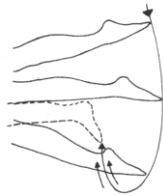
(vgl. Resch, 2004, S. 47 ff)

Beinarbeit:

- Kurze Trockenübungen mit Betonung der Ristbewegung (Ev. Flosseneinsatz)



- Bewegungsvorbild durch den Lehrer: Kraulbeinschlag mit Brett, etc. (Ev. Flosseneinsatz)



- Schüler üben Kraulbeinarbeit mit Brett, etc.: Lehrer beobachtet und korrigiert. (Zum nächsten Lernschritt erst übergehen, wenn Schüler mindestens 10 m zurücklegen können.)



Abbildung 31: Davies 1995, S. 52

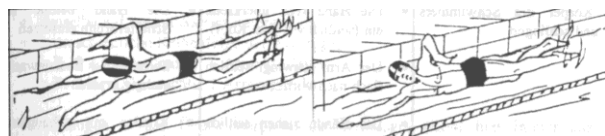
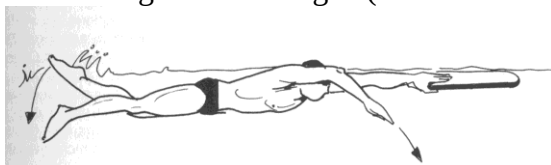
- Wie vorher, jedoch wird das Brett, etc. nur mit einem Arm gehalten, ins Wasser ausgeatmet und seitlich (armfrei) eingeatmet.

Armarbeit:

- Luftmatratzenschwimmen
- Bewegungsvorbild durch den Lehrer: Kraularmarbeit im Stand (hüfttiefes Wasser, Oberkörper abgebeugt, so dass die Armarbeit im Wasser ausgeführt werden kann).



- Schüler üben Armarbeit im Stand, Lehrer korrigiert. Diese Übung sollte nur so lange durchgeführt werden, bis die Schüler den Bewegungsablauf in der Grobform richtig ausführen.
- Betonung hoher Ellbogen (Daumen fasst Achsel, Übungen mit Brett, Wand entlang)



Atmung:

- Trockenübungen (zunächst Viererrhythmus, Vorzugsseite)



- Wie vorher jedoch mit vorgeneigtem Oberkörper im hüfttiefen Wasser.
- Wie vorher in Schwimmlage über kurze Strecken.

Gesamtbewegung:

- Schüler üben Gesamtbewegung ohne Einatmen (jedoch mit Ausatmen ins Wasser).
- Wie vorher, jedoch in Atemposition kurzfristig verhalten – „Einatemversuch“.
- Anzahl der "Atempositionsstops" erhöhen und die Verweildauer abbauen
- "Eckenabschneiden"
- Vom "tiefen" Wasser ins "seichte" kraulen.
- 25 m Kraulschwimmen für den Frühschwimmer des ÖJRK

Starten und Wenden

(vgl. Ungerechts u. a., 2009, S. 109 ff) und (vgl. Pfeifer, 1991, S. 47 ff)

Der sportliche Wettkampf beginnt mit einem Start: beim Kraul-, Brust- und Schmetterlingsschwimmen von einem Startblock, beim Rückenschwimmen von der Wasseroberfläche aus. Das Startkommando beim Schwimmen lautet: »Auf die Plätze! - Los!« (Schuss, Pfiff). Aus unbewegter, gespannter **Ausgangsstellung** versucht der Schwimmer, in eine günstige Flugkurve hinein kräftig **abzuspringen** und mit geringem Widerstand **einzutauchen**, um dann entsprechend den Wettkampfbestimmungen das Schwimmen zu beginnen.

Startsprünge und Rückenstart

Start mit Armkreis

Hierbei verstärkt ein Schwimmer den Absprung mit einem kräftigen Armschwung. Es vergeht jedoch einige Zeit, bis nach dem Startkommando sich der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert, dabei die Ausholbewegung ausgeführt und dann auch tatsächlich der Armschwung auf den fliegenden Körper übertragen wird.



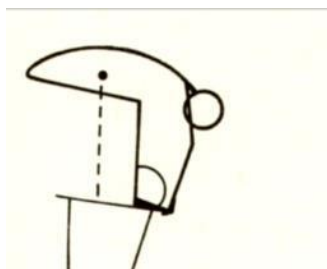
Werden die Arme zu Startbeginn hinten positioniert, spricht man vom **Armschwungstart**.

Grabstart (Greifstart)

Der Schwimmer umfasst neben seinen Füßen die Vorderkante des Startblocks. Beim Startsignal zieht er sich nach vorne-unten. Dann stößt er die Hände und Arme kraftvoll nach vorne. Er kommt schnell vom Startblock, fliegt aber nicht so weit. Beim Kraulschwimmen taucht der Schwimmer etwas flacher (10°), beim Brustschwimmen steiler (20°) ins Wasser.



Sind die Füße versetzt, spricht man vom **Schrittstart** (Trackstart). Varianten des Grabstart sind der **Hockstart** und der **Bückstart** (d.h. gehockte bzw. gebückte Körperhaltung während des Fluges).



Fehlerhafte Ausgangstellung

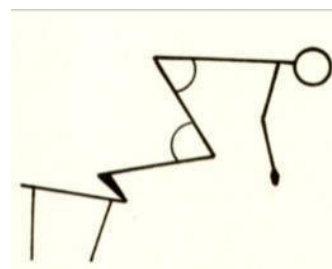


Abbildung 32: Pfeifer 1991, S. 57

Fehlerhafte Koordination der Öffnung von Knie- und Hüftgelenk während des Absprunges

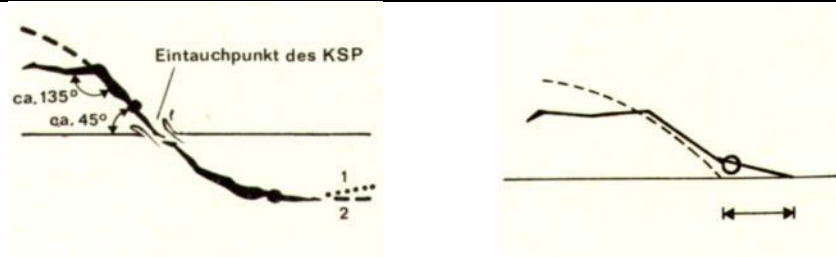
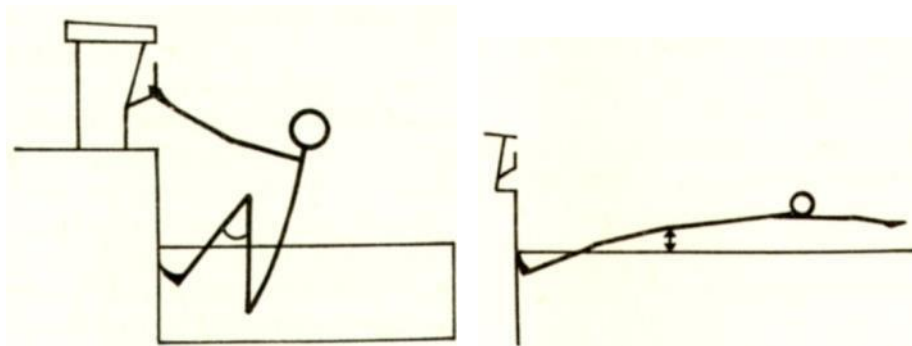


Abbildung 33: Pfeifer 1991, S. 50 u. 58
 Zweckmäßiger Bewegungsablauf
 Beim Eintauchen und Übergang
 Fehlerhafte Eintauchhaltung

Rückenstart

Aus der Ausgangsstellung, in der die Füße in enger Schrittstellung unter der Wasseroberfläche an die Wand gestemmt sind, zieht sich der Schwimmer zur Wand. Dabei beugt er die Arme und nimmt das Kinn vor die Brust. Mit dem Startschuss lösen sich die Hände, der Kopf wird in den Nacken gedrückt, die Arme werden parallel zur Wasseroberfläche mit den Handflächen nach oben zurückgeworfen. Mit leichtem Hohlkreuz taucht der Schwimmer flach ins Wasser.



Fehlerhafte Ausgangsstellung

fehlerhafte Absprunghaltung

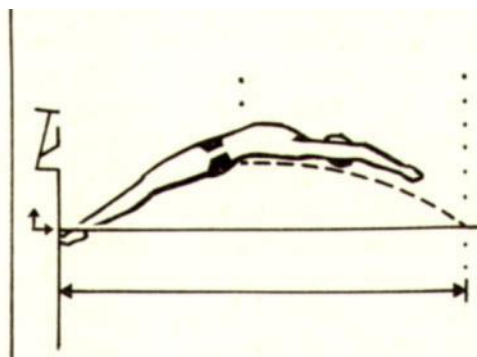


Abbildung 34: Pfeifer 1991, S. 51 u. 60
 Zweckmäßige Absprunghaltung

Die Feinformung einer Starttechnik setzt die Beherrschung des Springens und der Kopfsprünge voraus!

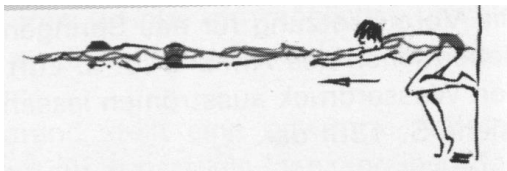
Beispiel eines Lehr- und Lernweges zum Startsprung

(vgl. Wilke & Daniel, 1996, S. 46 u. 67 ff) und (vgl. Resch, 2010, S. 37 ff)

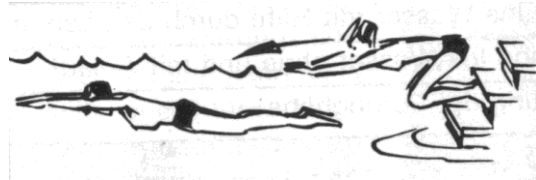
In vielen Lehr- und Lernwegen lassen sich die Teilschritte (Ziele) „Kopfsteuerung“, „Kopfsprung“ und „Umlenken“ erkennen.

Kopfsteuerung

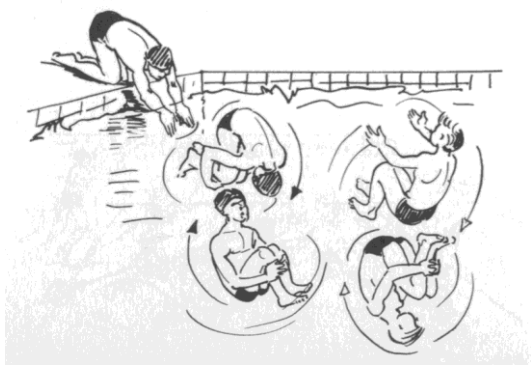
- Methodische Erarbeitung des Kopfsprungs mit Betonung der Kopfsteuerung



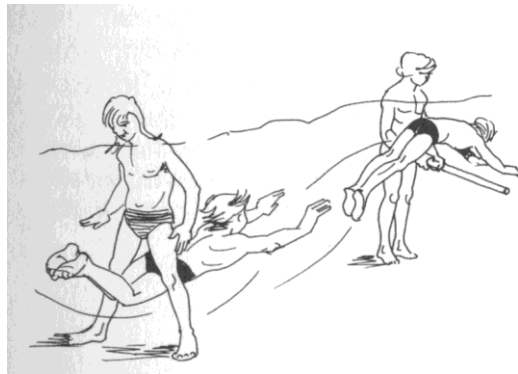
„Hechtschießen“



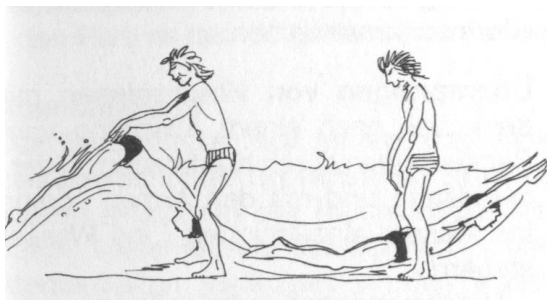
Mit Treppe, etc.



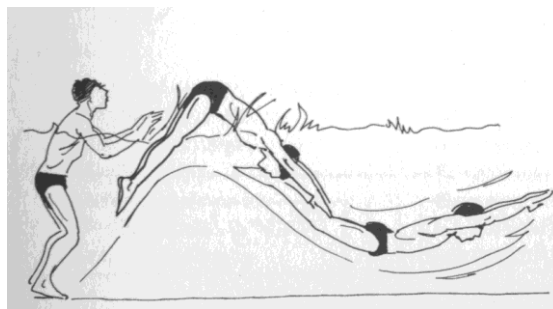
Rollen vw. u. rw. mit Kopf steuern



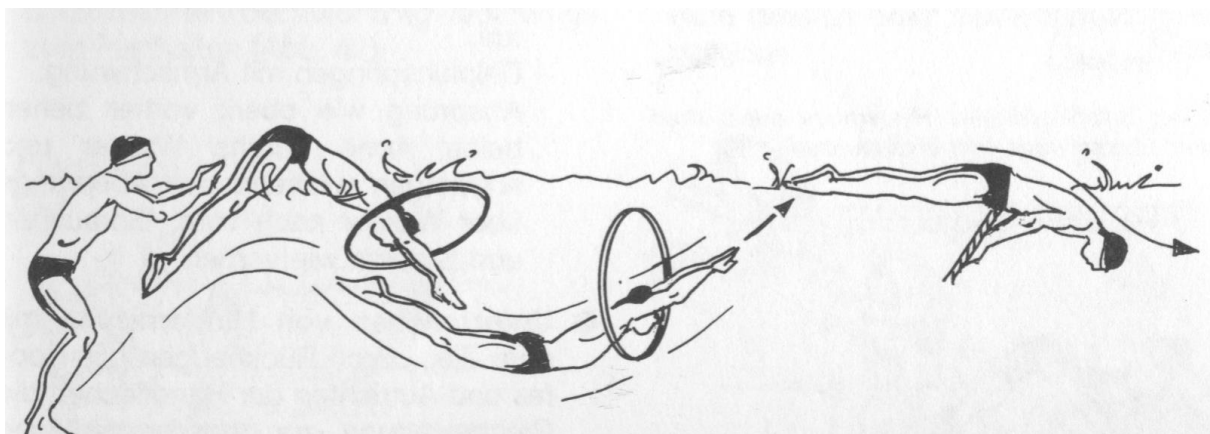
Delphinspringen mit Hilfe



Delphinspringen mit Hilfe



Delphinspringen ohne Hindernis



Überspringen

Abbildung 35: Wilke 1996, S. 46 - 48
Untertauchen u. Hochsteuern

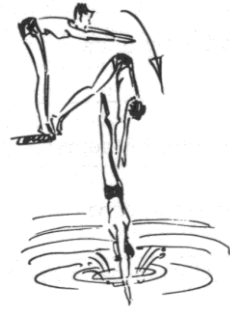
Übergleiten

Kopfsprung

- Aus dem Kniestand, der Standwaage, vom Beckenrand, volkstümliche Sprungformen auch mit Anlauf



Abfaller aus dem Kniestand



Aus dem Stand mit stark vorgebeugtem Oberkörper



„Hockstrecken“

„Bombe“

„Delta“

Umlenken

- Kopfhocksprung in den Reifen
- Kopfhocksprung mit Umlenken
- Kopfhocksprung durch zwei Reifen
- Kopfhocksprung durch zwei Reifen und Übergang in die Schwimmbewegung

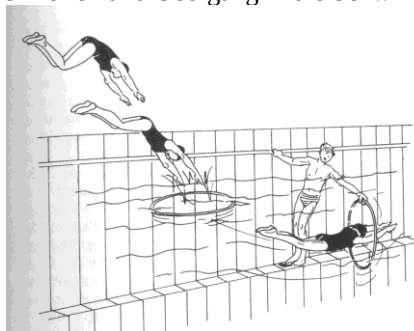


Abbildung 36: Wilke 1996, S. 71

- Startsprung auf Kommando:
Langer Pfiff.....= Betreten des hinteren Startblockteils
„Auf die Plätze“..= Vortreten auf die Startblockvorderkante, fester Griff beider Hände
Startsignal.....= Vorkippen, Armzug – Druck an Startblockkante und Sprung



Abbildung 37: Wilke 1996, S. 62

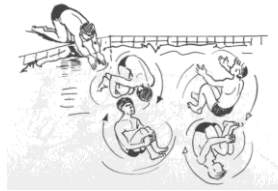
Beispiel eines Lehr- und Lernweges zum Rückenstart

Anmerkung: Besondere Vorsicht bei Rückwärtsbewegungen!

In vielen Lehr- und Lernwegen lassen sich die Teilschritte (Ziele) „Kopfsteuerung“, „Kopfsprung rw im Wasser“ und „Wettkampfstart“ erkennen.

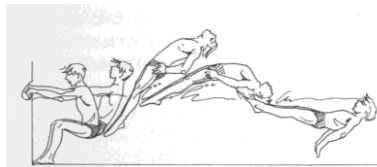
Kopfsteuerung (siehe auch Startsprung!)

- Kopfsteuern bes. Rollen rw.



Kopfsprung rw im Wasser

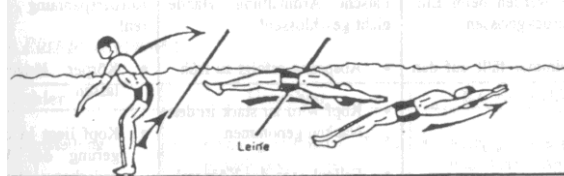
- „Seemannskopfsprung“



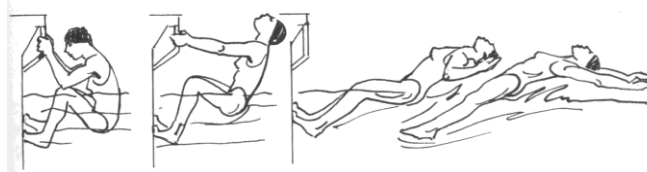
- Kopfsprung rückwärts mit gebeugten Armen und Händen neben den Ohren



- Delphinsprung rückwärts (auch über ein Hilfsmittel bzw. mit Übergang zum Schwimmen)



- Wettkampfmäßiger Rückenstart



Abbildungen 38: Wilke 1996, S. 74 u. 75

Wettkampfstart

- Rückenstart auf Kommando

Erster langer Pfiff...= Schwimmer begeben sich ins Wasser

Zweiter langer Pfiff...= Unverzüglich die Startposition einnehmen

„Auf die Plätze“...= Zum Startblock hochziehen durch Beugen der Ellbogen, Kopf senken

Startsignal...= Lösen der Hände und Beginn der explosiven Flugphase



Wenden

(vgl. Giehrl, 1988, S. 76 ff)

Einfache (hohe) Wende

Die einfache Wende erfolgt beim **Brust-** und **Kraulschwimmen** in einem sehr ähnlichen Ablauf. Bei der Brustwende muss bei einem Wettbewerb mit beiden Händen gleichzeitig (siehe Regelkunde) an der Wendewand angeschlagen werden. Die Hände brauchen dabei nicht mehr auf gleicher Höhe zu sein.

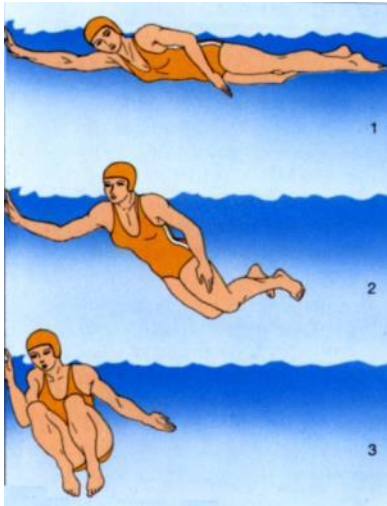
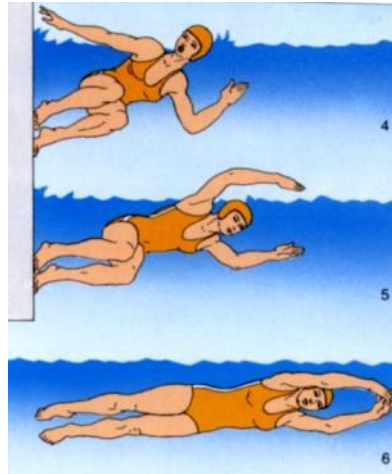


Abbildung 39: Giehrl 1988, S. 76



- In der Seitenlage erreicht der Schwimmer mit seiner geübteren Hand die Wand (1, 2).
- Der Anschlagarm beugt sich, die Beine hocken an die Wand, die freie Hand unterstützt diese Bewegung (3).
- Noch bevor sich die Füße 50 cm unter der Wasseroberfläche an die Wand anstemmen, hat sich der Anschlagarm gelöst und schwingt wuchtig im Bogen in die neue Schwimmrichtung (4,5).
- Vor dem Abstoß in Seitenlage überstrecken die Arme aus der Schulter. Die Oberarme sind dabei an die Ohren gepresst (6).
- Beinbewegung setzt ein.

Rollwende

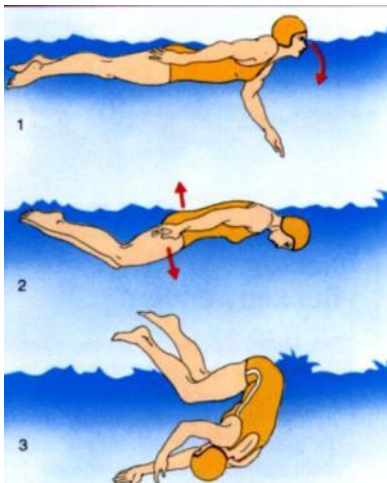
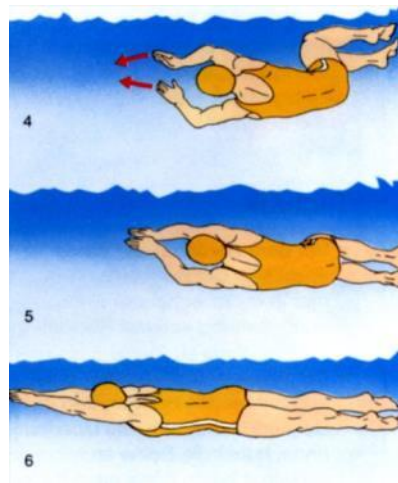


Abbildung 40: Giehrl 1988, S. 77



- Etwa 2 m vor der Wendewand bleibt ein Arm neben der Hüfte. Auch der zweite Arm wird durchgezogen (1).
- Hüfte und Oberschenkel gelangen durch einen Delphinschlag, Absenken des Kopfes und Abwärtsdrücken beider Handflächen an die Oberfläche (2).
- Die fast gestreckten Beine schwingen zur Wand (3).
- Dort werden sie gehockt, die Hände über dem Kopf steuern eine viertel Drehung (4).
- Vor dem Abstoß ist der Körper in Seitenlage, die Füße sind hüftbreit an die Wand gestemmt und beide Hände über dem Kopf. Zur Kontrolle wird der Daumen gefasst (5).
- Beim Abstoß und Gleiten dreht der Körper in die Brustlage (6). Beinbewegung setzt ein.

Rückenwende

Einfache Wendetechnik

Die Rückenwende stellt in der Wettkampfform eine der anspruchvollsten Fertigkeiten dar, die im Bereich der Schule kaum eine Anwendung finden wird können. Für eine einfache Ausführung wird hier folgendermaßen vorgegangen:

Kurz vor der Wendewand fließend von der Rücken- in die Brustlage drehen, die Überlaufrinne mit beiden Händen ergreifen, die Beine anhocken, beide Arme nach rückwärts schwingen, untertauchen und kräftig abstoßen. Nach den Wettkampfbestimmungen darf auch der Wettkampfschwimmer die Rückenlage bei einer fortlaufenden Wendeausführung verlassen und mit einem beliebigen Körperteil die Wendewand berühren.

Wettkampftechnik

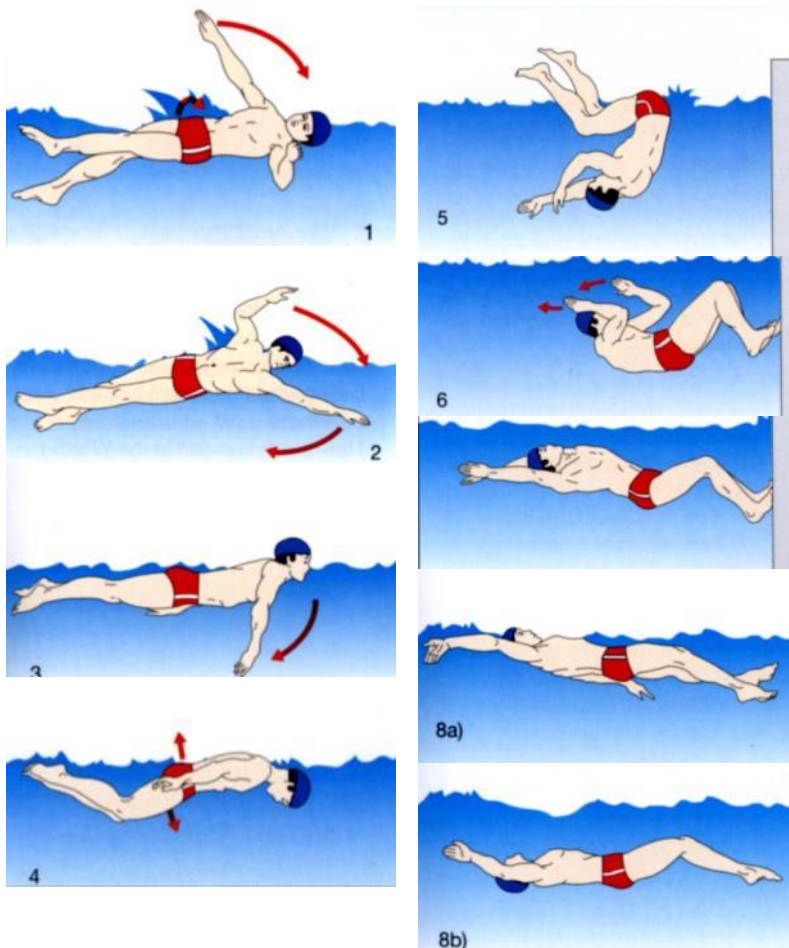


Abbildung 41: Giehl 1988, S. 78 u. 79

- Der Wettkampfschwimmer zieht nach dem Drehen in die Brustlage den Gegenarm zur Hüfte (3).
- Hüfte und Oberschenkel gelangen durch einen Delphinbeinschlag, Absenken des Kopfes und Abwärtsdrücken der Hände an die Wasseroberfläche (4).
- Der Körper rollt in die Rückenlage, die fast gestreckten Beine schwingen zur Wand (5).
- Für den Abstoß in die Rückenlage werden die Fußsohlen an die Wand gestemmt. Hüfte und Knie sind gebeugt (6).
- Beide Hände werden über den Kopf ausgestreckt (zur Kontrolle kann ein Daumen gefasst werden). Die gestreckten Arme steuern die Abstoßrichtung. Im Abgleiten wird durch die Nase ausgeatmet (7).

Entweder:

- Schon kurz nach dem Abstoß setzt die kräftige Beinbewegung und der Wechselzug der Arme ein (8a).

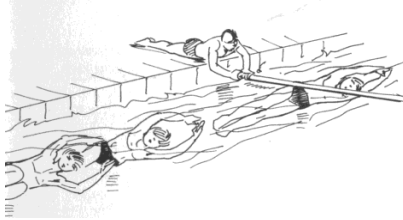
Oder:

Nach dem Abstoß treiben zuerst einige Delphinbeinbewegungen den Rückenschwimmer an (8b). Nach spätestens 15 m muss der Rückenschwimmer auftauchen.

Beispiel eines Lehr- und Lernweges zur einfachen Wende

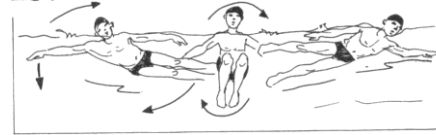
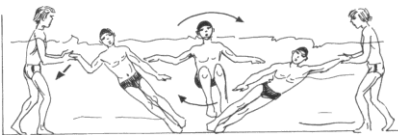
(Seitfall- od. Kippwende)

- „Hechtschießen“ in Bauch-, Rücken- und besonders in Seitlage

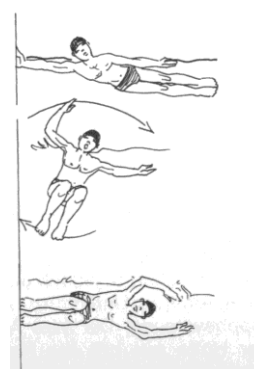
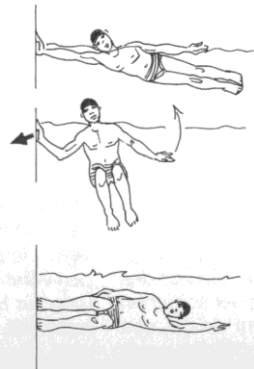


Tauchtiefe unterhalb der Wasseroberfläche durch geeignete Hilfsmittel (z.B. Stab, Reifen, etc.) festlegen

- Seitwärtsverlagerung des Körpers durch Kippen in unterschiedlichen Ausführungen

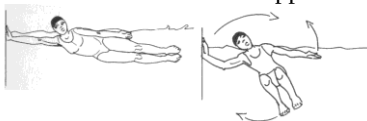


- Einsetzen des Wendearms für den Richtungswechsel



Zunächst verbleibt der Wendearm an der Hüfte, später wird er über den Kopf geschwungen.

- Differenzierung:
Kraulschwimmen: Einarmiger Wandanschlag
Brust- und Delphinschwimmen: Beidarmiger Wandanschlag
Rückenkraulschwimmen: Anschlagen des vor schwingenden Armes, Wendearm beugen und durch Abdrücken die Kippwende in die Rückenlage einleiten.

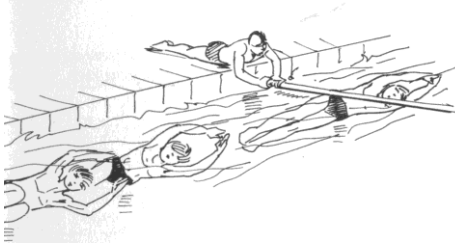


Abbildungen 42: Wilke 1996, S. 83 - 85

- Ev. Lagenschwimmwenden: Kippwende beim Wechsel vom Delphin- zum Rückenkraul oder Kippwende beim Wechsel vom Rückenkraul- zum Brustschwimmen.

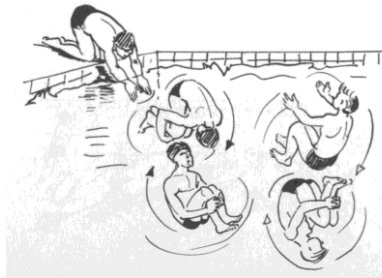
Beispiel eines Lehr- und Lernweges zur Rollwende

- „Hechtschießen“ in Bauch-, Rücken- und besonders in Seitenlage

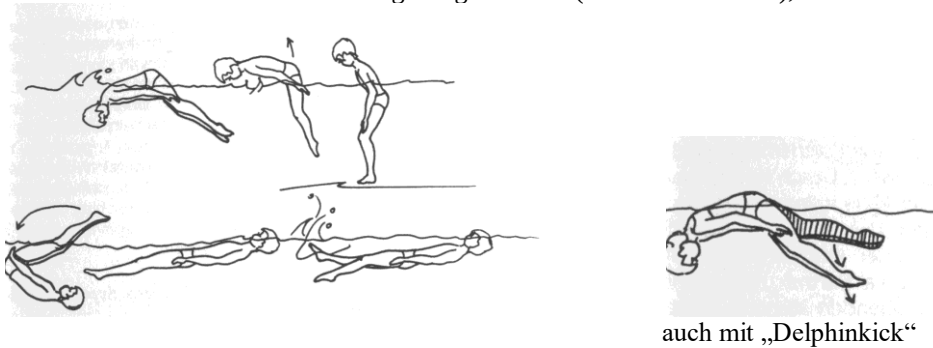


Tauchtiefe unterhalb der Wasseroberfläche durch geeignete Hilfsmittel (z.B. Stab, Reifen, etc.) festlegen

- Kopfsteuern mit Rollen vw. und rw.

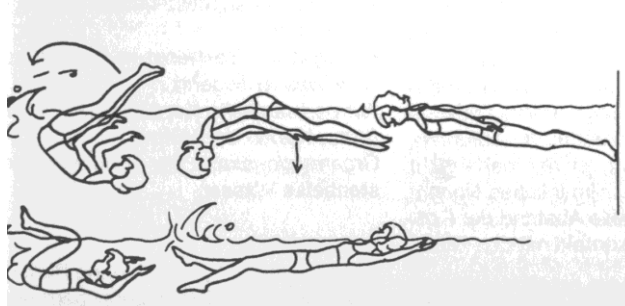


- Rolle vorwärts aus dem vorgebeugten Stand (auch mit Stabhilfe), anschl. Rückenkraulen

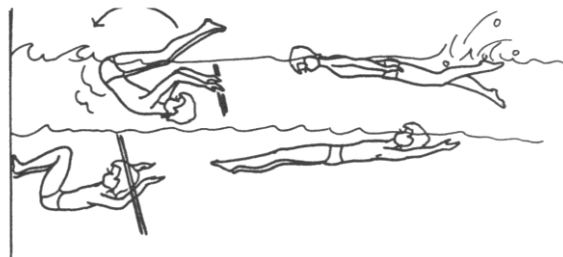


auch mit „Delphinkick“

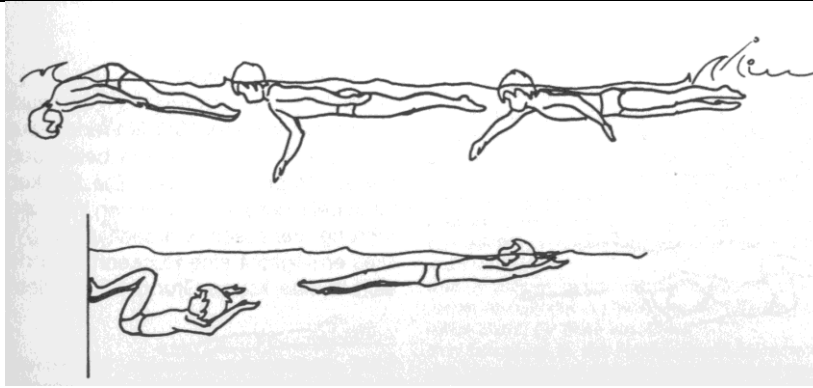
- Aus dem Gleiten (auch mit Stabhilfe)



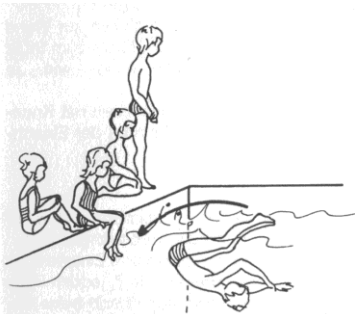
- Heranführen zum Wandanschlag mit Stabhilfe



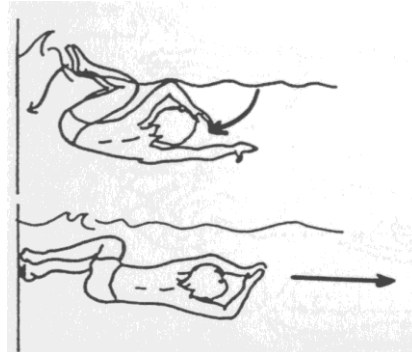
- Einarmwende beim Kraulschwimmen zum Abstoßen in Rückenlage



- Teildrehung um die Längsachse durch Ziehen des drehungsäußeren Arms zum Kopf, während sich der andere Arm in Schwimmrichtung streckt

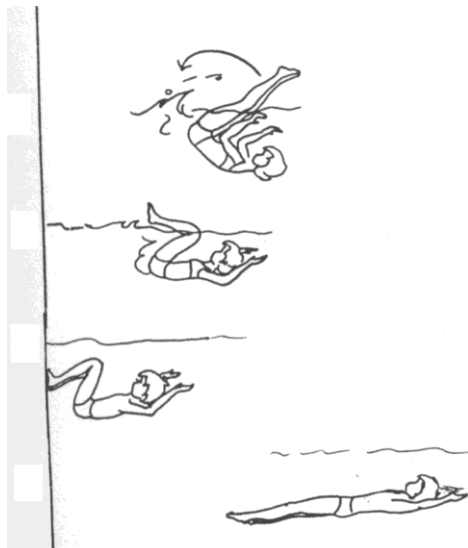
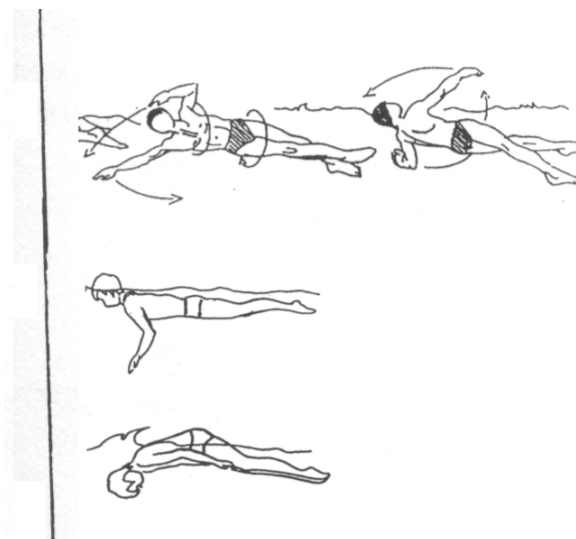


Zunächst während der Rolle vw. Einleiten der Teildrehung um die Körperlängsachse durch Schräg-Ansetzen der Füße.



Vervollständigen der Vierteldrehung um die Körperlängsachse durch Armzug zum Kopf.

- Das Beherrschen der Kraulrollwende ermöglicht auch die Rückenrollwende. Im Gegensatz zum Kraulschwimmen wird hier zuerst durch eine halbe Drehung (halbe Schraube) um die Körperlängsachse durchgeführt und eine Rolle mit Abstoß in die Rückenlage angeschlossen.



Abbildungen 43: Wilke 1996, S. 84, 114 - 117

Planung von Unterrichtseinheiten

(Resch, 2015, S. 255 ff)

Konkrete Umsetzungen von theoretischen Überlegungen zur Gestaltung einer Unterrichtseinheit im Schwimmen oder einer längerfristigen Planung finden sich in der Fachliteratur selten. Meist wird nicht von Unterrichtseinheit, sondern von „Stunde“ oder „Unterrichtsstunde“ gesprochen. Auch tritt der Begriff „Programm“ oder „Kursprogramm“ an die Stelle einer Abschnittsplanung.

Wießner (vgl. 1925, S. 201 ff) bringt Beispiele für Stundenbilder, welche, neben einer Altersangabe der Kinder, eher erzählenden und beschreibenden Charakter in einer zeitlichen Abfolge haben. Über allen steht der Hinweis, dass die Ausführungen für körperlich gute Kinder gedacht sind und anderenfalls zeitlich verkürzt werden müssen. Umfangreiche Stundenbilder zu 15 Einheiten für den Schwimmunterricht in der Vorschule und Eingangsstufe finden sich bei Gildenhard (vgl. 1977, S. 32 ff). Nach den Angaben über die Zielsetzungen (als „Programm“ titulierte) folgen punktuelle Aufzählungen des aktuellen Geschehens. Fotos ergänzen viele Stellen der Ausführungen. Exemplarisch sind wieder die Darstellungen von Beck und Weiss (vgl. 1997, S. 33 ff). Hier werden schematische Einteilungen in Thema, Sportart, Lehrplanbezug, Lernziele, Organisation, methodisch - didaktische Hinweise u. Stundenverlauf und Erziehungsziele gemacht.

Anregungen und Darstellungen zur konkreten Unterrichtsplanung finden sich eher auf der Ebene der praktischen Lehrübungen diverser Ausbildungsstätten für Lehrämter. Aktuelle Publikationen zeigen für die Planung von Schwimmunterricht Konkretisierungen, dass sie vorwiegend die Fertigkeitsvermittlung als Inhalt haben. Wilke (2014, S. 104 f) gliedert eine geplante Unterrichtsstunde im Anfängerschwimmen in einen Wiederholungsteil, Hauptteil, Übungs- oder Trainingsteil und einen Abschlussteil.

Damit folgt die Planung der Unterrichtseinheit im Wesentlichen der von Größing (vgl. 2007, S. 251) vorgeschlagenen Dreiteilung in Einleitung, Hauptteil und Ausklang. Skizziert man die Entwicklung der Unterrichtsplanung anhand österreichischer Autoren, beginnt diese mit den Überlegungen der Turnreformer Gaulhofer und Streicher im Anschluss an das bis dahin auch in Österreich verbreitete Spieß-Maulsche Stundenbild (Burger & Groll, 1971, S. 227 f):

A. Einleitung: belebende Übungen	etwa 8 Minuten
B. Hauptteil	
1. Rumpfübungen.....	
2. Gleichgewichtsübungen	etwa 15 Minuten
3. Kraft- und Geschicklichkeitsübungen	
4. Lauf und Gang	etwa 15 Minuten
5. Sprung	
C. Schluß: beruhigende Übungen	<u>etwa 7 Minuten</u>
	45 Minuten

Im Bestreben nach größerer Einfachheit und Übersichtlichkeit, nach stärkerem inneren Zusammenhang der einzelnen Stundenteile, sowie nach der Verwendbarkeit des Schemas auch für jugendliche Entwicklungsstufen gestaltet Fetz (1971, S. 189) nachstehenden Vorschlag:

1. <i>Einleitung</i> Belebende Übungen, Ausgleichs-, Haltungs- und vorbereitende Übungen.	10 min
2. <i>Leistungsteil</i> (<i>Hauptteil</i>) Erlernen und Festigen motorischer Fertigkeiten einschließlich Spiele, Verbesserung motorischer Eigenschaften.	25 bis 35 min
3. <i>Ausklang</i> (Beruhigung)	0 bis 10 min

Im Anschluss an die Entwicklung in Deutschland kommt Größing (vgl. 2007, S. 251 ff) zu einem noch heute verwendeten Grundmuster (vgl., z.B.: Macher-Meyenburg, 2014, S. 93 ff.). Für den Hauptteil sieht er entweder die Handlungsformen Lernen, Üben, Spielen, Gestalten, Wettkämpfen vor, oder es wird ein thematischer Schwerpunkt gesetzt und ein Gerät oder eine Bewegungstätigkeit in den Mittelpunkt gestellt.

Streng eingeteilter, angeleiteter und fremdgestalteter Unterricht steht im Kritikfeld der Anhänger offener Formen. Obwohl es hier keine einheitliche Definition gibt, können vermehrte Förderung der Selbstständigkeit, Mündigkeit, das Lernen aus eigener Verantwortung und die Berücksichtigung individueller Lernvoraussetzungen als Parameter gesehen werden (vgl. Heinrich, 2012, S. 12).

Will man die beiden kontroversen Paradigmen in der Planung einer Unterrichtseinheit ermöglichen, könnte folgendes Schema die Grundlage für Überlegungen zur Gestaltung einer Schwimmereinheit in der Schule bilden:

Stundenbild

(vgl. Resch, 2015, S. 358)

I. EINLEITUNG

1. Spiel: Einfache, rasche Erklärung
alle Schüler beteiligt
viel Bewegung

2. Wiederholung - Anknüpfung

II. A HAUPTTEIL

1. Erste Lernphase: neue Bewegungsformen (induktiv/deduktiv)

2. Vertiefung: Kombination mit bereits Gelerntem
in Spiel und Übungsformen

3. Zweite Lernphase: weitere Formung der neuen Bewegung
oder: zweite Schwimmart / zweite Schwimmlage

II. B OFFENE UNTERRICHTSPHASE

Differenzierung und Individualisierung

III. SCHLUSS

1. Möglichkeiten:

- a.) Operationalisierung
- b.) Spiel und Bewegung (z.B. Staffel, Springen)
- c.) Kreativität: Schön-Schwimmen
Partnerschwimmen
Partnerübungen

2. Zusammenführung der Schüler: gemeinsame Aktionen

BEISPIEL EINES SCHWIMMPROGRAMMES (10 Einheiten) in der Volksschule (4.Klasse) bzw. NMS/AHS-Unterstufe (1.Klasse)

Schwerpunkt Abschnitt A: Wassergewöhnung

Std.	Inhalte
	1. Kennenlernen des praktischen Kursbetriebes, Wassergewöhnung (hüfttiefes Wasser) Springen vom Beckenrand mit Handfassung durch den Lehrer, "Trockenübung" Beinbewegung (Brust)
	2. Wassergewöhnung mit Schwimmbrett, Springen vom Beckenrand mit/ohne Handfassung d. d. Lehrer, "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) am Beckenrand liegend.
	3. Wassergewöhnung, Wasserbewältigung (Gleiten), Springen mit Untertauchen, "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) mit "Widerstand".

Schwerpunkt Abschnitt B: Wasserbewältigung

	4. Wasserbewältigung (Gleiten), Tauchen nach Gegenständen, Springen auch rückwärts, "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) mit "Widerstand"
	5. Wasserbewältigung (Gleiten und Schweben), Atemübungen, Kopfsprünge im Wasser (Delphinspringen), Verlängern der Gleitphase (Abstoß vom Beckenrand) durch Beinbewegung (Brust) mit Einsatz einer Schwimmhilfe.
	6. Wasserbewältigung (Gleiten, Schweben, Übungen zum Spüren des Wasserwiderstandes und seiner Nutzung zur Fortbewegung, Tests zur Wasserbewältigung, Verlängern der Gleitphase (Abstoß vom Beckenrand) durch Beinbewegung (Brust)

Schwerpunkt Abschnitt C: Erlernen einer Schwimmtechnik (Brustschwimmen)

	7. Verlängern der Gleitphase (Abstoß vom Beckenrand) durch Beintempi und Atmen, Volkstümliche Sprünge in brusttiefes Wasser, Handstand im Wasser
	8. Armbewegung bis fußwärts schwimmen, Beinbewegung mit Atmen, Kopfsprung von Leiter oder Stiege, Hechtschießen am Beckenboden (hüfttief)
	9. Gesamtbewegung, Rückenlage mit Schwimmhilfe, Kopfsprung vom Beckenrand (Abfaller), Tauchzug
	10. Gesamtbewegung, "Eckenabschneiden", Leistungsabnahme für den Frühschwimmer, Kopfsprung vom Beckenrand (Abrenner), Rückenlage ohne Schwimmhilfe, Abtauchen aus der Schwimmlage

STUNDENBILD - Beispiel

Vorbereitung im Klassenzimmer

- Einstieg:
- Zeitungsberichte über Badeunfälle, Lebensrettung, ...
 - Sportberichte, Schwimmveranstaltungen, Fernsehen, Aktuelles Ereignis, ...
 - Schwimmbadzeichen, Leibchen, Plakat des ÖJRK, ...
 - Urlaubsbilder, Katalog
 - Schwimmfilm des ÖJRK (Teil 1: Grundfertigkeiten)

<u>Ziel:</u> Schwimmen als lebensrettende und lebenserhaltende Fertigkeit erkennen. Schwimmen als sinnvolle Freizeitgestaltung wahrnehmen..
--

- Motivation: Ich kenne ein Kind, das hat bereits mit 5 Jahren schwimmen können. Kennt ihr auch jemand?
Wer kann von der Klasse schwimmen?

<u>Ziel:</u> Auch wir wollen schwimmen lernen!

- Hauptteil: Organisation des Schwimmkurses (Was müssen wir alles beachten? Was werden wir alles brauchen?)

<u>Ziel:</u> Die wichtigsten Baderegeln und die besonderen Baderegeln gemeinsam theoretisch erarbeiten.
--

Vermerk im Klassenbuch!

- Information: Besprechung der Mitteilung für die Eltern.

- Anhang: Wer weiß wie ein Fußtempo beim Brustschwimmen aussieht?

Auch wir können schon in der Klasse (im Turnsaal) üben.
Beinbewegung (Brust) an der Wand (links, rechts abwechselnd)
Bauchlage am Tisch (Tischkante bei Oberschenkelmitte), beide Beine gleichzeitig.

(Langstempel)

_____, am _____

Liebe Eltern!



Die _____ Klasse der _____schule _____ nimmt im Rahmen ihres Unterrichtes in Leibesübungen an einem Schwimmkurs teil.

Dazu folgende Informationen:

KURSZEIT:

KURSORT:

KURSKOSTEN:



Ich ersuche Sie höflichst, Ihrem Kind nachstehend angeführte Gegenstände zum jeweiligen Kurstermin mitzugeben:

BADEBEKLEIDUNG
BADE- bzw. HANDTUCH
REINIGUNGSMITTEL FÜR HAUT UND HAAR
(BADEHAUBE)
KAMM od. HAARBÜRSTE
WARME KOPFBEDECKUNG (FÜR NACH DEM SCHWIMMUNTERRICHT)

Mit freundlichen Grüßen



ERKLÄRUNG

Mein(e) Sohn/Tochter _____, Schüler(in) der _____ Klasse, ist an Herz, Lunge und Ohren gesund und leidet an keinen Anfallskrankheiten. Er/Sie darf an einer Schwimmprüfung teilnehmen.

_____, am _____

Unterschrift d. Erziehungsberechtigten

Lustenau: Bademeister rettet Sechsjährigen!

Richtige Herzmassage und Beatmung

Schon drei Kinderleben hat der Bademeister Wilhelm Prantner aus Lustenau gerettet. Am Dienstag gelang dem 50jährigen in „seinem“ Parkbad Lustenau, Vorarlberg, zum vierten Mal ein Wiederbelebungsversuch!

Um 13.30 Uhr hatten Badegäste den sechsjährigen Buben Jürgen Hammerer aus Lauterach leblos auf dem Grund des Erholungsbeckens (Tiefe: 0,7 bis 1,4 Meter) entdeckt. Bademeister Prantner zum KURIER: „Als man mich holte, war bei Jürgen kein Puls mehr zu spüren, seine Haut schon blau

angelaufen. Ich begann sofort mit der Wiederbelebung – viermal Herzmassage, einmal Atemspende.“

Das umsichtige Verhalten des Bademeisters rettete Jürgen vermutlich das Leben. Der Bub, er kam ins Krankenhaus Dornbirn, ist außer Lebensgefahr.

Seine Mutter hatte sich während des Unfalls gerade mit drei anderen Kindern umgezogen. Diese Zeit nützte Jürgen vermutlich – trotz Verbots der Mutter – zu einem ersten „Test“ der Wasserrutsche, die ins Erholungsbecken führt.



STUNDENBILD - Beispiel

1. Einheit

Lernziele: Kennenlernen des praktischen Kursbetriebes
Wassergewöhnung (hüfttiefes Wasser)
Springen vom Beckenrand mit Handfassung durch den Lehrer
Trockenübung Beinbewegung Brustschwimmen

Hilfsmittel: Keine

I. EINLEITUNG

- 1. Übung:** Ordnungsrahmen, Körperpflege, (Abschluss: durch die kalten Brausen gehen)
Verhalten bei Notfallsituationen, praktische Durchführung!
- 2. Übung:** Stirnsitz am Beckenrand, Testpilot erforscht die Wassertiefe
Wir erkunden gemeinsam (Stirnreihe) mit Handfassung die Wassertiefe und unseren Bewegungsspielraum
- 3. Übung:** Wir fassen uns an der Schulter und spielen "Schlange". Zuerst führt der Lehrer.
Varianten:
- .) Führung wechselt.
 - .) Letzter versucht (ohne dass jemand die Handfassung löst) den Ersten zu erwischen.
 - .) Auf Ein Zeichen (Zuruf) wechselt die Schlange die Richtung (Jeder löst die Schulterfassung, dreht sich um und fasst den Vordermann erneut
 - .) Schulterfassung mit einer Hand.
 - .) Eine Hand hält leicht den Hinterkopf des vorderen Schülers.
 - .) Ev. Schlange ohne Handfassung (Lehrer beim ängstlichen Schüler)

II. A HAUPTTEIL

- 1. Erste Lernphase:** Der Kopf der "Schlange" sucht den "Schwanz". Aufgehen zu einem Kreis mit Handfassung. (Die ängstlicheren Schüler beim Lehrer!)
- Wir gehen im Kreis herum.
- Varianten:
- .) Auf Zuruf plötzlich die Richtung wechseln.
 - .) Jeder zweite Schüler hebt einen Fuß aus dem Wasser und hüpf auf einem Bein
 - .) Jeder zweite Schüler löst die Beine vom Boden und lässt sich ziehen.
 - .) Individuelle Steigerung bis zur Rückenlage.
 - .) Wie vorher, jedoch mit Richtungswechsel
 - .) Ev. auch mit Beinstrampeln in Rückenlage
- 2. Zweite Lernphase:** Wir üben im Stillstand mit und ohne Handfassung
- .) Wir tauchen langsam bis zum Kinn ins Wasser und richten uns langsam wieder auf.
 - .) Wir blasen das Wasser Richtung Lehrer, Nebenmann, ...
 - .) Wir schöpfen Wasser mit beiden Händen und blasen es zum Lehrer, Nebenmann, ...
 - .) Wir schöpfen Wasser mit beiden Händen und blasen es kräftig heraus.
 - .) Wir halten die Luft an und legen das Gesicht aufs Wasser.
Wer kann die Augen öffnen?
 - .) Wir blasen die Luft ins Wasser.
 - .) Wer kann den Kopf ganz ins Wasser geben?
 - .) Ev. wir legen den Kopf zwischen den ausgestreckten Armen aufs Wasser und "fahren" herum. Die Luft langsam ins Wasser strömen lassen.

II. B OFFENE UNTERRICHTSPHASE

III. SCHLUSS

- 1. Staffel:** Wettlauf mit Partner (Handfassung)
- 2. Springen:** Einfache Sprünge vom Beckenrand mit Handfassung durch den Lehrer.
- 3. Zusammenführung der Schüler:** "Trockenübung" des Beintempos (Brust) an der Wand.(links, rechts abwechselnd)

STUNDENBILD - Beispiel

2. Einheit

Lernziele:	Wassergewöhnung mit Schwimmbrett Springen vom Beckenrand mit/ohne Handfassung d. d. Lehrer "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) am Beckenrand liegend	Hilfsmittel:	Schwimmbretter für jedes Kind Wasserball
------------	--	--------------	--

I. EINLEITUNG

- 1. Spiel:** Wir spielen im Kreis mit dem Wasserball
Wdh. Verhalten bei einer Notfallsituation!
- 2. Wiederholung - Anknüpfung:** Wer kann sich noch an Übungen von letzter Stunde erinnern?
Zusatz:.) Übungen im Außenstirnkreis
.) "Sprudelmaschine" (jeder zweite strampelt mit den Beinen)
ohne Opfer in der Mitte

II. A HAUPTTEIL

- 1. Erste Lernphase:** Jedes Kind bekommt ein Schwimmbrett.



Wir experimentieren mit dem Schwimmbrett. Die besten Übungen vom Lehrer hervorgehoben und von allen ausprobiert. Wir gehen mit dem Brett in Vorhalte. Wer kann den besten Griff? Lehrer stellt besten Griff vor (Mittelgriff, Daumen oben) Alle halten das Brett richtig und bewegen sich durcheinander ohne zusammenzustoßen.

Steigerung bis das Gesicht auf dem Wasser liegt und die Luft ins Wasser hinein geblasen wird.

- 2. Vertiefung:** Wir bewegen uns mit dem Schwimmbrett in Vorhalte und versuchen das Wasser zum Lehrer zu pusten. Lehrer bewegt sich rasch durch das Wasser.

II. B OFFENE UNTERRICHTSPHASE

III. SCHLUSS

- 1. Staffel:** Wettläufe mit dem Schwimmbrett
- 2. Springen:** Einfache Sprünge vom Beckenrand mit/ohne Unterstützung durch den Lehrer. Zusatzaufgabe: Ev. nach der Landung kurz Untertauchen.
- 3. Zusammenführung der Schüler:** "Trockenübung" des Beintempos (Brust). Kurze Wdh. an der Wand, dann in Bauchlage am Beckenrand (Beckenrandkante bei Oberschenkelmitte)

STUNDENBILD - Beispiel

3. Einheit

Lernziel:	Wassergewöhnung Wasserbewältigung (Gleiten) Springen mit Untertauchen "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) mit "Widerstand"	Hilfsmittel:	Schwimmbretter für jedes Kind
-----------	---	--------------	----------------------------------

I. EINLEITUNG

1. Spiel: Kettenfangen, Kettenfangen um die Wette (zwei Fänger)

2. Wiederholung - Anknüpfung: Jedes Kind erhält ein Schwimmbrett. Wir experimentieren mit dem Brett (kurz). Wir gehen mit dem Brett (Griff!) in Vorhalte und haben das Gesicht auf dem Wasser liegen. Ins Wasser ausatmen.

II. A HAUPTTEIL

1. Erste Lernphase: Wir stehen am Ufer und legen das Brett weg.
.) Wir halten uns mit den gestreckten Armen am Ufer fest und versuchen die Beine in der Luft zu halten. (auch strampeln).
.) Wir nehmen das Brett und stellen uns ca. 2m vom Ufer entfernt auf. Nun stoßen wir uns ab und gleiten zum Ufer.
.) Wir erhöhen die Entfernung (Ev. strampeln)
.) Wir versuchen vor dem Ufer in den Stand zu kommen.

2. Vertiefung: .) Alle Übungen wie vorher, jedoch mit Gesicht auf dem Wasser und Ausatmen ins Wasser.

3. Zweite Lernphase: Gleitübungen mit Brett vom Ufer
Gleiten - Aufstehen - Gleiten - Aufstehen (über die Breitseite)

II. B OFFENE UNTERRICHTSPHASE

III. SCHLUSS

1. Spiel: "Sprudelmaschine" mit dem Lehrer als erstes Opfer (anschl. Freiwillige)

2. Springen: Springen mit Untertauchen, Partnersprünge (einfach)

2. Zusammenführung der Schüler: "Trockenübung" des Beintempos (Brust), Bauchlage am Beckenrand, Lehrer gibt Widerstand

STUNDENBILD - Beispiel

4. Einheit

Lernziele:	Wasserbewältigung (Gleiten) Tauchen nach Gegenständen Springen auch rückwärts "Trockenübung" Beinbewegung (Brust) mit "Widerstand"	Hilfsmittel:	Schwimmbretter Kleine Gegenstände zum Herauftauchen
------------	---	--------------	---

I. EINLEITUNG

1. Spiel: Schwimmbrett weitergeben (Nur Gleiten oder beidbeinig Springen erlaubt)

2. Wiederholung - Anknüpfung:

- .) Beide Hände halten gestreckt am Beckenrand, der Kopf liegt am Wasser, ins Wasser ausatmen.
- .) Festhalten und den Kopf ganz eintauchen.
- .) Am Rand springen und dabei untertauchen.
- .) "Wassermann" am Beckenrand.

II. A HAUPTTEIL

1. Erste Lernphase:

- .) Am Beckenrand untertauchen und die Augen öffnen.
- .) Lehrer geht bei jedem einzelnen Vorbei und zeigt unter Wasser mit den Fingern eine Zahl.
- .) L. zeigt einen Gegenstand (z.B. Plastikauto)

2. Vertiefung:

Partnerweise zusammenstellen.

- .) Feuerwehrrampe
- .) Ein Partner im Grätschstand, runter- und raufhängeln
- .) Ev. durch die gegrätschten Beine tauchen.

3. Zweite Lernphase:

- .) Gleiten mit Brett zum Ufer
- .) Gleiten mit Brett vom Ufer
- .) Gleiten - Aufstehen - Gleiten (Breitseite)
- .) Gleiten zum Ufer und Brett kurz vorher loslassen.
- .) Gleiten ohne Brett zum Ufer

II. B OFFENE UNTERRICHTSPHASE

III. SCHLUSS

1. Staffel: Gleiten mit Brett, Tauchaufgaben beim Wechsel (Beckenrand)

2. Springen: Rückwärts ins Wasser springen (Ev. mit Lehrerhilfe)
Wer wagt diesen Sprung: Im Stand rücklings werden die Fußgelenke umfasst. Rückwärts fallen lassen. Hände erst tief im Wasser lösen.
Rückwärts mit Drehung um die Längsachse
Div. Fußsprünge

3. Zusammenführung der Schüler: "Wdh. "Trockenübung" (Lehrer gibt "Widerstand")

Schwimmen bei Schulveranstaltungen

Rechtliche Grundlagen

Eine Schulveranstaltung kann einen Höhepunkt im Schulleben eines Schülers oder einer Schülerin darstellen. Für die teilnehmenden Lehrkräfte bedeutet dies umfangreiche und genaue Planung. Zunächst wird jene Lehrperson, welche durch die Schulleitung mit der Leitung einer Schulveranstaltung betraut wurde, in Absprache mit dieser, geeignete Lehrpersonen oder andere geeignete Personen als Begleitpersonen festlegen. Dazu ist bereits ein Blick in die umfangreiche, aktuelle Gesetzgebung, im Kontext von Schulveranstaltungen, notwendig. Zunächst gibt die „**Schulveranstaltungenverordnung 1995**“ u.a. Auskunft über die Arten von Schulveranstaltungen, das mögliche Ausmaß an Kalendertagen, die Anzahl der Begleitpersonen und Informationen zu den anfallenden Kostenbeiträgen der Erziehungsberechtigten.

Bildet Schwimmen einen Bestandteil der geplanten Veranstaltung, müssen weitere Verordnungen beachtet werden. Basis bilden zunächst die nach wie vor gültigen „**Richtlinien für die Durchführung des Schwimmunterrichts** (2003)“. Hier werden u.a. die Beschaffenheit von Schwimmbädern, die Gruppengröße und Koedukation, die Anforderungen an die Lehrkraft zur Unterrichtserteilung, wichtige Sicherheitsbestimmungen und Hinweise zur Hygiene und Gesundheitserziehung angeführt.

Bei Schulveranstaltungen mit Inhalten des Schwimmens sind noch die „**Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen** (2014)“ und der „**Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit** (2014)“ zu beachten. Diese Verordnungen regeln präziser die Voraussetzung und Organisation für die unterschiedlichsten Schularten. Auch werden die Sportarten, welche an einer Schulveranstaltung angedacht sind, z. B. Schwimmen (auch als Teilziel einer „bewegungsorientierten“ Schulveranstaltung), explizit angesprochen und geregelt. Auch ein Fragenkatalog zur Einschätzung der fachlichen Eigenkompetenz der teilnehmenden Begleitpersonen und ein Beispiel für die praktische Umsetzung, z.B. für den Bereich Schwimmen, wird zur Verfügung gestellt.

Auf jeden Fall stellen ein Blick auf die Homepage des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung (www.bewegung.ac.at) , und die sorgfältige Auseinandersetzung mit der entsprechenden Gesetzgebung ein Muss vor der Planung und Durchführung jeder Schulveranstaltung dar. Dort finden sich auch alle hier angeführten Vorschriften und vieles mehr im Detail.

Organisatorische Überlegungen

Neben der Beachtung der umfangreichen Vorschriften, leisten sorgfältige organisatorische Vorbereitungen einen entscheidenden Beitrag zum Gelingen einer Schulveranstaltung. Nachstehend die wichtigsten Bereiche:

Veranstaltungsdauer

Zunächst gilt es die Dauer der Veranstaltung und ihre Positionierung innerhalb der Jahresplanung zu überlegen. Dies kann von einer mehrtägigen Schulveranstaltung ohne Übernachtung (z.B. in der Volksschule bzw. Sonderschule) bis zur klassischen „Schwimmwoche“ (z.B. in der Mittel- und Oberstufe) reichen. Manchmal werden auch traditionelle Schulplanungen und/oder die finanzielle Belastung zu berücksichtigen sein. Ziel sollte immer die Teilnahme einer gesamten Klasse sein.

Veranstaltungsort

Sollte der Schwerpunkt einer Schulveranstaltung im Schwimmen liegen, wird das Hauptaugenmerk auf das zur Verfügung stehende Schwimmbad gerichtet sein. Dieses sollte auf jeden Fall (auch) als Hallenbad zur Verfügung stehen. Besonders die Überschaubarkeit und die Sicherheitseinrichtungen sind, neben den gesetzlichen Vorschriften über die Beschaffenheit von Schwimmbädern, die wichtigsten Voraussetzungen für die Auswahl.

Mindestens die mit der Leitung der Schulveranstaltung betraute Lehrperson wird sich vor der Planung und Durchführung ein Bild vor Ort machen und sich nicht auf kollegiale Ratschläge oder Prospekte etc. verlassen. Die Nähe zum Quartier, vorhandene Materialien, Wassertemperatur und die alleinige Verfügbarkeit eines ausreichenden Schwimmbereiches können weitere Kennzeichen für die Bevorzugung eines Veranstaltungsortes sein.

Elterninformation

Neben der gesetzlichen Vorschrift einer Elterninformation bildet diese doch die notwendige Voraussetzung, die Begeisterung und Motivation auf die Erziehungsberechtigten zu übertragen. Bei einem Elternabend, der ja üblicherweise zu Schulbeginn in jeder Schule stattfindet, sollten die wichtigsten Punkte, wie Ort, Dauer, Inhalt und Kosten (mit Unterstützungsmöglichkeiten) angesprochen und eventuell nach ausreichender Diskussion zur Abstimmung gebracht werden. Das (gemeinsame) Erstellen einer Checkliste für die Mitnahme von Ausrüstungsgegenständen (insbesondere der Schwimmutensilien) erleichtert den Erziehungsberechtigten die Überlegungen und bindet sie in die Veranstaltung ein.

Planung und Durchführung

Die mit der Leitung der Schulveranstaltung betraute Lehrperson wird mit den Begleitpersonen eine Besprechung zeitnah vor der Veranstaltung durchführen. Grundlage wird hier zumindest eine Grobplanung der zeitlichen Abläufe sein. Neben den Einheiten im Schwimmbad, werden

andere (sportliche) Schwerpunktsetzungen, gelenkte und offene Freizeitgestaltungen, Essenszeiten und Nachtruhe die Eckpfeiler der Veranstaltungsplanung sein. Darauf aufbauend ergibt sich die Rollenverteilung der beteiligten Begleitpersonen. Gruppeneinteilungen, mitzubringende Materialien, Lehrinhalte mit Zielsetzungen und Aufsicht außerhalb der Unterrichtszeiten gehören bereits vorbesprochen. Überlegungen zu Vorgangsweisen bei Unfällen oder Verstößen gegen die Disziplin sind weitere Inhalte einer sorgfältigen Vorbereitung.

Ein besonderes Augenmerk sollte auf einen eventuell notwendigen Anfängerschwimmunterricht gelegt werden. Eine Auseinandersetzung mit der aktuellen Fachliteratur, auch kostenlos abrufbar (z.B.: Resch, Castellani, & Kuntner, 2002b) oder sehr günstig (z.B.: Oliver Kölli, Narnhofer, & Resch, 2017) beziehbar, steigert die Qualität der Vermittlung und ist autodidaktischen Vorgangsweisen dringend vorzuziehen.

Auch für die Vermittlung weiterer Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten lohnt sich ein Blick in neue bzw. bewährte Publikationen (z.B.: Resch, Castellani, & Kuntner, 2004).

Die Möglichkeit zur Ablegung und zum Erwerb eines Schwimmbadzeichens (<http://www.schwimmbadzeichen.at/de>) sowie ein ausreichendes und abwechslungsreiches Angebot an weiteren Wettbewerben innerhalb der Veranstaltungszeit sollte jeder Schülerin und jedem Schüler ein sichtbares Erfolgserlebnis (Preise, Urkunden) liefern.

Neben dem Fokus auf sportliche Inhalte, bietet eine Schulveranstaltung auch Gelegenheit das soziale Gefüge einer Klasse zu beeinflussen bzw. zu stärken. Gemeinschaftsbildende Aktionen und Spiele können das Klassenklima und das Sozialverhalten nachhaltig prägen (z.B.: Reiners, 2013).

Sicherheit

Die Forderung nach Sicherheit bei jeder Übertragung von Verantwortung von den Erziehungsberechtigten auf andere Verantwortungsträger, wie Schule und die damit verbundenen handelnden Personen, stellt das vordringlichste Anliegen aller Überlegungen und Maßnahmen dar. Jede noch so sorgfältige Planung beinhaltet ein Restrisiko. Daher ist die Überprüfung der Kompetenzen der an einer Schulveranstaltung beteiligten Verantwortlichen bezüglich Erste Hilfe von besonderer Wichtigkeit. Die Kontrolle der entsprechenden Erste-Hilfe-Ausrüstung vor Ort, die Auffrischung insbesondere der wichtigsten spezifischen Inhalte zum Rettungsschwimmen (ARGE-ÖWRW, 2010), die Beachtung der einschlägigen Hinweise in der schulischen Gesetzgebung und die Baderegeln (<http://www.schwimmbadzeichen.at/de/baderegeln>) bilden das Rückgrat einer sicherheitsorientierten Vorgangsweise..

(Kleine) Kampfrichterschulung - Schwimmen

http://preview.osv.or.at/cms/upload/files/files/05_wkb_schwimmen_stand_18.10.2013.pdf [März 2018]

Richtiges Verhalten im Wettkampf

- Es muss die gesamte ausgeschriebene Strecke in der vorgeschriebenen Schwimmart zurückgelegt werden.
- Das Tragen von Schwimmbrillen ist erlaubt.
- Verboten ist:

GEHEN am Beckenboden
FESTHALTEN an der Begrenzungsleine
BEHINDERUNG anderer Wettkämpfer durch zurückhalten, Treten, Schlagen
SCHRITTMACHEN durch Mitlaufen am Rand und Zurufen von Zeiten
Benützen (Tragen) von HILFSMITTELN für Geschwindigkeit, Auftrieb, Ausdauer
unerlaubtes HINEINSPRINGEN anderer (Staffel) - Mitglieder als des Kämpfenden

Richtige Ausführung der Schwimmarten

Brust

gesamte Strecke in BRUSTLAGE
Arme und Beine parallel zur Wasseroberfläche
Arme und Beine symmetrisch bewegen
nach Start und Wende ist ein vollständiger Arm- und Beinzug unter Wasser erlaubt. Danach muss irgend ein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche durchbrechen
Hände seitlich zurückführen und von der Brust an unter Wasser vorstoßen
Füße bei Rückwärtsbewegung auswärts gedreht (Knie geöffnet)
Arme und Beine: Vertikale Bewegungen verboten

Rücken

gesamte Strecke RÜCKENLAGE - diese darf nicht verlassen werden, bevor der Anschlag bei der Wende oder am Ziel erfolgt ist! Wendenanschlag mit beliebigem Körperteil. Beim Zielanschlag in Rückenlage berühren!
Bewegung der Arme und Beine wechselseitig
Nach jeder Wende nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht geschwommen werden.
Der Schwimmer muss in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.

Kraul

gesamte Strecke BRUSTLAGE
Arme und Beine werden jeweils wechselseitig bewegt

Schmetterling

gesamte Strecke BRUSTLAGE
beide Schultern parallel zur Wasseroberfläche
Arme und Beine werden gleichzeitig und jeweils symmetrisch bewegt
Keine wechselseitige Bewegung von Armen und Beinen!
Arme nach vorne über dem Wasser
Arme nach hinten unter dem Wasser
Beine können auch geschlossen, vertikal bewegt werden = DELPHIN

Freistil

jede Schwimmart ist erlaubt
die Regeln für BRUST/SCHMETTERLING/RÜCKEN gelten nicht !
Daher auch Wende ohne Hände (berühren mit irgendeinem Körperteil) möglich!

Lagen

4 gleiche Teilstücke werden von 1 Schwimmer in der Reihenfolge: SCHMETTERLING/RÜCKEN/BRUST/KRAUL geschwommen oder von 4 Schwimmern (Staffel) in der Reihenfolge: RÜCKEN/BRUST/SCHMETTERLING/KRAUL

Richtiger Start

Absprung von Startblöcken für KRAUL/BRUST/SCHMETTERLING

1. Langgezogener Pfiff des Starters: Alle Wettkämpfer treten mit beiden Füßen parallel auf den hinteren Startblockteil und verbleiben dort ruhig
2. „Auf die Plätze“ - Die Wettkämpfer nehmen Starthaltung ein, wenigstens ein Fuß auf der Vorderkante des Startblocks
3. Startsignal = Schuss, Hupe, Pfiff, Kommando

Start im Wasser mit Blick zur Startwand: RÜCKEN

1. Beide Hände fassen die Startgriffe oder berühren die Startwand. Füße und Zehen müssen unter Wasser sein. Kein Stand in der Überlaufrinne
2. „Auf die Plätze“ - Beide Hände Griff! Beine abstemmen.
3. Erst mit dem Startsignal dürfen die Hände gelöst werden und die Beine (Füße, Zehen) aus dem Wasser kommen!

Staffeln

Erster Wettkämpfer startet auf Startsignal, alle weiteren Wettkämpfer nach Zielanschlag des Vorgängers!
--

Richtige Wende

1. Es muss die Wende (Anschlag) - Fläche in der eigenen Schwimmbahn deutlich berührt werden.
2. KRAUL: Wende nur mit einer Hand nötig
3. RÜCKEN: Wende nur mit einer Hand nötig. Rückenlage darf vor dem Anschlag nicht verlassen werden, dann Drehung über die Vertikale möglich, Rückenlage muss vor dem Beinabstoß wieder hergestellt sein.
4. BRUST/SCHMETTERLING: Beide Hände müssen gleichzeitig anschlagen (bei SCHMETTERLING: auch in gleicher Höhe) Schultern müssen waagrecht liegen.
5. FREISTIL: Wende (u. Zielanschlag) mit jedem beliebigen Körperteil möglich!

Anschlag am Ziel

es gelten dieselben Bedingungen wie bei der Wende!

BRUST/SCHMETTERLING beide Hände müssen gleichzeitig anschlagen und zwar in gleicher Höhe.

Fehlstart

= Früheres Verlassen des Startblockes oder zu frühe Grifflösung

(Zwei-Startregel bei Schülerklassen; Ein-Startregel bei Erwachsene)

1. Rückruf der Schwimmer durch wiederholte Schallzeichen (eventuell auch Sperrleine⇒14m)
2. Ermahnung der Schwimmer durch den Starter
3. Zweiter Fehlstart desselben Wettkämpfers bedeutet DISQUALIFIKATION
4. Staffeln: Start vor Anschlag des Vorher-Schwimmenden= DISQUALIFIKATION der Staffel oder : Frühstarter schwimmt zurück und startet neu ⇒ Leistung der Staffel gültig

Schulschwimmen - Wettkampfbestimmungen für Rettungsschwimmen



Schulschwimmcup 2018



Für den gesamten Wettkampf gelten die Bekleidungsvorschriften des Schwimmverbandes:

Wettkampfbestimmungen für Rettungsschwimmen

A Kleiderschwimmen

2 Schüler der Staffel, je 50 m ¹⁾ mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der Badekleidung getragen (siehe Abbildung - vom Schüler mitzubringen)

1. Start: mit Startsprung
2. Schwimmphase: Brustschwimmen (Schulterachse horizontal)
3. Wende: Anschlag mit mindestens einer Hand
4. Ablöse: nach 50 m am Beckenrand, nachdem der erste Schwimmer den Beckenrand berührt hat.



B Rückenschwimmen mit Basketball 2 Schüler der Staffel, je 50 m ¹⁾

1. Start: Im Wasser, eine Hand am Beckenrand, mit der anderen wird der Ball gehalten. Während des Schwimmens muss der Ball, wie abgebildet, mit beiden Händen gehalten werden.
2. Wende: Der Schwimmer muss mit dem Ball in der Hand die Wende durchführen; eine Hand hält den Ball, die andere berührt den Beckenrand.
3. Schwimmphase: Rückenlage mit beliebigen Beinschlagbewegungen
4. Ablöse: nach 50 m am Beckenrand. Der erste Schwimmer berührt mit dem Ball den Beckenrand - dazu kann er den Ball etwa 2m vor dem Beckenrand über dem Kopf führen - und übergibt den Ball dem zweiten Schwimmer, der sich solange am Beckenrand festhalten muss, bis er den Ball übernommen hat.

C ZIEHEN ²⁾

2 Schüler der Staffel, (jeder 25m ziehen und 25m transportieren lassen)

1. Start: erfolgt im Wasser, beide Schwimmer halten sich am Beckenrand an und starten, wenn der Rückenschwimmer mit dem Ball den Beckenrand berührt hat.
2. Schwimmphase: der Ziehende: Brustschwimmen; der Gezogene: muss sich mit beiden Händen an den Schultern des Ziehenden festhalten und darf mitpaddeln (Kraulbeinschlag)
3. Ablöse: der Wechsel zwischen dem ersten Schwimmer (Ziehenden) und dem zweiten Schwimmer (Gezogenen) erfolgt am Beckenende, nachdem beide Schwimmer den Beckenrand berührt haben.



Wichtig: Die Ablöse zum nächsten Bewerb (Luftmatratzenschwimmen) erfolgt nach Beckenrandberührung durch den Ziehenden.



D LUFTMATRATZEN SCHWIMMEN 2 Schüler der Staffel, je 50m ¹⁾

1. Start: Sprung vom Beckenrand mit vor dem Kopf gehaltener Matratze.
2. Schwimmphase: Brustlage, Körper muss bis zur Hüfte auf der Matratze liegen, mit Armbewegungen bis zum Beckenrand paddeln, mit oder ohne Beinbewegung.
3. Wende: Matratze oder ein Körperteil berührt die Wand.
4. Ablöse: der erste Schwimmer übergibt die Matratze aus dem Wasser dem nächsten (kein Wurf), damit dieser wieder mit der Matratze springen kann.

ZEITNEHMUNG:

Beginn der Zeitnehmung beim Start des ersten Kleiderschwimmers. Zeit läuft durch bis die Matratze mit dem achten Staffelschwimmer (zweiter Luftmatratzenschwimmer) den Beckenrand berührt.

REIHENFOLGE:

Diese Reihenfolge der Bewerbe muss eingehalten werden.

REGELVERSTÖSSE:

Jede Regelwidrigkeit wird mit einer Zeitstrafe von 5 Sekunden geahndet. (mehrere möglich)
Disqualifikationen gibt es nicht mehr!!

¹⁾ Bei den Mixed D Bewerben je 25m

²⁾ Bei den Mixed Bewerben entfällt das Ziehen

Aspekte des Rettungsschwimmens in der Schule

(www.jugendrotkreuz.at, März 2018)

Die Didaktik des Rettungsschwimmens wird in Österreich von der Arbeitsgemeinschaft für das Österreichische Wasserrettungswesen im Bundeskanzleramt bestimmt. Diese Vereinigung ist ein freiwilliges Koordinationsorgan, welchem verschiedene Organisationen angehören. Die Durchführung der erforderlichen Ausbildung, der Prüfungen und die Evidenzhaltung obliegen dem Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs/Wasserrettung, dem Österreichischen Jugendrotkreuz (Österreichischen Roten Kreuz) und der Österreichischen Wasser-Rettung, sowie im jeweiligen Dienstbereich dem Bundesministerium für Landesverteidigung und dem Bundesministerium für Inneres. Sichtbare Belege für erbrachte Ausbildungsinhalte und Leistungen bilden die Österreichischen Schwimmbadabzeichen (ÖSA) und die Österreichischen Rettungsschwimmbadabzeichen (ÖSRA), welche mit Erlass Zl. 704.730/0004-VI/4/2005 vom 4. Mai 2006 eine neue Rechtsgrundlage besitzen.

Der Erwerb der einzelnen Abzeichen unterliegt unterschiedlichen Altersvoraussetzungen und Anforderungen. Eine besondere Bedeutung erfahren diese Leistungsabzeichen durch die ausdrückliche Empfehlung in den didaktischen Grundsätzen des Lehrplans und als Voraussetzung für wasserbezogene Sportarten (z. B. Surfen, Segeln, etc.) bei Schulveranstaltungen (Rundschreiben 1/2009, 6.8 u. 6.13 des bm:uk). Auch für Lehrende wird für bestimmte Bereiche (z.B. Assistenz, Schulveranstaltungen) in den rechtlichen Bestimmungen u. A. auf ein Rettungsschwimmbadabzeichen als Mindestanforderung verwiesen.

Die Österreichischen Schwimmbadabzeichen (ÖSA) des ÖJRK:

VORAUSSETZUNGEN

- Nachweis der notwendigen Schwimmkenntnisse
- körperliche Eignung
- Erfüllung des jeweiligen Alterslimits

Oktopus



- ohne Altersbegrenzung
- Die Leistung wird aufgezeichnet und dadurch belohnt.
- Vorstufe zum Frühschwimmer

Frühschwimmer



- ohne Altersbegrenzung
- 25 m Schwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln

Freischwimmer



- ab dem vollendeten 7. Lebensjahr
- 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Sprung aus 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln

Fahrtenschwimmer



- ab dem vollendeten 9. Lebensjahr
- 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- 10 m Streckentauchen Kopfsprung
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Kopfsprung aus 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der 10 Baderegeln

Allroundschwimmer



- ab dem vollendeten 11. Lebensjahr
- 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m in beliebigem Schwimmstil in 2 Minuten und 30 Sekunden
- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- Kenntnis der Selbstrettung
- Kenntnis der 10 Baderegeln

Wird bei den Schwimmabzeichen besonders das notwendige Können für die eigene Sicherheit gefördert, zielen die Rettungsschwimmabzeichen darauf ab, in Notsituationen auch anderen Personen Hilfe leisten zu können.

Die Österreichischen Rettungsschwimmabzeichen (ÖRSA)

VORAUSSETZUNGEN

- Erfüllung des jeweiligen Alterslimits
- körperliche Eignung
- Besuch eines Rettungsschwimmkurses
- Erfüllung der geforderten Bedingungen

Helfer



- ab dem vollendeten 13. Lebensjahr
- 15 Min. Dauerschwimmen, davon 5 Min. in Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- zweimaliges Tieftauchen mit Herausholen eines 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten
- Herausholen von 3 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch
- Paketsprung aus 2 bis 3 m Höhe
- 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe
- praktische Ausübung der Bergegriffe
- Kenntnis der Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnisse über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens

Retter



- ab dem vollendeten 16. Lebensjahr und der Helferschein
- 30 Min. Dauerschwimmen, davon 10 Min. Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Überkleidern
- 25 m Streckentauchen
- dreimaliges Tieftauchen mit Herausholen eines ca. 5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 6 Min.
- Herausholen von 6 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch
- Paket- und Kopfsprung aus 2 bis 3 m Höhe
- je 50 m Retten einer etwa gleich schweren Person, beide bekleidet, mit Kopf-, Achsel-, Fessel- und Seemannsgriff
- 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe
- praktische Anwendung von mind. 3 Befreiungsgriffen
- kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistungen bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnis der Selbstrettung
- besondere Rettungshilfen von Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen
- Anwendung von mind. 2 Rettungsgeräten
- kombinierte Rettungsübung

Lifesaver



- ab dem vollendeten 17. Lebensjahr und der Retterschein
- Schwimmen: 100 m Schwimmen (Brust oder Kraul) in 1:40 Min.; 300 m Schwimmen mit Flossen in 4:30 Min.; 300 m Schwimmen in beliebigem Stil (ohne Flossen) in 9 Min.
- Rettungstechnik: Ausführung von Rettungstechniken in folgender Abfolge: 75 m Anschwimmen eines "Opfers"; Ausführung von 3 Befreiungsgriffen; je 25 m Retten mittels Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- Kombinierte Rettungsübung: Ausführung der kombinierten Rettungsübung innerhalb von 2 Min., der Retter trägt dabei Shorts und T-Shirt: Rettungssprung; 25 m Anschwimmen (Freestyle); Abtauchen und Herausholen eine "Opfers" (Rettungspuppe oder Partner) aus mind. 1,5 m Tiefe, 25 m Retten des "Opfers"; Notfallcheck und Reanimation (mind. 3 Min.)
- 25 m Streckentauchen
- Anwendung und Erklärung von mindestens zwei Rettungsgeräten
- Erste-Hilfe-Maßnahmen

Schwimmlehrer



- ab dem vollendeten 18. Lebensjahr
- über Voraussetzungen und Ausbildungsinhalte gibt das Jugendrotkreuz gerne Auskunft!

Rettungsschwimmlehrer



- ab dem vollendeten 19. Lebensjahr
- über Voraussetzungen und Ausbildungsinhalte gibt das Jugendrotkreuz gerne Auskunft!

Auf Grund dieser Zielsetzungen zeigen sich bei den Inhalten manchmal Änderungen gegenüber einer herkömmlichen Schwimmdidaktik. So wird eine neue spezielle Schwimmart zu den bestehenden hinzugefügt. Dem Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit kommt bei diversen Tätigkeiten (Rettungs- und Befreiungsgriffe) besondere Bedeutung zu. Die Arme werden hier für eine Rettungsaufgabe benötigt, wogegen die Beine mit einer Brustschwimmbewegung in Rückenlage allein für den Vortrieb sorgen.

Auch lassen sich bei der Ausführung mancher Fertigkeiten Unterschiede zum Leistungsschwimmen erkennen. Exemplarisch sei hier der Startsprung beim Schwimmbewerb dem Kopfsprung beim Rettungsschwimmen gegenüber gestellt. Ersterer versucht mit steilerem Eintauchwinkel (die Flugparabel des Körperschwerpunktes bildet am Eintauchpunkt mit der Wasseroberfläche ca. 45 bis 50 Grad) ein möglichst widerstandsarmes Eintauchen zu erreichen (vgl. Küchler, 1991, S 50), letzterer durch eine flachere Flugbahn evtl. übersehenen Gefahrenquellen unter Wasser auszuweichen bzw. den Blickkontakt mit der Unfallstelle möglichst rasch wieder aufzunehmen (vgl. Resch, 1999, S. 31).

Insgesamt bietet sich für den Lehrenden durch die Bereiche Retten, Schwimmen und Tauchen eine wahre Fundgrube an abwechslungsreichen und motivierenden Inhalten für den Schwimmunterricht jeglicher Altersstufe.

Verwendete und weiterführende Literatur bzw. Medien

LITERATUR

- ARGE-ÖWRW, S. (2010). Retten - Schwimmen - Tauchen. Didaktik des Rettungsschwimmens. Eine Lehr- und Arbeitsunterlage für Schule, Sport und Beruf. BMLVS / Heeresdruckerei.
- Beck, C., & Weiss, N. (1997). Stundenbilder. In Bayrisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst (Hrsg.), Schwimmen. München.
- Burger, E. ., & Groll, H. (1971). Leibeserziehung: historische, didaktische, methodische, organisatorische Grundlagen der Leibeserziehung an den Schulen. Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht Wissenschaft und Kunst.
- Castellani, S. (1991). Schulschwimmen (4. überarbeitete Auflage). Wien: BMUK.
- Davies, S., & Harrison, J. (1995). Schwimmen lernen. Bielefeld: Delius Klasing.
- Eder, E., Gerhard, & Treude, A. (1998). Zur Geschichte des Wassersports in Österreich: Schwimmen, Rudern, Segeln. In E. Bruckmüller & H. Strohmeier (Hrsg.), Turnen und Sport in der Geschichte Österreichs. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.
- Fetz, F. (1971). Allgemeine Methodik der Leibesübungen (4., wesentlich erweiterte Auflage). Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst.
- Fetz, F. (1988). Allgemeine Methodik der Leibesübungen (9., neu überarb. Aufl). Wien: Österr. Bundesverl.
- Fischer, H. (2006). Konzepte einer Fachdidaktik des Schwimmens zur Diskussion gestellt. (Bd. Bewegungserziehung). Purkersdorf: Hollinek.
- Giehrl, J. (1988). Richtig Schwimmen. München: BLV Buchverlag.
- Gildenhard, N. (1977). Vielseitiger Schwimmunterricht in der Vorschule und Eingangsstufe: e. Kursprogramm in Stundeneinheiten für d. Anfängerschwimmunterricht mit 5- bis 7-jährigen Kindern in Kindergarten, Schule u. Verein (1. Aufl). Schorndorf: Hofmann.
- Grössing, S. (2007). Einführung in die Sportdidaktik (Auflage: 9., überarb. u. erw. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Heinrich, S. (2012). Ist Offener Unterricht zeitgemäß. Das Lernen an Stationen als eine Form des offenen Unterrichts: theoretische Grundlagen, Praxisbeispiele, Möglichkeiten und Grenzen. Diplomarbeiten Agentur.
- Heymen, N., & Leue, W. (1986). Lernen im Sport mit methodischen Reihen: Analyse, Beurteilung und Empfehlung methodischer Reihen für den Schul- und Breitensport. Baltmannsweiler: Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider.
- Kluge, H. O. (1870). Lehrbuch der Schwimmkunst. Berlin: E.H. Schroeder.
- Macher-Meyenburg, R., Koch, Claudia. (2014). Praxishandbuch Grundschule für Bewegung und Sport. Graz: Leykam.
- Mehl, E. (1923). Grundriß Des Deutschen Turnens. Wien: Verlag des Deutschen Turnerbundes.
- Mehl, E. (1939). Schwimmunterricht - ein Hauptstück der deutschen Leibeserziehung. In K. Wießner, Natürlicher Schwimmunterricht (S. 14–22). Wien und Leipzig: Österreichischer Landesverlag.

- Oliver Kölli, Narnhofer, T., & Resch, J. (2017). Anfängerschwimmen im Rahmen des Schulunterrichts. Wien: Österreichisches Jugendrotkreuz.
- Orme, N. (1983). Early British Swimming, 55 BC-AD 1719: With the First Swimming Treatise in English, 1595. University of Exeter Press.
- Pfeifer, H. (1991). Schwimmen. Berlin: Sportverlag.
- Reiners, A. (2013). Praktische Erlebnispädagogik Band 1: Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele (9. Aufl.). Augsburg: ZIEL.
- Resch, J. (2004). Schwimmarten. ÖJRK Tulln.
- Resch, J. (2010). Retten Schwimmen Tauchen (2. Auflage). Wien: ARGE Wasserrettungswesen im Sportministerium.
- Resch, J. (2015). Modellierung und Analyse des Rettungsschwimmens in Österreich. Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.
- Resch, J., Castellani, S., & Kuntner, E. (2002a). Grundfertigkeiten. Wien: RIP-Verlag Bad Vöslau.
- Resch, J., Castellani, S., & Kuntner, E. (2004). Schwimmarten. Tulln: Österreichisches Jugendrotkreuz, Landesleitung NÖ.
- Resch, J., Castellani, S., & Kuntner, E. und U. (2002b). Spielend_Schwimmen_Lernen - Grundlagen. Wien und Leipzig: bm:bwk, RIP - Verlag. Abgerufen von http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/archiv/Broschuere_Spielend_Schwimmen_Lernen.pdf
- Strohkendl, H. (1989). Anfängerschwimmunterricht mit ängstlichen Schülern. In G. Köppe, Schwimmen. Baltmannsweiler: Pädag. Verl. Burgbücherei Schneider.
- Unger, N. (1989). Körpererfahrung im Schwimmen. In G. Köppe, Schwimmen. Baltmannsweiler: Pädag. Verl. Burgbücherei Schneider.
- Ungerechts, B., Volck, G., & Freitag, W. (2009). Lehrplan Schwimmsport - Band 1: Technik: Schwimmen - Wasserball - Wasserspringen - Synchronschwimmen (Auflage: 2., überarbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Weinmann, N. (1936). Colymbetes. Der Schwimmer oder die Schwimmkunst. Ein Zwiegespräch von Nikolaus Weinmann. (Kleine Texte zur Geschichte und Lehrweise der Leibesübungen) . Weidmannsche Buchhandlung Berlin.
- Wießner, K. (1925). Natürlicher Schwimmunterricht - Ein neuer Weg zum Schwimmen. Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Wilke, K. (1996). Schwimmen: Bewegung erleben - Technik verbessern. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Wilke, K. (2014). Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene (Auflage: 3). Meyer & Meyer.
- Wilke, K., & Daniel, K. (1996). Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren. Wiesbaden: Limpert.

MEDIEN (VHS bzw CD/DVD-ROM)

- RESCH, Johann (Drehbuch und Regie): Rettungsschwimmen. Lehrfilm der ARGE Wasserrettung im Bundeskanzleramt. Wien 1999.
- RESCH, Johann (Drehbuch und Regie): Grundfertigkeiten. Lehrfilm des bm:bwk verlässliche Volksschule. Wien 2002
- RESCH, Johann; CASTELLANI, Silvester; KUNTNER, Erich: Schwimmarten. Lehrfilm. Tulln 2004

SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

Videoserie (VHS oder DVD)

Von "Lehrern für Schüler" könnte man diese dreiteilige Videoserie des ÖJRK bezeichnen. Auf semiprofessionellem Weg versuchte ein Lehrerteam, ein Lehrmittel für die vielfältigen Anforderungen eines guten Schwimmunterrichtes in der Schule zu schaffen. Alle drei Videofilme in bester digitaler Videoqualität haben jeweils eine Länge von ca. 30 Minuten und sind thematisch in Teilbereiche gegliedert, sodass eine Vorführung auch nur von Teilausschnitten möglich ist. Bei den DVDs erfolgt über Links ein rascher Zugriff auf die wichtigsten Themenbereiche. VHS – Kassetten verfügen über entsprechende Zeitangaben. Ergänzend gibt es zu allen Teilen ein Begleitbuch.

Teil 1 (Grundfertigkeiten) beschäftigt sich mit der Problematik des Anfängerschwimmunterrichtes. Besondere Beachtung finden die Kriterien Sicherheit im Wasser (Ordnungsrahmen), Freude am Bewegen im Wasser und Einsatz von Sozialformen beim Unterricht mit einer Schülergruppe. Die Teilbereiche Wassergewöhnen, Tauchen, Atemübungen, Springen im / ins Wasser und Gleiten bieten viele Anregungen für einen abwechslungsreichen Unterricht im Anfängerschwimmbereich. Den Erwerb von Schwimmtechniken in der Schule wie Brustschwimmen, Kraulschwimmen und Rückenkraulschwimmen hat

Teil 2 (Schwimmarten) zum Inhalt. Jede Schwimmart ist in die Bereiche Bewegungsbeschreibung, Lehr- und Lernweg und Fehlerbilder gegliedert. Bei der Bewegungsbeschreibung werden die wesentlichsten Merkmale der Schwimmart anhand von Vereinsschwimmern aufgezeigt und mit technischen Tricks (Standbild, Zeitlupe etc.) hervorgehoben. Das Aufzeigen eines möglichen Lehr- und Lernweges bei den vielfältigen Möglichkeiten zeigt dem Betrachter, dass besonders eine überlegte Vorgangsweise beim Erlernen einer Schwimmart wichtig ist. Die Darstellung der häufigsten Fehlerbilder im Anschluss an jeden Schwimmartenblock zeigt in transparenter Form "worauf es ankommt".



Teil 3 (Rettungsschwimmen) setzt sich mit Inhalten der Rettungsschwimmerausbildung in Österreich, den Sicherheitsanforderungen beim Schwimmunterricht und der Notfallsituation beim Schwimmen auseinander. Auch hier findet eine Aufgliederung in die Teilbereiche Voraussetzungen, Griffarten, Rettungsgeräte und vorbeugende Maßnahmen statt. Die Inhalte einer Rettungsschwimmerausbildung sind in die dramatische Rahmenhandlung zweier gestellter Ertrinkungsunfälle eingebettet. Eine unbedachte Bewegung beim Schwimmunterricht (Hallenbadsituation) und ein ungeübter Schwimmer, der sich zu weit hinaus wagt (freies Gewässer), schaffen eine dramatische Ausgangssituation, die dem Schulgeschehen (Schwimmunterricht, Schulsportwoche) sehr nahe kommt. Das positive Ende motiviert den Betrachter, sich dieser Rettungsschwimmerausbildung zu unterziehen und zeigt auch deren Notwendigkeit als Voraussetzung für einen sicheren Unterricht. Alle Filme zeichnen sich auch durch herrlich gelungene Unterwasseraufnahmen aus. Jeder Videokassette liegt noch eine kleine Broschüre bei, die als Ergänzung und Unterrichtsbehelf gedacht ist.



Weitere Materialien, Bücher etc bei <http://www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich/shop-noe/shop-schwimmen/> (01.03.2018).

Anhang

Fragenkatalog

Versuchen Sie nachstehende Fragen argumentativ (wenn möglich mit Verweis auf die entsprechende Gesetzesstelle) zu beantworten!

1. Welche Möglichkeiten gibt es für Schüler/innen am Schwimmunterricht in der Schule teilzunehmen?
2. Welche gesetzlichen Bestimmungen gelten grundsätzlich für den Schwimmunterricht in der Schule?
3. Kann das Schwimmen als Einbeziehung in den Unterricht aus Bewegung- und Sport auch in Kurs- oder Blockform durchgeführt werden?
4. Wie groß darf die Schülergruppe beim regelmäßigen Schwimmunterricht maximal sein?
5. Welche Bestimmungen regeln die Voraussetzungen, die ein Unterrichtserteilender für den Schwimmunterricht in der Schule besitzen muss? Differenziere in Unterricht aus Leibesübungen und Schwimmen als Ziel bzw. Teilziel einer Schulveranstaltung !
6. Darf ein Erziehungsberechtigter beim Schwimmunterricht in der Schule mitwirken? Begründen Sie Ihre Entscheidung!
7. Welche Eigenschaften muss ein Schwimmbad für den Schwimmunterricht in der Schule mindestens aufweisen?
8. Wie begründen Sie ihre Anordnung in einem Elternbrief, dass eine Kopfbedeckung nach dem Schwimmunterricht verpflichtend ist?
9. Sie ermöglichen den Schüler/innen (Unterstufe) im Schwimmunterricht die Ablegung von Schwimmabzeichen. Der Direktor meint, dass dies nicht ihre Aufgabe sei bzw. nicht in der Unterrichtszeit durchgeführt werden darf. Wie argumentieren Sie?
10. Schüler/innen verwenden beim Schwimmunterricht als Badebekleidung unzweckmäßige Kleidungsstücke (z.B. Turnhosen, Radler, Leibchen, etc.). Wie argumentieren Sie für eine zweckmäßige Badebekleidung?

Anhang - Fragenkatalog

11. Sie verlangen beim ersten Klassen- oder Schulforum bzw. Schulgemeinschaftsausschuss als Bewegungs- und Sportlehrende(r), dass die Richtlinien des Rundschreibens Nr. 17/2014 zur Kenntnis genommen werden bzw. auf dieser Grundlage ein Beschluss über „Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen“ zu fassen ist, wie sie für die betreffende Schule gelten soll. Der Direktor meint, dass dies nicht notwendig sei und es sich ja nur um eine Empfehlung handeln würde.
12. Eine Mutter beschwert sich beim Direktor, da Sie ihrer(m) Tochter/ Sohn das Tragen der neuen wasserdichten Firmungsuhr beim Schwimmunterricht verbieten. Wie argumentieren Sie?
13. Die rechtlichen Bestimmungen sind ständig Änderungen unterworfen. Wo kann der verantwortungsbewusste Unterrichtende sich über den aktuellen Stand informieren?
14. Braucht eine Klassenlehrerin bzw. ein Klassenlehrer für den Schwimmunterricht in der Volksschule im Rahmen des Gegenstandes „Bewegung und Sport“ einen Helferschein?
15. Was versteht man unter einer Schwimmassistenz?
16. Da im Nahbereich kein Schwimmbad zur Verfügung steht, verzichtet die Schule im Schulplan auf den Schwimmunterricht. Argumentieren Sie für die Volks- bzw. für die NMS (AHS-Unterstufe)!
17. Da Sie sehr leistungsstarke Schwimmer/innen in der Klasse (Unterstufe) haben, möchten Sie mit ihnen an Verbandswettkämpfen teilnehmen. Der Direktor meint, das sei nicht Aufgabe der Schule. Wie argumentieren Sie?
18. Für den Anfängerschwimmunterricht steht nur ein Schwimmbecken mit schwimmtiefem Wasser zur Verfügung. Der Direktor meint, dass mit der Anschaffung von Schwimmhilfen (z.B.: Schwimmflügel) für jede Schülerin und jeden Schüler dieses Problem gelöst sei. Wie argumentieren Sie?
19. Ein Lehrer schließt von der Teilnahme an einer Schulbezogenen Veranstaltung einen verhaltensauffällige(n) Schüler(in) aus. Wie argumentiert er/sie?
20.
Wer ist für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen bzgl. des Schwimmunterrichtes in der Schule in erster Linie verantwortlich?

Rechtliche Bestimmungen für den Schwimmunterricht in Schulen

Rundschreiben Nr. 22/2003

Die Einbeziehung des Schwimmens in den Unterricht aus Leibesübungen ist in allen Lehrplänen für alle Schulstufen verankert.

Wegen der lebenserhaltenden und lebensrettenden Funktion des Schwimmens muss es Ziel des Unterrichtes sein, jeder Schulabgängerin/jedem Schulabgänger zumindest eine grundlegende Schwimmfertigkeit zu vermitteln. Über die Schulzeit hinaus ist ein ausreichendes Schwimmkönnen für die Freizeitgestaltung und damit für die Erhaltung der Gesundheit und manchmal auch für die Berufsausübung von Bedeutung.

Bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen ist im Hinblick auf sportliche Inhalte (z.B. für alle Wassersportarten) ein sicheres Schwimmkönnen der Schüler/innen unerlässlich und vor Antritt der Schulveranstaltung zu überprüfen.

Der Erwerb der österreichischen Schwimmerabzeichen erlaubt eine Abstimmung der Leistungsanforderungen für die jeweilige Altersstufe und wirkt daher sowohl als Hilfe für die Lehrerin/den Lehrer als auch als Motivation für die Schüler/innen.

Um einen entsprechenden Unterrichtserfolg zu sichern, ist im Allgemeinen ein regelmäßiger Schwimmunterricht notwendig. Wenn am Schulstandort aus organisatorischen Gründen die Einrichtung des Schwimmunterrichtes nicht möglich ist, wäre das Erlernen bzw. Verbessern des Schwimmens im Rahmen einer bewegungserziehlichen Schulveranstaltung vorzusehen.

(1) Schwimmbäder und ähnliche Einrichtungen

Für den Schwimmunterricht können Hallenbäder, künstliche Freibäder, Bäder an Oberflächengewässern, Kleinbadeteiche und Badestellen in Badegewässern, die den gesetzlichen Bestimmungen über Hygiene in Bädern (Bäderhygienegesetz bzw. Bäderhygieneverordnung) entsprechen müssen, benützt werden.

Das Bäderhygienegesetz (II. Abschnitt) sieht vor, dass Hallenbäder, künstliche Freibäder, und Kleinbadeteiche über eine Betriebsbewilligung oder zumindest eingeschränkte Betriebsbewilligung der Bezirksverwaltungsbehörde in Betrieb verfügen müssen. Ferner sieht das Bäderhygienegesetz vor (III. Abschnitt), dass der Inhaber eines Hallenbades, künstlichen Freibades oder eines Kleinbadeteiches dafür zu sorgen hat, dass während der Betriebszeiten eine Person erreichbar ist, die mit der Wahrnehmung des Schutzes der Gesundheit der Badegäste, insbesondere in hygienischer Hinsicht, betraut ist und die entsprechenden Kenntnisse aufweist.

(2) Gruppenbildung (Gruppengröße und Koedukation)

Im Freigegenstand und in der unverbindlichen Übung Leibesübungen mit dem Inhalt Schwimmen sowie in den sportlichen Schwerpunkten in Sonderformen darf der Unterricht auch ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn vom Standpunkt der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit und der koedukativen Führung kein Einwand besteht.

Ferner kann der Schwimmunterricht an allen Schulen ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, wenn der Unterricht gleichzeitig durch mehrere Lehrer/innen (im Falle des Unterrichtes für mehrere Schülergruppen bzw. mit Assistenz) erfolgt und wenn dies aus inhaltlichen Gründen zweckmäßig ist.

Beim Schwimmunterricht sind im Interesse der Sicherheit von Schüler/innen sowie zur Erzielung eines optimalen Lernerfolges Klassen (Jahrgänge) in kleinere Schülergruppen zu teilen oder Lehrer/innen als Assistenzen einzusetzen.

Für die öffentlichen mittleren und höheren Schulen, Übungsschulen, das Bundes-Blindenerziehungsinstitut in Wien, das Bundesinstitut für Gehörlosenbildung in Wien und die

Bundes-Berufsschule für Uhrmacher in Karlstein in Niederösterreich und für die mit dem Öffentlichkeitsrecht ausgestatteten mittleren und höheren Privatschulen mit gesetzlich geregelter Schularbezeichnung sowie privaten Übungsschulen gelten die Bestimmungen der Verordnung über die Eröffnungs- und Teilungszahlen in der jeweils geltenden Fassung (derzeit: maximal 19 Schüler/innen pro Gruppe) sofern nicht die Schulbehörden erster Instanz regional Eröffnungs- und Teilungszahlen oder die Schulgemeinschaftsausschüsse oder die Schulforen schulautonom Eröffnungs- und Teilungszahlen festgelegt haben.

Für den Bereich der Pflichtschulen gelten die jeweiligen landesgesetzlichen Bestimmungen (Ausführungsgesetze).

(3) Unterrichtserteilung

Die Lehrer/innen sind verantwortlich für die Sicherheit und Gesundheit der ihnen anvertrauten Schüler/innen. Sie müssen neben der Fähigkeit zu einem zeitgemäßen Schwimmunterricht auch über die Fähigkeit zum Retten verfügen.

Zur Erteilung von Schwimmunterricht im Pflichtgegenstand Leibesübungen oder im Rahmen von Schulveranstaltungen sind daher grundsätzlich Leibeserzieher/innen, in den Volksschulen Klassenlehrer/innen heranzuziehen oder allenfalls Absolventen einer Bundesanstalt für Leibeserziehung (z.B. Schwimmlehrer/innen, Schwimmlehrwarte) vorzusehen.

Stehen für Assistenzen keine Leibeserzieherinnen und Leibeserzieher bzw. Klassenlehrer/innen zur Verfügung, können dafür auch Lehrer/innen mit einschlägiger Ausbildung durch Pädagogische Akademien, Pädagogische Institute oder Bundesanstalten für Leibeserziehung oder Lehrer/innen, die den Helferschein als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen besitzen, herangezogen werden.

(4) Sicherheitsbestimmungen

Die Lehrer/innen müssen sich vor dem Schwimmunterricht über die möglichen Gefahren, die Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen und über die Badeordnung der jeweiligen Schwimmstätte unterrichten. Die Schüler/innen sind vor der Aufnahme des Schwimmunterrichts über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen altersgemäß zu belehren (dazu gehört auch die Vermittlung der allgemeinen Baderegeln).

Die Lehrer/innen und andere Assistenz leistende Personen müssen während des Unterrichts Schwimm- oder andere geeignete Sportkleidung tragen.

Anfängerschwimmunterricht soll grundsätzlich im Lehrschwimmbecken oder in dem Beckenteil eines Hallenbades erfolgen, in dem die Schüler/innen ungefährdet stehen können.

Bei Tauchübungen - vor allem beim Strecken- und Tieftauchen - müssen Schüler/innen ständig beaufsichtigt werden.

Bei Schwimmen und Baden in offenen Gewässern müssen die besonderen natürlichen Gegebenheiten, aus denen Gefahren erwachsen können, in die Sicherheitsmaßnahmen einbezogen werden. Vor dem Baden müssen sich die Lehrer/innen überzeugen, dass das Badegewässer keine gefährlichen Stellen aufweist.

(5) Hygiene und Gesundheitserziehung

Der Schwimmunterricht stellt eine günstige Möglichkeit dar, auf Fragen der Hygiene und Gesundheitserziehung besonders einzugehen.

Dazu gehören vor allem Fragen der Körperpflege und Wasserreinhaltung, die Besprechung der Baderegeln und die Vermittlung der fachspezifischen Kenntnisse, die in den Lehrplänen angeführt sind.

Um den gesundheitlichen Wert des Schwimmens zu gewährleisten, müssen einerseits die Baderegeln beachtet und andererseits muss durch umsichtiges Verhalten bei kalter Witterung die Gefahr von Erkältungen vermieden werden (ausreichendes Föhnen, entsprechende Akklimatisationszeit nach dem Schwimmen, Kopfbedeckung).

(6) Anhang (Hinweise auf Bestimmungen des Bäderhygienegesetzes – BhygG)

Badegewässer bzw. Badestellen (örtlich abgegrenzte Bereiche von Badegewässern) sind fließende oder stehende Oberflächengewässer oder Teile dieser Gewässer, in denen das Baden behördlich ausdrücklich gestattet ist oder nicht untersagt ist.

Die in Hallenbädern, künstlichen Freibädern, Warmsprudelbeckenbädern, Sauna-Anlagen und Warmluft- und Dampfbädern vorhandenen Becken müssen über Wände und Böden verfügen, die leicht zu reinigen und zu desinfizieren sind. Im Nichtschwimmerbereich müssen Beckenböden darüber hinaus rutschhemmend beschaffen sein.

Die zum Badebetrieb gehörenden Nebeneinrichtungen wie Saunaanlagen, Warmluft- und Dampfbäder, Umkleidegelegenheiten, Duschanlagen, WC-Anlagen, Solarien, Liegeflächen, Stege, Einstiegshilfen und Erste-Hilfe-Einrichtungen müssen hinsichtlich Anzahl, Ausstattung und Anordnung so beschaffen sein und in einer Weise instand gehalten werden, dass ein hygienisch einwandfreier Betrieb gewährleistet ist.

Umkleidegelegenheiten müssen in einer solchen Anzahl und dergestalt zur Verfügung gestellt werden, dass ein hygienisch einwandfreier Betrieb gewährleistet ist. In den Umkleidegelegenheiten müssen Aufhängevorrichtungen für die Kleidung und eine Aufbewahrungsmöglichkeit für Schuhe vorhanden sein.

Nassräume wie Duschanlagen und WC-Anlagen müssen in einer solchen Anzahl und Ausstattung zur Verfügung gestellt werden, dass ein hygienisch einwandfreier Betrieb gewährleistet ist.

In allen Bädern und Kleinbadeteich-Anlagen muss ein Raum vorhanden sein, in dem Erste Hilfe geleistet werden kann. Neben der Ersichtlichmachung der Telefonnummern von Arzt, Rettung und Feuerwehr muss eine ausreichende Erste-Hilfe-Ausrüstung vorhanden sein.

Der Inhaber eines Bades, einer Sauna-Anlage, eines Warmluft- oder Dampfbades oder Kleinbadeteiches hat zur Regelung eines einwandfreien Bade- bzw. Saunabetriebes eine Badeordnung zu erlassen und an gut sichtbarer Stelle anzubringen.

Das Rundschreiben des BMUK (Nr. 39/1994, GZ. 36.377/36-V/9/94) wird außer Kraft gesetzt.
Wien, 22. Juli 2003

Für die Bundesministerin:

Dr. REDL

(F.d.R.d.A. Miedler e.h.)

Lehrplan der Volksschule für den Pflichtgegenstand „Bewegung und Sport“

(Aufbauend - tritt hinsichtlich der 1. Schulstufe mit 1. September 2012 und hinsichtlich der weiteren Schulstufen jeweils mit 1. September der Folgejahre schulstufenweise aufsteigend in Kraft)

Was ist neu am Lehrplan 2012?

- **Rahmenlehrplan** für die 1. - 4. Klasse; aufbauende Struktur des Lehrstoffs.
- Orientierung am **Doppelauftrag von Bewegung und Sport** (Entwicklungsförderung und Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur).
- Ziel: Entwicklung einer umfassenden bewegungs- und sportbezogenen **Handlungskompetenz**.
- Gliederung des Lehrstoffs in **6 Erfahrungs- und Lernbereiche**:
Motorische Grundlagen, Spielen, Leisten, Wahrnehmen und Gestalten, Gesund leben, Erleben und Wagen.
- Untergliederung der Erfahrungs- und Lernbereiche in **fachspezifische und fächerübergreifende Lernziele (Kompetenzerwerb)**.
- **Konkretisierung** durch exemplarische **Anregungen für den Unterricht** und **methodische Hinweise**.
- **Sicherstellung der Leistungsanforderungen** im sozialen, emotionalen, intellektuellen und motorischen Bereich durch Formulierung von konkret zu erreichenden **Lernerwartungen** (Kompetenzen) für die Grundstufe I und II.
- Lernerwartungen als Ausgangspunkt für langfristige **Unterrichtsplanung** und **kompetenzorientierten Unterricht**.
- Zeitgemäße didaktisch-methodische Leitvorstellungen für den Unterricht.

Struktur des Lehrplans aus Bewegung und Sport

(Anmerkung: Der Lehrplan besteht aus 26 Seiten. Es werden nur jene Inhalte hier genauer ausgeführt, die den Bereich Schwimmen explizit betreffen)

Bildungs- und Lehraufgaben

Lernerwartungen für die einzelnen Erfahrungs- und Lernbereiche (Lehrstoff)

- **Motorische Grundlagen**

- Lernerwartungen Grundstufe I	Lernerwartungen Grundstufe II
	- können den für sportliche Bewegungen typischen Rhythmus situationsgemäß anwenden (z.B. Absprungbewegungen; richtiges Atmen beim Brustschwimmen)

- **Spielen**

- **Leisten**

Lernerwartungen Grundstufe I	Lernerwartungen Grundstufe II
- 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

- **Wahrnehmen und Gestalten**

- **Gesund leben**

- **Erleben und Wagen**

Lehrstoff (und besondere didaktische Grundsätze)

- **Motorische Grundlagen** (Koordinative Grundlagen, Konditionelle Grundlagen)
- **Spielen** [Spielen lernen, Kleine Spiele, (Mini-)Sportspiele]
- **Leisten** (Elementare Bewegungsformen, Bewegen an Geräten; Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens, Laufen-Springen-Werfen; Fertigkeiten der Leichtathletik, Bewegen im Wasser; Schwimmen-Tauchen-Springen; Bewegen auf Geräten)

ad) Bewegen im Wasser

Durch vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser Erfahrungen sammeln und sich damit auseinander setzen.

Beim Unterricht im Wasser ist auf die Sicherheitsbestimmungen besonders zu achten. Für ängstliche Kinder sind häufig Übungs- und Spielformen zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens einzubauen. Auf eine geeignete Wassertiefe (knie-, hüft- bis brusttief) ist Bedacht zu nehmen.

Den Auftrieb des Wassers spüren und die Wirkung beschreiben	Auftriebswirkung verschiedener Gegenstände erkunden (scheinbarer Gewichtsverlust). Im Wasser mit und ohne Auftriebskörper schweben (z.B. 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 (z.B. Baumstammflößen). Gleiten mit zusätzlichem Widerstand (Gegensatzerfahrung). Möglichst weite Strecken auch in Wettkampfform gleiten
Mit Armen und/oder Beinen einen Vortrieb der Körpers erzeugen	Aus dem Gleiten (Bauch-, Rücken- und Seitenlage) mit und ohne Auftriebshilfen beschleunigen (z.B. Erfinder-Schwimmen)
Kunststücke im Wasser erfinden und einander präsentieren	Mit Partnerin oder Partner und in der Gruppe (z.B. Tiere imitieren, Unterwasser-Artistinnen und Unterwasser-Artisten)

ad) Schwimmen, Tauchen, Springen

Fertigkeiten des Schwimmens, Tauchens und Springens erlernen, festigen und in Wettkämpfen anwenden.

Die Grundtechniken des Schwimmens (Grobform), Springens und Tauchens sollen mit Hilfe methodischer Übungsreihen vermittelt werden. Zumindest eine Schwimmtechnik ist zu erlernen.

Kurze Distanzen in einer Lage schnell schwimmen	Übungen zu Wasserlage, Atmung, Arm- und Beintempo
---	---

Abtauchen und eine kurze Strecke unter Wasser zurücklegen können Sich unter Wasser orientieren und Gegenstände aus dem Wasser tauchen Genormte Sprünge vom Beckenrand bzw. 1-Meter-Brett beherrschen Freie Sprünge ausführen, aber auch erfinden und einander präsentieren Die Anforderungen eines Schwimmbadzeichens erfüllen können	Tempogefühl (Selbsteinschätzung) erwerben und Durchhaltewillen stärken. <i>Richtwert 25 Meter</i> Vom Beckenrand beziehungsweise aus der Gleitlage (z.B. Delfinspringen, Tunneltauchen) Als Einzelanforderung und in Form von Gruppenbewerben (z.B. Schatztauchen) Fuß- und Kopfsprung, Strecksprung mit Drehung auch als Wettkampf mit Einzel- und Gruppenwertung Hock-, Schritt-, Grätsch- und Paarsprünge <i>Der Erwerb von altersadäquaten Schwimmbadzeichen soll ermöglicht werden</i>
--	--

- **Wahrnehmen und Gestalten** (Wahrnehmen und Bewegen, Bewegung darstellen, Bewegung gestalten-Tanzen)
- **Gesund leben** (Körperliche Fitness verbessern, Sich wohl und gesund fühlen, Gemeinsam gesund handeln, Sich gesund verhalten)
- **Erleben und Wagen** (Erleben im Freien, Neues wagen, Vertrauen und sicher bewegen)

Didaktische Grundsätze

- **Didaktisch-methodische Leitvorstellungen** (z.B.: alters- und entwicklungsgemäße Schwerpunkte, Vielseitigkeit der Belastungs- und Bewegungsreize, etc.)
- **Unterrichtsorganisation**
 Der Unterricht ist grundsätzlich in gleichmäßig aufgeteilten Einzelstunden durchzuführen. Zur Umsetzung von besonderen Inhalten (z.B. Schwimmen, Schneesport, Eislaufen) können auch andere Organisationsformen (z.B. Blockung, Kurs) herangezogen werden. 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.
 Der Unterricht ist grundsätzlich in geeigneten Bewegungsräumen (z.B. Sporthalle, Sportplatz, Schwimmhalle) abzuhalten und sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden (z.B. vorhandene Sportfreiflächen, Wald, Wiese, Park, Spielplatz). Lokale und regionale Gegebenheiten (kulturelle Spiel- und Bewegungsformen) sollen allenfalls einbezogen werden.
 Schülerinnen und Schüler, die an Schulveranstaltungen mit bewegungserzieherischen Inhalten teilnehmen, sind, wenn organisatorisch möglich, im Unterrichtsgegenstand darauf vorzubereiten. Die Teilnahme an altersgemäßen Spielfesten, Sportfesten, Schulsportwettkämpfen (z.B. als schulbezogene Veranstaltung) ist in die Unterrichtsplanung einzubeziehen.
 (...)
- **Gesundheit und Sicherheit** (z.B. geeigneter methodischer Aufbau, etc.)

Lehrplan der Hauptschule und Allgemeinbildenden höheren Schule - Unterstufe (Auszug)

Lehrstoff

Kernbereich

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:

1. und 2. Klasse:	3. und 4. Klasse:
Vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen können in einer Schwimmlage. Einfache Sprünge.	Schnell und ausdauernd in einer Lage auch in Wettkampfform schwimmen; allenfalls Kennenlernen einer weiteren Lage. Sprünge.

Didaktische Grundsätze

(...)

Für wesentliche Inhalte (z.B. das Erlernen und Verbessern des Schwimmkönnens) ist auch die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen, um so den Unterrichtsertrag zu sichern.

(...)

Eine weitere mögliche Motivation zum Sporttreiben sind die Vorbereitung auf und die Teilnahme an jugendgemäßen Wettkämpfen (Schulvorführungen und –wettkämpfe, Vereins- und Verbandswettkämpfe) sowie das Erwerben von Leistungsabzeichen (ÖGA, ÖJSTA, ÖSA, ÖLTA, Helferschein, ...).

Die Verordnung des Bundesministers für Unterricht, Kunst und Sport über den Lehrplan für **Leibesübungen (Oberstufe, auslaufend)** an allgemeinbildenden höheren Schulen (Oberstufe), berufsbildenden mittleren und höheren Schulen sowie höheren land- und forstwirtschaftlichen Lehranstalten, BGBl. Nr. 37/1989, in der Fassung der Verordnung BGBl. II Nr. 395/1997, wurde geändert.

Der nunmehr gültige Lehrplan (vom 28. Juli 2006, **BGBl. II Nr. 284/2006**) ist für die gesamten Schulformen der Oberstufe (mit Ausnahme der Polytechnischen Schule) aufsteigend.

Nachstehend wird zunächst der auslaufende Lehrplan (Auszug) und anschließend der ab dem Schuljahr 2006/2007 aufsteigend gültige Lehrplan (Auszug) angegeben:

Lehrplan für Leibesübungen ab der 9. Schulstufe (ausgenommen die Polytechnische Schule) (Auszug)

Didaktische Grundsätze:

Für wesentliche Inhalte (zB das Erlernen oder Verbessern des Schwimmkönnens) kann auch die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorgesehen werden. Jedenfalls ist eine allfällige Blockung sehr sorgfältig abzuwägen, damit nicht über einen zu langen Zeitraum die regelmäßige Unterrichtserteilung entfällt.

Lehrstoff (9. – 12. (13.) Schulstufe):

Die Angaben zum Lehrstoff in den einzelnen Bewegungshandlungsbereichen beziehen sich sowohl auf den unverzichtbaren Kernbereich als auch für schulautonome Modelle auf den autonomen Freiraum für eine flexible Schwerpunktsetzung.

Die jeweils in eine Klammer gesetzten und durch *kursive Schrift* erkenntlichen Lehrstoffbeispiele sind exemplarisch für den jedenfalls zu vermittelnden Lehrstoff des Bewegungshandlungsbereiches zu verstehen.

Grundlagen zum Bewegungshandeln

Weiterentwicklung und Sicherung der konditionellen Fähigkeiten:

(...)

- Ausdauer (*Übungen und Spiele zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeit im Indoor- und Outdoorbereich: Jogging, Mountainbike, Schwimmen, Eislaufen, Cross-Country; usw.*).

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Übungen durchführen, die die eigenen Leistungsgrenzen erfahren lassen, aber auch durch angeleitetes und eigenständiges Üben verschieben lassen (*leichtathletische Techniken verbessern; Verbessern des Schwimmkönnens und Erlernen weiterer Schwimmtechniken einschließlich Start und Wenden; schwierigere und komplexe Bewegungsfertigkeiten des Turnens ohne, mit und an Geräten erlernen und verbessern; usw.*).

Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben sowie nach Möglichkeit Teilnahme an Einzel- und Gruppenwettkämpfen im organisierten und auch im nicht-organisierten Sportbereich. Erfahren der Leistungsgrenzen und verschieben dieser Grenzen vor allem durch angeleitetes und eigentätiges Üben (*Leichtathletische Wettkämpfe; Schwimm- und Turnbewerbe; Trendsportarten; schulische Wettkämpfe; usw.*).

Spielerische Bewegungshandlungen

Erhalten und Weiterentwickeln von nicht regelgebundener Spielfähigkeit und Spielkönnen (*spontanes und kreatives Spiel in verschiedenen Situationen; mit Gegenständen; mit Geräten und ohne Geräte; kooperative Spiele; Spiele ohne Verlierer; usw.*).

Regelkenntnisse und Regelauslegung in verschiedenen Sportarten kennen lernen und anwenden.

Entwickeln der Fähigkeit, verantwortliche Organisation und Spielleitung zu übernehmen (*organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband und bei Schulturnieren; usw.*).

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

Einzel- und Gruppenchoreographien entwickeln und vorführen (*Themen wie Siegestaumel, Weltreise; Variationen beim Ski-Formationsfahren, Synchronschwimmen usw.*).

Gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen

Bewegung und Sport gesundheitsgerecht ausüben können (*Aufwärmen; funktionelle Gymnastik; konditionelle Vorbereitung; usw.*).

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen

Erfahren und Erleben von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die sich vom alltäglichen Bewegen abheben und mit besonderen Gefühlen verbunden sind sowie etwas Neues und Unerwartetes bieten:

- In verschiedenen Räumen und Elementen (*Sporthalle; Sportplatz; Wald; Wasser; Schnee; Eis; Gelände; Fels; usw.*).

Sportaktivitäten/-projekte gemeinsam planen, gestalten und reflektieren (*Sporttage; Sportwochen; Sportfeste; fächerübergreifende erlebniskulturelle Veranstaltungen; usw.*).

Lehrplan der Allgemeinen Sonderschule (Auszug)

Bewegung und Sport

Didaktische Grundsätze:

(...) Dabei sollen die Inhalte des Unterrichts nicht nur von den Rahmenbedingungen am jeweiligen Schulstandort abhängen, sondern sich auch an den Möglichkeiten bei Schulveranstaltungen und Schulwettkämpfen orientieren, wobei Kooperationen mit außerschulischen Partnern anzustreben sind. Für ausgewählte Inhalte ist auch die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen.

Grundstufe I

Lehrstoff:

1. und 2. Schulstufe

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Beispielsweise:

- vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen in einer Schwimmlage anbahnen
- Tauchen mit einfachsten Anforderungen
- Baderegeln kennen lernen

Grundstufe II

Lehrstoff

3. und 4. Schulstufe

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Beispielsweise:

- vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen in einer Schwimmlage üben; Tauchen mit einfachen Anforderungen; einfache Sprünge

Sekundarstufe I

Lehrstoff

5. und 6. Schulstufe

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Beispielsweise:

- vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen können allenfalls in einer (weiteren) Schwimmlage; Sprünge

Lehrstoff:

7. und 8. Schulstufe

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Beispielsweise:

- möglichst schnell und ausdauernd in einer Lage auch allenfalls in Wettkampfform schwimmen; Kennenlernen einer weiteren Lage. Sprünge

Rundschreiben 17/2014 – Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (Auszug)

Auf Grund des § 13 Abs. 2 Z. 2 des SchUG und des § 6 bzw. des § 9 Abs. 1 der Schulveranstaltungenverordnung 1995 (SchVV) übermittelt das Bundesministerium für Bildung und Frauen die nachstehenden **Richtlinien** zur Gewährleistung der Qualität und Sicherheit bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (innerhalb und außerhalb des Bundesgebietes) (z.B. Sporttage, Wandertage, Sportwochen, Projektwochen mit Sport).

Die bisher gültigen „Richtlinien 2009“ werden durch die vorliegende Fassung ersetzt.

Das Rundschreiben Nr. 1/2009, GZ 36.377/0135-V/5b/2008, wird außer Kraft gesetzt.

Die Richtlinien sind durch die Direktion im Zusammenhang mit der Planung von Schulveranstaltungen den Mitgliedern des Klassen- oder Schulforums bzw. Schulgemeinschaftsausschusses nachweislich zur Kenntnis zu bringen.

In weiterer Folge ist im Rahmen einer Beratung des Klassen- oder Schulforums bzw. des Schulgemeinschaftsausschusses auf der Grundlage der übermittelten Richtlinien 2014 ein Beschluss über „Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen“ zu fassen, wie sie für die betreffende Schule gelten sollen.

Das Bundesministerium für Bildung und Frauen macht darauf aufmerksam, dass solche vom jeweiligen Klassen- oder Schulforum bzw. vom Schulgemeinschaftsausschuss beschlossenen (schuleigenen) Richtlinien bis zu einer abweichenden Beschlussfassung für die Schule verbindlich und im Rahmen der Planung und Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen einzuhalten sind.

Die Richtlinien sind ebenso wie allfällige schuleigene Richtlinien für bewegungserziehliche Schulveranstaltungen auch sinngemäß für bewegungserziehliche schulbezogene Veranstaltungen (gem. § 13a SchUG) heranzuziehen. Wenn in der Folge von Sportunterricht die Rede ist, handelt es sich um eine Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichts im Sinne des § 13 Abs. 1 SchUG.

Die Beteiligung an Schulveranstaltungen gehört zu den unmittelbaren Dienstverpflichtungen jeder Lehrperson.

1. Zielsetzung bewegungserziehlicher Schulveranstaltungen und von Bewegungsangeboten bei Schulveranstaltungen

Bewegungserziehliche Schulveranstaltungen sind als Ergänzung und/oder Vertiefung des lehrplanmäßigen Unterrichtes aus Bewegung und Sport in Bezug auf die Förderung fachlicher, motorischer, sozialer und persönlichkeitsbildender Kompetenzen vorzubereiten und durchzuführen. Dies soll nach Möglichkeit durch gemeinsame Sportaktivitäten von Schülerinnen und Schülern mit ihren Lehrerinnen und Lehrern erfolgen. Dem zur Folge sind auch bewegungserziehliche Inhalte zu bevorzugen, die eine derartige Organisationsform ermöglichen. Darüber hinaus können Schulveranstaltungen auch dazu dienen, Schülerinnen und Schülern bewegungserziehliche Inhalte zu vermitteln, die aus zeitlichen oder organisatorischen Gründen im Unterricht aus Bewegung und Sport nicht vermittelt werden können (z.B. Schwimmen).

Im Rahmen der bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen sind in besonderem Maß auch gemeinschaftserziehliche Aufgaben wahrzunehmen.

An den Bildungsanstalten für Kindergartenpädagogik und für Sozialpädagogik sind darüber hinaus berufsbezogene didaktisch-methodische Kompetenzen zu vermitteln.

Grundvoraussetzungen zur Wahrung der Vermittlungsqualität und der höchstmöglichen Sicherheit Schülerinnen und Schülern sind Eigenkönnen, ausreichende organisatorische und methodische Erfahrung der Unterrichtenden aber auch die notwendige Infrastruktur von Sportstätten.

Für die qualitätsvolle Gestaltung bewegungserziehlicher Schulveranstaltungen ist auf eine ausreichende Qualifikation der Begleitlehrerinnen und Begleitlehrer sowie Begleitpersonen gem. Punkt 5.1. zu achten (Aus- und Fortbildung).

2. Teilnahme von Schülerinnen und Schüler an Schulveranstaltungen

Schülerinnen und Schüler sind gemäß § 13 Abs. (3) SchUG zur Teilnahme an Schulveranstaltungen ohne Rücksicht darauf verpflichtet, ob die Veranstaltung innerhalb oder außerhalb der Schulliegenschaften stattfindet, sofern nicht

- die Vorschriften über das Fernbleiben von der Schule anzuwenden sind (eine gerechtfertigte Verhinderung für Schülerinnen und Schülern ist insbesondere: Krankheit; eine mit der Gefahr der Übertragung verbundene Krankheit von Hausangehörigen; Krankheit der Eltern oder anderer Angehöriger, wenn sie vorübergehend der Hilfe unbedingt bedürfen; außergewöhnliche Ereignisse im Leben in der Familie; Ungangbarkeit des Schulweges oder schlechte Witterung, wenn die Gesundheit

Anhang – Rechtliche Bestimmungen: Rundschreiben 17/2014 (Auszug)
dadurch gefährdet ist; Dauer der Beschäftigungsverbote im Sinne der Bestimmungen über den Mutterschutz),

- der Schulleiter/die Schulleiterin nach Anhörung der Klassenkonferenz einen Schüler/eine Schülerin von der Teilnahme an der Schulveranstaltung ausgeschlossen hat,
- mit der Veranstaltung eine Nächtigung außerhalb des Wohnortes verbunden ist.

Im Zusammenhang mit der in der Schulveranstaltungsverordnung festgelegten Teilnahme von zumindest 70% der Schülerinnen und Schülern als Voraussetzung für die Einbeziehung einer Klasse in eine mehrtägige Veranstaltung wird insbesondere darauf hingewiesen, dass mit **Bewilligung der Schulbehörde erster Instanz die 70%-Zahl unterschritten werden kann**, sofern wegen der oben genannten gerechtfertigten Nichtteilnahme von Schülerinnen/Schülern die Durchführung der Veranstaltung nicht gewährleistet ist und kein Mehraufwand verursacht wird.

Im Sinne des **gemeinschaftsbildenden Charakters von Schulveranstaltungen** sollte möglichst wenigen Schülerinnen und Schülern eine Teilnahme verwehrt bleiben. Daher sollen alle Maßnahmen, die eine Teilnahme ermöglichen (wie z.B. Informationen zu finanzieller Unterstützung, Sportgeräteverleih etc.), ergriffen werden.

3. Lehrinhalte auf bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen

3.1 Auswahl der Lehrinhalte

(...)

3.2 Kursangebote von gewerblichen Unternehmen

(...)

3.3 Sportarten mit einem stark erhöhten Sicherheitsrisiko

Bei der Auswahl von Sportaktivitäten ist das Rundschreiben „Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen“ mit zu berücksichtigen.

Sportarten mit einem stark erhöhten Sicherheitsrisiko, wie zum Beispiel Flugsport (Paragleiten, Drachenfliegen,...), Motorsport, Feuerwaffen-Sportarten, Wasserfallklettern, Befahren von Gewässern ab (einschließlich) Wildwasserklasse III sind als Inhalte von Schulveranstaltungen **nicht durchzuführen**.

3.4 Informationen an Schüler/innen, Eltern bzw. Erziehungsberechtigte

Es ist vorzusehen, dass Schüler/innen und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten **ausführliche Informationen über die Inhalte und Organisation der Sportwoche noch in der Vorbereitungsphase** der jeweiligen Schulveranstaltung erhalten. Diese Informationen müssen derart sein, dass den Schüler/innen, bzw. deren Eltern oder Erziehungsberechtigten Entscheidungen wie etwa die Wahl bestimmter Sportaktivitäten und die Beurteilung allfälliger damit verbundener Sportrisiken möglich sind (gem. § 7 Abs. 1 der SchVV).

Können bestimmte Aktivitäten (wie etwa Ausdauersportarten, Schwimmen und Tauchen) nur beim Freisein von bestimmten Krankheiten oder Behinderungen gefahrlos durchgeführt werden, sind einerseits die Schülerinnen/Schüler, Eltern bzw. Erziehungsberechtigten darüber nachweislich zu unterrichten und andererseits entsprechende Informationen über den Gesundheitszustand (wenn möglich über die Schulärztin /den Schularzt) der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler im aktuellen zeitlichen Zusammenhang zur Schulveranstaltung einzuholen.

4. Voraussetzungen zur Leitung und Organisation

4.1 Begriffsdefinition

In den vorliegenden Richtlinien werden bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen zwischen folgenden geeigneten Personen gemäß ihrer Qualifikationen unterschieden:

- *Bewegungserzieherin/Bewegungserzieher*: abgeschlossene Lehramtsprüfung für Bewegung und Sport.
- *Volksschullehrerin/Volksschullehrer*: abgeschlossene Lehramtsprüfung für den Unterricht an Volksschulen.
- *Sonderschullehrerin/Sonderschullehrer*: abgeschlossene Lehramtsprüfung für den Unterricht an Sonderschulen.
- *Begleitlehrerin/Begleitlehrer*: schuleigene Lehrerin/ schuleigener Lehrer mit anderen Unterrichtsgegenständen als Bewegung und Sport, die er/sie an einer bewegungserziehlichen Schulveranstaltung unterrichten soll, eine facheinschlägige Zusatzqualifikation erworben hat.
- *Begleitperson*: Person, die nicht als Lehrerin/Lehrer an einer Schule beschäftigt ist und die für jene Sportarten, die sie an einer bewegungserziehlichen Schulveranstaltung unterrichten sollen, eine facheinschlägige Qualifikation erworben hat.
- *Mitarbeiterin/Mitarbeiter eines gewerblichen Unternehmens und/oder eines Vereins*: Person, die für jene Sportarten,

Anhang – Rechtliche Bestimmungen: Rundschreiben 17/2014 (Auszug)
die sie an einer bewegungserziehlichen Schulveranstaltung unterrichten sollen, eine facheinschlägige Qualifikation erworben hat.

4.2 Leitung

Der Leiterin/dem Leiter einer Schulveranstaltung obliegen insbesondere die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Veranstaltung, ihre Koordination im Rahmen der Schule und die Kontakte mit außerschulischen Stellen und die Prüfung der Legitimation/Qualifikationen anbietender Organisationen.

Die Schulleiterin/der Schulleiter hat eine fachlich geeignete Lehrperson der betreffenden Schule mit der Leitung der Schulveranstaltung zu beauftragen.

Als **fachlich geeignete Lehrerin/ fachlich geeigneter Lehrer für die Leitung einer Schulveranstaltung mit bewegungserziehlichen Inhalten** durch die Schulleitung (gem. § 2 Abs.3 der SchVV) ist jedenfalls anzusehen:

- *Volksschullehrerin/Volksschullehrer, Sonderschullehrerin/Sonderschullehrer:* Wenn jene Sportarten Inhalte von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen sind, für die sie im Rahmen ihrer Ausbildung befähigt wurden, bzw. wenn sie facheinschlägige Qualifikationen an Einrichtungen gem. Abschnitt 5 erworben haben.
- *Bewegungserzieherin/Bewegungserzieher:* Abgeschlossene Lehramtsprüfung für Bewegung und Sport.

Sollte aus diesem Kreis keine Person für die Leitung einer bewegungsorientierten Schulveranstaltung zur Verfügung stehen, kann auch eine andere geeignete Lehrperson („Begleitlehrerin/Begleitlehrer“) mit der Leitung beauftragt werden:

- *Begleitlehrerin/ Begleitlehrer:* Lehramtsprüfung; längerfristige Erfahrung in der Begleitung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und umfassende Kenntnis praktisch-methodischer Modelle in zumindest einer der angebotenen Sportarten; Befähigung zur Leitung von Schulveranstaltungen an einer der unter Abschnitt 5 genannten Einrichtungen.
Für die die Leitung von Wintersportwochen ist eine Ausbildung zur Landesskilehrerin/ zum Landesskilehrer, Landessnowboardlehrerin/ Landessnowboardlehrer, Skilehrwartin/ Skilehrwart, Skiinstruktorin/ Skiinstruktor, Trainerin/Trainer für Ski alpin (zumindest Instruktorin/ Instruktor Jugendrennskilaufl), Trainerin/ Trainer für Snowboard, staatlich geprüften Diplomskelehrerin/ staatlich geprüfter Diplomskelehrer, staatlich geprüfte Diplomsnowboardlehrerin/ staatlich geprüfter Diplomsnowboardlehrer oder eine Ausbildung zur Begleitlehrerin/ zum Begleitlehrer für Wintersportwochen an einer Pädagogischen Hochschule nachzuweisen.
Für die Leitung von Sportwochen mit Inhalten wie Bergsteigen (inklusive Klettersteig), alpines Klettern oder Begehungen von Schluchten, die auch mit Steiganlagen ausgestattet sind, ist eine entsprechende alpine Ausbildung im Führen von Gruppen, die die Vermittlung der auf der bewegungserziehlichen Schulveranstaltung zum Einsatz gelangten alpinen Methode, nachweislich in ihrem Ausbildungscurriculum anführen, erforderlich.

4.3 Begleitung

Die Schulleiterin/ der Schulleiter hat **zusätzlich zur Leiterin/zum Leiter** in Absprache mit diesem/dieser weitere geeignete (Lehr-)Personen gemäß 4.1 zur Begleitung der Veranstaltung in folgender Mindestzahl festzulegen (gem. § 2 Abs. 3 und 4 der SchVV):

- Bei Schulveranstaltungen in der Dauer von bis zu einem Tag bis zur 4. Schulstufe eine Begleitperson bei mehr als 15 teilnehmenden Schülern.
- Bei Schulveranstaltungen in der Dauer von bis zu einem Tag ab der 5. Schulstufe und bei mehrtägigen Schulveranstaltungen je eine zusätzliche Begleitperson für 12 bis 16 teilnehmende Schülerinnen/Schüler.

Darüber hinaus sind die Sicherheitsbestimmungen (Gruppengrößen) der angebotenen Sportarten (siehe Punkt 6.) zu berücksichtigen.

5. Erteilung von Sportunterricht im Rahmen von bewegungserziehlicher Schulveranstaltungen

5.1 Unterrichtserteilung durch Begleitlehrerinnen/Begleitlehrer sowie Begleitpersonen

Beauftragt durch die Schulleitung in Absprache mit der Veranstaltungsleiterin/ dem Veranstaltungsleiter (gem. § 2 Abs. 4 der SchVV) können **Bewegungserzieherinnen/Bewegungserzieher, Volksschullehrerinnen/Volksschullehrer, Sonderschullehrerinnen/Sonderschullehrer geeignete Lehrerinnen/ Lehrer anderer Fächer als Bewegung und Sport („Begleitlehrerinnen/ Begleitlehrer“) und andere geeignete Personen („Begleitpersonen“)** Sportunterricht erteilen.

Grundsätzlich wird für die Eignung zur Erteilung des Sportunterrichtes eine **nachweisbare** und erfolgreich **abgeschlossene einschlägige Ausbildung** für die betreffende Bewegungsform bzw. Sportart vorausgesetzt. Diese Ausbildung muss zumindest dem Standard des vom zuständigen Bundesministerium bzw. den jeweiligen

Anhang – Rechtliche Bestimmungen: Rundschreiben 17/2014 (Auszug)
Landesschulräten/ Stadtschulrat für Wien anerkannten Curriculums entsprechen und im Verlauf der Ausbildung oder der Weiter- bzw. Fortbildung an einer der folgenden Einrichtungen erfolgt sein:

- an einem Institut für Sportwissenschaften an einer Universität
- an einer Pädagogischen Hochschule
- an einem Universitäts-Sportinstitut
- an einer Bundessportakademie (Bundesanstalt für Leibeserziehung) oder
- beim Bundesheer
- an einer gleichwertigen Ausbildungseinrichtung der Sportfachverbände (z.B. Alpenverein)
- an einer gleichwertigen Ausbildungseinrichtung eines Mitgliedstaates der Europäischen Union

5.2 Unterrichtserteilung durch externe Sportanbieter

Wenn für bestimmte Sportarten weder geeignete Lehrerinnen/Lehrer noch andere geeignete Personen aus dem Umfeld der betreffenden Schule (gem. § 2 Abs. 4 der SchVV) vorhanden sind, die Voraussetzungen zur Erteilung des jeweiligen Sportunterrichts aufweisen, und/oder die leihweise Überlassung von Sportgeräten (z.B. Segelboot, Reitpferd) notwendig ist, können **geeignete gewerbliche Unternehmen und/oder Vereine**, die durch die jeweilige Berufsfachorganisation anerkannt werden, herangezogen werden.

Diese müssen für jede Unterrichtsgruppe **nachweislich qualifizierte (geprüfte) Personen einsetzen**. Die schulrechtlichen Bestimmungen, insbesondere die unter Punkt 6 angeführten Organisations- und Sicherheitsvorschriften für ausgewählte Sportarten sind einzuhalten.

Die Sportstätten, Sportgeräte und Ausrüstung müssen den Sicherheitsanforderungen voll entsprechen und in erforderlicher Anzahl vorhanden sein. Entsprechende Haftpflichtversicherungen müssen abgeschlossen sein. Im Zweifelsfall ist eine Anfrage an die entsprechende Berufsfachorganisation zu richten (z.B. an den Bundesfachverband für Reiten und Fahren in Österreich; an den Österreichischen Tennisverband, an die Vereinigung der Österreichischen Windsurfschulen [VOWS]; an die Vereinigung Österreichischer Yachtsport- und Windsurfschulen [VOYWS]; an den Österreichischen Kanu-Verband, an die Landesverbände der Berg- und Skiführer/innen; an den Tauchsportverband Österreichs [TSVO]).

Leiterinnen/Leiter, Lehrerinnen/Lehrer oder Begleitpersonen sollen, wenn der Unterricht durch ein gewerbliches Unternehmen und/oder Verein erteilt wird, Assistenzaufgaben übernehmen, wobei mit dieser Tätigkeit keinerlei Entschädigungs- oder Ausgleichszahlungen durch das Unternehmen verbunden sein dürfen.

5.3 Organisatorische Rahmenbedingungen

Die tatsächliche **Gruppengröße** ist für die einzelnen Sportarten abhängig von Faktoren wie Schwierigkeitsgrad, Dauer, Art der Aktivitäten und Leistungsfähigkeit der Gruppe (Kondition, Erfahrung, Können,...) und wird im Einzelfall aus Sicherheitsgründen zu reduzieren bzw. von mehr als einer Gruppenleiterin/ einem Gruppenleiter zu betreuen sein.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass insbesondere bei Sportarten mit einem erhöhten Sicherheitsrisiko eine ausführliche, umfassende und auf die Sportart zielende **Vorbereitung** der Schülerinnen/Schüler (vorzugsweise im Unterricht aus Bewegung und Sport) zu erfolgen hat.

Eine geeignete **Erste-Hilfe-Ausrüstung** hat an den Übungsstätten verfügbar zu sein bzw. ist von jeder Gruppenleiterin/ jedem Gruppenleiter im Gelände mitzuführen. Alle Personen, die gemäß ihrer Qualifikation eine bewegungserziehlische Schulveranstaltung leiten oder begleiten (siehe auch Pkt. 4), müssen imstande sein, sportspezifische Erste-Hilfe zu leisten.

6. Bestimmungen für ausgewählte Sportarten

Die in der Folge alphabetisch angeführten Sportarten sind nur als exemplarische Auswahl zu verstehen, deren Inhalte erfahrungsgemäß im Rahmen von Schulveranstaltungen oder als Inhalte von Bewegungs- und Sportprogrammen zur Erreichung der Ziele gem. § 13 des SchUG eingesetzt werden. Für allfällige weitere Sportarten sind durch die Schulpartner (Klassen- oder Schulforum/Schulgemeinschaftsausschuss) in Analogie zu den angeführten Sportarten und unter Berücksichtigung des Rundschreibens „Umgang mit Risiken und Gewährung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlischen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen“ Kriterien festzulegen, die den höchstmöglichen Sicherheitsaspekten entsprechen. Im Folgenden wird in Bereiche Ausbildung, Sicherheit, Organisation, Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen gegliedert. **Im Bereich Ausbildung sind nur jene Personen gemäß 4.1 angeführt, die eine zusätzliche Qualifikation bei der Unterrichtserteilung der Sportart benötigen.**

6.1 Befahren stehender und fließender Gewässer (auch vorbereitende Übungen)

Ausbildung: alle Personen gemäß 4.1: facheinschlägige Ausbildung (Sicherheitsvorkehrungen und Organisationsformen) im Rahmen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung, an Einrichtungen des Sportlehrwesens oder in Ausbildungen auf der Grundlage landesgesetzlicher Vorschriften bzw. anerkannter Berufsfachorganisationen.

Das Befahren von fließenden Gewässern ist nur unter Aufsicht von Personen mit facheinschlägiger Ausbildung gestattet. Für die bloße Beaufsichtigung von Schülerinnen und Schülern beim Befahren von stehenden Gewässern ist der Besitz des Helferscheines als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens verpflichtend vorgeschrieben.

Organisation: Das Befahren stehender und fließender Gewässer (auch vorbereitende Übungen) ist nur in Zahmwasser oder Wildwasser I (unschwierig; freie Sicht; einfache Hindernisse; regelmäßiger Stromzug, regelmäßige Wellen, kleine Schwälle) und II (mäßig schwierig; freie Durchfahrten; einfache Hindernisse im Stromzug, kleinere Stufen; unregelmäßiger Stromzug, unregelmäßige Wellen, mittlere Schwälle, schwache Walzen, Wirbel und Presswasser It. Wildwasserschwierigkeitsskala (ICF)) durchzuführen.

Das Befahren von fließenden Gewässern mit mittlerer oder starker Fließgeschwindigkeit ab (einschließlich) Wildwasser III (ICF) ist grundsätzlich zu unterlassen.

Das Befahren von fließenden Gewässern bei Wildwasserstufe I und II mit Schlauchbooten oder schlauchbootähnlichen Beförderungsmitteln ist ausschließlich mit befugten Unternehmen und deren geprüften Mitarbeiterinnen/ Mitarbeiter (Wildwasserführerinnen/Wildwasserführer) gestattet.

Bei vorbereitenden Schwimmübungen für spätere Befahrungen sollen niemals mehr als zwei bis höchstens drei Teilnehmerinnen/ teilnehmer im Wasser schwimmen.

Sicherheit: Zu beachten ist, dass die Wertungsskala trotz aller Bemühungen eine subjektive Beurteilung darstellt, sich immer auf einen gewissen Wasserstand bezieht und rasche Veränderungen der Wildflüsse einmal gemachte Bewertungen veraltet erscheinen lassen und Informationen zum Letztstand daher an geeigneten Stellen immer einzuholen sind.

Leicht fließende Gewässer, Flach(Zahm-)wasser und Wildwasser I und II können vor allem im Zuge von aufbauenden Lehrgängen dann befahren werden, wenn eine entsprechende Ausrüstung verwendet wird (Kanu, Kajak - auch aufblasbar, Schlauchboote mit mindestens drei Kammern), eine entsprechende Vorerfahrung (z.B. technisches Können, Kenterübungen) vermittelt werden konnte und die betreffenden Schülerinnen und Schüler vor Veranstaltungsbeginn das Schwimmkönnen auf der Grundlage des Österreichischen Schwimmerabzeichens (Allroundschwimmer/innen) nachgewiesen haben.

Das Tragen von Rettungswesten in stehenden Gewässern wird, abhängig von der Aktivität, empfohlen und ist in fließenden Gewässern neben dem Tragen von Schutzhelmen verpflichtend. Ein Kälteschutzanzug ist zu empfehlen, in fließenden Gewässern vorgeschrieben. Vor dem ersten Befahren ist ein ausführliches Sicherheitsgespräch erforderlich.

Zur Streckensicherung von Übungsschwimmstrecken sind ausgebildete und mit der Situation vertraute Personen einzusetzen: zumindest je eine Person bei Ein- bzw. Ausstieg und eine geeignete Anzahl von Personen, die bei Zwischenfällen schwimmend Hilfe bringen können (Mindestausrüstung der Sichernden: Sicherheitsschwimmweste, Wildwasserhelm, Wurfsack und geeignetes Schuhwerk. Ein Kälteschutzanzug ist nicht zwingend, jedoch schon wegen der Verletzungsgefahr empfehlenswert).

Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine: Kanuschulen, Kajakschulen, Paddel- oder Rudersportschulen als ortsfeste oder mobile Ausbildungsstätten, an denen sowohl theoretische als auch praktische Ausbildungen zum Führen von Kanus, Kajaks, Paddelbooten oder Ruderbooten durchgeführt werden. Die dort unterrichtenden Lehrer/innen müssen eine abgeschlossene Trainer - Lehrwarte/ Instruktorausbildung oder eine einschlägige Landesausbildung nachweisen. Dies gilt auch für die Durchführung von Schwimmübungen (mit Schwimmwesten etc.).

(...)

6.6 Schluchtenwandern (Canyoning)

Ausbildung: alle Personen gemäß 4.1: autorisierte Schluchtenführerin/Schluchtenführer nach landesgesetzlichen Bestimmungen oder Ausbildung zur staatlich geprüften Bergführerin/zum staatlich geprüften Bergführer mit Zusatzqualifikation zur Schluchtenführerin/zum Schluchtenführer.

Organisation: Schluchtenwandern ist nur bei offenkundig sicheren Wasserständen und bei sicherer Witterung (keine Gewittergefahr, kein starker Regen) durchzuführen. Gewässer mit der Gefahr von Schwallwässern (z.B.

unterhalb von Stauseen) sind zu meiden. Ausstiegs- möglichkeiten aus der Schlucht müssen bei Wetterstürzen rechtzeitig erreichbar sein. Alle Sprungstellen und gefährlichen Rücklaufstellen müssen umgehbar oder abseilbar sein.

Die Gruppengröße ist in Abhängigkeit von Länge und Schwierigkeit der Tour zu wählen und wird im Einzelfall aus Sicherheitsgründen zu reduzieren bzw. von mehr als einer Gruppen- leiterin/einem Gruppenleiter zu betreuen sein. Als ideale Gruppengröße kann eine Zahl von 6 Schülerinnen/Schüler pro Gruppenleiterin/Gruppenleiter angesehen werden.

Sicherheit: Das Tragen einer kompletten Canyoningausrüstung (Neoprenanzug, Canyoning- gurt, Helm, bestenfalls Canyoningsschuhe, zumindest aber jedenfalls Turn- oder Wanderschuhe) ist verpflichtend. Das aktive Abseilen (durch die Schülerin/den Schüler selber) setzt eine entsprechende Erfahrung der Schülerin/des Schülers im Umgang mit Seil- und Sicherungs- technik voraus. Ist dies nicht gegeben, müssen Schülerinnen/Schüler passiv (durch die Gruppenführerin/den Gruppenführer) abgeseilt werden.

Ein Nachweis des Schwimmkönnens ist vor Kursbeginn auf der Grundlage des Österreichischen Schwimmerabzeichens (Qualifikation Allroundschwimmer) zu erbringen.

Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine:

Bei Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine muss auf die Einhaltung oben erwähnter Bestimmungen zu Ausbildung, Organisation und Sicherheit geachtet werden.

6.7 Schwimmen (auch als Teilziel einer „bewegungsorientierten“ Schulveranstaltung)

Zu unterscheiden ist zwischen der Erteilung von Schwimmunterricht und „Baden“ im Rahmen von Schulveranstaltungen.

Ausbildung: *Volksschullehrerin/Volksschullehrer, Sonderschullehrerin/Sonderschullehrer, Begleitlehrerin/Begleitlehrer, Begleitpersonen:* Abgeschlossene entsprechende Ausbildung und Besitz des Helferscheines als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens.

Für die bloße Beaufsichtigung von Schülerinnen und Schüler beim Baden wird für alle Betreuer der Besitz des Helferscheines als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens dringend empfohlen, beim Schwimmen und Baden in offenen Gewässern ist dieser verpflichtend vorgeschrieben.

Organisation: Schwimmunterricht und Baden darf nur in Hallenbädern, künstlichen Freibädern oder in offenen Gewässern, in denen das Baden behördlich nicht untersagt ist, eine Rettungsmöglichkeit (zumindest Rettungsreifen) besteht und die hygienischen Voraussetzungen gewährleistet sind, durchgeführt werden. Beim Schwimmen und Baden in offenen Gewässern ist darauf zu achten, dass keine gefährlichen Stellen (auch unter Wasser) vorhanden sind. Aus Sicherheitsgründen dürfen von einer Lehrperson maximal 19 Schülerinnen/Schüler betreut werden.

Sicherheit: Die Schülerinnen/Schüler sind vor der Aufnahme des Schwimmunterrichts bzw. vor dem Baden über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen altersgemäß in Kenntnis zu setzen (dazu gehört auch die Vermittlung der allgemeinen Baderegeln).

Die Lehrerinnen/Lehrer und andere Assistenz leistende Personen müssen während der Unterrichtserteilung bzw. Beaufsichtigung Schwimm- oder andere geeignete Sportkleidung tragen.

Beim Springen und bei Tauchübungen müssen Schülerinnen/Schüler gezielt beobachtet werden.

6.8 Segeln

Ausbildung: *alle Personen gemäß 4.1:* Nachweisliche facheinschlägige Ausbildung (einschließlich Sicherheitsvorkehrungen und Organisationsformen) im Rahmen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung, an einer Bundessportakademie und allenfalls durch den Österreichischen Segelverband (ÖSV), die Vereinigung Österreichischer Yachtsport- und Windsurfschulen (VÖYWS) bzw. die Vereinigung österreichischer Windsurf- und Segelschulen (VÖWS).

Organisation: Die eingesetzten Schulboote und sonstiges Ausbildungsgerät müssen in einwandfreiem Zustand sein und allenfalls Richtlinien bestehender Ausbildungsorganisationen voll entsprechen.

Auf einem Boot dürfen nie mehr als vier Personen gleichzeitig betreut werden. Für jede Kursteilnehmerin/ jeden Kursteilnehmer muss im praktischen Unterricht ein Segel- der Surfanzug vorhanden sein. Jede Kursteilnehmerin/ jeder Kursteilnehmer muss an Bord eine tragfähige Schwimmweste anlegen. Es muss am Ausbildungsort mindestens ein einsatzfähiges Rettungsboot vorhanden sein.

Sicherheit: Ein Nachweis des Schwimmkönnens ist vor Kursbeginn auf der Grundlage des Österreichischen Schwimmerabzeichens (Qualifikation Allroundschwimmer) zu erbringen.

Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine: Segelschulen als ortsfeste oder mobile Ausbildungsstätten, an denen sowohl theoretische als auch praktische Ausbildungen zum Führen von Segelfahrzeugen (mit oder ohne Hilfsmotor) auf Binnenrevieren durchgeführt werden. Ausbildung über den Österreichischen Segelverband (ÖSV), die Vereinigung Österreichischer Yachtsport- und Windsurfschulen (VÖYWS) bzw. die Vereinigung österreichischer Windsurf- und Segelschulen (VÖWS).

(...)

6.12 Surfen

Ausbildung: *alle Personen gemäß 4.1:* Nachweisliche facheinschlägige Ausbildung (einschließlich Sicherheitsvorkehrungen und Organisationsformen) im Rahmen der Lehrerinnen/Lehrerbildung, an einer Bundessportakademie und allenfalls über den Österreichischen Segelverband (ÖSV), die Vereinigung Österreichischer Yachtsport- und Windsurfschulen (VÖYWS) bzw. die Vereinigung österreichischer Windsurf- und Segelschulen (VÖWS).

Organisation: Die eingesetzten Surfbretter und sonstige Ausbildungsgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Für jede Kursteilnehmerin/jeden Kursteilnehmer muss im praktischen Unterricht ein Surfanzug vorhanden sein. Es muss am Ausbildungsort mindestens ein einsatzfähiges Rettungsboot vorhanden sein. Kitesurfen darf frühestens ab der 9. Schulstufe und nur bei gleichbleibendem Wind bis maximal Windstärke 4 durchgeführt werden.

Sicherheit: Ein Nachweis des Schwimmkönnens ist vor Kursbeginn auf der Grundlage des Österreichischen Schwimmerabzeichens (Qualifikation Allroundschwimmer) zu erbringen. Jede Kursteilnehmerin/jeder Kursteilnehmer muss eine tragfähige Schwimmweste anlegen. Beim Kitesurfen besteht Helmpflicht und eine Schwimmweste mit Prallschutz ist zu tragen.

Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine: Surfschulen als ortsfeste oder mobile Ausbildungsstätten, an denen sowohl theoretische als auch praktische Ausbildungen zum Führen von Surfern nach dem Ausbildungsplan der Vereinigung österreichischer Windsurf- und Segelschulen (VÖWS) oder der Vereinigung Österreichischer Yachtsport- und Windsurfschulen (VÖYWS) durchgeführt werden.

(...)

Rundschreiben 16/2014 - Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen

Der Unterricht in Bewegung und Sport und die Bewegungsaktivitäten im Rahmen von Schulveranstaltungen und bei Bewegungsaktivitäten im Rahmen der schulischen Betreuungsformen können im Spannungsfeld zwischen dem pädagogischen Anliegen nach bewusstem Umgang mit Risiken und der Gewährleistung von Sicherheit stehen.

Durch kompetentes, verantwortungsvolles und vor allem sorgfältiges Handeln der Lehrerin/ des Lehrers bzw. von Betreuungspersonen soll das mit Bewegung und Sport möglicherweise verbundene Risiko minimiert und eine höchstmögliche Sicherheit gewährleistet werden. Es ist daher jene Sorgfalt einzuhalten, die den rechtlichen Vorschriften entspricht und nach den gegebenen Umständen und Verhältnissen erforderlich ist.

Bei der Gestaltung des Unterrichts in Bewegung und Sport bzw. bei Bewegungs- und Sportangeboten im Rahmen der Freizeitgestaltung in ganztägigen Schulformen ist insbesondere auf die körperliche Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu achten (vgl. § 51 Abs 3 SchUG). Es sind daher nur jene Tätigkeiten durchzuführen, deren Vermittlung (bzw. Inhalte) von der Lehrerin/ dem Lehrer bzw. der Betreuungsperson auch unter objektiver Betrachtungsweise ausreichend beherrscht wird (vgl. § 6 StGB, § 1299 ABGB, RS 15/2005 Aufsichtserlass 2005).

Für die eigene Einschätzung sorgfaltsgemäßen Handelns ist daher von der Lehrkraft bzw. Betreuungsperson im Einzelfall zu prüfen, ob den folgenden Aspekten (Fragen) ausreichend entsprochen wird.

- ✓ Besitze ich auf Grund meiner Ausbildung/Fortbildung/Berufserfahrung/Eigenkönnen und körperlichen Verfassung die erforderliche Qualifikation, bei den betreffenden (auch bei risikobehafteten) Sportaktivitäten professionell agieren zu können?
- ✓ Kenne ich den aktuellen Stand der Wissenschaft, der Technik und der Lehrmeinung sowohl zur Sportart als auch zu deren Vermittlung?
- ✓ Besitze ich die für die betreffende Sportaktivität ausreichenden Kenntnisse über die Unterrichtsorganisation, den methodischen Aufbau, die Sportgeräte und deren spezifischen Gefahren, Sichern und Helfen, Erste Hilfe,...?
- ✓ Bringen meine Schülerinnen und Schüler die erforderlichen Voraussetzungen für die betreffende Sportaktivität mit (Alter, körperliche/psychische/geistige Reife, Vorkenntnisse, Erfahrung, Eigenkönnen, Disziplin,...)?
- ✓ Kann ich auf Grund meiner Erfahrungen mit den Schülerinnen und Schülern deren Verhalten in der jeweiligen (risikobehafteten) Situation richtig antizipieren?
- ✓ Lassen die örtlichen Gegebenheiten, der Zustand der Sportgeräte, die Gruppengröße, die äußeren Einflüsse,... ein sicheres Ausüben der Sportaktivität zu?
- ✓ Kenne ich die rechtlichen Rahmenbedingungen (z.B. Straßenverkehrsordnung, Pistenregeln, Baderegeln, Bestimmungen zu Gruppengrößen, ...)?
- ✓ Kenne ich die für die Sportart erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen?
- ✓ Ist die erforderliche (Sicherheits-)Ausrüstung vorhanden?

Die Beachtung der genannten Aspekte stellt ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Lehr- bzw. Betreuungsinhalte dar. Werden Defizite oder Mängel erkannt, darf die geplante Tätigkeit nicht durchgeführt werden.

Die Inhalte des Rundschreibens sind sinngemäß auch auf die Auswahl der Leiterinnen/Leiter, der Begleitlehrerinnen/Begleitlehrer und Begleitpersonen bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen durch die Schulleitung anzuwenden.

Beispiel für die praktische Umsetzung des Rundschreibens 16/2014:

(Auszug – Schwimmen)

Besitze ich auf Grund meiner Ausbildung/Fortbildung/Berufserfahrung/Eigenkönnen und körperlichen Verfassung die erforderliche Qualifikation, bei den betreffenden Sportaktivitäten (auch bei risikoreicheren) professionell agieren zu können?	Unterrichtserteilung: Ausbildung im Rahmen der Lehrerbildung oder Bundessportakademie; Assistenzen (Unterstützung des/der Unterrichtenden): einschlägige Ausbildung durch Pädagogische Hochschule oder Bundessportakademie oder Helferschein als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens.
Kenne ich den aktuellen Stand der Technik und Lehrmeinung?	Kontinuierliche Fortbildung: Fachliteratur, Kurse, Lehrvideos, ...
Besitze ich die für die betreffende Sportaktivität ausreichenden Kenntnisse über die Unterrichtsorganisation, den methodischen Aufbau, die Sportgeräte und deren spezifischen Gefahren, Sichern und Helfen, Erste Hilfe,...?	Geeigneter Organisationsrahmen; Einholung von Informationen über mögliche Gefahren, Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen, Badeordnung, ... vor dem Schwimmunterricht; Altersgemäße Belehrung der Schülerinnen und Schüler vor dem Schwimmunterricht über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen; Fähigkeit zum Retten.
Bringen meine Schülerinnen/Schüler die erforderlichen Voraussetzungen für die betreffende Sportaktivität mit (Alter, körperliche/psychische/geistige Reife, Vorkenntnisse, Erfahrung, Eigenkönnen, Disziplin,...)?	Überprüfung der gesundheitlichen Voraussetzungen.
Kann ich auf Grund meiner Erfahrungen mit den Schülerinnen und Schülern deren Verhalten in der jeweiligen Situation richtig einschätzen?	Längere Beobachtung der Klasse/der Gruppe in unterschiedlichsten Situationen.
Lassen die örtlichen Gegebenheiten, der Zustand der Sportgeräte, die Gruppengröße, die äußeren Einflüsse,... ein sicheres Ausüben der Sportaktivität zu?	Schwimmunterricht nur in Hallenbädern, künstliche Freibädern und in Badegewässern, in denen das Baden behördlich nicht untersagt ist, eine Rettungsmöglichkeit (zumindest Rettungsreifen) besteht, sowie die notwendigsten sanitären Anlagen vorhanden sind; Bei Schwimmen und Baden in offenen Gewässern davon überzeugen, dass keine gefährlichen Stellen vorhanden sind und die hygienischen Voraussetzungen gewährleistet sind; Für den Anfängerschwimmunterricht ist ein Lehrschwimmbecken oder ein Beckenteil vorhanden, in dem die Schüler/innen ungefährdet stehen können; Angepasstes Verhalten bei kalter Witterung (ausreichendes Föhnen, entsprechende Akklimatisationszeit nach dem Schwimmen, Kopfbedeckung).
Kenne ich die rechtlichen Rahmenbedingungen (z.B. Straßenverkehrsordnung, Pistenregeln, Baderegeln, Bestimmungen zu Gruppengrößen,...)?	Kenntnis der Lehrplanbestimmungen (Hygiene und Gesundheitserziehung, Körperpflege,...) und der Baderegeln; Unterrichtserteilung in den vorgesehenen Gruppengrößen (im Bundesbereich gemäß Eröffnungs- und Teilungszahlenverordnung derzeit: maximal 19 Schüler/innen bzw. den jeweiligen landesgesetzlichen Bestimmungen).
Kenne ich die für die Sportart erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen?	Ständige Beaufsichtigung bei Tauchübungen (vor allem beim Strecken- und Tieftauchen).
Ist die erforderliche (Sicherheits-)Ausrüstung vorhanden?	Lehrerinnen/ Lehrer und Schülerinnen/ Schüler tragen Schwimm- oder andere geeignete Sportkleidung; Geeignete Rettungshilfen sind vorhanden.

Rundschreiben Nr. 20/2003 – Bekleidung, Piercing und Körperpflege

Die Erziehung und Vorbereitung zu gesunder Bewegung und Sport in Schule und Freizeit setzt sowohl aus pädagogischen und hygienischen Gründen als auch im Interesse der Sicherheit der Übenden für Schüler/innen sowie für Lehrer/innen im Unterricht aus Leibesübungen eine zweckmäßige Kleidung voraus.

(1) Bekleidung

Die Sportkleidung muss hygienisch (atmungsaktiv, schweißsaugend und gut waschbar) sein, volle Bewegungsfreiheit gewährleisten und darf nicht zu einer Unfallquelle werden. Bei kühlen Temperaturen und beim Aufenthalt im Freien kann die zusätzliche Verwendung weiterer geeigneter (wärmender) Sportkleidung notwendig sein. Von den sportlichen Aktivitäten, dem genutzten (Hallen)Boden und der Beurteilung der hygienischen Umstände wird es abhängen, ob und welche Sportschuhe Schüler/innen tragen sollen.

Die im Unterricht aus Leibesübungen verwendete Sportkleidung und Sportschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Alltagskleidung dienen.

(2) Schutzausrüstung

Für eine sicherere Sportausübung erfordern einige Sportarten eine entsprechende Schutzausrüstung (etwa für das Inlineskaten (Helm, Handgelenkprotektoren, Knie- und Ellenbogenschützer) oder Radfahren (Radhelm)), die dringend zu empfehlen ist. Es wird darauf hingewiesen, dass mangelhafte oder schlecht sitzende Schutzausrüstung ebenfalls häufig die Ursache für Verletzungen sind.

(3) Uhren und Schmuck

Im Unterricht aus Leibesübungen ist das Tragen von Uhren und Schmuck jeder Art wegen der von ihnen ausgehenden Verletzungsgefahren für die Schülerin/den Schüler selbst oder für andere Schülerinnen/Schüler nicht zulässig.

Ein besonderes Augenmerk ist dabei den sogenannten „Freundschaftsbändern“ und vor allem dem möglichen Körperschmuck (Piercing) von Schüler/innen zu widmen. Jene Gegenstände, die ohne hygienischen Schaden oder hygienisches Risiko für die Bewegungs- bzw. Sportzeit entfernt werden können, sind vor dem Unterricht durch die Schülerin oder den Schüler zu entfernen.

Kann dies nicht geschehen, so sind entsprechende Maßnahmen (z.B. Abkleben mit einem geeigneten Klebeband, Freundschaftsbänder mit Schweißband oder elastischer Binde überdecken) zu finden, die eine sportliche Aktivität ohne Eigengefährdung oder Gefährdung Anderer ermöglicht.

Ist auch auf diese Art keine befriedigende Schutzmaßnahme zu erzielen (z.B. bei frisch gestochenen bzw. nicht abgeheilten Piercings oder auch Intimpiercings), muss im ärztlichen Einvernehmen (Schulärztin/Schularzt) und im Einvernehmen mit den Eltern und/oder Erziehungsberechtigten der allfällige Umfang der Befreiung von bestimmten Aktivitäten festgelegt werden. Eine gänzliche oder überwiegende Befreiung vom Unterrichtsgegenstand Leibesübungen ist durch ein Piercing grundsätzlich nicht gerechtfertigt.

(4) Körperpflege

Der Unterricht aus Leibesübungen ist so zu organisieren, dass für alle Schüler/innen genügend Zeit zum Waschen bzw. Duschen bleibt. Regelmäßiger Kleiderwechsel und Waschen nach dem Unterricht sollen ein Minimum an hygienischen Gewohnheiten sicherstellen.

Die Möglichkeiten und Maßnahmen der Körperpflege im Zusammenhang mit dem Sporttreiben am Schulstandort sollen in Absprache mit der Schulärztin/dem Schularzt, den schulpartnerschaftlichen Gremien und den Lehrer/innen für Leibesübungen festgelegt werden. Eltern und Schüler/innen sind darüber rechtzeitig und ausreichend zu informieren.

(5) Information zum Piercing

Piercen im Sinne Gewerbeordnung (§ 109 idgF). ist das Durchstechen der Haut zwecks Anbringung von Schmuck an Hautfalten, verknorpelten Stellen des Ohres oder des Nasenflügels oder an der Zunge vor dem Zungenbändchen, sofern dazu ein Gerät verwendet wird, das höchstens zwei Millimeter durchmessend in die Haut eindringt und keine strich- oder flächenförmigen Verletzungen oder Vernarbungen verursacht.

In diesem Zusammenhang mit frisch gestochenen bzw. nicht abgeheilten Piercings, nicht entfernbaren Piercings und damit verbundenen zeitlichen und/oder inhaltlichen Befreiungen wird auch auf die Bestimmungen des Schulunterrichtsgesetzes verwiesen: Der Beurteilung der Leistungen einer Schülerin/eines Schülers in einem Unterrichtsgegenstand auf einer ganzen Schulstufe hat die Lehrerin/der Lehrer alle in dem betreffenden Unterrichtsjahr erbrachten Leistungen (§ 18) zugrunde zu legen, wobei dem zuletzt erreichten Leistungsstand das größere Gewicht zuzumessen ist. Dabei sind die fachliche Eigenart des Unterrichtsgegenstandes und der Aufbau des Lehrstoffes zu berücksichtigen. Wenn sich bei längerem Fernbleiben der Schülerin/des Schülers vom Unterricht und in ähnlichen Ausnahmefällen auf Grund der nach § 18 Abs. 1 gewonnenen Beurteilung eine sichere Beurteilung für die ganze Schulstufe nicht treffen lässt, hat die Lehrerin/der Lehrer eine Prüfung durchzuführen, von der die Schülerin/der Schüler zwei Wochen vorher zu verständigen ist (Feststellungsprüfung).

Mit diesem Erlass tritt das Rundschreiben Nr. 122/92 des BMUK vom 15.6.1992 außer Kraft.

Bundesgesetz über die Ordnung von Unterricht und Erziehung in den im Schulorganisationsgesetz geregelten Schulen (Schulunterrichtsgesetz 1986 - SchUG)
StF: BGBl. Nr. 472/1986 (WV)

Schulbezogene Veranstaltungen

§ 13a. (1) Veranstaltungen, die nicht Schulveranstaltungen im Sinne des § 13 sind, können zu schulbezogenen Veranstaltungen erklärt werden, wenn sie auf einem lehrplanmäßigen Unterricht aufbauen und der Erfüllung der Aufgabe der österreichischen Schule gemäß § 2 des Schulorganisationsgesetzes dienen und eine Gefährdung der Schüler weder in sittlicher noch in körperlicher Hinsicht zu befürchten ist.

Die Erklärung einer Veranstaltung zu einer schulbezogenen Veranstaltung obliegt der Schulbehörde. Sofern die Veranstaltung nur einzelne Schulen betrifft und wegen der Veranstaltung für die betreffende Klasse (Klassen) eine Teilnahme am Unterricht an nicht mehr als insgesamt drei Tagen im Unterrichtsjahr entfällt, kann die Erklärung jeweils auch durch das Klassen- bzw. Schulforum (§ 63a) bzw. den Schulgemeinschaftsausschuß (§ 64) erfolgen, sofern die hierfür erforderlichen Lehrer sich zur Durchführung bereit erklären, die Finanzierung sichergestellt ist und allenfalls erforderliche Zustimmungen anderer Stellen eingeholt worden sind; das Vorliegen der Voraussetzungen ist vom Schulleiter festzustellen. Schulbezogene Veranstaltungen können z.B. Wettbewerbe in Aufgabenbereichen einzelner Unterrichtsgegenstände oder Fahrten zu Veranstaltungen, die nicht unter § 13 fallen, sein.

(2) Die Teilnahme an schulbezogenen Veranstaltungen bedarf der vorhergehenden Anmeldung durch den Schüler. Die Teilnahme **ist zu untersagen, wenn**

1. der Schüler die für die Teilnahme an der schulbezogenen Veranstaltung erforderlichen Voraussetzungen nicht erbringt oder
2. wenn auf Grund des bisherigen Verhaltens des Schülers eine Gefährdung der Sicherheit des Schülers oder anderer Personen mit großer Wahrscheinlichkeit zu erwarten ist oder
3. durch die Teilnahme an der schulbezogenen Veranstaltung der erfolgreiche Abschluss der Schulstufe in Frage gestellt erscheint.

Zuständig für die Annahme der Anmeldung und für die Untersagung ist der Schulleiter oder ein von ihm hiezu beauftragter Lehrer; die Untersagung hat nach Anhörung der Klassenkonferenz unter Angabe des Grundes zu erfolgen.

(3) Schüler, die zur Teilnahme an der schulbezogenen Veranstaltung angemeldet sind und deren Teilnahme nicht untersagt worden ist, sind zur Teilnahme verpflichtet, sofern kein Grund für das Fernbleiben im Sinne der Vorschriften über das Fernbleiben von der Schule (§ 45) gegeben ist. Sofern die Anmeldung für eine Reihe von Veranstaltungen erfolgt ist, darf sich der Schüler frühestens nach der ersten Veranstaltung, spätestens jedoch vier Wochen vor einer weiteren abmelden.