



## Schwimmen spielend lernen

Elemente für einen sicheren und praxisorientierten  
Schwimmunterricht in der Schule



**Unfallkasse Nord**  
Schleswig-Holstein · Hamburg

## I M P R E S S U M

### *Autoren:*

DR. DR. ROLAND BAARTZ,  
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft

DIPL. ING. RÜDIGER REMUS  
Aufsichtsperson, Unfallkasse Nord, Standort Hamburg

DIETER TEMPKE  
Dozent für Retten und Wiederbeleben  
am Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Hamburg

### *Herausgeber:*

Unfallkasse Nord  
Standort Hamburg  
Spohrstraße 2  
22083 Hamburg

Telefon 040 / 271 53 – 213  
ukn@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

### *Redaktion:*

SIGRID JACOB, Prävention und Arbeitsschutz Unfallkasse Nord,  
Standort Hamburg

2. überarbeitete Auflage 2009

*Die inhaltliche Gestaltung der Broschüre erfolgte in Abstimmung mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, Hamburg. Die genannten Voraussetzungen zum Schwimmen und Baden mit Kindern (insbesondere das Retten und Wiederbeleben) entsprechen den Vorgaben des Ministeriums für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein (siehe Leitfaden „Lernen am anderen Ort“) und dem Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Hamburg*

## Schwimmen (lernen) macht Spaß!

Dieses Gefühl der Lebenslust und Zufriedenheit ist an den leuchtenden Augen vieler Schwimmanfänger abzulesen, die im Klassenverband am Schwimmunterricht teilnehmen. Spielen, Tauchen, Gleiten und Schwimmen im Wasser – all dies sind Elemente, die den Schwimmunterricht so attraktiv machen. Für das Schwimmen sind auch solche Kinder zu begeistern, bei denen im Sportunterricht nicht so recht Freude aufkommen mag: Das Wasser trägt und das Medium selbst regt auch weniger sportliche Schülerinnen und Schüler zum Bewegen und Spielen an.

Oft ist der Weg vom Nichtschwimmer zum sicheren Schwimmer für die meisten Kinder sehr spannend. Sie können es kaum erwarten, das Erlernte aus dem Schwimmunterricht der Vorwoche erneut umzusetzen und auszuweiten. Schon bald wird nicht mehr nur im Nichtschwimmerbecken gespielt; das Schwimmerbecken übt mehr und mehr eine starke Anziehungskraft auf die Schwimmanfänger aus.

Die ersten sicheren Bewegungen im Tiefen sind für fast alle Kinder mit einem Glücksgefühl verbunden. Schon nach kurzer Zeit können einfache Übungen im Wasser ausgeführt und das begehrte Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ erschwommen werden. Der Stolz ist grenzenlos, denn es ist gelungen, das Element Wasser zu beherrschen.

Nach den anfänglichen Schwierigkeiten, sich über Wasser zu halten, folgt eine weitere, wichtige Phase in der Schwimm-ausbildung. Schülerinnen und Schüler beginnen nun ihrem Ehrgeiz entsprechend, sich grundlegende Schwimmtechniken anzueignen. Die Kinder erfahren so auch eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit. Damit wird die Entwicklung von Kondition und Koordination gefördert. Dies ist ein Vorteil, der auch Unfälle reduzieren hilft.

Für Lehrkräfte bedeutet der Schwimmunterricht eine besondere Herausforderung an Sachkompetenz, Planung und Fantasie. Schwimmlehrer\* planen den Unterricht für Kinder mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen: Ängstliche, Halbschwimmer, Wasserratten, Olympiaverdächtige ... – alle wollen unterrichtet, gefördert, motiviert und nicht zuletzt beaufsichtigt werden.

Das Aufgabenspektrum zeigt, dass Schwimmunterricht ein besonderes Maß an Konzentrationsfähigkeit und Organisationstalent von Lehrkräften fordert. Die vorliegende Broschüre möchte dazu viele Tipps und Anregungen geben. Sie behandelt wichtige Sicherheitsaspekte beim Schwimmen mit Kindern und gibt praxisnahe Hinweise für die Gestaltung und Organisation eines Schwimmunterrichts, der Kindern und Schwimmlehrern Freude macht.

\* Die Bezeichnungen *Schwimmeister*, *Schwimmausbilder*, *Schüler* etc. werden in dieser Broschüre als geschlechtsneutrale Begriffe verwendet und schließen *Schwimmerinnen*, *Schwimmausbilderinnen*, *Schülerinnen* etc. stets mit ein.

<b>1.0</b>	<b>Sicherheit und Risiko</b> . . . . . 5	5.3	Besondere Gefährdungen im Schwimmbad . . . . . 15	8.5.3	Brustschwimmen . . . . . 43
1.1	Ich muss einen Schüler retten Hinweise zur Rettungsfähigkeit, Anforderungen an Lehrkräfte . . . . . 5	5.4	Aufgabenverteilung im Notfall . . . . . 15	8.5.3.1	Bewegungsbeschreibung und Bildreihe . . . . . 43
<b>2.0</b>	<b>Rahmenbedingungen für den Schwimmunterricht</b> . . . . . 7	<b>6.0</b>	<b>Versicherungsschutz – Was ist versichert?</b> . . . . . 16	8.5.3.2	Technische Übungen
2.1	Vorbereitungen vor dem Schwimmunterricht . . . . . 7	6.1	Wege zur Schwimmhalle/zum Freibad und zurück . . . . . 16	8.5.3.2.1	Beinschlag . . . . . 45
2.1.1	Vor der ersten Unterrichtseinheit . . . . . 7	6.2	Wartezeiten in der Schwimmhalle . . . . . 16	8.5.3.2.2	Armbewegung . . . . . 45
2.1.2	Sammelplätze . . . . . 7	6.3	Umziehen in der Umkleidekabine . . . . . 16	8.5.3.2.3	Koordination in der Gesamtbewegung . . . . . 46
2.1.3	Wege in der Schwimmhalle . . . . . 8	6.4	Duschen . . . . . 16	8.6	15 Schwimmarten und andere Fortbewegungstechniken . . . . . 47
2.1.4	Einteilung der Schwimmbahnen . . . . . 8	6.5	Schwimmen und Baden während Klassenfahrten und an Wandertagen . . . . . 17	<b>9.0</b>	<b>Anhang</b>
2.1.5	Optische und akustische Signale . . . . . 8	<b>7.0</b>	<b>Ein Schwimmunfall hat sich ereignet</b> Hinweise zur Verantwortung und Haftung . . . . . 18	9.1	Kopiervorlagen für Organisation und Praxis des Schwimmunterrichts
2.1.6	Abspraken mit dem Schwimmmeister und anderen Lehrkräften . . . . . 8	<b>8.0</b>	<b>Praxis des Schwimmunterrichts</b> . . . . . 19	9.1.1	Organisation . . . . . 48
2.1.7	Standort von Lehrkräften . . . . . 8	8.1	Wassergefühl und Gleiten – zwei wichtige Faktoren des Anfängerschwimmens . . . . . 19	9.1.1.1	Ablauf des Schwimmunterrichts . . . . . 49
2.2	Durchführung des Schwimmunterrichts . . . . . 9	8.2	Spiele für den Stundenbeginn und Stundenklang . . . . . 20	9.1.1.2	Informationen über Schwimmwettkampf . . . . . 50
2.2.1	Einteilung der Schwimmgruppen . . . . . 9	8.2.1	Die Spielleitung: Aufgaben und Checkliste . . . . . 20	9.1.1.3	Schwimmgesundheitsbescheinigung . . . . . 51
2.2.2	Schwimmgeräte . . . . . 9	8.2.2	Spiele für den Stundenbeginn . . . . . 22	9.1.1.4	„Schwimmzeug vergessen“ . . . . . 52
2.2.3	Beobachtung besonderer Schüler . . . . . 9	8.2.3	Spiele für das Stundenende . . . . . 25	9.1.1.5	Elternbrief: Talentförderung . . . . . 53
2.2.4	Übungsschema . . . . . 9	8.3	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ausdauer . . . . . 28	9.1.2	Schwimmtests zur Leistungsdifferenzierung . . . . . 54
<b>3.0</b>	<b>Mehr Sicherheit im Schwimmunterricht – Unfallgefahren in der Schwimmhalle</b> . . . . . 10	8.4	Von einfachen Richtungsänderungen bis zur Kraulrollwende . . . . . 31	9.1.2.1	Anfängerschwimmen: Stufe 1 – Wassergewöhnung . . . . . 54
3.1	Ausrutschen und Stürzen . . . . . 10	8.4.1	Richtungsänderungen mit Schwimmern im Spiel lernen . . . . . 31	9.1.2.2	Anfängerschwimmen: Stufe 2 – Wassergewöhnung . . . . . 55
3.2	Umkleideräume haben es in sich . . . . . 10	8.4.2	Kraulkippwende . . . . . 32	9.1.2.3	Anfängerschwimmen: Stufe 3 – Wasservertrautheit . . . . . 56
3.3	Die Wasserrutsche – ein Spielgerät nicht nur für Kinder . . . . . 11	8.4.3	Kraulrollwende . . . . . 33	9.1.3	Schwimmabzeichen . . . . . 57
3.4	Der Sprungturm – ein Sportgerät, das nicht unkompliziert ist . . . . . 11	8.5	Bewegungsbeschreibungen, Bildreihen sowie technische Übungen zu den Schwimmarten: Kraul, Rücken und Brust . . . . . 34	9.1.3.1	Seepferdchen . . . . . 57
3.5	Das Schwimmerbecken – der Beckenrand ist häufig die Ursache bei Unfällen . . . . . 12	8.5.1	Kraulschwimmen . . . . . 34	9.1.3.2	Jugendschwimmabzeichen Bronze . . . . . 58
3.6	Das Nichtschwimmerbecken – auch hier können Gefahren lauern . . . . . 12	8.5.1.1	Bewegungsbeschreibung und Bildreihe . . . . . 34	9.1.3.3	Jugendschwimmabzeichen Silber . . . . . 59
3.7	Tauchen in der Schwimmhalle – Bewegungen und Spielen in der dritten Dimension . . . . . 12	8.5.1.2	Technische Übungen	9.1.3.4	Jugendschwimmabzeichen Gold . . . . . 60
3.7.1	Streckentauchen . . . . . 12 <i>Exkurs:</i> <i>Gefahr durch Hyperventilation.</i> . . . . . 12	8.5.1.2.1	Beinschlag . . . . . 36	9.1.3.5	Seehund Trixi . . . . . 61
3.7.2	Tieftauchen . . . . . 12 <i>Exkurs:</i> <i>Druckausgleich b. Tieftauchen</i> . . . . . 13 <i>Schnorcheln m. Grundausrüstung</i> . . . . . 13	8.5.1.2.2	Armbewegung . . . . . 37	9.1.4	Fehleranalyse . . . . . 62
3.8	Spielen und Kräftermessen im Wasser – was ist gefährlich? . . . . . 14	8.5.1.2.3	Atmung . . . . . 38	9.1.4.1	Kraulschwimmen (Grobform) . . . . . 62
<b>4.0</b>	<b>Alarmierung von Rettungskräften</b> Betätigung von Alarmknopf und Benutzung des Telefons . . . . . 14	8.5.1.2.4	Koordination in der Gesamtbewegung . . . . . 38	9.1.4.2	Rückenschwimmen (Grobform) . . . . . 63
<b>5.0</b>	<b>Sicherheitsmaßnahmen für das Schwimmen mit behinderten Kindern</b> . . . . . 15	8.5.2	Rückenschwimmen . . . . . 39	9.1.4.3	Brustschwimmen (Grobform) . . . . . 64
5.1	Sicherheitsmaßnahmen vor dem Besuch des Schwimmbades . . . . . 15	8.5.2.1	Bewegungsbeschreibung und Bildreihe . . . . . 39	9.1.4.4	Kraulschwimmen (Feinform) . . . . . 65
5.2	Betreuung und Beaufsichtigung von behinderten Kindern . . . . . 15	8.5.2.2	Technische Übungen . . . . . 41	9.1.4.5	Rückenschwimmen (Feinform) . . . . . 66
		8.5.2.2.1	Beinschlag . . . . . 41	9.1.4.6	Brustschwimmen (Feinform) . . . . . 67
		8.5.2.2.2	Armbewegung . . . . . 41	9.2	Vorschlag zum Inhalt und zur Bewertung des Schwimmens in den Klassenstufen 4 und 5 . . . . . 68
		8.5.2.2.3	Koordination in der Gesamtbewegung . . . . . 42	9.3	Benutzte und weiterführende Literatur . . . . . 68
				<b>INDEX</b>	. . . . . 69



## 1.0 Sicherheit und Risiko

Der Schwimmunterricht in der Schule ist nicht nur ein Bestandteil des Sportunterrichts. Schwimmen – das heißt auch spielen, springen und annähernd schwerelos in die dritte Dimension des Raums eintauchen. Schwimmunterricht in der Primarstufe bedeutet ebenso, Abenteuer zu erleben.

Abenteuer sind oft mit einem gewissen Risiko verbunden. Im Schwimmunterricht müssen Schwimmanfänger häufig zwischen ihrer Bereitschaft, Wagnisse einzugehen, und ihrem Bedürfnis nach Sicherheit abwägen. Aus Unsicherheit und Angst wird häufig Zuversicht und Vertrauen.

Sicherheit ist also die Basis, von der Schüler zu „wagemütigen“ Aktivitäten starten. Sicherheit in der Schwimmhalle ist auch eine Rahmenbedingung, die im Vorwege organisiert vermeidbare Gefährdungen und Unfälle reduzieren hilft.

Dazu gehören:

### Sicherheitscheck in der Schwimmhalle

- ▶ Welche Sicherheitsmaßnahmen müssen zur Durchführung des Schwimmunterrichtes getroffen werden?
- ▶ Welche Sicherheitseinrichtungen müssen in der Halle vorhanden sein?

### Ausbildung von Lehrkräften in der Wasserrettung und Wiederbelebung

- ▶ Ausbildungsstand
- ▶ Gültigkeitsdauer des Ausbildungsnachweises

### Auswahl geeigneter Schwimmübungen, Spiele und Geräte

## 1.1 Ich muss einen Schüler retten ...

Kinder, die ihre koordinativen und/oder konditionellen Fähigkeiten überschätzen, können beim Schwimmen im tiefen Becken in eine ausweglose Lage geraten. Sie geraten in Panik und rufen um Hilfe. Oft ist der Lärmpegel in der Schwimmhalle so hoch, dass Hilferufe im Stimmengewirr verschwinden, oder das in Not geratene Kind bekommt einen Stimmritzenkrampf, sodass es keinen Hilferuf mehr von sich geben kann. In diesen Fällen kann das Absinken eines in Not geratenen Kindes leicht unbemerkt bleiben.

Auf den Beckengrund gesunkene Kinder sind häufig vom Beckenrand nicht einfach ausfindig zu machen: Einfallendes Tageslicht oder das Licht der Beleuchtungsanlage wird von der Wasseroberfläche reflektiert, sodass der Blick in die Tiefe aus einem anderen Winkel zur Wasserlinie erfolgen muss.

Abgesunkene Kinder ziehen häufig die äußeren Extremitäten an den Oberkörper. Zusammen mit der optischen Verkleinerung eines Körpers im tiefen Bereich eines Schwimmbeckens bleibt schließlich nur noch die winzige Silhouette des Kindes erkennbar.

***Zur Rettung eines Schülers, der sich in Ertrinkungsnot befindet, sind Lehrkräfte verpflichtet. Häufig ist nach einem Ertrinkungsfall (Definition: siehe Abschnitt 4.0, Seite 14) eine sofortige Wiederbelebung unumgänglich, damit schwerwiegende Körperschäden oder sogar der Tod des Schülers verhindert werden.***

Die Kenntnisse und Fähigkeiten zur Wasserrettung und Wiederbelebung gehören also zum Handwerkszeug des Schwimmlehrers.

### Rettungsfähig ist eine Lehrkraft, wenn sie

- ▶ an jeder Stelle des Beckens, an dem sie Kinder betreut/ unterrichtet (häufig eine maximale Wassertiefe von 3,8 m), auf den Grund tauchen und einen Schüler an die Wasseroberfläche bringen kann,
- ▶ fähig ist, ca. 15 m weit zu tauchen,
- ▶ Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen entweder vermeiden oder sich aus diesen zu lösen vermag,
- ▶ einen etwa gleichschweren Menschen mittels Kopf- oder Achselerschleppgriff ca. 15 m weit schleppen und an Land bringen und
- ▶ lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen kann.

Die Erfahrung aus der Untersuchung von Schwimmunfällen zeigt, dass es unerlässlich ist, gerade diese Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen: Die Kenntnisse zur Rettung und Wiederbelebung der zu Beginn der Dienstzeit erworbenen Schwimmlehrerbefähigung sind manchmal nur noch lückenhaft vorhanden, oder eine solche Schwimmlehrerbefähigung wurde nicht erworben.

Aufgrund mangelnder Übung fehlt einigen Lehrkräften früher oder später vor allem notwendige Selbstsicherheit, um im Notfall konsequent einen Schüler zu retten. Diese Selbstsicherheit kann nur durch die Simulation des Notfalls, also durch die regelmäßige Übung des Rettens und Wiederbelebens geschult werden. Jedes Zögern und Delegieren kann sich schon nach wenigen Minuten lebensgefährlich für das in Not geratene Kind auswirken.

**Also:** Unerlässlich für den Schwimmunterricht ist, dass sich eine Person am Schwimmbecken aufhält, die rettungsfähig ist (siehe Broschüre „Schulsport in Hamburg“, Richtlinien zur Sicherheit im Schulsport der Behörde für Schule und Berufsbildung sowie Leitfaden „Lernen am anderen Ort“ des Ministeriums für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein).

Aus Sicht der Unfallkasse Nord ist es notwendig, dass jede Lehrkraft, die Schwimmunterricht erteilt, selbst retten und wiederbeleben kann.

**Findet der Schwimmbadbesuch bzw. der Besuch einer öffentlichen Badestelle (Badensee, Freibad usw.) statt, in der sich der Schwimmmeister bzw. die Badeaufsicht nicht in der Schwimmhalle/an der Badegelegenheit aufhält, müssen Lehrkräfte, die nicht selbst retten können, sicherstellen, dass sich mindestens eine weitere Person in der Schwimmhalle/an der Badegelegenheit aufhält, die einen Schüler retten und wiederbeleben kann.**

Und: Während des Aufenthalts in der Schwimmhalle/im Freibad darf diese weitere Person nicht mit Aufgaben betreut werden/sein, die sie von ihrer Überwachungsaufgabe ablenkt (z.B. Begleitung eines Schülers zur Toilette).

Auch der Schwimmmeister, der nach Absprache während des Unterrichts die Klasse überwachen soll, darf keine Arbeiten ausführen, die ihn vom Geschehen im Schwimmbecken ablenken.

Probleme treten häufig auf, wenn Lehrkräfte zwar unterrichten können, aber aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung (z.B. einer Erkältung) nicht mehr in der Lage sind, einen Schüler aus dem tiefen Teil des Schwimmbeckens an die Wasseroberfläche zu bringen.

**Deshalb:** Eine selbstkritische Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit kann Schwimmlehrern viel Kummer ersparen. Je nach Art und Schwere einer körperlichen Beeinträchtigung muss konkret von einer Minderung bzw. von dem Ausschluss der Rettungsfähigkeit ausgegangen werden. In diesem Fall ist es notwendig, dass eine andere Person mit in den Unterricht eingebunden wird, die rettungsfähig ist.

**Für alle Schwimmlehrer und Personen, die Schwimmunterricht erteilen bzw. diesen begleiten, gilt: Die Eignung zur Rettungsfähigkeit muss regelmäßig alle vier Jahre nachgewiesen werden.**

Arbeiten Eltern oder Kollegen als Helfer beim Schwimmunterricht, die selbst nicht im Besitz der Lehrberechtigung sind, so sind diese als sogenannte Ausbildungshelfer tätig. Ihre Arbeit unterliegt der Anleitung, Weisung und Kontrolle der unterrichtenden Lehrkraft.

Mitunter ist für Lehrkräfte die Rettung von Kindern trotz erfolgreich nachgewiesener Rettungsfähigkeit problematisch. Das Tieftauchen bis auf den Grund stellt häufig eine nicht leicht überwindbare Hürde dar. Sehr viel einfacher geht es, wenn Sie Übung im Tieftauchen erlangen.

**Tipp:** Tauchen Sie in regelmäßigen Abständen mindestens einmal, besser mehrmals auf den Grund des Schwimmerbeckens (Druckausgleich nicht vergessen, siehe Abschnitt 3.7.2, Seite 13). So „gewöhnt“ sich Ihr Trommelfell an die unterschiedlichen Druckverhältnisse.

**Denken Sie daran:  
Ihr beherztes Handeln ist die Lebensversicherung für die Ihnen anvertrauten Kinder.**



## 2.0 Rahmenbedingungen für den Schwimmunterricht

Mit zunehmendem Durchschnittsalter von Lehrkräften, die Schwimmunterricht erteilen, treten in allen Bundesländern Phänomene auf, die sich wie folgt beschreiben lassen:

1. Die methodischen Kenntnisse der Lehrkräfte sind vielseitig, da Erfahrungen aus langjähriger Dienstzeit vorliegen.
2. Aber: Die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Rettungsfähigkeit nimmt ab.
3. Und: Das Bewusstsein für Gefahren im Schwimmunterricht lässt nach, weil man sich nach vielen Dienstjahren für erfahren hält.

**Kurz gefasst:** Routinierte Lehrkräfte können Unfallgefahren im Schwimmunterricht unterschätzen.

Allein durch die Organisation des Schwimmunterrichts und die Berücksichtigung bestimmter Bedingungen bei den Schwimmübungen kann Unfällen effizient vorgebeugt werden.

In den nachfolgenden Abschnitten werden Ihnen Tipps und Hinweise gegeben, wie Sie Ihren Unterricht sicherer gestalten können. Alle vorgestellten Tipps und Anregungen gelten nicht nur für den Unterricht in der Schwimmhalle, sondern auch für den Besuch im Freibad.

## 2.1 Vorbereitungen vor dem Schwimmunterricht

Zur Vorbereitung des Schwimmunterrichts kann es hilfreich sein, verschiedene organisatorische Fragen zu klären. Eine umfassende Planung und Organisation gewährt im Sportunterricht einen nahezu reibungslosen und unfallfreien Ablauf, denn nicht alle Unfallgefahren können durch technische Maßnahmen abgestellt werden.

Die Einhaltung bestimmter Unterrichtsabläufe dient nicht nur zur Erhöhung der Übungsintensität. Durch die Gewöhnung an Verhaltensmuster erhalten Schüler mehr Sicherheit und Vertrauen im Umgang untereinander und mit dem Element Wasser.

### 2.1.1 Vor der ersten Unterrichtseinheit

Organisatorische Sicherheitsmaßnahmen im Schwimmunterricht können schon sehr frühzeitig mit den Schülern besprochen werden, z.B. in der Schule. Es bietet sich an, mit der Lerngruppe noch vor dem ersten Wasserkontakt Verhaltensregeln und den Ablauf in der Schwimmhalle insgesamt zu besprechen. Vorteilhaft ist es, wenn Eltern ein Informationsblatt der Schule erhalten, in dem sie Vorerfahrungen und Besonderheiten ihrer Kinder angeben können (s. Anhang 9.1.1.3).

Weil die bereits erworbenen Schwimmabzeichen der Schüler nur ein Anhaltspunkt für die Schwimmfähigkeiten sind, sollten die Angaben der Schüler oder die der Eltern von Ihnen in der ersten Stunde bei der Gruppeneinteilung überprüft werden, z.B. beim Vorschwimmen im Nichtschwimmerteil des Beckens.

### 2.1.2 Sammelplätze

Immer wenn sich viele Menschen zusammenfinden (müssen), werden Treffpunkte oder Sammelplätze vereinbart.

Sammelplätze sind auch für Schüler zur Orientierung äußerst wichtig. Das Badpersonal ist Ihnen dankbar, wenn die Sammelplätze vor/im Bad gemeinsam abgesprochen werden.

Die Schüler warten in der Regel vor dem Bad und werden zusammen hereingelassen. Nach dem Einlass erfolgt üblicherweise eine Zählkontrolle. Die Anzahl der Schüler wird an der Schwimmbadkasse in der Abrechnungsliste mit dem Namen der Schule protokolliert und mit dem Lehrerkürzel als Unterschrift versehen. Diese Eintragung dient nicht nur als Nachweis für die Nutzung und Abrechnung, sondern auch für die Regulierung des Frischwasserzusatzes je nach Auslastung der Halle.

Der Sammelplatz in der Schwimmhalle sollte sich nicht in der Nähe des Beckenrandes befinden. Am besten dafür eignet sich dafür eine Wärmebank, wenn vorhanden.

### 2.1.3 Wege in der Schwimmhalle

Wenn Schwimmanfänger zum ersten Mal ein fremdes Schwimmbad betreten, kann die Verwirrung ziemlich groß sein. Wo sind die Umkleieräume, wo die Toiletten und die Duschräume? In welchem Raum ziehen sich die Jungs um, in welchem die Mädchen?

Auf den Wegen vom Eingangsbereich zu den Umkleieräumen und von dort zu den Duschen sowie zum Schwimmbecken sollten Schüler insbesondere in den ersten Schwimmstunden von Lehrkräften beaufsichtigt werden, denn viele Schüler können sich oft nur schwer an Anweisungen ihrer Lehrer erinnern, z.B. an ein klar formuliertes Laufverbot in der Schwimmhalle. Es bietet sich also an, die vorher besprochenen Anweisungen und Vereinbarungen vor Ort immer wieder neu ins Gedächtnis zu rufen und einzuüben.

Eine zweite, namentliche Kontrolle im Umkleideraum ist sinnvoll, damit abwesende Schüler im Kursheft/der Klassenliste vermerkt werden können. Um die Übersicht über die Gruppe zu behalten, sollten Sie alle Schüler anweisen, vor dieser namentlichen Kontrolle nicht ins Wasser zu gehen.

Obligatorisch ist der Rundgang zum Ende der Stunde um sicherzustellen, dass sich niemand mehr aus der eigenen Gruppe im Bad befindet.

### 2.1.4 Einteilung der Schwimmbahnen

Damit es im Wasser nicht zu Zusammenstößen von Schülern unterschiedlicher Gruppen kommt, muss jedem Schüler klar sein, in welchem Teil des Schwimmbeckens geschwommen werden soll. Lehrkräfte legen daher einen Bereich fest, in dem sich die Gruppe bewegt: „Wir schwimmen heute auf Bahn 1 und 2.“ Schüler, die bei der Vorabereinweisung in der Schule und in den ersten Stunden im Bad gefehlt haben, bekommen eine gesonderte Einweisung.

### 2.1.5 Optische und akustische Signale

Im Schwimmunterricht fällt es oft sehr schwer, sich Gehör zu verschaffen. Selbst unter Normalbedingungen ist der Schallpegel in einer Schwimmhalle immer recht hoch. Ursache dafür sind viele glatte Flächen in der Halle: Der Schall wird durch Wände und die Wasseroberfläche reflektiert, was den Schallpegel erhöht. Damit Lehrkräfte Anweisungen geben können, müssen sie oft mit ihrer Stimme den Schallpegel noch übertönen. Eine Hilfe stellt die Trillerpfeife dar: Mit ihr können Signale gegeben werden, deren Bedeutung mit den Schülern vorher besprochen wurde (z.B. ein langer Pfiff: Das Wasser verlassen!). Auch abgesprochene, optische Signale, wie z.B. das Heben eines Armes, können Schüler zu bestimmten Handlungen bewegen. Allen Signalen ist gemeinsam, dass sie die Unterrichtsphase steuern und die Schüler an bestimmten Plätzen zusammenrufen. Nur an diesen Plätzen sollten Anweisungen und Informationen gegeben werden.

### 2.1.6 Absprachen mit dem Schwimmmeister und anderen Lehrkräften

Absprachen mit dem Schwimmmeister und anderen Lehrkräften sind wichtig, wenn sich weitere Schulklassen und auch Badegäste in der Schwimmhalle aufhalten.

So muss z.B. der öffentliche Badebetrieb von der Schwimmgruppe durch eine Schwimmleine getrennt werden. Die Nutzung der Sprunganlage, der Schwimmbahnen sowie die Verwendung von Schwimmhilfen sollte aus Sicherheitsgründen mit den Kollegen abgestimmt werden. Auch vor dem Tief- und Streckentauchen ist eine Benachrichtigung anderer Kollegen äußerst sinnvoll.

Das Abschalten von Sprudel-/Massagedüsen im Lehrschwimmbecken ist dann angebracht, wenn Schwimmanfänger diesen Teil des Beckens passieren müssen (Gefahr des Abtreibens!). Die Optimierung der Lichtverhältnisse (Einschaltung der Beleuchtung in Halle und im Becken) trägt dazu bei, dass weniger Unfälle passieren. Lassen Sie sich vom Schwimmmeister in der Bedienung der Beleuchtungsanlage einweisen, wenn dies möglich ist.

### 2.1.7 Standort von Lehrkräften

Vom Standort der Lehrkraft hängt in nicht geringem Maß die Sicherheit der Schwimmanfänger ab. Es gilt: Der Standort der Lehrkraft am Beckenrand sollte so gewählt werden, dass eine umfassende Aufsicht gewährleistet ist. Dem geübten Schwimmlehrer entgehen auch kleine Rangeleien am Beckenrand nicht, obwohl sein Blick auf das Geschehen im Schwimmbecken gerichtet ist. Alle Lehrkräfte wissen aus der Praxis: Störfaktoren wie Gegenlicht, Spiegelungen im Wasser, starke Sonnenreflexionen, nicht ausreichende Beleuchtung des Beckens sowie Sicht Einschränkungen durch Sprunganlagen behindern immer wieder die Sicht; sie können den Unterricht erheblich stören. Ein häufiger Wechsel des Standortes ist also oft unumgänglich.

Im Anfangsunterricht sollte sich der Schwimmlehrer in der Phase der Wassergewöhnung und während der Einübung der Schwimmbewegungen mit in das Nichtschwimmerbecken begeben. Allerdings besteht hier die Gefahr, dass mit der Einzelförderung eines Schülers die Beaufsichtigung der verbleibenden Gruppe nur eingeschränkt erfolgen kann. Dies ist beim Schwimmen mit behinderten Kindern ein nicht unerhebliches Problem (siehe Abschnitt 5.0, Seite 15). Grundsätzlich sollte deshalb eine weitere Aufsicht außerhalb des Beckens das Geschehen im Becken beobachten.



## 2.2 Durchführung des Schwimmunterrichts

Ausgehend von den individuellen Lernvoraussetzungen stellen sich für Lehrkräfte folgende Ausgangsfragen:

- ▶ Welche Übungen werden von allen Teilnehmern beherrscht?
- ▶ Gibt es weit Fortgeschrittene, die möglicherweise unterfordert sind?
- ▶ Gibt es besonders Ängstliche und Langsame, die mehr Übung benötigen?

Eine Gefährdung kann durch Überforderung genauso eintreten wie durch Unterforderung! Daher muss bei der Einteilung der Lerngruppen genau geprüft werden, welcher Gruppe die Schüler zuzuordnen sind.

### 2.2.1 Einteilung der Schwimmgruppen

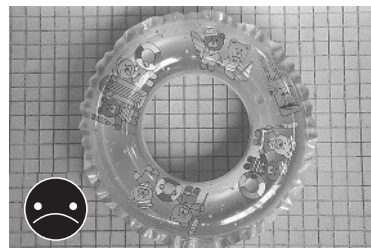
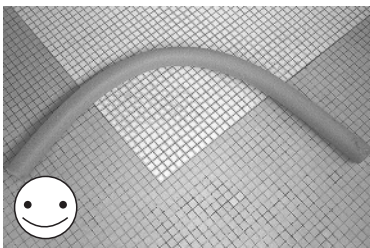
Schwimmunterricht wird in der Regel für ein Schuljahr organisiert. Dies ist eine günstige Voraussetzung für lernschwache Kinder. Sie haben so die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum mit dem Element Wasser „anzufreunden“.

Schwimmanfänger sollten in zwei Gruppen geteilt werden: Lernschwache Kinder und Nichtschwimmer kommen in die Nichtschwimmergruppe; alle anderen in die Fortgeschritten- oder Schwimmergruppe. Das „Aufsteigen“ von Schülern in eine andere Lerngruppe kann ein Risiko darstellen. Lehrkräfte sollten diese Schüler nach einem Übertritt in die höhere Gruppe stets sorgfältig beobachten, damit einer Überforderung vorgebeugt werden kann.

### 2.2.2 Schwimmgeräte

Beim Anfängerschwimmen bietet es sich an, Auftriebsmittel zu benutzen. Gefährlich wird es, wenn diese „unterwegs“ ihren Dienst versagen: Auftriebshilfen, die luftgefüllt sind, können diese langsam verlieren; bei Schwimmgürteln kann sich der Verschluss der Bauchriemen öffnen. Es ist daher wichtig, dass Auftriebsmittel vor der Benutzung gründlich kontrolliert werden.

Großporige Schaumstoffschwimmbretter können möglicherweise infektiös sein und sollten nicht eingesetzt werden. Verwenden Sie nur Schwimmbretter mit kleinen Poren.



### 2.2.3 Beobachtung besonderer Schüler

Besondere Beachtung erfordern gesundheitlich beeinträchtigte Schüler. Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus, Epilepsie, Trommelfellschädigungen, Erkältungen etc. können sie beim Schwimmen erheblich beeinträchtigen. Um diese Schüler vor eventuellen Gefährdungen zu bewahren und Überforderungen auszuschließen, sollten in einem Fragebogen (siehe 2.1.1 „Vor der ersten Unterrichtseinheit“, Seite 7) die Eltern nicht nur nach den Vorerfahrungen (Schwimmfertigkeiten/Schwimmabzeichen), sondern auch nach den gesundheitlichen Beeinträchtigungen ihrer Kinder befragt werden (siehe Anhang 9.1.1.3).

Besonders gefährdete Schüler können durch eine auffällige Badekappe (z.B. rot oder orange) besonders hervorgehoben werden. Lehrkräfte können sie im Wasser dann leicht wiedererkennen. Erläutern Sie den anderen Schülern diese Sonderbehandlung.

Aber: Beeinträchtigte Schüler, die von ihren Mitschülern der Badekappe wegen verspottet werden, sollten nicht zum Tragen dieser „verdonnert“ werden.

Grundsätzlich muss bei Schülern, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, vom behandelnden Arzt entschieden werden, ob eine Teilnahme am Schwimmunterricht möglich ist.

### 2.2.4 Übungsschema

Menschen sind nicht selten „Gewohnheitslebewesen“. Abwechslung kann deshalb sehr spannend sein. Im Schwimmunterricht stellen häufig wechselnde Abläufe eher eine Gefahr dar. Ein gleichbleibendes Übungsschema hilft, Unfallgefahren gar nicht erst entstehen zu lassen.

Ein Übungsschema muss nicht strikt eingehalten werden, es kann den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Bewährt hat sich folgender Ablauf:

- ▶ Namenskontrolle
- ▶ Einschwimmen
- ▶ Übungen zum Wiederholen und zur Festigung des Gelernten
- ▶ Vermittlung neuer Lerninhalte:  
Aufgaben, die sich zunehmend steigern,  
mit ausreichend Zeit zur eigenen Übung und Erprobung
- ▶ Kontroll- und Anwendungsphase
- ▶ Schluss-Spiel

„Schlimmer als einen Sack Flöhe hüten“ ist der Kommentar mancher Lehrerinnen und Lehrer, wenn man sie auf den Schwimmunterricht anspricht, besonders wenn Schwimm Anfänger in der 3. oder 4. Klasse zum ersten Mal im Klassenverband ins Schwimmbad gehen.

Oft sind die Kinder vor dem Schwimmen „aufgedreht“ und wollen viele Dinge gleichzeitig erledigen, damit sie möglichst schnell ins Schwimmbecken springen können. Während des Schwimmunterrichts gibt es so viel Neues auszuprobieren, sodass die Vernunft oft dem Drang nach Bewegung weicht. Die Folge davon kann eine erhöhte Zahl von Unfällen sein. Viele Unfälle nehmen einen glimpflichen Verlauf. Bei einigen, schwerwiegenden Unfällen dagegen muss ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Die schwerwiegenden Unfälle haben sehr unterschiedliche Ursachen. Etwa die Hälfte der Unfälle ereignen sich im Wasser, während die andere Hälfte im Bereich der Umkleieräume, der Wasserrutsche, der Sprunganlage sowie im begehbaren Teil des Hallenbades geschehen.

Die Auswertung der Unfallanzeigen zeigt, dass Schwimmlehrer Unfallgefahren nicht machtlos gegenüberstehen müssen. In den folgenden Kapiteln gibt es dazu einige Anregungen und Hinweise.

### 3.1 Ausrutschen und Stürzen

„Hurra! Endlich geht es los.“ Für manche Schüler ist nach dem Verlassen der Dusche der Schwimmunterricht gleich wieder beendet, denn schon in der ersten Kurve passierte es. Der Wasserfilm auf den Fliesen und die Schwerkraft fordern ihr erstes Opfer:

Die meisten Sturzunfälle im begehbaren Teil der Schwimmhalle ereignen sich in der Nähe des Schwimmbeckens, in den Umkleieräumen und in der Dusche.

Egal ob es sich beim Laufen um den ganz normalen Bewegungsdrang oder den Anlauf zu einem Sprung ins Wasser handelt: Stürze in der Schwimmhalle sind in vielen Fällen mit unangenehmen Folgen verbunden. Schüler erzielen durch das Laufen eine hohe Geschwindigkeit und Bewegungsenergie. Beim Ausgleiten und Aufprallen auf den Beckenrand wird diese Energie vom Körper aufgenommen.

Nicht selten ist der Kopf in Mitleidenschaft gezogen: Schädelprellungen und Zahnverletzungen müssen häufig ärztlich behandelt werden. Aber auch verstauchte und gebrochene Fuß- sowie Handgelenke zwingen die Schüler oft zur vorzeitigen Beendigung ihrer Schwimmaktivitäten.

**Fazit:** *Unfallursache Nummer 1 in der Schwimmhalle sind Stürze auf den nassen Fliesen. Das Laufen in der Halle ist gefährlich. Deshalb: Auch wenn es mühsam ist, bitte sprechen Sie immer wieder ein generelles Laufverbot in der Schwimmhalle aus.*

### 3.2 Umkleieräume haben es in sich

Umkleieräume sind eigentlich nicht ungewöhnlicher als andere Räume. Ungewöhnlich ist die Anzahl der vielen Schränke nebst den vorhandenen Schließkanten. Bei dieser Anhäufung von Haupt-, Neben- und Gegenschließkanten kommt es immer wieder dazu, dass die Finger von tobenden Schülern als „biologische“ Stopper dienen; sie werden kurzerhand eingeklemmt. Quetschungen, die ärztlich behandelt werden müssen, sind dann die Folge.

Eine weitere Gefahr geht von Glasflaschen aus. Unfallanzeigen belegen: Einige Schüler bringen Getränke in Glasflaschen mit in den Umkleieraum. Die Glasflaschen gehen bei unvorsichtiger Handhabung und Rangeleien zu Bruch; es kommt zu Schnittverletzungen.

**Fazit:** *Achten Sie im Umkleieraum auf temperamentvolle Schüler und bereiten Rangeleien resolut ein Ende. Glasflaschen dürfen nicht mit in die Schwimmhalle genommen werden.*

### 3.3 Die Wasserrutsche – ein Spielgerät nicht nur für Kinder

Wasserrutschen sind für viele Kinder (und auch viele Erwachsene!) der Renner. An fast keinem anderen Spielgerät können eine relativ hohe Geschwindigkeit und eine weiche, unkomplizierte Landung so optimal miteinander verbunden werden.

Doch Wasserrutschen haben auch ihre Tücken: Schüler verunglücken häufig, weil sie sich nicht an die Vorschriften zur Benutzung der Anlage halten. Die Folge dieses Verhaltens ist der Zusammenstoß mehrerer Schüler in der Wasserrutsche sowie das schmerzhaft Tangieren der Rutschenwange. Es kommt häufig zu schweren Kopfverletzungen wie Gehirnerschütterungen, gebrochenen Nasenbeinen und ausgeschlagenen Zähnen. Auch andere Körperteile werden nicht geschont: Prellungen an Armen und Beinen, Verstauchungen der Fußgelenke sowie Prellungen des Schlüsselbeines und der Wirbelsäule sind keine Seltenheit. Wenn der Rutschenauslauf nicht frei ist, kann es zu heftigen Zusammenstößen kommen.

Und: Schüler sollten die Wasserrutsche nicht mit dem Kopf voran benutzen, denn nicht alle Schüler beherrschen das flache Eintauchen in das Auslaufbecken.

**Fazit:** Die Einhaltung der Vorschriften zur Benutzung der Wasserrutsche ist zwar keine Garantie dafür, dass keine Unfälle passieren, aber die Möglichkeit eines Körperschadens wird dadurch minimiert. Sinnvoll ist es, Schüler am Rutschen-  
eingang und -auslauf zu beaufsichtigen.

### 3.4 Der Sprungturm – ein Sportgerät, das nicht unkompliziert ist

Die Sprunganlage übt auf fast alle Schüler einen großen Reiz aus. Gerade die Flug- und Eintauchphase ins Wasser verleihen der Benutzung des Sprungbrettes das Prädikat „aufregend“. Die Sprunganlage mit Sprungturm und Sprungbrett ist aber immer wieder Schauplatz spektakulärer Unfälle. Schüler können auf dem nassen Sprungbrett stürzen und sich Prellungen an Kopf, Armen und Beinen zuziehen.

Unfälle passieren auch bei Drängeleien am Sprungturm: Schülern, die nicht springen möchten, wird der Rückweg über die Leiter durch nachdrängende Klassenkameraden versperrt. Sie stürzen auf den Hallenboden, aber auch vom 3-m-Brett auf das 1-m-Brett und anschließend auf den Beckenrand. Verletzungen an Kopf, Armen und Beinen sowie am Oberkörper sind die Folgen dieses undisziplinierten Schülerverhaltens. Eine weitere Gefährdung geht von Gegenständen aus, die sich im Wasser befinden. Schwimmleinen, die nicht aus dem Wasser entfernt worden sind, können schwere Verletzungen an Armen und Beinen, aber auch an den Geschlechtsteilen hervorrufen. Die Anweisung, bei gespannter Schwimmleine nur geradeaus ins Becken zu springen, kann sich fatal auswirken: Durch das Nachfedern des Sprungbrettes kann ein Schüler bei seitlichem Auftreffen auf das Brett zur Seite katapultiert werden. Seine Flugbahn nimmt unter ungünstigen Voraussetzungen den direkten Kurs in Richtung der Schwimmleine.

Gesprungen werden sollte nicht an Sprunganlagen, die sich in direkter Nähe des Beckenrandes befinden. Hier besteht die Möglichkeit, dass Schüler auf den Beckenrand springen.

Schwimmfähige Gegenstände dürfen nicht im Sprungbereich „treiben“; sie stellen eine Unfallgefahr dar.

Viele Sprungbretter lassen sich auf das Körpergewicht von Personen einstellen. Informieren Sie sich beim Schwimmmeister. Er wird ihnen bei der Auswahl der optimalen Einstellung behilflich sein.

**Fazit:** Springen ist „in“ – Drängeln ist „out“! Schüler müssen die Sprunganlage über die Leiter verlassen können, wenn sie nicht springen wollen. Es darf sich deshalb nur ein Schüler pro Brett auf der Sprunganlage aufhalten. Und: Geben Sie nie mehr als ein Brett zurzeit zum Springen frei.

Außerdem: Beim Springen muss ein ausreichender zeitlicher Sicherheitsabstand zum vorher gesprungenen Schüler vorhanden sein. Im Sprungbereich dürfen sich keine Gegenstände befinden. Sprunganlagen, die sich in unmittelbarer Nähe des Beckenrandes befinden, dürfen nicht benutzt werden.

Schwimmleinen müssen vor dem Springen aus dem Wasser gezogen werden.

Mehr Sicherheit erzielen Sie, wenn die Federkraft des Sprungbrettes auf das Gewicht der Schüler eingestellt wird.

### 3.5 Das Schwimmerbecken – der Beckenrand ist häufig die Ursache bei Unfällen

Unfälle im Bereich des Schwimmerbeckens ereignen sich häufig in der Nähe des Beckenrandes. Dabei stoßen Schüler während ihrer Schwimmaktivitäten mit den Füßen, den Knien und den Händen gegen die Fliesen. Die Folge davon sind Prellungen an den oberen und unteren Extremitäten. Kopfverletzungen werden häufig beim Rückenschwimmen durch das Anstoßen mit dem Kopf an den Beckenrand hervorgerufen. Auch beim Rückenschwimmen auf einer Schwimmbahn können Schüler mit den Köpfen zusammenprallen.

Nicht ungefährlich ist der Zusammenstoß zwischen einem Schüler, der vom Beckenrand springt, und einem weiteren Schüler, der im Wasser schwimmt. Dabei kann der Schwimmer schwere Verletzungen an Kopf, Hals, Armen und Beinen sowie dem Oberkörper davontragen.

**Fazit:** Schüler sollten beim Schwimmen dem Beckenrand besondere Aufmerksamkeit widmen. Unfälle, die sich im Zusammenhang mit der Wende ereignen, können durch Technik-Prüfungen reduziert werden. Beim Rückenschwimmen können Unfälle durch Bahnhalten vermieden werden.

### 3.6 Das Nichtschwimmerbecken – auch hier können Gefahren lauern

Im Nichtschwimmerbecken kommt es häufig aufgrund unkoordinierter Bewegungen zu Unfällen. Unterhalb der Wasseroberfläche stoßen Schüler mit den Beinen gegeneinander oder gegen den Beckenrand. Dies führt häufig zu Prellungen an den unteren Extremitäten. Auch beim Fußsprung ins Nichtschwimmerbecken kann es bei Grundberührung zu Fußverletzungen, hauptsächlich Verstauchungen, kommen.

Sehr beliebt, obwohl generell verboten, ist der Kopfsprung oder Startsprung ins Nichtschwimmerbecken. Beim Auftreffen auf den Grund kommt es zu Kopfverletzungen wie Schädelprellungen, Gehirnerschütterungen und Zahnverletzungen. Außerdem werden den Unfallversicherungsträgern Prellungen der Nackenwirbelsäule sowie Prellungen an Armen und Beinen gemeldet.

Schwimmlehrer nutzen den Beckenrand gern, um Vorübungen zum Kopf- und Startsprung (z.B. Abrollen) zu machen. Diese Übungen sind sehr wichtig und sinnvoll. Voraussetzung ist, dass die Schüler dabei beaufsichtigt werden.

**Fazit:** Unfälle im Nichtschwimmerbecken ereignen sich häufig unter der Wasseroberfläche. Besondere Aufmerksamkeit im Schwimmunterricht mit Anfängern sollte dem Beckenrand gewidmet werden. Kopfsprünge ins Nichtschwimmerbecken beherrschen nur Profis. Für Schwimmanfänger ist dieser Nervenkitzel tabu!

### 3.7 Tauchen in der Schwimmhalle – Bewegungen und Spielen in der dritten Dimension

Schüler, die sich zum ersten Mal mit der Schwimmbrille oder Tauchermaske im Hallenbad unter Wasser bewegen, kehren begeistert an die Oberfläche zurück. Zum ersten Mal haben sie einen Eindruck von der Welt unter Wasser bekommen, der ihnen bislang verborgen blieb. Tauchübungen sind nicht gefährlicher als andere Schwimmübungen, wenn einige Grundsätze zum Tauchen beachtet werden.

#### 3.7.1 Streckentauchen

Beim Streckentauchen können sich Schüler Kopfverletzungen zuziehen, wenn sie mit geschlossenen Augen tauchen. Dabei stoßen sie auf den Grund, gegen den Beckenrand oder gegen andere, tauchende Schüler. Schädelprellungen, Zahnverletzungen sowie Verletzungen der Ober- und Unterlippe sind die Folgen eines solchen „Blindtauchganges“.

Unfallversicherungsträgern werden auch Unfälle gemeldet, bei denen Schüler einen sogenannten Schwimmbad-Blackout erlitten haben. Ein Blackout ist eine Bewusstlosigkeit, die nach einer Hyperventilation eintreten kann.

#### Exkurs: Gefahr durch Hyperventilation beim Tauchen

Beim Hyperventilieren atmen Menschen vor dem Tauchen bewusst sehr oft ein und aus. Die Folge dieser übermäßigen Atmung ist, dass sich der Kohlendioxidgehalt im Blut und in der Lunge wesentlich verringert und der Sauerstoffgehalt sich nur unwesentlich erhöht. Durch die Dämpfung des Kohlendioxidgehalts wird der Atemtrieb im Körper gesenkt. Das bedeutet, dass die Atmung jetzt viel länger aussetzen kann, als unter Normalbedingungen. Nach längerer Verweildauer und Bewegung unter Wasser sinkt schließlich der Sauerstoffgehalt des Blutes stark ab, was zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn führt. Es tritt eine Bewusstlosigkeit ein, die die Person auf den Beckengrund sinken lässt, ohne dass dieses Absinken von ihr noch als Warnsignal bemerkt wird. Ohne das sofortige Retten tritt schnell der Tod durch Ertrinken ein. Es ist wichtig, dass nach der Rettung sofort eine Atemspende erfolgt.

**Fazit:** Lassen Sie Schüler nur dann Übungen zum Streckentauchen absolvieren, wenn sie die Augen unter Wasser öffnen. Achten Sie beim Streckentauchen immer auf die tauchenden Schüler. Bei einem Schüler, der sich unter Wasser nicht mehr bewegt, müssen Sie mit einem Schwimmbad-Blackout rechnen.

#### 3.7.2 Tieftauchen

Beim Tieftauchen müssen Schüler genaue Instruktionen darüber erhalten, wie sie sich in der Tiefe verhalten müssen.

Unfälle beim Tieftauchen ereignen sich, wenn Schüler die Schwimmbrille vor dem Tauchgang nicht abnehmen. Durch den Wasserdruck wird die Brille in die Augenhöhlen gedrückt. Dadurch können die Augäpfel hervortreten. Dieser Vorgang ist sehr schmerzhaft. Die meisten Schüler tauchen dann instinktiv wieder auf.

Beim Auftauchen kann es zu Unfällen kommen. Schüler können gegen einen Schwimmer oder einen Gegenstand stoßen, der sich auf der Wasseroberfläche befindet.

Wichtig beim Auftauchen ist deshalb, den Blick zur Wasseroberfläche zu richten und sich mit nach oben gestrecktem Arm und Zeigefinger möglichst spiralförmig an die Wasseroberfläche zu bewegen.

Sehr schmerzhaft Erfahrungen müssen Kinder und Erwachsene oft machen, wenn sie beim Tieftauchen den sogenannten Druckausgleich nicht durchführen.

### **Exkurs: Druckausgleich beim Tieftauchen**

Beim Tieftauchen tritt, abhängig von der Wassertiefe, ein Druckschmerz auf den Ohren auf. Der Druck wird durch das Wasser auf das Trommelfell ausgeübt und steigt pro 1 m Wassertiefe um etwa 0,1 bar an.

Um ohne Druckschmerzen in den Ohren den Grund eines Schwimmerbeckens oder Gewässers zu erreichen, ist es notwendig, dass der sogenannte Druckausgleich vollzogen wird. Das bedeutet, dass dem Wasserdruck, der auf das Trommelfell wirkt, ein Gegendruck erzeugt werden muss. Erreicht wird dieser Gegendruck mit Luft aus der Lunge.

Dazu hält man sich die Nase zu, schließt den Mund und versucht, kräftig gegen den Nasenwiderstand auszuatmen. Die Luft strömt dann aus der Lunge durch ein Röhrensystem in die Hohlräume des Kopfes, wie z.B. in die Stirn- und Nasennebenhöhlen (Druckausgleich in den genannten Höhlen). Die Luft strömt ebenfalls durch die eustachische Röhre, auch *Tube* oder *Ohrtrumpete* genannt, ins Mittelohr. Die eustachische Röhre ist ein Kanal, der das Mittelohr mit dem Rachenraum verbindet. Im Mittelohr wird hinter dem Trommelfell durch die eingeströmte Luft der Gegendruck zum Wasserdruck aufgebaut.

Je tiefer ein Mensch taucht, desto mehr Wassermassen befinden sich über ihm. Der Wasserdruck nimmt also mit der Tiefe zu. Es ist daher notwendig, dass der Luftdruck im Mittelohr dem steigenden Wasserdruck angepasst wird. Dies kann durch häufiges Durchführen des Druckausgleichs erreicht werden: Beim Tieftauchen ist es sinnvoll, schon über der Wasseroberfläche zu testen, ob der Druckausgleich erfolgreich durchgeführt werden kann. Durch ein leichtes „Knacken“ in den Ohren wird dies signalisiert. Bereits nach einem Meter Wassertiefe, oder schon früher, sollte der Druckausgleich wiederholt werden. Auf dem Weg in die Tiefe wird er anschließend immer dann vollzogen, wenn ein leichter Druckschmerz auf den Ohren zu spüren ist.

Bei Erkältungen funktioniert der Druckausgleich häufig nicht oder nicht optimal. Dann ist die Schleimhaut, mit der die eustachische Röhre ausgekleidet ist, verklebt; die Belüftung des Mittelohres ist nicht möglich. Bei Erkältungen darf deshalb nicht in die Tiefe getaucht werden; es besteht die Gefahr einer Ohrschädigung.

Ein Tauchgang ohne erfolgreich durchgeführten Druckausgleich kann schlimme Folgen haben: Schon bei Wassertiefen von etwa 3 m (abhängig vom Alter und dem Trainingszustand der tauchenden Person) kann das Trommelfell reißen. Der Druckschmerz lässt zwar nach, doch nun wird das Gleichgewichtsorgan durch das eindringende Wasser empfindlich beeinträchtigt. Es kommt zu Störungen des Gleichgewichtsempfindens, zu Drehschwindel und zu Übelkeit. Durch das

Loch im Trommelfell können auch Bakterien in das Mittelohr eindringen, die in manchen Fällen eine Mittelohrentzündung herbeiführen.

Nach dem Auftauchen bleibt bei einem Trommelfellriss ein unangenehmes Gefühl sowie eine Hörbeeinträchtigung für mindestens eine Woche zurück. Danach hat sich das Trommelfell in der Regel regeneriert.

**Fazit:** *Erläutern Sie Ihren Schülern die Notwendigkeit und Durchführung des Druckausgleichs.*

*Beim Tieftauchen sollte der Druckausgleich schon an der Wasseroberfläche erfolgreich durchgeführt werden können. Bei Erkältungen dürfen Schüler keine Übungen zum Tieftauchen ausführen. Das Tieftauchen mit einer Schwimmbrille ist unfallträchtig.*

*Der Auftauchvorgang sollte mit Blick zur Wasseroberfläche und spiralförmig mit nach oben gestrecktem Arm und Finger erfolgen.*

### **Exkurs: Schnorcheln mit Grundausrüstung**

Viele Schüler bewegen sich gern mit Tauchermaske, Schnorchel und Flossen im Wasser. Wenn beim Schnorcheln ein Schnorchel mit einer Länge von mehr als 300 mm verwendet wird, kann es für die Lunge zu einer komplizierten Druckausgleichssituation kommen. In der Lunge entsteht infolge der Tauchtiefe ein relativer Unterdruck gegenüber dem Wasserdruck, der auf dem Körper herrscht. Wenn der Schnorchel ein tieferes Abtauchen erlauben würde (unzulässige Überlänge), käme es zu einem bedrohlichen Lungenödem. Dann droht der Tod unter anderem auch durch Ersticken.

Bei der Verwendung eines langen Schnorchels kommt es außerdem zur Pendelatmung: Die verbrauchte Luft, die ausgeatmet wird, entweicht nicht vollständig aus dem Schnorchel und wird wieder eingeatmet.

*Schnorchel dürfen nicht länger als 300 mm lang sein. Schnorchel für Kinder sollten einen Innendurchmesser von 15 – 18 mm und für Erwachsene einen Innendurchmesser von 18 – 25 mm haben.*

Beim Kauf einer Tauchermaske sollte darauf geachtet werden, dass die Maske einen Nasenerker hat, damit unter Wasser der Druckausgleich vollzogen werden kann. Das Glas der Maske muss aus Sicherheitsglas bestehen und darf auch bei großen Temperaturunterschieden nicht zerbrechen. Die Dichtungsprüfung einer Tauchermaske erfolgt, indem die Maske ohne Anlegen des Kopfbandes vor das Gesicht gehalten und durch die Nase eingeatmet wird. Während der Einatmungsphase muss eine passende Maske durch den entstehenden Unterdruck am Gesicht haften.

Um zu verhindern, dass die Tauchermaske unter Wasser beschlägt, wird unmittelbar vor der Benutzung in die Maske gespuckt und der Speichel mit den Fingern auf dem Glas verteilt. Eine Tauchermaske beschlägt von innen, wenn Feuchtigkeit am Glas kondensiert. Es bilden sich winzige Tröpfchen; das Licht von außen wird an den Tröpfchen gebrochen und gestreut. Durch den Speichel wird die Oberflächenspannung der Tröpfchen auf dem Glas herabgesetzt. Es bildet sich nun ein Wasserfilm auf dem Glas, der das Licht nicht streut. Die Maske wird nach der Verteilung des Speichels ausgespült und eingesetzt.

### 3.8 Spielen und Kräftemessen im Wasser – was ist gefährlich?

Das Spielen im Wasser ist eine wichtige Komponente im Schwimmunterricht. Schüler können so spielerisch ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln. Allerdings sind einige Spiele nicht ungefährlich: Reiterkämpfe im Nichtschwimmerbecken führen zu unvorhersehbaren Körperverletzungen. Hauptsächlich Kopfverletzungen wie Schädelprellungen, Platzwunden und Nasenbeinbrüche sind die Folge des ungestümen Körpereinsatzes von Schülern. Aber auch Rippenprellungen und sogar -brüche werden den Unfallversicherungsträgern gemeldet.

Unterbinden sollten Sie Aktionen, bei denen ein Schüler einen anderen mit Gewalt unter Wasser drückt. Bei zu lang anhaltender „Unterwasserphase“ schluckt der betroffene Schüler schließlich Wasser. Nach dem Auftauchen kann es zu einer unvermittelten Entleerung des Magens mit anhaltenden Magenkrämpfen kommen.

Gefährlich sind Aktivitäten, bei denen Schüler sich gegenseitig ins Wasser schubsen oder sich im begeharen Teil des Hallenbades gegenseitig bedrängen. Hier sind Stürze vorprogrammiert.

Einige Schüler stören durch ihr Verhalten den Unterrichtsablauf empfindlich. Sie ärgern schwächere Schüler und ziehen damit die Aufmerksamkeit auf sich. Lehrkräfte müssen sich nun zwangsläufig mehr auf den störenden Schüler konzentrieren. Darunter leidet die Beaufsichtigung der übrigen Schüler.

**Fazit:** Reiterkämpfe und Spiele, bei denen Schüler sich gegenseitig unter Wasser drücken, sind unfallträchtig. Auf sie sollte im Schwimmunterricht unbedingt verzichtet werden. Rangeleien unter Schülern steigern das Unfallrisiko erheblich. Unterbinden Sie diese energisch.



### 4.0 Alarmierung von Rettungskräften

Im Schwimmunterricht kommt es, wie im regulären Sportunterricht, zu Unfällen, bei denen sich Schüler kleinere und größere Verletzungen zuziehen. Doch auch auf Unfälle, die sich lebensbedrohend für Schüler auswirken können, sollten Lehrkräfte vorbereitet sein.

Sprechen Sie mit ihren Schülern den Ablauf bei einem schweren Unfall durch. Erklären Sie ihnen, dass sie beim Auslösen des Alarms (Alarmknöpfe rund ums Becken) sofort das Wasser verlassen und sich auf die Wärmebank setzen sollen. Eine Lehrkraft übernimmt die Rettung des Verunfallten, während eine andere Lehrkraft die restlichen Schüler beaufsichtigt.

Wichtig ist, dass der Rettende nicht durch Neugierige oder andere Schwimmer beim Tauchen, Abschleppen, Anlandbringen und Wiederbeleben behindert wird.

Während des öffentlichen Badebetriebs werden nach der Betätigung eines Alarmknopfes die Mitarbeiter des Hallenbades durch ein akustisches Signal alarmiert. Sie verständigen dann den Notarzt.

An manchen Tagen ist für einige Stunden in der Schwimmhalle kein öffentlicher Badebetrieb. Schulen haben dann das alleinige Nutzungsrecht. An diesen Tagen ist oft kein Mitarbeiter des Hallenbades vor Ort. Die Alarmierung der Mitarbeiter des Hallenbades mittels Alarmknopf ist also unwirksam. Deshalb müssen Lehrkräfte bei einem schweren Unfall den Notarzt mithilfe des Notfall-Telefons, das sich in der Nähe oder in der Schwimmmeisterkabine befindet, verständigen.

Lehrkräfte sollten prüfen, ob eine Freischaltung zur Einsatzleitstelle der Feuerwehr möglich ist. Falls eine Verbindung nicht geschaltet werden kann, sollten Sie unbedingt ein Handy mit in den Schwimmunterricht nehmen.

**Bei der Alarmierung der Rettungskräfte gilt der Wortwahl eine besondere Beachtung:**

*Bei Schülern, die bewusstlos vom Beckengrund heraufgeholt werden, spricht man von einem **Ertrinkungsfall**. Daraufhin wird über die Einsatzleitstelle der Notarzt mit Rettungswagen oder Rettungshubschrauber verständigt. Bei der Meldung eines **Unfalls** (Ausgleiten, Stürzen etc.) erscheint der Rettungswagen mit Sanitätskräften.*

In manchen städtischen Bädern ist das Auslösen des Alarmknopfes am Beckenrand gleichzeitig auch ein direkter Alarm in der Einsatzleitstelle der Feuerwehr.

Erkundigen Sie sich, wie Sie den Notarzt an Tagen, an denen keine Mitarbeiter des Hallenbades anwesend sind, alarmieren können.

## 5.0 Sicherheitsmaßnahmen für das Schwimmen mit behinderten Kindern

Das Schwimmen und Baden mit behinderten Kindern stellt an Schwimmlehrer sowie an die begleitenden Therapeuten besondere Anforderungen. Behinderte Kinder bedürfen sehr häufig einer intensiven Betreuung. Es ist deshalb sinnvoll, dass Lehrkräfte konkrete Sicherheitsmaßnahmen für das Schwimmen mit behinderten Kindern festlegen. Nachfolgend sind einige wichtige Sicherheitsregeln aufgeführt.

### 5.1 Sicherheitsmaßnahmen vor dem Besuch des Schwimmbades

Jedes Schwimmbadteam entscheidet bei Bedarf, mindestens jedoch jährlich, über wichtige Sicherheitsvorkehrungen bei der Betreuung und Beaufsichtigung der Schüler wie z.B.

- ▶ Anzahl der Schüler
- ▶ Anzahl der Betreuer und deren Qualifikation
- ▶ besondere Sicherheitsvorkehrungen wie Auftriebshilfen, Absperrleinen etc.

Das Schwimmbadteam protokolliert diese Anforderungen und lässt das Protokoll von der Schulleitung gegenzeichnen.

Lehrkräfte oder Personen, die zum ersten Mal in der Schwimmhalle unterrichten bzw. Schüler beaufsichtigen sollen, werden vor der Aufnahme des Unterrichtes mithilfe des Protokolls unterwiesen. Sie müssen zudem auf besondere Gefährdungen hingewiesen werden.

### 5.2 Betreuung und Beaufsichtigung behinderter Kinder

Lehrkräfte und Therapeuten müssen mit den Behinderungen der zu betreuenden Schüler vertraut sein. Die Anzahl der Aufsichtspersonen wird nach der Anzahl der zu betreuenden Schüler, der Schwere der Behinderung sowie nach dem Gefährdungsgrad der jeweiligen Schwimm- und Bewegungsübungen durch die Schwimmlehrer und Therapeuten festgelegt. Um in Not geratenen Kindern schnell und sicher zu Hilfe zu kommen, ist es erforderlich, dass sich eine Person am Schwimmbecken aufhält, die rettungsfähig ist (s. Abschnitt 1, Seite 5). Der Standort der rettungsfähigen Person muss so gewählt werden, dass der Blick ins Therapie- oder Lehrschwimmbecken nicht beeinträchtigt wird (z.B. durch Reflexion an der Wasseroberfläche, siehe Abschnitt 2.1.7 auf Seite 8).

Ist kein Betreuungsverhältnis von 1:1 vorhanden, so darf die rettungsfähige Person nicht in den pädagogischen Prozess eingebunden werden und keine Aufgaben wahrnehmen, die sie vom Geschehen im Becken ablenkt (z.B. Begleitung eines Schülers zur Toilette).

Die im Schwimmbad anwesenden Lehrkräfte und Therapeuten sprechen die Aufgaben der Aufsicht untereinander genau ab.

### 5.3 Besondere Gefährdungen im Schwimmbad

In Schwimmbädern treten häufig unterschiedliche Gefahren auf. Es ist daher unumgänglich, diese Gefahren aufzuspüren und schriftlich zu benennen. Die Schulleitung ist dazu verpflichtet, die notwendigen Schritte für die Beseitigung dieser Gefahren einzuleiten.

Einige Beispiele:

An Böden von stark abfallenden Becken entsteht am Übergang vom flachen in den tieferen Teil eine Unterströmung. Kinder, die nicht schwimmen können, verlieren den Kontakt zum Beckenboden und werden langsam von dieser Strömung in den tiefen Teil des Beckens getrieben. Es muss daher bei einem stark abfallenden Beckenboden ein Zwischenboden eingebaut werden, damit eine einheitliche Stehhöhe entsteht.

Nicht alle Schwimmwesten bieten einen ausreichenden Schutz gegen das Ertrinken. Es sollte daher geprüft werden, ob die vorhandenen Schwimmwesten dem heutigen Stand der Sicherheitstechnik entsprechen oder durch neue Schwimmhilfen oder Therapiekragen ersetzt werden müssen.

Ein Notarzt muss mithilfe eines Alarmknopfes oder des Telefons im Bad direkt alarmiert werden können.

### 5.4 Aufgabenverteilung im Notfall

Jedes Schwimmbadteam macht sich regelmäßig, mindestens jedoch jährlich, mit den Rettungsmitteln und Alarmierungseinrichtungen vertraut.

Jedes Team protokolliert die Aufgabenverteilung im Alarmfall:

- ▶ Rettung aus dem Wasser und Ersthelfertätigkeit
- ▶ Auslösen des Hausalarms
- ▶ Alarmierung der Einsatzleitstelle/des Rettungswagens
- ▶ Beaufsichtigung der verbleibenden Schüler
- ▶ Unterstützung des Ersthelfers
- ▶ Unterrichtung der eintreffenden Sanitätskräfte



## 6.0 Versicherungsschutz – Was ist versichert?

Der Schwimmunterricht ist eine schulische Veranstaltung; somit stehen die Schüler unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

(S. auch GUV-SI 8030 „Gesetzliche Schülerunfallversicherung“ und GUV-SI 8047 „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“.)

*Eine Veranstaltung hat immer dann den Charakter einer schulischen Veranstaltung, wenn sie von der Schulleitung genehmigt oder angeordnet ist.*

Das heißt: Versichert sind alle Tätigkeiten, die mit dem Schwimmunterricht in Zusammenhang stehen.

Dazu gehören:

### 6.1 Wege zur Schwimmhalle/zum Freibad und zurück

Versicherungsschutz zur Schwimmhalle/zum Freibad besteht unabhängig von der Wahl des Verkehrsmittels. Schüler können also zu Fuß oder mit anderen Verkehrsmitteln den Weg zur Schwimmhalle/zum Freibad zurücklegen.

Aber:

Schüler müssen auf diesen Wegen grundsätzlich beaufsichtigt werden. Der Umfang der Aufsicht ist dabei abhängig von den zu betreuenden Schülern. Lebhaftere Schüler bedürfen zwangsläufig einer intensiveren Beaufsichtigung als stille und schüchterne Kinder. Da Lehrkräfte ihre Gruppe gut einschätzen können, wird auch von ihnen festgelegt, ob und welchen Eltern eine Mithilfe bei der Beaufsichtigung auf dem Weg von und zur Schwimmhalle übertragen werden kann. Auf einem Elternabend sollte daher rechtzeitig für diese Unterstützung bei der „Wege-Aufsicht“ geworben werden. Eltern kann nicht die Verantwortung für die Begleitung der Schüler von und zur Schwimmhalle übertragen werden; sie bleibt bei der aufsichtsführenden Lehrkraft.

### 6.2 Wartezeiten in der Schwimmhalle

Oft kommt es vor, dass Schüler die Umkleieräume in der Schwimmhalle im Freibad nicht sofort betreten können. Während der Wartezeit sind die Schüler versichert. Sie müssen dann beaufsichtigt werden.

### 6.3 Umziehen in der Umkleidekabine

Das An- und Auskleiden ist bei Kindern aus der Primarstufe sehr zeitaufwendig. Deshalb sollte die Sammelumkleidekabine genutzt werden. Hier haben Sie einen besseren Überblick, das erleichtert Ihre Aufsicht. Zudem können Sie langsame Schüler beim An- und Auskleiden unterstützen.

### 6.4 Duschen

Das Duschen vor dem Schwimmen ist aus hygienischen Gründen besonders wichtig. Auch hier sind die Schüler versichert. Achten Sie darauf, dass in der Dusche nicht gelaufen wird. Halten Sie Ihre Schüler dazu an, das Badezeug ausziehen, sich gründlich einzuseifen und hinterher alle Shampoo- und Seifenreste vom Körper abzuspülen.



## 6.5 Schwimmen und Baden während Klassenfahrten und an Wandertagen

Schüler sind beim Baden in Seen, Meeren und Flüssen nur dann versichert, wenn es sich dabei um eine schulische Veranstaltung handelt.

Lehrkräfte, die mit Schülern einen Ausflug machen oder eine schulische Veranstaltung wie z.B. eine Klassenfahrt durchführen, müssen in der Leistung der Ersten Hilfe ausgebildet sein. Die Ausbildung zu Ersthelfern erfolgt im Erste-Hilfe-Lehrgang, der 8 Doppelstunden umfasst. Die erforderliche Fortbildung der Ersthelfer erfolgt durch ein schulspezifisches Erste-Hilfe-Training, das 3 Doppelstunden umfasst. Die schulspezifische Fortbildung muss gemäß den Richtlinien der Länder alle 3 (SH) und 4 (HH) Jahre wiederholt werden. Die Unterweisung in „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort“ für Führerscheinbewerber nach § 8a StVZO/ § 19 FeV reicht nicht aus.

Bei einem Ausflug an offenes Gewässer muss eine schriftliche Bestätigung der Eltern vorliegen, dass ihr Kind schwimmen kann und Baden darf.

Aber:

*Das Schwimmen und Baden in Seen, Meeren und Flüssen muss selbst mit dem Einverständnis der Eltern dann unterbleiben, wenn einige Schüler möglicherweise nicht oder nicht gut schwimmen können.*

Im Zweifelsfall sollten Sie sich vor dem Schwimmen und Baden von den Schwimmfähigkeiten Ihrer Schüler überzeugen.

Soll während einer Klassenfahrt oder an Wandertagen in der Schwimmhalle oder in einem See/Fluss/im Meer gebadet werden, muss eine Person anwesend sein, die rettungsfähig ist (siehe Abschnitt 1.1 auf Seite 5 sowie den Leitfaden „Lernen am anderen Ort“ des Ministeriums für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein).

*An bestimmten Tagen besteht die Möglichkeit, dass der Schwimmmeister aufgrund der Auslastung der Schwimmhalle/des Freibades keine zusätzliche Gruppe von Schülern überwachen kann. Vergewissern Sie sich deshalb vor dem Besuch in der Schwimmhalle/im Freibad beim Schwimmmeister, ob ein Besuch möglich ist. Sie bleiben als pädagogische Leitung beim Besuch der Badegelegenheit aufsichtspflichtig.*

Lehrkräfte können im Einzelfall nicht beaufsichtigte Badeplätze mit Schülern aufsuchen und nutzen, wenn sie

- ▶ die Bedingungen des Badeplatzes kennen oder sich vorab mit ihnen vertraut machen,
  - ▶ sich vergewissern, dass alle Schüler sicher schwimmen können,
  - ▶ selbst retten und wiederbeleben können oder eine Person hinzuziehen, die rettungsfähig ist,
  - ▶ bei mehr Schülergruppen das Baden zeitlich staffeln,
  - ▶ die Einhaltung der Baderegeln (siehe Anhang) kontrollieren,
  - ▶ die Schüler auf Gefahren durch Temperaturunterschiede und besondere Strömungsverhältnisse hinweisen,
- und
- ▶ alle Eltern dem Baden schriftlich zugestimmt haben,
  - ▶ die Badezone räumlich begrenzt ist.

Sollte eine rettungsfähige Person aus triftigen Gründen die Kinder für eine kurze oder längere Zeitspanne nicht überwachen können, so muss sichergestellt werden, dass eine andere, rettungsfähige Person den Überwachungsauftrag vor Ort übernimmt.

Während einer Klassenfahrt erlischt der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn Schüler von ihrer Lehrkraft Freizeit erhalten. Es handelt sich bei der Gestaltung der Freizeit nicht um eine schulische Veranstaltung (s. Abschnitt 6.0 auf Seite 16), sondern um „eigenwirtschaftliches Handeln“.

*Lehrkräfte dürfen Schüler während der Freizeit generell nicht zum unbeaufsichtigten Schwimmen und Baden entlassen: In vielen Fällen ist für Schüler nicht leicht ersichtlich, ob eine Gefährdung von öffentlichen Badestellen sowie von Seen, Flüssen und Meeren (z.B. eine Verkeimung des Gewässers) ausgeht.*

Bei Wattwanderungen müssen spezielle Regelungen beachtet werden. Sie werden in der Broschüre „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“, GUV-SI 8047, beschrieben.

In einigen Bundesländern existieren Badestellenverordnungen und/oder Vorschriften zum Baden mit Jugendlichen. In ihnen werden Besonderheiten bei der Benutzung von öffentlichen Badestellen geregelt.

Auch diese Vorschriften müssen beim Schwimmen und Baden mit Schülern beachtet werden.



## 7.0 Ein Schwimmunfall hat sich ereignet

Fast in jeder Unterrichtseinheit können sich Unfälle im begehren Teil des Schwimmbades oder im Schwimmbecken ereignen. Je nach Tragweite und Auswirkungen werden diese ggf. durch eine Aufsichtsperson des Unfallversicherungsträgers untersucht. Ermittelt wird u.a., ob eine Lehrkraft ordnungsgemäß für die Sicherheit der Schüler gesorgt hat. Gefahren können selbst geschaffen sein (durch Schüler), aufgrund unzureichender technischer Maßnahmen/Hilfsmittel hervorgerufen werden oder durch falsche Anweisungen oder ein Fehlverhalten (Tun oder Unterlassen) von Lehrkräften entstehen.

**Tipp:** *Einige Übungen und Trainingsabläufe im Schwimmunterricht sind gefährlich. Verzichten Sie besser auf Übungen, bei denen Sie selbst ein ungutes Gefühl haben (siehe auch Abschnitt 3.0, Seiten 10 bis 14).*

Die Konsequenzen für ein Fehlverhalten von Lehrkräften können dann finanzieller sowie auch disziplinar- und strafrechtlicher Art sein.

Am bedeutsamsten sind die Möglichkeiten einer disziplinarrechtlichen Sanktionierung nach dem Dienst-/Arbeitsrecht sowie einer strafrechtlichen Verfolgung. Strafrechtlich bedeutet, dass die Staatsanwaltschaft bei einer Körperverletzung oder Tötung ermittelt, unabhängig davon, ob diese durch eine schuldhaft Verletzung der Aufsichtspflicht oder im Rahmen einer gefährlichen Übung entstanden ist. Eine strafrechtliche Ermittlung kann bereits bei fahrlässiger Pflichtverletzung seitens der Lehrkraft eingeleitet werden. Ebenso ist in diesem Fall eine disziplinarrechtliche Verfolgung möglich.

*Eine Lehrkraft verhält sich fahrlässig, wenn sie die üblicherweise erforderliche Sorgfaltspflicht verletzt; kurz:*

*Sie/er hätte es wissen und anders handeln müssen!*

Finanziell können Schüler selbst grundsätzlich keine persönlichen Ansprüche gegenüber einer Lehrkraft geltend machen, die durch ihr Verhalten den Schulunfall verursacht hat. Diese sozialrechtliche Haftungsbegünstigung schließt auch Ansprüche wegen Amtspflichtverletzung sowie auf Schmerzensgeld aus, es sei denn, eine Lehrkraft hat vorsätzlich gegen ihre Pflichten verstoßen und dadurch den Schulunfall herbeigeführt.

Allerdings darf kein „Schlendrian“ entstehen; Unfallversicherungsträger wollen einer leichtfertigen Vernachlässigung der Aufsichtspflicht vorbeugen. Deshalb kann ein Unfallversicherungsträger, der einem verletzten Schüler die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung gewährt hat, eine Lehrkraft zum Ersatz der Leistungen heranziehen, wenn die Lehrkraft den Unfall grobfahrlässig verschuldet hat.

Eine solche grobe Fahrlässigkeit kann vorliegen, wenn die erforderliche Sorgfalt in besonders schwerem Maße verletzt ist, d.h. die (Aufsichts-)Pflichten wurden objektiv besonders krass und persönlich schlechthin unentschuldig verletzt.

*Praktisch müssen schon einfachste, ganz naheliegende Überlegungen nicht angestellt und allgemeine Verhaltensregeln nicht beachtet worden sein, die jedem hätten einleuchten müssen; kurz:*

*Wie konnte sie/er nur ... das musste ja so kommen!*

Alle vorgenannten Folgen der Verantwortlichkeit und Haftung können bei schuldhaften Pflichtverletzungen nebeneinander zum Tragen kommen.

Die Entwicklung des Wassergefühls sowie das widerstandsarme Gleiten sind eng miteinander verknüpft, bilden ein Grundfundament im Anfängerschwimmen und sollen deshalb am Anfang des achten Kapitels stehen.

Mit den Übungsformen der einzelnen Themen soll den Lesern vor allem eine kompakte sowie praktische Grundlage für den Schwimmunterricht an die Hand gegeben werden. Da mit Ausnahme der methodischen Reihen die Übungs- und Spielformen nicht aufeinander aufbauen, können sie unabhängig voneinander verwandt werden. Auf eine Illustration ist aufgrund des dafür notwendigen Platzbedarfs in dieser Broschüre verzichtet worden.

## 8.1 Wassergefühl und Gleiten – zwei wichtige Faktoren des Anfängerschwimmens

### W A S S E R G E F Ü H L

#### **Vortriebsvariationen**

Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert.

- mit geballter Faust
- mit weit gespreizten Fingern
- mit eng zusammengepressten Fingern
- mit locker gehaltenen Fingern

#### **Schattengehen**

Der Partner folgt seinem Vordermann in kurzer Entfernung und macht alle Richtungsänderungen möglichst genau mit.

▷ Variation:

- Der Vordermann gibt vor ...  
... ob die Bewegung mit den Händen unterstützt werden darf.  
... welche Fortbewegungsform vorgeschrieben ist, wie z.B. Hüpfen oder Hinken.
- Im Fortgeschrittenenbereich heißt es Schattenschwimmen.

### G L E I T Ü B U N G E N

#### **Gleitboot**

In sehr flachem Wasser sich in Bauchlage mit den Händen vom Beckenboden abstoßen und vorwärts ziehen.

#### **Leineziehen**

An den Begrenzungsleinen entlang ziehen und immer dann mit dem neuen Zug beginnen, wenn die Gleitgeschwindigkeit stark nachgelassen hat.

#### **Kontrastgleiten**

Abstoß vom Beckenrand:

- Der Körper ist ganz gestreckt, insbesondere die Hände zeigen in Gleitrichtung.
- Der Körper ist ganz gestreckt, doch nun sind die Hände um 90° angewinkelt.
- Die Arme liegen langgestreckt am Körper.
- Der Körper ist ganz gestreckt, insbesondere die Füße zeigen in Abstoßrichtung.
- Der Körper ist ganz gestreckt, doch nun sind die Füße um 90° angewinkelt.
- Nach zwei Metern Gleitphase die Beine kurz anhocken und wieder strecken.

#### **Blindschwimmen**

Nachdem jeder Schüler seine Armzüge für eine Bahn gezählt hat, wird blind (mit geschlossenen Augen) unter Zählen der Züge bis zur Wand geschwommen. Die letzten drei Züge werden ganz vorsichtig ausgeführt. Der Partner passt auf, dass der Schwimmer nicht an den Beckenrand stößt.

### **Weitgleiten**

Nach einem Startsprung folgt ein Brusttauchzug. Anschließend gleiten die Schüler mit gestreckter Körperhaltung, bis sie zum Stillstand kommen. Diese Markierung soll bei erneuten Versuchen überboten werden.

▷ Variation:

Wer kommt am weitesten?

### **Zugzahlminimum**

Die Schüler tauchen eine vorher festgelegte Strecke und zählen ihre Tauchzüge. Beim nächsten Versuch soll die Anzahl der Bewegungen unterboten werden.

### **Schwimmgleiten**

Die Schwimmer schwimmen mit höchster Geschwindigkeit (Brust, Kraul, Rücken). Ab einer Markierung am Boden (Tauchring) werden beide Arme nach vorn gelegt, um so weit wie möglich zu gleiten.

### **Nachschub**

Ein Schwimmer drückt sich mit den Füßen vom Beckenrand ab und gleitet nach vorn. In einem vorher festgelegten Abstand (z.B. 3 – 5 m) steht der Partner, der seinen Kameraden an einem Arm und Bein erfasst und ihn weiter in Richtung Beckenende schiebt/„flößt“.

### **Anschub**

Ein Partner schiebt einen Schwimmer an den Füßen mit viel Schwung an und lässt ihn an einer festgelegten Stelle los. Der Schwimmer soll möglichst weit gleiten.

▷ Variation:

Welches Paar erzielt die größte Gleitweite?

### **Delphingleiten**

Aus dem Abstoß vom Beckenboden (Delphinsprung) möglichst weit gleiten. Wer kommt mit den wenigsten Sprüngen auf die Gegenseite?

## **8.2 Spiele für den Stundenbeginn und den Stundenausklang**

Die Anwendungsmöglichkeiten von Spielen im Wasser sind vielseitig. Im Bereich des Anfängerschwimmens leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Wassergewöhnung. Durch den Ablenkungscharakter der Spiele wird es möglich, die Aufmerksamkeit der Kinder von Unannehmlichkeiten (Kälte, veränderte Druckverhältnisse, Wasserspritzer in den Augen) abzulenken. Beim Spielen können Neulerner Bewegungserfahrungen im Wasser mit seinen besonderen physikalischen Eigenschaften sammeln. Doch gerade auch beim Spielen im Wasser muss der Unfallverhütung besondere Beachtung geschenkt werden, weil beim Spielen selten feste und damit übersichtliche Organisations- und Ordnungsformen gegeben sind.

Im Schulsport bieten sich Spiele zur „Abrundung“ des Unterrichts an. Zum Aufwärmen eignen sich Formen, die keinen großen organisatorischen Aufwand erfordern und alle Schüler in Bewegung halten. Nach einer längeren Phase des konzentrierten Lernens und Übens, z.B. nach Durchführung einer Übungsreihe, stellen Spiele eine geeignete Form der Entspannung dar, ohne dass der Kontakt mit dem Wasser verloren geht. Neu erlernte Bewegungen lassen sich auch durch Spielformen üben, dabei wird die Motivation zum Üben durch die Spielform aufrechterhalten. Spiele können als „Zubringer“ zu den Schwimmtechniken dienen. Spiele können ferner den Hauptinhalt des Unterrichts ausmachen, um fächerübergreifende Dinge in den Vordergrund zu stellen, wie z.B. soziales Verhalten, Kreativität, Kommunikation, Konfliktbewältigung etc.

### **8.2.1 Die Spielleitung: Aufgaben und Checkliste**

Der Blick in ein Schwimmbad während des öffentlichen Badebetriebs zeigt nur zu einem geringen Prozentsatz die Tätigkeiten und Verhaltensweisen, die mit Lernen, Üben und Trainieren zusammenhängen. Kinder und Jugendliche üben eigentlich nur planmäßig im Schulschwimmunterricht oder trainieren im Schwimmverein. Normalerweise wird gesprungen, getaucht, durch das Wasser gerannt und gewatet, kräftig gespritzt oder durch Kunststücke auf sich aufmerksam gemacht. Ein Kieselstein am Beckenboden verlockt zum Tauchen, der Spielpartner zum Wasserringkampf. Die Trainingsgeräte Schwimmbrett und Pullbuoy dienen höchstens zu Kunststücken und Spielereien.

Die folgenden Spielvorschläge sollen zum Spielen mit und im Wasser anregen. Welche Spiele durchgeführt werden sollen, hängt entscheidend von der pädagogischen Absicht sowie von der jeweiligen Situation ab. Ferner beeinflussen vorhandene Spielgeräte, Anzahl der Mitspieler, Raumangebot, Beckentiefe etc. den Gestaltungsrahmen des Spiels. Bei der unten folgenden Auswahl der Spiele waren folgende Grundüberlegungen und Fragestellungen von entscheidender Bedeutung:

- ▶ Welche Spiel- und Übungsformen erfordern einen geringen Aufwand und halten alle Schüler in Bewegung?
- ▶ Welche einfachen „Alltagsgegenstände und -materialien“ lassen sich verwenden, um die Aufmerksamkeit sowie die Motivation der Schüler zu verstärken?
- ▶ Wie ist der Unterricht zu gestalten, damit sich kein Schüler verletzt?

Die folgende Auflistung methodisch-didaktischer Vorüberlegungen (Checkliste) erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit und muss deshalb von jedem Einzelnen ergänzt oder verändert werden. Als Grundlage für den Planungsprozess kann sie jedoch eine Starthilfe bedeuten.

#### **Checkliste für Spiel- und Übungsformen im Wasser**

- ▶ Ziel der Übungs- bzw. Spielform  
*Pädagogische Absicht: Kooperation; Koordination; Wassersicherheit; konditionelle Komponenten; technische Fähigkeiten etc.*
- ▶ Konditionelle oder motorische Voraussetzungen  
*Welche konditionellen bzw. motorischen Voraussetzungen sind nötig, um mitspielen zu können?*
- ▶ Gefahren, Unfallprävention  
*Welche Hinweise auf Gefahrenquellen, wie z.B. Beckenwand, Hallenboden, Fingernägel, gesundheitliche Voraussetzungen bei Tauchspielen, sind nötig?*
- ▶ Intensitätsbereich  
*Welche Belastungen treten für das Herz-Kreislauf-System auf und welche psychischen Anforderungen werden gestellt?*
- ▶ Einsatzzeitpunkt  
*Aufwärmen, Hauptteil, Motivieren, Ausklang*
- ▶ Raumbedarf  
*Wieviel Platz benötigt das Spiel und wieviel Platz steht der Gruppe zur Verfügung?*
- ▶ Spielfeldbegrenzung  
*Ist es nötig (z.B. aus Sicherheitsgründen bei benachbartem Sprungbetrieb oder in das Schwimmbecken hineinragenden Rutschenteilen), eine Spielfeldbegrenzung zu markieren?*
- ▶ Organisationsform  
*Sind besondere Organisationsformen einzuhalten, damit alle Schüler beteiligt werden und keine Unfälle auftreten können?*
- ▶ Tiefes oder flaches Wasser  
*Welche Wassertiefe muss eingehalten werden, um Verletzungen vorzubeugen oder aber auch um Spielregeln nicht zu unterlaufen?*
- ▶ Gruppengröße  
*Wieviel Schüler können teilnehmen? Muss eine bestimmte Teilung eingehalten werden, damit gleich große Gruppen entstehen?*
- ▶ Gruppeneinteilung und Gruppeneinteilungsverfahren  
*Kann durch eine gezielte Gruppeneinteilung evtl. auftretenden Problemen vorgebeugt werden? Wie kann die Gruppe möglichst schnell (und wie oben erwähnt pädagogisch sinnvoll) eingeteilt werden?*

- ▶ Dauer des Spiels/der Übungsform  
*Wieviel Zeit nimmt das Spiel voraussichtlich in Anspruch? Wie lange sind die Schüler mit dem Spiel physisch und psychisch belastbar?*
- ▶ Benötigte Geräte  
*Bälle, Luftballons, Eimer, Becher, Gymnastikreifen, Badekappen, Stoppuhr, Luftmatratzen, Gymnastikreifen, Auftriebsmittel (Bretter, Pullbuoys etc.), Münzen, Löffel, Kleidung usw. Sind alle benötigten Geräte in der Schwimmhalle in ausreichender Anzahl vorhanden oder überhaupt zu finden? Werden von anderen Gruppen evtl. Geräte gebraucht?*
- ▶ Standort und Aufgaben des Lehrenden  
*An welchem Platz muss der Lehrende stehen, damit er den besten Überblick über die Gruppe bekommt, ihn alle sehen und hören können? Wo ist der größte Gefahrenpunkt? Welche Aufgaben der Spielleitung müssen übernommen werden und wie kann eine größtmögliche Selbstorganisation und Spielfähigkeit erreicht werden? (siehe dazu auch Text unten)*
- ▶ Spielregeln  
*Erklärungen sollen kurz und „altersgerecht“ erfolgen.*
- ▶ Schiedsrichterzeichen  
*Welche Schiedsrichterzeichen sind zu vereinbaren, damit Spielunterbrechungen angezeigt und Regeln sofort zur Ausführung kommen?*
- ▶ Variationsmöglichkeiten des Spiels/der Übungsform  
*Welche Anpassung der Regeln oder des Spielverlaufs an die pädagogische Absicht kann bei Bedarf vorgenommen werden?*
- ▶ Kreativität der Teilnehmer  
*Welche Möglichkeit haben die Teilnehmer, die Regeln zu verändern? Welche erste Spielform ist zu wählen, um „Kreativität“ der Teilnehmer zu fördern und Ideen zur Spielform- bzw. Spielregeländerung zu wecken?*

Anmerkungen:

Von Schülern werden neben Staffelspielen oft Spiele bevorzugt, die bewegungsintensiv und z.T. deshalb mit starkem körperlichen Einsatz verbunden sind. Es ist zu bedenken, dass es auch Schüler gibt, die aus Furcht vor dem Wasser oder aus Angst vor dem rücksichtslosen Körpereinsatz anderer Mitspieler wenig Lust haben, mitzuspielen. Gerade von Anfängern oder Nichtschwimmern werden kämpferische Szenen oft als starke Bedrohung empfunden, weil sie Angst haben, während der Aktionen Wasser zu schlucken, Spritzer in die Augen zu bekommen oder die Balance zu verlieren und ins Wasser zu fallen. Deshalb muss der Bereich des Wassers, in dem gespielt werden soll, der Spielleitung und den Gruppenmitgliedern vertraut sein. Wenn möglich, sollten kleine Spielgruppen gebildet werden, da diese sich leichter beobachten lassen als große.

Auch beim Spielen sollten nach Belastungsphasen Erholungsphasen folgen, in denen die Schwimmer allerdings nicht auskühlen dürfen. Im Wasser sind Situationen schwerer zu durchschauen und zu kontrollieren als in der Sporthalle. Darum muss die Lehrkraft auch hier ihre Aufsichtspflicht besonders ernst nehmen: Das Beobachten vom Beckenrand aus ist weitaus einfacher als vom Wasser aus.

Die Spielleitung hat die Aufgabe, Spielvorschläge zu unterbreiten, Aktionen anzuregen, Spielprozesse zu strukturieren und der Gruppe bei der Auswertung ihrer Spielerfahrung zu helfen. Spiel- und Gruppenleitungen sollten deshalb kein Spiel aufdrängen, sondern Angebote machen und die Gruppenmitglieder auswählen und mitgestalten lassen. Die

Spielleitung sollte nicht in erster Linie „Vorturner“, sondern vielmehr Animateur, Beobachter und Initiator einer Spielsituation sein.

Legt man dieses Rollenverständnis zugrunde, so kann es bei der Durchführung einer Spieleinheit nicht darum gehen, einen wohlstrukturierten, fest geplanten Spielverlauf zu organisieren, sondern darum, eine Spielsituation zu schaffen, an deren Planung und Gestaltung die Schüler aktiv beteiligt werden. Dabei ist anzustreben, sich als Arrangeur des Spiels in dessen Verlauf immer stärker zurückzuziehen und die Teilnehmer die Spielgestaltung und Leitung selbst übernehmen zu lassen. Das gibt der Spielleitung die Möglichkeit, sich mehr der Beobachtung der Gruppenprozesse und dem Verhalten Einzelner zu widmen.

### **Wichtige Sicherheitshinweise für alle Spiel- und Übungsformen**

Für alle **Bewegungen in Rückenlage**, die insbesondere in Richtung Beckenkante ausgeführt werden, gilt das Halten der Arme in Vortriebsrichtung, um Verletzungen im Kopfbereich vorzubeugen. Können die Arme aufgrund der beabsichtigten Übungsform nicht in Vorhalte gehalten werden, so sichert der Partner für den Übenden den Beckenrandbereich ab. Auf jeden Fall macht der Leiter die Schwimmer bei Übungen in Rückenlage auf die Verletzungsgefahr aufmerksam und steht im Gefahrenbereich zur Verfügung.

Für alle **Tauchübungen** gilt: Das Auftauchen aus größerer Tiefe geschieht unter Vorhalte eines Armes in Auftauchrichtung, der Körper dreht kontinuierlich um seine Längsachse, um alle Hindernisse an der Wasseroberfläche wahrnehmen zu können. Ein Tieftauchen mit Schwimmbrille, wie z.B. mit einer „Schwedenbrille“, kann zu schweren Augenverletzungen führen (siehe Abschnitt 3.7.2 ab Seite 12). Auch bei allen Streckentauchübungen stehen die tauchenden Schwimmer unter stetiger Beobachtung des Leiters oder eines Partners, der Abweichungen vom Normalverhalten sofort meldet. Getaucht werden sollte nur, wenn der Schüler gesund ist und der Druckausgleich (siehe Abschnitt 3.7.2 ab Seite 12) über Wasser erfolgreich war. Bei stechendem Schmerz im Ohr oder im Stirn-Nasen-Bereich muss der Tauchversuch abgebrochen werden.

Bei **Sprungübungen** ist der Sprungbereich *weitläufig* frei von Hindernissen und sichtbar als Sprungraum abgetrennt. Das Sprungbrett darf erst betreten werden, wenn die Wasseroberfläche im Eintauchbereich frei ist. Der Springer darf erst auf Zeichen der Lehrkraft sowie zusätzlich nach eigenem Verweisern über den freien Sprungraum springen. Es soll immer nur in Laufrichtung gesprungen werden. Liegen die Sprungbretter für 1 m und 3 m direkt nebeneinander, muss auf gleichzeitiges Springen von beiden Brettern verzichtet werden. Für einen Startsprung sind mindestens 1,80 m und für den Kopfsprung vom Beckenrand oder Startblock mindestens 2,50 m Wassertiefe einzuhalten. Sprünge mit angelegten Armen („Seemannskörper“) sind gefährlich.

Bei **Übungen mit Bällen** gilt: Um Verletzungen insbesondere im Augenbereich vorzubeugen, darf nicht mit Schwimmbrillen geschwommen werden. Um das Trommelfell zu schützen, stellen Wasserballbadekappen mit Ohrmuschelschutz die beste Präventionsmaßnahme dar.

Beim **Spielen im Wasser** muss im Allgemeinen auf feste Ordnungsformen verzichtet werden. Für Lehrkräfte ergeben sich daraus erhöhte Anforderungen in Bezug auf die Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, weil das spielerische „Durcheinander“ die Übersicht erschwert. Die Vereinbarung akustischer Zeichen kann dazu dienen, risikoreiche Spielsituationen zu unterbrechen (siehe auch Abschnitt 2.1.5 auf Seite 8). Deshalb müssen Schüler üben und lernen, auf vereinbarte Signale zu reagieren.

## **8.2.2 Spiele für den Stundenbeginn**

### **E I N S C H W I M M E N M I T A U F G A B E N**

#### **Märchenstunde**

Zwei Schwimmer schwimmen nebeneinander und erzählen sich während des Einschwimmens eine Geschichte, berichten beispielsweise über den vorherigen Tag oder sprechen über ihre Pläne für das Wochenende.

#### **Schlussprüngeschwimmen**

Die Schwimmer dürfen sich im 2 m tiefen Wasser nur mit Schlussprüngen vorwärts bewegen. Im tieferen Teil darf beliebig geschwommen werden.

#### **Schwimmartaufgabenwechsel**

Wer kann bei 150 m immer neue technische Übungsformen für eine vorgegebene Schwimmart, wie z.B. Kraulschwimmen, aneinanderreihen?

#### **Schwimmartenschwimmen**

Wie viele Schwimmarten gelingen euch? (Vgl. dazu Punkt 8.6 auf Seite 47.)

#### **Schwimmlagenwechsel**

Es wird für eine vorgegebene Strecke im 25-m-Wechsel in der Bauch- und Rückenlage geschwommen. Dabei soll auf jeder Bahn eine andere Übungsform gewählt werden.

#### **Schwimmübungswechsel**

Es sollen 10 Querbahnen geschwommen werden. Auf jeder Bahn muss eine andere Fortbewegungstechnik oder Teiltechnik benutzt werden. Wer schafft es, keine Bahn wie die andere zu schwimmen?

#### **Unterwasserkraul**

200 m Kraulschwimmen: Auf jeder 25-m-Strecke sollen 10 m Kraulschwimmen unter Wasser zurückgelegt werden.

#### **Wasserball – Lagenschwimmen**

Die Schwimmarten werden in Lagenreihenfolge geschwommen. Doch auf der 200-m-Lagenstrecke wird nur mit Brustbeinschlag geschwommen, die Arme führen die Vortriebsbewegungen der jeweiligen Schwimmart aus.

▷ Variation:

- Nur mit Kraulbeinschlag,
- nur mit Delphinbeinschlag.

## EINSCHWIMMEN MIT GERÄTEN

### Eimerschwimmen

Jede Bahn hat einen Eimer am Beckenrand. Legt ein Schwimmer zwei Schwimmbahnen zurück, darf er zwei Joghurtbecher voll Wasser in den Eimer füllen. Sind alle Eimer gefüllt, ist das Ein- oder Ausschwimmen beendet.

▷ Variation:

- Ist ein Eimer voll, ist der Wettkampf beendet.
- Die Schwimmanfängergruppe schwimmt mit Flossen gegen die Fortgeschrittenen. Die Leistungsgruppe darf nur mit den Armen (nur Beinschlag) schwimmen.

### Paddlesschwimmen

Die Schwimmer schwimmen sich mit Paddles ein, jedoch darf kaum Druck auf die Paddles gebracht werden. Erst auf den letzten vier Bahnen soll sich der Abdruck vom Wasserstand kontinuierlich um 5 % vergrößern.

### Pullbuoydribbling

Auf der ersten Bahn wird mit Pullbuoy in Vorhalte begonnen, auf der zweiten Bahn wird der Pullbuoy zwischen den Armen wie ein Wasserball gedribbelt, auf der dritten Bahn liegt der Pullbuoy zwischen den Beinen usw.

### Schwimmbrettschwimmen

Das Schwimmbrett wird beim Querbahnschwimmen als Auftriebshilfe genutzt. Auf der ersten Bahn sitzt der Schwimmer auf dem Brett, der Armzug ist beliebig, das Brett darf mit den Unterschenkeln nicht festgehalten werden. Auf der zweiten Bahn wird das Brett unter die Brust gelegt und Vortrieb in Bauchlage erzeugt, ohne das Brett festzuhalten; danach liegt das Brett unter dem Rücken. Die vierte Bahn wird kniend und die fünfte mit angehockten Beinen auf dem Brett zurückgelegt. Zum Abschluss wird stehend auf dem Brett „gesurft“.

### Würfelschwimmen

Auf jeder Beckenrandkante liegen Schwimmbretter auf der Bahn als Würfelfläche. Für das Einschwimmen gilt für jede Bahn: Erst würfeln, dann schwimmen. Wird eine ungerade Zahl gewürfelt (1, 3 oder 5), muss eine Schwimmbahn in Rückenlage zurückgelegt werden. Die Ziffern 2, 4 oder 6 bedeuten das Schwimmen in Bauchlage.

▷ Variationen:

- 1, 3, 5 bedeuten Wechselzugswimmarten (Rücken, Kraul).  
2, 4, 6 bedeuten Gleichzugswimmarten (Brust, Schmetterling, Delphin, Rückenaltdeutsch = beidarmiger Armzug mit Brustbeinbewegung).
- 1, 3, 5 bedeuten Rückenlage und gleichzeitig Bahnzahl.  
2, 4, 6 bedeuten Bauchlage und gleichzeitig Bahnzahl (Voraussetzung: Würfel auf beiden Seiten).
- Jeder Zahl ist eine bestimmte Aufgabe/Übungsform/Schwimmart zugeteilt.
- Welche Mannschaft hat nach 5 x Würfeln die meisten Punkte?
- Jokerwürfeln: Welche Gruppe hat zuerst 200 erreicht? Nach zwei Bahnen darf gewürfelt werden. Die Zahl wird dem Trainer zugerufen. Außerdem darf jeder einmal den Jokerwürfel benutzen, dessen Punktzahl dann doppelt gerechnet wird.
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten schwimmen die meisten Punkte?
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten würfeln die meisten Bahnen?
- Wer hat zuerst 30 Bahnen durch würfeln geschwommen?

- Wer hat zuerst nach jeweils zwei Schwimmbahnen und einmal würfeln genau 40 Punkte?
- Wer hat zuerst wieder 10 Würfelaugen? Nach 100 m schwimmen wird gewürfelt, und diese Zahl wird von 10 subtrahiert, z.B.  $10 - 4 = 6$ . Nach weiteren 100 m wird die neue Zahl addiert, z.B.  $6 + 5 = 11$ . Nach 100 m wird die nächste Zahl wieder subtrahiert usw.

## EINSCHWIMMEN MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

### Klammerraub

Jeder bekommt ein Tuch um seinen Arm gebunden, an das er eine bestimmte Anzahl an Holzwäscheklammern angeklammert bekommt. Alle versuchen sich gegeneinander die Wäscheklammern abzugeben. Wird eine Wäscheklammer vom Partner geraubt, muss sie sofort an das eigene Tuch angeklammert werden. Gewonnen hat derjenige, der nach einer vorher bestimmten Zeit die meisten Klammern an seinem Tuch trägt.

### Küchenfee

In der Mitte des Schwimmbeckens schwimmt ein Schwimmbrett mit einer großen Rührschüssel. Der Übungsleiter wirft verschiedene Haushaltsgegenstände ins Wasser (Holzkochlöffel, Plastiklöffel, Frischhaltedosen aus Plastik, Joghurtbecher, Korke usw.). Danach starten die Schwimmer vom Beckenrand aus, um die Gegenstände einzusammeln und in die schwimmende Rührschüssel zu bringen.

▷ Variation:

- Welcher Mannschaft gelingt die Aufgabe am schnellsten?
- Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Gegenstände in ihrer Rührschüssel?

### Zahlengruppe

Jeder bekommt einen Luftballon, auf dem eine Zahl zwischen 1 und 5 geschrieben wurde. Alle dribbeln diesen Luftballon vor sich her und versuchen, Partner zu finden, die die gleiche Zahl haben. Findet sich ein Zahlenpaar zusammen, dribbelt es hintereinander weiter. Welche 3er-, 4er- oder 5er-Gruppe ist zuerst komplett? Wer bildet das Schlusslicht?

### Schatzraub

Jeder hat ein Schwimmbrett in Vorhalte, auf dem sich ein schwimmfähiger Alltagsgegenstand befindet. Es soll versucht werden, möglichst viele Gegenstände auf das eigene Schwimmbrett zu bringen. Dabei ist es nicht erlaubt, den Gegner zu berühren oder sein Schwimmbrett umzukippen. Die nach dem Gegenstand des Partners greifende Hand darf nicht zum Vortrieb genutzt und das eigene Brett darf nicht aus dem Wasser gehoben werden.

▷ Variation:

Es darf mit einem Arm ständig mitgeschwommen werden.

## FANGSPIELE

### Normalfangen

Ein Fänger mit Badekappe schlägt ab. Wer abgeschlagen ist, wird neuer Fänger und Badekappenträger.

### Schneeballfangen

Ein Fänger wird bestimmt. Alle Abgeschlagenen werden zu Fängern, bis es nur noch Fänger gibt. (Die Fänger weisen sich aus, indem sie eine Hand auf dem Kopf halten).

### Hindernisfangen

Der Fänger gibt vor, wie sich die Gejagten bewegen oder verhalten müssen (z.B. nur Hüpfen oder mit der Hand am Knie).

### Kopfwehtick

Zwei Fänger halten eine Hand am Kopf. Wer abgeschlagen wird, nimmt ebenfalls eine Hand zum Kopf und wird zum Fänger.

▷ Variation:

Beide Hände werden oben gehalten.

### Flossenfangen

Der Fänger trägt Flossen. Der neue Fänger muss die Flossen übernehmen.

### Seeschlange

Eine größere Anzahl von Mitspielern hält sich beliebig fest. Ein Fänger muss versuchen, den Schwanz der Schlange abzuticken.

▷ Variation:

Auch zwei Seeschlangen gegeneinander.

### Tag und Nacht

Zwei Gruppen stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes in 2 m Entfernung gegenüber. Auf ein Signal (schwarz/weiß, Tag/Nacht) versucht die aufgerufene Gruppe, die fortschwimmende Gruppe zu erreichen, bevor diese die Wand erreicht. Die Gefangenen spielen in der anderen Gruppe mit.

▷ Variation:

4 Gruppen spielen gegeneinander. Jeder Gruppe wird ein Mal und ein Begriff zugeordnet. Eine Gruppe muss vor den anderen dreien fliehen. Verschiedene Lauf- oder Schwimmarten.

### Weißer Hai

Die beiden gegenüberliegenden Beckenseiten bilden die Male. An einem Mal befindet sich der Weiße Hai, der ruft: „Wer fürchtet sich vorm Weißen Hai?“ Die Gruppe: „Niemand!“ und läuft (schwimmt) los. Die gefangenen Spieler werden selbst zu Weißen Haien.

▷ Variation:

„Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ – „1 m!“ – „Wie kommen wir rüber?“ – „Mit Füßen voran!“ (Organisationsform wie Weißer Hai)

### Marco Polo

Einem Spieler werden die Augen verbunden. Es wird nur im flachen Wasser gespielt. Der Spieler muss nun versuchen, die anderen zu fangen, indem er Marco ruft und die anderen mit Polo antworten. Durch Hören muss er versuchen, die anderen aufzuspüren. Die Spieler achten darauf, dass Marco Polo nicht gegen den Beckenrand gerät.

### Jägertick

2 – 3 Fänger versuchen, die anderen abzuschlagen. Wer getickt wurde, bleibt gegrätscht stehen und kann durch Unterdurchtauchen eines freien Mitspielers erlöst werden.

▷ Variation:

- Der abgeschlagene Schwimmer bildet einen Bock, der zur Auslösung nun übersprungen werden muss.
- Im Tiefen: Jeder Abgeschlagene sucht einen Partner und bildet eine Hand-Arm-Brücke, die zur Erlösung durchschwommen werden muss.

### 20-Sekunden-Tick

Alle Beteiligten verteilen sich im Becken. Der Fänger hat genau 20 Sekunden Zeit, jemanden zu ticken. Sollte der Fänger es nicht schaffen, einen Mitspieler zu ticken, muss zur Strafe eine zuvor festgelegte Übung ausgeführt werden (2 Bahnen schwimmen; 5 Rollwenden etc.). Tritt die Regel ein, wird ein neuer Fänger vom Spielleiter bestimmt.

### Tintenfischtick

Ein oder mehrere Fänger versuchen, ihre Mitspieler zu fangen. Sobald ein Mitspieler getickt wird, gehört er zur Fängergruppe. Jedoch dürfen diese zusätzlichen Fänger (= Tintenfische) nur auf einer Stelle stehen bleiben. Als Fangarme dürfen die Arme und Beine benutzt werden. Diejenigen, die noch „frei“ sind, haben es nun schwieriger als vorher, weil sie vor dem Ticker (den Tickern) flüchten müssen und um die Tintenfische herum schwimmen müssen.

### Delphintick

Alle Mitspieler bewegen sich nur mit Delphinsprüngen vorwärts. Ein Spieler beginnt als Fänger. Jeder abgeschlagene Spieler wird zum Fänger und muss seine Badekappe abnehmen. Derjenige, der als Letzter noch eine Badekappe besitzt, wird zum neuen Fänger. Nun müssen die neuen Fänger jeweils eine Badekappe aufsetzen.

## STAFFELN

### Nikolausstaffel

Drei Spieler müssen sich anfassen. Der erste Spieler liegt bauchwärts im Wasser und hat ein Brett in Vorhalte. Der zweite hält den einen Fuß des Vorderspielers und der dritte Schwimmer den anderen Fuß. Auf dem Brett muss eine brennende Kerze auf die andere Beckenrandseite transportiert werden.

### Tauchringstaffel

Schwimmen oder laufen mit einem Tauchring auf dem Kopf. Jede Gruppe besteht nur aus drei Mitgliedern. Welche Gruppe hat den Ring neun Querbahnen wandern lassen?

### Flößen

Auf einem Schwimmbrett muss ein Gegenstand zur Teilgruppe transportiert werden. Fällt dieser herunter, muss wieder vom Start neu begonnen werden.

## TAUCHSPIELFORMEN

### Tauchschwimmen

Zwei Partner starten hintereinander und schwimmen Brust. 10 m vor der Wand verlangsamt der vordere Schwimmer das Tempo sichtbar, damit der Partner unter ihm durchtauchen und nach der Wende vorschwimmen kann. So wird über die vorgegebene Streckenlänge von 200 m immer gegen Ende der 25 m durch Untertauchen gewechselt.



## Untertauchen

Der erste Schwimmer schwimmt mit den Armen in Vorhalte Kraulbeinschlag (langsames Tempo). Sein Partner schwimmt hinter ihm, unternimmt ihn und schwimmt nun mit Kraulbeinschlag voran usw.

## Tellertauchen

Eine Vielzahl von Gegenständen, wie z.B. Münzen oder Tauchringe, werden ins Wasser geworfen. 5 Spieler versuchen nun, so viele Teller wie möglich in ihr Lager zu bekommen.

## Haltet das Feld frei

Zwei Mannschaften haben gleich viele Tauchringe und bringen sie in einem Tauchgang ins gegnerische Feld. Die Taucher dürfen nicht behindert werden. Nach einer festgelegten Zeit wird gestoppt und der Gewinner durch Abzählen festgestellt.

### ▷ Variation:

Luftballons müssen über eine Schnur ins andere Feld geworfen werden.

## Tauchgehen

Ein Schwimmer taucht durch die gegrätschten Beine des Partners, taucht nach einem vollständigen Brusttauchzug hinter ihm auf und stellt sich ebenfalls zum Tunneltauchen mit gegrätschten Beinen auf. Jedes Paar soll in dieser Form vier Mal das Lehrschwimmbecken durchqueren.

## Kronentauchen

Die Schwimmer starten von der tiefen Beckenquerseite und schwimmen in Richtung Startblockseite, wo für jeden ein Tauchring am Boden deponiert wurde. Wer kehrt als Erster wieder zum Startpunkt mit der Krone auf dem Kopf zurück? Es werden jeweils drei Durchgänge für jede Schwimmlane geschwommen.

## 8.2.3 Spiele für das Stundenende

### A U S S C H W I M M E N M I T A U F G A B E N

#### Zeitschwimmen

Der Trainer gibt vor: 4 Minuten schwimmen und dann, wenn die Zeit um ist, sofort anhalten. Wer kann, ohne eine Uhr im Blick zu haben, die genaue Zeit erreichen?

#### Verrückte Beine

Es soll versucht werden, möglichst viele verschiedene Bein-schlag- und Armarbeitskombinationen zu finden. Dabei führen die Arme die „normale“ Vortriebs-tätigkeit aus. Die Beine führen unterschiedliche Bewegungen aus.

- Die Kraularmarbeit wird unterstützt vom linken Bein mit Kraulbeinschlag und vom rechten Bein mit Brustbeinschlag.
- Jetzt wird die Brustarmbewegung von der oben genannten Beinarbeit begleitet.
- Die Rückenarmbewegung wird ebenfalls mit gleichzeitigem Brustbein- und Rückenraulbeinschlag kombiniert.

#### Verrückte Arme

Wer kann bei „normalem“ Beinschlag verschiedene Armtechniken schwimmen?

#### Behinderung

Wer kann Brust, Kraul oder Rücken schwimmen, obwohl die eigene linke Hand das rechte Bein am Fuß zum Rücken zieht?

### A U S S C H W I M M E N M I T G E R Ä T E N

#### Eierschwimmen

Schwimmen, als hätte man ein rohes Ei auf dem Kopf. Als Geräte bieten sich an: Stoffwasserballbadekappen, Tauchringe (bitte nicht 5-kg-Ringe); zweite Badehose (nicht die angezogene, sondern eine Ersatzbadehose) oder Stoffreste etc.

#### Ringschwimmen

Es wird im Wechsel Brust, Rücken und Kraul geschwommen. Auf der zuvor bestimmten Strecke wird ein Tauchring beim Brust- und Kraulschwimmen auf den Kopf gelegt; beim Rückenschwimmen auf das Gesicht.

#### Vortriebsprobleme

Der Schwimmer soll versuchen, auf die andere Beckenseite zu gelangen, obwohl er zwischen den Beinen ein Brett oder Pullbuoy hat und in beiden Händen ein Schwimmbrett halten soll.

#### Rückwärtsschwimmen

Wer kann in Bauchlage rückwärts schwimmen? Wer kann verschiedene Vortriebsformen entwickeln?

### B A L L S P I E L E

#### Eimerwasserball

Jedes durch unterschiedliche Badekappenfarbe gekennzeichnete Team hat ihren eigenen Eimerträger irgendwo in ihrer Spielfeldhälfte. Jedes Team versucht, von einem beliebigen Punkt aus einen Ball in den eigenen Eimer zu werfen. Der Eimerträger muss den Ball in der Luft in seinem Eimer fangen, darf von keinem Spieler berührt werden und darf nach einer Auszeit wechseln. Es gelten vereinfachte Wasserballregeln.

#### Fußball

Als Tor gilt die Beckenrandkante bzw. ein festgelegter Raum. Gespielt werden darf nur mit den Füßen.

#### Zerrkreis

Im hüfttiefen Wasser bilden 6 – 8 Spieler einen Kreis, in dessen Mitte ein Ball (Brett etc.) liegt. Durch ziehen versucht jeder, einen anderen Spieler zum Berühren des Balles zu bringen.

#### Ballspielen

Eine Mannschaft ist im Ballbesitz und spielt sich unter lautem Mitzählen der erreichten Zuspiele den Ball zu. Wird der Ball abgefangen, zählt das neue Team seine Pässe. Wer erreicht die meisten Ballkontakte ohne Unterbrechung?

#### Wasserblitzball

Der Ball muss innerhalb des eigenen Teams so oft (oder so lange) wie möglich abgespielt werden, bevor der Spieler von einem Gegenspieler berührt wird. Erfolgt das Abspiel zu spät, erhält die Gegenpartei den Ball. Die Aufstellung im festgelegten Spielfeld erfolgt beliebig.

#### Wasserraufball

Zwei Mannschaften versuchen, einen Gegenstand auf die andere Beckenseite zu bringen und zu legen. Nach vorn darf der Gegenstand nur im Wasserballdribbel bewegt werden, nach hinten darf der Gegenstand geworfen werden. Es dürfen nur die Beine des Gegenspielers angegriffen werden.

### ▷ Variation:

- Im Angriff darf der Ball nur mit einer Hand sichtbar über Wasser getragen werden.
- Der Ball muss beidhändig über Wasser getragen werden.
- Der Ball darf nur unter Wasser transportiert werden.

### **Volley-Ball**

In einem Kreis wird versucht, einen großen Ball, z.B. Nivea-Ball, hochzuhalten. Welche Mannschaft schafft die meisten Ballkontakte ohne Unterbrechung?

### **Wasservolleyball**

Im hüfttiefen Wasser (zunächst 3 : 3) wird angestrebt, einen Zeitlupenball (Nivea-Ball) auf die Wasseroberfläche des gegnerischen Feldes zu bringen. Die Netz- oder Leinenoberkante kann bis zu 1,50 m über der Wasseroberfläche hoch sein.

### **Hechtball**

Der Ball soll hin- und hergeworfen werden. Dabei erfolgt das Fangen und sofortige Abspiel jeweils im Sprung- oder Hechtsprung, wobei mit einer oder beiden Händen geworfen werden darf.

### **Luftmatratzenwasserball**

Alle Spieler sitzen oder liegen auf Luftmatratzen. Der Ballbesitzer muss sofort abspielen. Ohne Ball darf er sich frei bewegen. Welches Team schafft die meisten Ballkontakte in Serie?

## **T A U C H S P I E L F O R M E N**

### **Zahlenlegen**

Mit einer bestimmten Anzahl von sinkenden Gegenständen ist eine bestimmte Zahl (Figur) auf dem Beckenboden zu erstellen, die von der anderen Gruppe geraten oder abgelesen werden muss.

### **Zahlenrechnen**

Auf dem Beckengrund liegen selbst gebastelte Zahlenmarken (in Folie eingeschweißte Zahlen auf buntem Hintergrund an kleinen flachen Steinen festgeklebt). In der „Mathestunde“ werden den Schwimmern verschiedene Aufgaben gestellt:

- ▶ Ermittle die Summe aller roten Zahlen.
- ▶ Multipliziere die beiden höchsten Zahlen (blau und gelb).
- ▶ Ermittle die Summe aller Zahlen.
- ▶ Welche Farbsumme ergibt den höchsten Wert? usw.

### **Tauchglocke**

Ein Eimer, der an einem 5-kg-Ring hängt, wird auf den 3 m tiefen Beckenboden gelassen. Nun tauchen die Gruppenmitglieder abwechselungsweise nach unten und lassen Luft in den Eimer, bis er sich zur Wasseroberfläche hebt.

▷ Variation:

- a) Es tauchen immer zwei Gruppenmitglieder zur gleichen Zeit.
- b) Keine Vorschrift für Taucheranzahl.
- c) Nach einem Tauchgang muss jeweils zum Start (andere Beckenseite) zurückgeschwommen werden.

### **Seitenwechsel**

Zwei Spielergruppen wechseln ihre Plätze und tauchen auf die Gegenseite. Der Fänger in der Mitte des Spielfeldes darf diejenigen Spieler abschlagen, die zum Luftholen an die Oberfläche kommen. Sie werden dann zu Fängern.

## **S P R U N G S P I E L E**

### **Wasserclown**

Nacheinander springen alle vom Beckenrand ins tiefe Wasser und versuchen, den Clownsprung oder die „Hampelmannbewegung“ des Ersten zu imitieren.

### **Doppelclown**

Die Clowns springen paarweise ins Wasser.

### **Schlangensprung**

Alle Spieler stehen im sicheren Abstand in einer Kette am Beckenrand und lassen sich gemeinsam oder nacheinander ins Wasser fallen.

## **P A R T N E R Ü B U N G E N**

### **Gespann**

Beide Partner befinden sich in Rückenlage. Das Gespann wird gebildet, indem der Partner sich mit seinen Füßen unter den Achseln einhakt. Welches Paar ist zuerst auf der anderen Seite?

▷ Variation:

Die Füße des Vorderschwimmers umklammern vorsichtig den Hals des Partners.

### **Kooperationsschwimmen**

Beide Partner befinden sich in Bauchlage hintereinander. Der vordere Schwimmer schwimmt Kraularmbewegung, während der zweite mittels Handfassung an den Füßen des Vordermannes den Beinschlag ausführt.

▷ Variation:

- a) Der hintere Partner liegt in Rückenlage.
- b) Der erste Schwimmer führt die Brustarmbewegung aus, der zweite unterstützt durch Kraul- oder Rückenkraulbeinschlag.
- c) Welches Paar schafft Schmetterling zu schwimmen?
- d) Welches Paar kann Delphinarme und Kraulbeine oder Brustbeine kombinieren?
- e) Rückenaltdeutsch im Team (mit Wechsel- oder Brustbeinschlag).

### **Schwebeschwimmen**

Zwei Schwimmer befinden sich in Rückenlage und berühren sich mit den Fußflächen. Sie sollen, ohne den Kontakt zu verlieren, jeweils 25 m in die eine und andere Richtung zurücklegen; dabei wird der Vortrieb nur durch die Armarbeit erzeugt.

### **Schiebeschwimmen**

Der den Antrieb liefernde Partner ergreift die Füße seines Kameraden, der in Rückenlage mit Auftriebshilfe (z.B. Schwimmbrett) vor ihm liegt, und schiebt ihn auf die andere Beckenseite; hier wechselt das Team die Position.

### **Zwillingsrennen**

Während des beliebigen Schwimmens darf die Handfassung nicht gelöst werden.

▷ Variation:

In Rückenlage mit den Armen eingehakt.

### **Zwillinge**

Beide Schwimmer befinden sich in Rückenlage parallel nebeneinander und erfassen die Hand des in Vorhalte liegenden Armes. Der Vortrieb wird nun mit Beinschlag und den jeweiligen Außenarmen erzeugt.

▷ Variation:

- a) Der ruhende Arm wird um die Schulter des Partners gelegt.
- b) Wie oben, doch Kraulschwimmen.
- c) Ein dritter Partner ergreift die Innenfüße der Vorderschwimmer und liefert den Beinschlag.

### **Partnerschwimmt**

Beide Schwimmer liegen parallel nebeneinander. Beide ergreifen ihre in Vorhalte liegenden Hände; dabei ist einer der beiden in Rücken- der andere in Bauchlage. Nach einer Bahn wird der Rückenschwimmer zum Kraulschwimmer und umgekehrt.

### **Brettpartnerschaft**

Zwei parallel in Bauchlage liegende Partner haben ihre Innenhände auf ein Schwimmbrett gelegt, um Kraulbeinschlag zu schwimmen. Sie dürfen mit ihren „freien“ Außenarmen mithelfen.

### **Rakete**

Zwei Schwimmer gehen in Rückenlage, setzen ihre Fußsohlen gegeneinander und hocken vorsichtig ihre Beine an. Auf Kommando strecken sie ihre Beine so, dass die Spieler wie Torpedos auseinanderschließen. Welches Paar hat die größte Distanz zwischen sich? (Achtung: Ausreichender Abstand vom Beckenrand und anderen „Raketen“!)

- ▷ Variation:  
In Bauchlage.

### **Synchronschwimmen**

Die Schwimmpaare versuchen bei gleichem Zugzyklus, nebeneinander zu schwimmen. Es wird beispielsweise beim Brustschwimmen immer synchron geatmet.

- ▷ Variation:  
Welche Vierergruppe kann synchron schwimmen?

### **Spiegelsynchronschwimmen**

Zwei Schwimmer schwimmen dicht nebeneinander Kraul und atmen zur Innenseite. Immer wenn ihr Atemarm die Hälfte der Überwasserbewegung zurückgelegt hat, klatschen beide Hände zusammen.

### **Schattenschwimmen**

Zwei Schwimmer bewegen sich dicht hintereinander durch das Wasser. Dabei versucht der hintere, alle Richtungsänderungen des Ersten mitzumachen.

- ▷ Variation:  
a) Jetzt ändert der erste nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart.  
b) Der „Vorschwimmer“ taucht (mit Flossen), und der zweite schwimmt über ihm.

## **K O O P E R A T I O N**

### **Stuhlgang**

Die Teilnehmer bilden einen Kreis und setzen sich alle langsam auf die Knie des Hintermannes hin, um dann den „Stuhlgang“ im Gleichschritt in Gang zu setzen. Um den richtigen Abstand zu erhalten, legen alle ihre Hände auf die Schultern der Vorderpartner.

### **Baumstammflößen**

Die Gruppe bildet eine weit auseinandergezogene Gasse. Ein Mitspieler stößt von der Wand ab, gleitet in die Gasse und hält den Körper straff gestreckt. Nun wird der „Baumstamm“ an Armen, Rumpf und Beinen vorwärts geflößt. Nach Verlassen der Floßgasse reiht sich der Spieler als Flößer ein.

### **Pyramide**

Kräftige Spieler bilden den Unterbau der Pyramide, die durch eine große Mitspieleranzahl an Höhe gewinnen soll. (Genügend Sicherheitsabstand zum Beckenrand einhalten; Vorsicht beim „Zusammenfallen“ der Pyramide.)

### **Wasserschlange**

Jeder hält mit einer Hand einen der nebeneinanderliegenden Füße des Vordermannes. Die Wasserschlange bewegt sich schwimmend und tauchend vorwärts.

### **Strömung**

Die Gruppe läuft in Handfassung im Uhrzeigersinn im Kreis, bis das Wasser in Strömung gerät. Auf Pfiff holen alle tief Luft und lassen sich als „Qualle“ treiben.

- ▷ Variation:  
a) In die Rückenlage legen.  
b) Gegen die Strömungsrichtung laufen. Die Handfassung wird bzw. wird nicht aufgelöst.

### **Schlepperschwimmen**

Zwei Schwimmer schleppen einen dritten, der in den Händen als Auftriebshilfe jeweils einen Pullbuoy hält, an den Beinen durchs Wasser. Der zu schleppende Schwimmer liegt in Bauch- oder Rückenlage und wechselt nach einer Bahn mit einem „Schlepper“.

## **W E T T K Ä M P F E**

### **Luftmatratzenwechsel**

Zwei Luftmatratzen liegen etwa 4 – 6 m auseinander. Auf ihnen befinden sich je zwei Spieler. Auf Kommando springen sie ins Wasser. Welches Team sitzt zuerst auf der neuen Matratze?

### **Ballstaffel**

Der Ball wird zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten gereicht. Der Letzte einer Reihe nimmt den Ball, trägt, dribbelt etc. ihn nach vorn und reicht ihn zum nächsten Gruppenmitglied. Welche Gruppe ist zuerst fertig?

- ▷ Variation:  
Nach dem Auftauchen muss der Ball über Kopf nach vorn gereicht werden, währenddessen der Erste nach hinten geschwommen ist. Der Ball wird unter Wasser vom ersten Schwimmer nach hinten getaucht; das Zurückgeben des Balles erfolgt unter Wasser.

### **Tauziehen**

Zwei gleich große Gruppen starten auf Zeichen des Übungsleiters von den gegenüberliegenden Seiten zum Seil, das in der Mitte auf dem Beckenboden liegt. Sieger ist diejenige Mannschaft, die mit dem Seilende ihre Beckenseite erreicht.

- ▷ Variation:  
a) Es darf nur unter Wasser gezogen werden.  
b) Es darf nur in einer bestimmten Weise zum Seil hingeschwommen werden.

### **Schatzsuche**

Eine Gruppe versteckt für die andere eine bestimmte Anzahl an Geräten auf dem Beckenboden, die dann gefunden werden müssen. Es darf immer nur ein Gerät mitgebracht werden. Welche Gruppe kann die Aufgabe am schnellsten erfüllen?

### **Wagenrennen**

Bei einer Dreiergruppe steht der Wagenführer auf den Händen seiner beiden Partner und hält sich an deren Schultern fest. Nun muss eine festgelegte Strecke gegen die anderen „Wagen“ möglichst schnell zurückgelegt werden. Genügend Sicherheitsabstand von der Beckenkante beachten, die nicht das Ziel darstellen darf.

### Matratzenrennen

Jede Vierergruppe hat eine Luftmatratze. Alle Gruppenmitglieder müssen ans Ziel gelangen, ohne dass einer von der Matratze fällt.

### Hinkelauf

Die Mannschaften stellen sich in Reihe auf. Jeder legt die linke Hand auf die linke Schulter des Vorderspielers und ergreift mit der rechten den eigenen rechten Fuß.

### Eimerfüllen

Zwei Gruppen haben jeweils einen Wassereimerträger, der eine Schwimm- oder Taucherbrille trägt. Dieser hält seinen Eimer über dem Kopf. Die Mannschaften versuchen nun, so schnell wie möglich den Eimer mit Wasser zu füllen. Jeder Teilnehmer hat einen Joghurtbecher dafür erhalten. Welcher Eimer bleibt am längsten über Wasser?

## 8.3 Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Ausdauer

Da Schwimmen zu den Ausdauersportarten gehört, liegt es nahe, dass gerade die Ausdauer besonders trainiert wird. Hierbei bildet die aerobe Ausdauer die Basis, worauf die anaerobe Ausdauer aufbaut. Zur anaeroben Ausdauer gehören Schnelligkeitsausdauer (FREITAG 1984, S. 132) und Kraftausdauer (BUCHER 1982, S. 48). Da Trainingswirkungen sich erst bei einer Belastung von mindestens fünf Minuten Dauer zeigen (LAGERSTRÖM 1982, S. 84), entsteht leicht das Problem der Monotonie. Dies spricht insbesondere bei Kindern für eine spielerische Einbindung des Trainings. Weiterhin zu beachten ist, dass Kinder körperliche Aktivitäten im Mittel- und Langzeitausdauerbereich auch stoffwechselfähig besser als im Kurzzeitausdauerbereich tolerieren. Als Vorgaben bei der Auswahl der Spiel- und Übungsformen galt zu beachten, dass

- ▶ möglichst alle Schüler in Bewegung sind und nicht auskühlen,
- ▶ im Leistungsbereich kaum ein flaches Becken genutzt wird,
- ▶ die vorgeschlagenen Aufgaben in einer Schwimmbahn oder Querbahn durchgeführt werden können (d.h. möglichst platzsparend bzw. realitätsnah),
- ▶ möglichst nur solche Geräte eingesetzt werden, die in den meisten Schwimmhallen vorhanden sind bzw. deren Anschaffung einfach oder für Schulen günstig erscheint.

## ÜBUNGSFORMEN MIT SCHWIMMBRETTEN / PULLBUOYS

### Einholschwimmen

Zwei Schwimmer starten nebeneinander auf einer Schwimmbahn. Es gilt: Schwimmer A schwimmt Kraulbeinschlag mit Brett; Schwimmer B schwimmt Kraul. Beide zählen ihre Bahnen (Querbahnen). Wieviel Bahnen erreicht jeder Schwimmer, bevor er vom anderen eingeholt wird?

Beide Ergebnisse werden addiert.

- ▷ Variation:  
Der Start erfolgt auf der gegenüberliegenden Seite. Schwimmer B schwimmt nur Armarbeit.

### Wechselschwimmen

Zwei Schwimmer starten gleichzeitig von beiden Querseiten und schwimmen aufeinander zu. Ein Schwimmer beginnt mit Schwimmbrett und Beinschlag, der andere mit Pullbuoy und Armarbeit. Beim Treffpunkt werden die Hilfsmittel getauscht. So sollen die Geräte 20-mal getauscht werden.

### Häuserbau

Ein vom Übungsleiter vorgebautes Haus aus Schwimmbrettern soll auf der Gegenseite nachgebaut werden. Welche Mannschaft ist zuerst fertig? Es darf immer nur ein Brett beliebig transportiert werden.

- ▷ Variation:
  - a) Die Transportart wird vorgegeben.
  - b) Welche Mannschaft kann in einer vorgegebenen Zeit das höchste Haus bauen?

### Kräftemessen

Zwei Schwimmer liegen parallel zur Querseite in der Mitte des Beckens und ergreifen ein Schwimmbrett. Wer kann den Partner nur mit Beinschlag auf die Gegenseite schieben?

- ▷ Variation:
  - a) Es werden verschiedene Beintechniken geschwommen.
  - b) Es wird zu viert geschwommen. Wer wird an eine Beckenseite gedrückt?

### Überschwimmen

Eine Vielzahl von Schwimmbrettern schwimmt frei im Lehrschwimmbecken. Wer kann in einer vorgegebenen Zeit die meisten Schwimmbretter überschwimmen? Dasselbe Brett darf nicht direkt hintereinander überschwommen werden.

### Fußtransport

Im Wasser schwimmen verschiedene Gegenstände, wie z.B. Schwimmbretter und Pullbuoys, die nun von zwei Mannschaften in ihr Lager transportiert werden sollen. Dabei gilt: Die Gegenstände dürfen nur mit den Füßen berührt werden (auch beim Ablegen auf den Beckenrand), und es darf nur immer ein Gegenstand geholt werden.

### Brettersisphos

An beiden Beckenquerseiten werden Schwimmbretter ausgelegt. Jedes Team muss versuchen, die eigenen Bretter (oder Pullbuoys) möglichst schnell auf die gegnerische Seite zu bringen, dabei müssen beide Hände das Brett berühren. Es darf jeweils nur ein Brett zurzeit transportiert werden. (Eine Zeitbegrenzung erscheint sinnvoll, da ein vollständiger Sieg kaum möglich ist.)

- ▷ Variation:
  - a) Die Gegenstände werden von der Gegenseite entfernt und ins eigene Lager gebracht. (Wichtige Regel: Die Bretter müssen direkt am Beckenrand abgelegt werden.)

- b) Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Gruppe eine vorgegebene Anzahl an Brettern im Lager hat.
- c) Den einzelnen Gegenständen wird je nach Größe und Schwierigkeitsgrad eine entsprechende Punktzahl zugeordnet.
- d) Es muss partnerweise geschwommen werden.
- e) Am Anfang hat die schwächere Mannschaft weniger Material als die stärkere Gruppe.

## ÜBUNGSFORMEN MIT BÄLLEN

### Menschliche Uhr

Während ein Team einen Wasserball 20 Querbahnen in Staffelform hin- und herdribbelt, versucht das andere Team in dieser Zeit, so viele Querbahnen wie möglich zu schwimmen. Welches Team hat nach Addition der Einzelergebnisse die höchste gemeinsame Bahnenanzahl (Addition der Einzelergebnisse) geschafft?

▷ Variation:

Die Schwimmgruppe muss

- a) mit Schwimmbrett Beinschlag schwimmen und
- b) mit Pullbuoy nur Armarbeit.

### Balltreiben

Auf der Hinbahn wird der Ball immer wie ein Wasserball zwischen den Armen gedribbelt. Auf der ersten Rückbahn wird der Ball nach der Wende zwischen die Beine geklemmt; es wird nun mit Armarbeit geschwommen. Auf der zweiten Rückbahn wird der Ball in Vorhalte gehalten, damit nur Beinschlag möglich ist.

### Zonenball

Im Lehrschwimmbecken stehen die Kinder an der Längsseite, um Querbahnen zu schwimmen. In der Mitte des Beckens schwimmen Bälle, die nicht in den Randbereich der Wand (bzw. direkt an die Wand) kommen dürfen. Aufgabe ist nun, darauf zu achten, dass die Bälle in der Mittelzone bleiben. Bemerkt ein Schwimmer, dass ein Ball die Mittelzone verlässt und gegen die Wand zu kommen droht, wirft er ihn – ohne seinen Partner zu behindern – wieder in die Mittelzone.

## ÜBUNGSFORMEN MIT TAUCHRINGEN

### Tauchringuhr

Entlang der Beckenlängsseite sind kleine Tauchringe in Reihe gelegt. Im ersten Ring liegt ein kleiner Ball. Hat der Schwimmer aus Gruppe A zwei Bahnen geschwommen und passiert den Ring mit dem Ball, darf er den Ball in den nächsten Ring legen. Die zweite Gruppe schwimmt währenddessen auf der Nebenbahn möglichst viele Meter. Wenn der Ball im letzten (oder wieder im ersten) Ring liegt, ist das Spiel zu Ende. Welche Gruppe konnte in der Ringzeit die meisten Meter zurücklegen?

### Balanceakt

Wer kann mit dem Tauchring auf dem Kopf eine vorgegebene Schwimmstrecke schwimmen, ohne den Ring zu verlieren?

### Schatztauchen

Auf dem Grund der einen Beckenquerseite liegen zahlreiche Gegenstände, wie z.B. Tauchringe, Münzen etc. Der Start erfolgt von der Gegenseite. Wer kann in der vorgegebenen Zeit die meisten Gegenstände heranschaffen? Dabei ist zu beachten, dass bei jedem Anschwimmen nur ein Gegenstand mitgebracht werden darf.

▷ Variation:

Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Ringe?

### Schwertransport

Mehrere 5-kg-Ringe müssen unter Wasser bis zur Gegenseite auf dem Beckenboden geschoben werden. Wird aufgetaucht, muss zum Startpunkt zurückgekehrt und neu angeschwommen werden. Welche Mannschaft hat ihre Ringe zuerst auf der Gegenseite?

▷ Variation:

Während die eine Mannschaft die Ringe unter Wasser transportiert, versucht das zweite Team, so viele Bahnen wie möglich auf der Nachbarbahn zu schwimmen. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Meter zurückgelegt?

## ÜBUNGSFORMEN OHNE GERÄTE

### Gruppenschwimmen

Pro Gruppe schwimmen 5 oder mehr Schwimmer. Welche Gruppe hat nach 15 Minuten in einer bestimmten Schwimmart, wie z.B. Kraul, die meisten Meter zurückgelegt?

▷ Variation:

In jeder Gruppe müssen drei Schwimmer die Schwimmarten Schmetterling, Brust und Rücken abdecken.

### Punkteschwimmen

In einer Zeit von 15 Minuten schwimmen zwei Gruppen (oder auch Partner) gegeneinander. Jede Schwimmart zählt verschieden: S = 5 Punkte; B = 4 Punkte; R = 3 Punkte; K = 2 1/2 Punkte. Welche Gruppe hat die höhere Punktzahl?

▷ Variation:

Es wird auf Querbahnen geschwommen.

### Bumping-race

Auf einer 25-m-Bahn schwimmt eine kleine Gruppe von Schwimmern (4 – 6 Teilnehmer) hintereinander eine beliebig lange, zeitlich begrenzte Strecke (oder eine Strecke von z.B. 400 m). Der letzte Schwimmer überholt die im langsamen bis mittleren Ausdauertempo schwimmenden im Sprint und schwimmt dann – an der Spitze angekommen – langsam weiter. Nun spurtet der nächste Schwimmer und setzt sich an die Spitze usw. Anmerkungen: Die Gruppe sollte möglichst leistungshomogen sein, und das Ausdauertempo darf nicht zu schnell sein.

▷ Variation:

Das Ausdauer Schwimmen endet dann, wenn jeder Schwimmer die Gruppe drei Mal überholt hat.

### Zeitschwimmen

Die Schwimmer können sich selbst eine Zeit für eine bestimmte Strecke zwischen 250 m und 350 m vorgeben. Welcher Schwimmer ist seiner gesetzten Zeit am nächsten?

### Zugzahlschwimmen

Wer kommt mit beispielsweise 3 x 20 Armzügen am weitesten?

### **Pflichtschwimmen**

Nach jeweils 100 m bestimmt der Partner die Schwimmart oder technische Übung, welche für die nächste Teilstrecke auszuführen ist.

### **Vorgabeschwimmen**

Zwei von drei Bahnen werden durch kurze Querleinen verkürzt, und zwar auf 22 m und auf 19 m. Die ersten drei Schwimmer starten gleichzeitig und sollen aufgrund ihres Leistungsunterschiedes jedoch mit unterschiedlicher Bahnlänge trotzdem zum gleichen Zeitpunkt wieder an der Wende sein. Alle folgenden Dreiergruppen versuchen dies ebenfalls über eine entsprechende Strecke.

### **Differenzzeitschwimmen**

Für eine lange Strecke wird für jeden Schwimmer eine individuelle 100-m-Durchschnittszeit festgelegt. Positive und auch negative Abweichungen zur 100-m-Durchschnittszeit werden notiert. Wer hat das kleinste Differenzkonto? Es wird in zwei Gruppen geschwommen, so hat jeder einen Partner, der die Zeiten aufschreibt.

### **Paarschwimmen**

Die Partner schwimmen dicht hintereinander. Der Vorderschwimmer bestimmt das jeweilige Tempo. Das Beschleunigen kann schnell, das Abbremsen muss behutsam passieren. Nach einer bestimmten Strecke werden die Positionen getauscht.

### **Aufholschwimmen**

Zwei Schwimmer gleichen Leistungsniveaus starten nebeneinander auf einer 25-m-Bahn. Es werden abwechselungsweise 25 m Sprint und 25 m locker geschwommen. Während der ersten fünf Mal beginnt Schwimmer A mit dem Sprintschwimmen und B schwimmt zuerst 25 m locker und sprintet hinterher. Bei der 50-m-Marke sollten beide wieder auf einer Höhe sein. Beim zweiten Intervall schwimmt B zuerst schnell.

### **Anhängestaffel**

Ein Schwimmer schwimmt zu einem Ziel und zurück. Er nimmt den nächsten Schwimmer mit, dann den nächsten usw. Nach vier Bahnen darf er als Erster zurückgelassen werden.

### **Tunneltauchen**

Welches Paar kann nur mit Tunneltauchen (durch die gegärsteten Beine des Partners) und je einem Tauchzug am schnellsten dreimal zur anderen Seite und wieder zurückkommen?

## ÜBUNGSFORMEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN GERÄTEN

### **Vorsichtiger Transport**

Zwei Mannschaften schwimmen eine vorgegebene Zeit gleichzeitig auf einer Bahn. Es gilt einen Gegenstand über Wasser mit den Händen zu transportieren, der nicht nass werden darf, wie z.B. ein alter Hut, eine Zeitung usw., abgelöst wird nach Belieben. Welches Team hat den Gegenstand über die größte Distanz gebracht?

- ▷ Variation:  
Welche Mannschaft hat zusätzlich noch die meisten Teammeter?

### **Vielseitigkeitstransport**

Jeder Schwimmer hat 5 Gegenstände auf dem Beckenrand, wie z.B. einen Ball, Pullbuoy, ein Schwimmbrett, Paddles und Schwimmflügel. Wer braucht am wenigsten Zeit, um mit jedem Gegenstand in Vorhalte (nur Beinschlag) jeweils zwei Querbahnen zu schwimmen? Jeder hat 3 Versuche, die beste Zeit wird gewertet.

- ▷ Variation:  
Die Transportart ist beliebig bzw. für jeden Gegenstand vorgeschrieben.

### **Hindernisschwimmen**

Wer ist der schnellste Hindernisschwimmer über 10 Querbahnen? Es gilt, die Schwimmleinen einmal zu überschwimmen und dann zu untertauchen.

### **Handicapschwimmen**

Auf dem Wasser befinden sich die unterschiedlichsten schwimmfähigen Geräte, wie z.B. Pullbuoys und Schwimmbretter. Wer beim Querbahnschwimmen einen Gegenstand berührt, erhält einen Strafpunkt. Wer kann eine bestimmte Bahnzahl mit den wenigsten Strafpunkten zurücklegen?

- ▷ Variation:  
Wer hat nach 10 Minuten die meisten Bahnen zurückgelegt, wenn die Berührung eines Schwimmkörpers eine halbe Bahn Abzug bedeutet?

### **Gerätesammeln**

Im Wasser schwimmen verschiedene Gegenstände, wie z.B. Schwimmbretter, Pullbuoys, Bälle usw., die nun von zwei Mannschaften in ihr Lager transportiert werden sollen. Dabei gilt, die Gegenstände müssen auf den Beckenrand gelegt werden, und es darf immer nur ein Gegenstand geholt werden.

- ▷ Variation:  
a) Die Gegenstände dürfen nur mit den Füßen transportiert werden.  
b) Jedes Gerät hat seine eigene Transportvorschrift.  
c) Einzelübung: Wer hat die meisten Geräte? Wer hat zuerst 6 Gegenstände?

### **Hilfsmittelvorteil**

Drei Schwimmer starten jeweils auf ihrer eigenen Bahn. Ihnen folgen weitere Dreiergruppen. Die Ausdauerstrecke soll von den Trios synchron geschwommen werden. Die leistungsstarken Schwimmer schwimmen ohne, die geübten mit einer und die ungeübteren Schwimmer mit zwei Schwimmflossen.

## ÜBUNGSFORMEN MIT FANGCHARAKTER

### **Hasenjagd**

Drei Jäger mit Pullbuoy zwischen den Beinen jagen die Hasen. Wer abgeschlagen ist, wird zum Jäger. Er muss sich den Pullbuoy an einem bestimmten Punkt abholen.

### **Jagdball**

Jeder spielt gegen jeden. Wer mit dem kleinen Tennissoftball getroffen wird, setzt sich auf den Rand. Kommt ein dritter an den Rand, darf der Erste wieder mitmachen.

- ▷ Variation:  
Mit zwei oder mehreren Bällen spielen.

### **Abfangen**

Drei oder vier Fänger versuchen diejenigen abzufangen, die so viele Querbahnen wie möglich schwimmen. Wer angetickt wird, darf diese Querbahn nicht zählen.

## 8.4 Von einfachen Richtungsänderungen bis zur Kraulrollwende

### 8.4.1 Richtungsänderungen mit Schwimmanfängern im Spiel lernen

#### ÜBUNGSFORMEN IM LAUFEN

##### Schattengehen

Siehe Wassergefühl (S. 19).

##### Wellenbrecher

Die Kinder stehen dicht nebeneinander bäuchlings an der Querseite des Beckens und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne fest; die Füße stemmen sich im Stand gegen die Wandkante. Auf Kommando ziehen sich alle an die Wand heran und drücken sich wieder von der Wand weg. Nachdem alle laut bis fünf gezählt haben, drehen sich alle blitzschnell um und schwimmen auf die Gegenseite. Wer kann möglichst viele Wellen einholen?

##### Squaredance

Ein Partner verfolgt seinen gegenüberstehenden Kameraden im Wasser um ein zum Quadrat gelegtes Sprossenrechteck (Schaumstoffkörper mit Kunststoffstangen verbunden) und versucht, ihn einzuholen.

##### Seitenwechsel

Zwei Gruppen stehen sich auf den gegenüberliegenden Seiten genau gegenüber. Auf einen Pfiff werden die Seiten gewechselt. Welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite? Beim Wechsel der Seiten darf jedoch niemand behindert oder berührt werden.

##### ▷ Variation:

Es wird paarweise (mit Handfassung) gewechselt (Paarwertung oder Seitengruppenwertung).

##### Zweierwettlauf

Die Schwimmer stehen zu Paaren an einer Beckenseite hintereinander. Der Hintermann stellt sich schnell vor seinen Partner, sodass dieser seinen gestreckten Arm auf seine Schulter legen kann. Dann startet der neue Hintermann usw. Welches Paar ist zuerst auf der anderen Seite angelangt?

##### Slalomlauf

Vier Kinder bilden ein Team. Alle vier stehen so hintereinander, dass jeder mit seinem gestreckten Arm dem Vordermann auf die Schulter fassen kann. Auf Kommando läuft der letzte jeder Gruppe im Slalom an die Spitze, bleibt dort in Armweite stehen und gibt seinem letzten Kameraden das Kommando zum Slalomstart. Welches Team ist zuerst auf der Gegenseite?

#### ÜBUNGSFORMEN MIT TAUCHELEMENTEN

##### Achterschwimmen

Der Übende schlängelt sich tauchend in Form einer Acht um die gegrätschten Beine seines Partners. Wer hat zuerst eine zuvor festgelegte Zahl von Achten geschlagen? Es darf auch zwischendurch aufgetaucht werden.

##### Delphinspringen

Es wird partnerweise oder in zwei Gruppen geübt. Die eine Gruppe hält auf das Wasser gelegte Gymnastikreifen, damit die andere Gruppe möglichst oft durch verschiedene Reifen springen kann. Die Aufstellung der Gruppe kann in Kreisform

geschehen oder beliebig gestaltet werden, doch es muss ein ausreichender Sicherheitsabstand vom Beckenrand gehalten werden, wenn die Sprungrichtung auf diese zeigt. Welches Team (oder welcher Schwimmer) schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Sprünge?

##### Slalomtauchen

Die eine Gruppe von Schülern steht mit gegrätschten Beinen im Lehrschwimmbecken. Die zweite Gruppe taucht im Slalom um die Schüler herum. Es muss nach maximal vier „Slalomstangen“ aufgetaucht werden, die anderen Taucher dürfen nicht behindert oder berührt werden. Welches Team hat nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Slalomhindernisse genommen, ohne Unfälle zu verursachen?

##### Ringtauchen

Es gilt partnerweise Tauchringe, die auf dem Beckenboden links und rechts versetzt liegen, heraufzuholen. Es darf aufgetaucht werden. Sind vier Ringe ertaucht, muss aufgetaucht werden. Nachdem alle Ringe ertaucht wurden, legt der Schwimmer sie wieder für seinen Partner in Zickzack aus.

##### Reifentauchen

Ein Schwimmer hält für seinen Kameraden einen Gymnastikreifen senkrecht im Wasser. Der Partner schwimmt nun innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft durch den Reifen hindurch. Wem bzw. welchem Paar gelingt es am häufigsten?

##### Zickzackschwimmen

Auf dem Beckenboden liegt eine Vielzahl an Tauchringen in Kreis-zickzackform gereiht. Alle schwimmen im Kreis hintereinander; dabei sollen die Ringe jeweils überschwommen werden. Wer schafft es, ohne einen Ring auszulassen, drei Runden fehlerfrei zu schwimmen?

##### Kentern

Jedes Kind schwimmt mit Kraulbeinschlag und einem Brett in Vorhalte, auf dem ein Tauchring liegt. Jeder versucht, mit dem Kopf unter das Brett seiner Kameraden zu gelangen, um den Ring, der nicht festgehalten werden darf, zum Herunterfallen zu bringen. Dabei muss das eigene Brett mit einer Hand festgehalten werden; die freie Hand darf nicht zum Ringsturz benutzt werden. Aus Sicherheitsgründen dürfen hierbei keine Schwimmbrillen benutzt werden.

#### ÜBUNGSFORMEN AUS DEM STAND, GLEITEN UND SCHWIMMEN

##### Skihüpfen

Alle stehen im Kreis und strecken die Arme zur Stabilisierung zur Seite. Wer kann, ohne hinzufallen, mit geschlossenen Beinen hüpfen und die Füße jeweils nach links und rechts wendeln?

##### Synchronschweben

Der Schwimmanfänger stößt sich vom Beckenboden ab und gleitet ohne Atmung in der Strecklage, bis die Geschwindigkeit stark nachlässt, zieht die Knie unter den Körper, hebt den Kopf an und stellt sich hin. Danach stößt er sich vom Beckenboden ab und gleitet in Rückenlage mit Armen an der Hüfte. Das Hinstellen erfolgt wiederum durch das Anheben des Kopfes und Anziehen der Beine. Welches Paar kann sich synchron abstoßen, gleich lange gleiten und sich parallel auch wieder in Gegenrichtung abstoßen?

##### Schweben

Wer kann in Rückenlage auf der Stelle schweben und nur mit den Händen im Hüftbereich den Körper oben halten?

### **Kreisel**

Aus dem Schweben wird der Kreisel entwickelt. Wer kann mit gestreckten oder angehockten Beinen (Knie an der Wasserlinie) links und rechts herum kreisen?

### **Propeller**

Wer kann sich aus dem Schweben heraus in die Bauchlage und wieder zurück in die Rückenlage bringen, die Hände bleiben im Hüftbereich?

▷ Variation:

- Wer schafft eine bestimmte Anzahl?
- Wer schafft in 15 Sekunden die meisten Umdrehungen?
- Welches Paar kann sich synchron drehen?

### **Pendel**

Wer kann aus dem Schweben heraus seine Beine senkrecht absinken lassen, sich im Wasser mit ausgestreckten Armen an der Wasserlinie halten und die nun angehockten Beine nach rechts und links Richtung Hände pendeln lassen?

### **Lagenwechsel**

Wer kann aus der Schwebelage in Rückenlage, ohne die Beine auf den Boden zu stellen, in die Bauchlage und wieder zurück in die Rückenlage wechseln?

### **Wasserballett**

Wer kann aus dem Gleiten in Bauch- oder in Rückenlage eine Rolle vor- oder rücklings ausführen? Die Arme, der Kopf und das Anhocken der Beine sollen die Bewegung unterstützen.

▷ Variation:

Wer kann zwei oder sogar mehrere Rollen hintereinander ausführen?

### **Markierungsrollen**

Auf dem Beckenboden sind in größeren Abständen Tauchringe auf dem Boden ausgelegt. Wenn ein Tauchring überschwommen wird, muss eine Rolle vorwärts ausgeführt werden.

### **Tauchringwende**

Der Schwimmer stößt sich in einiger Entfernung vom Beckenboden in Richtung Wand ab, schwimmt mit Kraulbeinschlag weiter, dreht beim Überschwimmen des Tauchringes (Kopf auf Ringhöhe) in Rückenlage, stößt sich von der Wand ab und gleitet mit Rückenwechselbeinschlag wieder auf. Der Partner hält ein Schwimmbrett oder eine Schwimmmatte gegen die Wand, um das Aufkommen des Fußes auf der Beckenkante zu verhindern.

### **Seitgleiten**

Wer kann sich in Seitenlage von der Wand abstoßen und in Seitenlage möglichst weit gleiten?

▷ Variation:

- Welches Paar kann sich in Seitenlage von der Wand abstoßen und sich die gesamte Gleitphase hinweg ansehen?
- Wer kann sich in Seitenlage von der Wand abstoßen und in Bauchlage auftauchen?

### **Wechselschwimmen**

Wer kann mithilfe von Schwimfflossen bei gestreckten Armen in Vorhalte ständig von der Bauch- in die Rückenlage und zurück wechseln?

### **Spiralschwimmen**

Wer kann seine Schwimmlage nach jeweils fünf Bewegungszyklen vom Kraulschwimmen auf das Brustschwimmen ändern?

### **Richtungswechselwettkampf**

Nach dem Abstoß von der Wand wird bis zur Mitte des Beckens Kraul geschwommen. Dort wird eine Freiwasserwende ausgeführt und mit Rückenbeinschlag sowie Armvorhalte zur Wand zurückgeschwommen. Wer ist nach drei Durchgängen als Erster wieder an der Beckenwand?

### **Drehwurm**

Wer kann sich in Bauchlage unter Wasser abstoßen und nach einer ganzen Drehung um die Körperlängsachse wieder in Bauchlage aufgleiten?

### **U-Boot**

Beide Partner stehen sich auf der Längsseite gegenüber und schwimmen in gleicher Geschwindigkeit aufeinander los. Derjenige, der jeweils von einer festgelegten Seite (z.B. der Fensterseite) kommt, muss unter dem anderen unterdurchtauchen. Welches Paar macht nach 10 Bahnen immer noch zur gleichen Zeit eine Wende an der Wand?

▷ Variation:

- Nur mit Beinschlag.
- Mit Flossen.

### **Freiwende**

Von der Längsseite wird Richtung Beckenmitte Kraul geschwommen. Ist die Mitte erreicht, wird eine freie Wende ausgeführt und zum Ausgangspunkt zurückgekrault. Wer ist nach fünf Mal als Erster wieder an der Wand?

### **Wasserwende**

Alle schwimmen auf der Langbahn Kraul. Auf Pfiff wird die Richtung gewechselt.

### **Wasserstart**

Alle Schwimmer befinden sich auf einer Linie im tiefen Wasser und lassen die Beine senkrecht runterhängen; die Arme halten die Position. Auf Pfiff soll Richtung Beckenrand geschwommen werden. Wer erreicht die Wand zuerst?

### **Überschwimmen**

Siehe Seite 28.

## Ü B U N G S F O R M E N M I T D E M B A L L

### **Ausweichen**

Alle Bälle schwimmen auf dem Wasser. Alle schwimmen oder laufen durcheinander, aber keiner darf einen Ball berühren. Bei Berührung gibt es einen Strafpunkt, oder es muss eine Strafe ausgeführt werden, wie z.B. fünf Kniebeugen.

### **Hechten**

Die Schwimmer stehen im mindestens hüfttiefen Wasser und werfen einen Ball von sich weg. Wer kann den Ball von sich möglichst weit wegwerfen, ihm nachhechten und auffangen, bevor er das Wasser berührt hat?

### **8.4.2 Kraulkippwende**

1. Übung in Dreiergruppen:

Zwei Partner halten den jeweils im Wasser ausgestreckt liegenden Arm des dritten Schwimmers. Dieser liegt mit ausgestreckten Beinen in Seitenlage und hockt seine Beine unter dem Körper an, um diese jeweils nach links



- und rechts parallel zu seinen Armen zu strecken. Der Kopf legt sich jeweils auf die Gegenschulter. Die Haltepartner stehen parallel zu den Schultern des Schwimmers und halten diesen mit ausgestreckten Armen.
2. Übung in Dreiergruppen:  
Nun hält ein Partner gleichzeitig jeweils nur einen ausgestreckten Arm der beiden anderen Schwimmer, welche ihren freien Arm auf ein Schwimmbrett stützen. Beide Schwimmer versuchen, die Beine synchron nach links und rechts zu strecken.
  3. Wie Übung 1. Jetzt übernehmen zwei Schwimmbretter die Stützfunktion.
  4. Wer schafft die Übung 3 auch ohne Schwimmbretthilfe?
  5. Jeder Schwimmer hat ein Schwimmbrett als Stützbrett am gestreckten Arm zur Wasserseite. Der andere Arm liegt ausgestreckt mit der Hand am Beckenrand. Die Beine werden nun einmal zur Wasserseite gestreckt und dann anschließend im 90°-Winkel an die Wand gesetzt, das bedeutet, dass die Zehen jeweils zur Beckenseite und nicht zum Beckengrund zeigen. Der Kopf liegt jeweils auf der Gegenschulter. Sind keine Schwimmbretter vorhanden, so kann sich der Wasserarm bei entsprechender Wassertiefe jeweils nach unten senkrecht auf dem Boden abstützen.
  6. Wie Übung 5. Doch jetzt verlässt der Wandarm nach leichter Beugung die Beckenkante bei gleichzeitigem Anziehen der Beine. Der Wandarm schwingt sichelförmig nach vorn neben den anderen Arm. Der Schwimmer stößt sich in Seitenlage ab und gleitet bis in die Brustlage auf. Wichtig: Dreh- bzw. Kippunkt ist der *Bauchnabel*. (Achtung: Es gibt keinen Zeitpunkt, zu dem der Wandarm und die Beine gleichzeitig die Wand berühren!) Zwischen dem Wandarm und den Beinen kann eine etwa 180°-Phasenverschiebung festgestellt werden. So befindet sich beispielsweise der Wandarm etwa senkrecht über dem Kopf, während die Beine senkrecht unter dem Körper angehockt sind. In dieser Phase schwebt der Schwimmer einen Augenblick ohne Wandkontakt. Der Wasserarm, der etwa 50 cm tief im Wasser liegt, unterstützt die gesamte Bewegung durch einen aktiven Gegendruck Richtung Wasserlinie.
  7. Kontrollübung:  
„Klebt“ der Wandarm, wie oben beschrieben, zu lange an der Wand, so soll der Schwimmer nach dem Eintauchen des Schwungarmes einen Augenblick in der Seitenlage an der Wand verharren; beide Arme liegen ausgestreckt in Vorhalte. Dabei kann das Einhalten der Seitenlage kontrolliert werden. Für diese Übung ist ein gewisses Maß an Wassergefühl notwendig, denn um sich in der Seitenlage halten zu können, müssen die Hände leichte Stützbewegungen Richtung Wand ausführen.
  8. Der Schwimmer stößt sich aus geringer Entfernung vom Beckenboden ab und gleitet ohne Beinschlag mit einem Arm in Vorhalte und dem anderen Arm an der Hüfte zur Wand. Er wendet wie in Übung 6 und gleitet in Brustlage aus.
  9. Der Schwimmer schwimmt nun mit Kraulbeinschlag in Seitenlage (ein Arm liegt an der Hüfte) an die Wand heran, führt die Wende aus und gleitet in die Bauchlage auf, um Kraulbeinschlag zu schwimmen.
  10. Kontrollübung:  
Die Übung 9 wird partnerweise synchron ausgeführt, sodass sich beide Partner in Seitenlage direkt ansehen können.

11. Jetzt wird das Anschwimmen aus der Bauchlage heraus gestaltet; beide Arme befinden sich in Vorhalte. Der Schwimmer bringt sich durch einen Kraularmzug in die notwendige Seitenlage, führt die Wende aus und versucht bei stark abnehmender Gleitgeschwindigkeit, das Tempo durch Einsatz des Beinschlages zu halten.
12. Die Wende kann nun aus mehreren Armzyklen heraus angeschwommen werden.

### 8.4.3 Kraulrollwende

1. Demonstration der Kraulrollwende durch einen geübten Schwimmer.
2. Zwei Partner stehen sich gegenüber, strecken sich die beiden Unterarme mit nach oben zeigenden Handflächen entgegen. Der dritte dieses Trios treibt mit an der Hüfte liegenden Armen durch die Gasse und legt seine zum Boden gedrehten Handflächen auf die Handflächen der stehenden Partner, ohne jedoch die Hände zu ergreifen. Sie dienen nur als Widerlager für die Drehung um die Querachse. Bei der Rollbewegung muss durch die Nase ausgeatmet werden.
3. Nun wird die Übung ohne Partnerhilfe mit zwei Schwimmbrettern ausgeführt. Die in Vorhalte liegenden Arme ergreifen mit den Händen jeweils ein Schwimmbrett an der Außenkante. Der Unterarm liegt somit vollständig auf dem Außenrand des Brettes. Die Arme werden nun an die Hüfte gelegt, um dann durch Druck auf das Brett, Kopfnicken und Delphinkick mit den geschlossenen Beinen die Rollbewegung auszuführen. Wichtig ist hierbei, dass die Rollbewegung erst dann beginnt, wenn die Arme beide parallel zum Körper liegen.
4. Jetzt wird ohne Schwimmbrett geübt. Die Rolle erfolgt im freien Wasser aus dem Kraulbeinschlag heraus. Um die Bedeutung des Abdrucks vom Wasser mit den Händen zu verdeutlichen, kann die Rollbewegung auch mithilfe von Paddles ausgeführt werden. Diese ermöglichen, die Abdruckfläche zu vergrößern. Eine „Schummelhilfe“ stellt die Schwimmleine dar, welche im Training manchmal als Stütze Verwendung findet.
5. Wer die Rolle um die Querachse des Körpers beherrscht, tastet sich nun mithilfe eines Tauchringes an die Wand heran. Dieser wird in Wandnähe auf den Boden gelegt und dient als optisches Zeichen für den Beginn der Rollbewegung. Überschwimmt der Schwimmer mit dem Kopf diese Markierung, wird gewendet. Erreicht der Schwimmer bei den ersten Versuchen mit den Füßen kaum die Wand, so wird der Ring nach jedem Versuch ein Stück weiter Richtung Wendewand gelegt. Um dem Schwimmer die Angst vor Verletzungen der Füße an der Beckenkante zu nehmen, ist es sinnvoll, den Kantenbereich durch ein davor gehaltenes Schwimmbrett abzudecken.
6. Die Wende ist zunächst nur mittels Drehung um die Querachse des Körpers ausgeführt worden, sodass der Abstoß in Rückenlage erfolgte. Bei den folgenden Wendungen soll jetzt eine zusätzliche Drehung um die Körperlängsachse ausgeführt werden, damit die Füße bei Wandanschlag etwa in Richtung der Beckenlängsseite zeigen.

Bei allen Übungen sollte darauf geachtet werden, dass sich der Körper aus den an der Hüfte liegenden Armen herausdreht und nicht eine seitliche Armöffnung erfolgt.

## 8.5 Bewegungsbeschreibungen, Bildreihen sowie technische Übungen zu den Schwimmararten: Kraul, Rücken und Brust

Neben Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit gehören auch Übungen zur Beweglichkeit sowie Koordination zu den wesentlichen Inhalten einer Schwimmstunde. Außerdem sind Schüler, die gut schwimmen können, auch weniger in der Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Eine ganze Reihe von Übungsformen, wie z.B. die hier ausgewählten zum Kraulschwimmen, lassen sich in ähnlicher Form für alle Schwimmstile anwenden. Aufgrund dieser Übertragbarkeit kommt es im Folgenden zu Wiederholungen, die hier bewusst in Kauf genommen werden, um einen möglichst umfassenden Katalog von Übungen zur jeweiligen Schwimmarart zu erhalten.

Die Bedeutung solcher technischer Übungen als Instrument zur Auflockerung des Trainings sowie für die Verbesserung der Schwimmtechnik ist bekannt. Die Übungen bekommen einen zusätzlichen Wert, wenn eine Beteiligung der Kinder an Wettkämpfen angestrebt wird. Für den Landesentscheid Schwimmen „Jugend trainiert für Olympia“ heißt es für die Wettkampfklasse IV (Schwimm-Vierkampf für gemischte Klassenmannschaften) in der zweiten Wettkampfdisziplin:

### 25-m Technik/Koordinations-Überprüfung (10 Teilnehmer)

Jedes Teammitglied einer Mannschaft schwimmt dazu nacheinander eine Bahn in einer der folgenden Technikkombinationen, die vor dem Start ausgelost wird:

- a) Startsprung  
Brust-Armzug kombiniert mit Kraul-(Wechsel)-Beinschlag noch im tiefen Beckenteil eine Rolle vorwärts
- b) Startsprung  
3 – 6 Züge Rückenkraul und  
3 – 6 Züge (Brust-)Kraul im Wechsel  
noch im tiefen Beckenteil eine Rolle vorwärts
- c) Startsprung  
Drehen in der Rückenlage; Doppelarmzug kombiniert mit Wechselbeinschlag  
noch im tiefen Beckenteil Rolle rückwärts
- d) Startsprung  
Brustschwimmen – je Armzug zwei Beinschläge –  
noch im tiefen Beckenteil eine Rolle vorwärts

Siehe dazu auch 9.1.3.5 „Seehund Trixi“, Seite 61.

Die unter 8.5.1 abgedruckten Bewegungsbeschreibungen zu den Techniken genügen dem Anspruch einer differenzierten Betrachtungsweise nicht. Sie dienen lediglich einer groben Orientierung, wie sie für den Anfängerbereich hilfreich sein kann. Sofern genauere Bewegungsbeschreibungen erforderlich sind, soll hier auf die unten aufgelistete Fachliteratur verwiesen werden, wie z.B. COUNSILMAN 1980; POPESCU 1978; SCHRAMM 1987.

## 8.5.1 Kraulschwimmen

### 8.5.1.1 Bewegungsbeschreibung und Bildreihe

#### Armbewegung

- ▶ Eintauchen:  
Der Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks möglichst weit vorn ein, dabei zeigt die Handfläche leicht nach außen.
- ▶ Wasserfassen:  
Nach dem Eintauchen erfühlt die Hand den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.
- ▶ Zugphase:  
Während der gesamten Antriebsphase steht die Hand rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene kontinuierlich zu. In der ersten Phase wird die Hand zunächst leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit vorwiegend nach unten sowie hinten bewegt.
- ▶ Abdruckphase:  
Nach Passieren der Schulterebene erreicht der Beugewinkel zwischen Ober- und Unterarm seinen höchsten Wert (90° bis 110°). Im letzten Teil der Hauptantriebsbewegung wird die Hand auf einer leicht gekrümmten Bahn nach hinten und außen bewegt.
- ▶ Herausnehmen:  
Durch das leichte Drehen des Körpers um seine Längsachse sowie das Anheben des Schultergürtels wird das Herausheben des Armes erleichtert. Hat sich die Hand im Oberschenkelbereich der Wasserfläche genähert, führt der Ellenbogen voran das Herausheben an.
- ▶ Überwasserbewegung:  
Bei der Überwasserbewegung bleibt der Ellenbogen der höchste Punkt. Der Unterarm und die Hand schwingen locker und weitgehend körperparallel nach vorn.

#### Beinbewegung

Die Beinbewegung wird im Hüftgelenk und durch den Oberschenkel eingeleitet. Die Füße sind beim Abwärtsschlag leicht einwärts gedreht; bei der Aufwärtsbewegung in Normalstellung gebracht. Die Beugung des Unterschenkels erfolgt durch den Wasserdruck. Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit gestrecktem Bein.

#### Körperlage

Der Schwimmer liegt mit leicht angehobenem Kopf im Wasser, dabei liegt der Anstellwinkel des Körpers zur Wasseroberfläche bei maximal 5°.

#### Atmung

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Die Einatmung – nur durch den Mund – erfolgt, kurz bevor der Arm das Wasser verlässt mittels Seitwärtsdrehen des Kopfes. Nachdem das Gesicht ins Wasser zurückgedreht wird, beginnt die Ausatmung unter Wasser durch Mund und Nase.

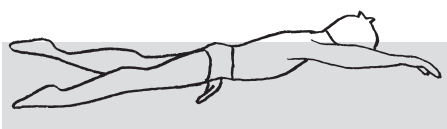
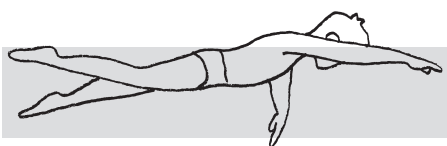
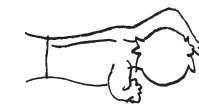
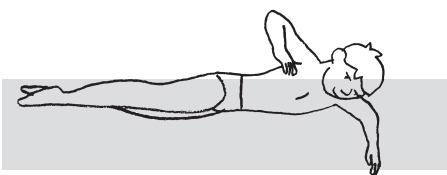
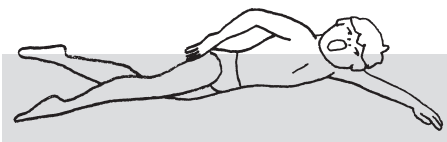
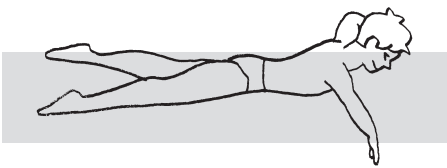
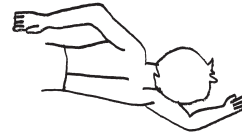
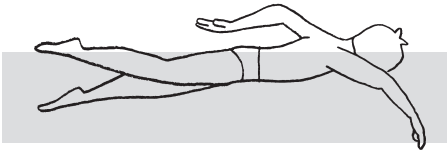
#### Koordination

Die Armbewegung erfolgt mit einer 90°-Phasenverschiebung. Ein Gesamtarmzyklus wird durch sechs Beinschläge unterstützt.

#### Dynamik

Die Unterwasserbewegung erfolgt beschleunigt und erreicht an ihrem Ende die höchste Geschwindigkeit.

Bildreihe Kraulschwimmen



## 8.5.1.2 Technische Übungen

### 8.5.1.2.1 Beinschlag

#### Kontrastübungen

- ▶ Kraulbeinschlag mit Brett:
  - a) Beinschlag so leise wie möglich,
  - b) Beinschlag so laut wie möglich,
  - c) Beinschlag so wenig wie möglich,
  - d) Beinschlag so schnell wie möglich.
- ▶ Standbeinschlag:

20 Wechselbeinschläge mit normaler Fußhaltung und 10 Beinschläge mit angezogenen Füßen im Wechsel. Die Fußspitzen zeigen senkrecht zum Beckenboden.
- ▶ „Steifes Bein“:

Beinschlag mit völlig gestreckten Beinen ab Mitte der Bahn mit bewusst lockerem Unterschenkel und Fußgelenk

#### Wasserlagenwechsel

- ▶ Seitenkraulbeinschlag:

Kraulbeinschlag in Seitenlage, ein Arm ist in Vorhalte.

  - a) Auf einem Brett,
  - b) ohne Brett (25-m-Wechsel),
  - c) der freie Arm wird senkrecht aus dem Wasser gehoben.
- ▶ Rotation:

100 m Beinarbeit: 25 m in Seitenlage, linke Schulter zeigt zum Beckenboden, ein Arm an der Hüfte, der andere liegt in Vorhalte; 25 m Rückenbeinschlag, 25 m in Seitenlage rechte Schulter liegt unten, 25 m Kraulbeinschlag, usw.
- ▶ Rotieren:

Wie Übung 5, jedoch wird jetzt die Wasserlage nach 10 Wechselbeinschlägen gewechselt.

#### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Zirkus:

Nach Abstoß vom Boden mit Kraulbeinschlag möglichst lange senkrecht hoch aus dem Wasser heraus schauen, sodass Kopf und Brust außerhalb des Wassers bleiben.

#### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Haifisch:

Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.
- ▶ Torpedo:

Als Auftriebsmittel werden zwei Bretter neben dem Körper zwischen den Armen eingeklemmt. (Hinweis: Vorsicht im Wendebereich, Kopfverletzungen vorbeugen!)

#### Atmung

- ▶ Atmungskraulbeinschlag:

Beide Arme liegen neben der Hüfte.

  - a) Es wird zur Seite geatmet.
  - b) Es wird ohne Kopfdrehung nach vorn geatmet.
- ▶ Überlebensbeinschlag:

Die Hände sind auf dem Rücken gefaltet.

  - a) Atmung zur Seite,
  - b) Atmung nach vorn,
  - c) die Hände sind hinter dem Kopf gefaltet.

#### Wasserwiderstand

- ▶ Schute:

Kraulbeinschlag mit Brett: Zur Vergrößerung des Widerstandes wird das Brett gegen den Wasserwiderstand gestellt.

  - a) Senkrecht gestelltes Brett bis zur Hälfte untergetaucht (Hälfte der Bahn), dann voll untergetaucht.
  - b) Wie bei a), doch jetzt ist das Brett quer gestellt.
- ▶ Flugzeug:

Der Kraulbeinschlag wird nicht mit Brett in Vorhalte ausgeführt, sondern jetzt liegen die Arme quer zur Vortriebsrichtung ausgestreckt im Wasser:

  - a) Die Hände sind flach gestellt,
  - b) die Hände sind aufgestellt.

#### Geschwindigkeit

- ▶ Tempowechsel:

alle 10 m Tempo wechseln.

#### Vortrieb

- ▶ Amplitudenwechsel:

Kraulbeinschlag mit jeweils 20 Beinschlägen weiter und kleiner Amplitude im Wechsel.
- ▶ Ökonomie:

Wer führt auf 25 m die geringste Anzahl an Beinschlägen aus?
- ▷ Variation:
  - a) Es wird ohne Brett in Vorhalte geschwommen.
  - b) „Sparsamer Beinschlag“:

Wer kann mit nur einem Bein Kraulbeinschlag ausführen und trotzdem gut vorwärts kommen?

### 8.5.1.2.2 Armbewegung

#### Kontrastübungen

- ▶ Scheibenwischer:  
Das Eintauchen der Hände wird weit über die Mittelachse des Schwimmers verlagert, sodass die Hüfte eine deutliche Seitwärtsbewegung ausführt.
- ▶ Mississippischwimmen:  
Nach dem „Scheibenwischer“ setzen nun die Hände jeweils weit von der Mittelachse entfernt in das Wasser ein.
- ▶ Roboterschwimmen:  
Hierbei wird die Überwasserbewegung der Arme in mehreren kleinen Bewegungsphasen ausgeführt.
- ▶ Leinenschwimmen:  
Verbesserung der Überwasserbewegung, die zu weit seitwärts und mit gestrecktem Arm verläuft. Der Schwimmer schwimmt dicht an der Leine entlang und darf diese in der Überwasserbewegung eines Armes nicht überschreiten.

#### Atmung

- ▶ Einarmschwimmen:  
Nur mit einem Arm schwimmen, der andere Arm bleibt
  - a) in Vorhalte,
  - b) an der Hüfte liegen.
- ▶ Mehrfachabschlagschwimmen:
  - a) 4er-Abschlag: 4 x linker Arm, 4 x rechter Arm im Wechsel, der ruhende Arm bleibt in Vorhalte.
  - b) 3er-, 2er- oder auch 1er-Abschlag (= Abschlagschwimmen)
- ▶ Abschlagschwimmen (1er-Abschlag):
  - a) auf beiden Seiten atmen,
  - b) auf einer Seite atmen,
  - c) im 3er-Zugrhythmus atmen, d.h. links atmen und rechts atmen im Wechsel.
- ▶ Hüftabschlagschwimmen:  
Der ruhende Arm liegt jeweils an der Hüfte; wenn die Schulter angehoben wird und die Hand das Wasser verlassen will, soll eingeatmet werden.
- ▶ Einarmpyramide:  
5 Armzüge links/5 Armzüge rechts, 4l/4r, ... 1l/1r, ...4l/4r, 5l/5r usw.
- ▶ Einholzugschwimmen:  
Ähnlich wie beim Abschlagschwimmen; hier beginnt das Wasserfassen des in Vorhalte liegenden Armes schon kurz vor dem Eintauchen des Schwungarmes.
- ▶ Wechselzugschwimmen:  
1 x linker Arm, Wechselzug, 1 x rechter Arm, Wechselzug, 1 x linker Arm usw.
- ▶ Kombinationsschwimmen:  
2l/2r, 4 gesamt usw. (d.h. zwei Armzüge rechts, zwei Armzüge links, vier Mal Gesamtkoordination)

#### Wasserwiderstand

- ▶ Widerstandsschwimmen:
  - a) Die Beine werden gegrätscht gehalten,
  - b) die Beine werden gekreuzt gehalten.
- ▶ Handschwimmen:  
Beim Nach-vorn-Bringen der Arme werden die Hände bis zum Handgelenk unter Wasser getaucht.

#### Vortrieb

- ▶ Wasserlinienkraul:  
Um sich voll auf die Unterwasserphase konzentrieren zu können, werden die Arme unter Wasser (an der Wasserlinie) nach vorne geschoben; es gibt somit keine Überwasserbewegung.
- ▶ Zugphasenschwimmen:  
Die Arme werden nur bis zum Beginn der Abdruckphase (bis Schulterhöhe) durchgezogen.

#### Beweglichkeit

- ▶ Achselhöhlenschwimmen:  
Während der Überwasserbewegung des Armes tippt der abgespreizte Daumen in die Achselhöhle, der Ellenbogen ist hochgestellt.
  - a) Im 25-m-Wechsel,
  - b) Abschlag,
  - c) Wechselzug.
- ▶ Handrückenschwimmen:  
Bei der Überwasserbewegung der Arme schleifen jeweils die Finger der Hand an der Wasseroberfläche entlang, wobei eine hohe Ellenbogenhaltung angestrebt wird.
- ▶ Spinnenkraul:  
Nun „laufen“ die Finger in der Überwasserbewegung auf der Wasseroberfläche nach vorn.
- ▶ Entspannungskraul:  
Die Hände werden während der Überwasserbewegung ausgeschüttelt.
- ▶ Dummschwimmen:  
Nachdem der Arm das Wasser verlassen hat und etwa die Hälfte der Überwasserbewegung ausgeführt hat, tippt die Hand des Schwimmers kurz auf den Hinterkopf und taucht dann erst ein.
- ▶ Entenschwimmen:  
Zur Beweglichkeitsschulung werden die Hände in die Achselhöhlen gelegt und der Armvortrieb nur mit den spitzwinklig zusammengeführten Unterarmen sowie Oberarmen erzeugt. Es darf Beinschlag ausgeführt werden.
- ▶ Hüftschwimmen:  
Die Hand greift beim Abschlagschwimmen nach dem Herausnehmen des Armes aus dem Wasser während der Überwasserbewegung über den Körper des Schwimmers hinweg ins gegenüberliegende („Hüftwasser“) Wasser oder an die angrenzende Leine.

#### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Brettschwimmen:  
Der Schwimmer schwimmt mit dem linken Arm in Vorhalte. Die linke Hand hält das Brett an der linken Bretthälfte fest. Der rechte Arm muss die Überwasserbewegung so ausführen, dass die Hand kurz vor dem Brett ins Wasser taucht und sich dann unter das Brett schiebt.

### 8.5.1.2.3 Atmung

- ▶ Atmungswechsel:  
2er- und 3er-Zug im Wechsel:
  - a) Zuerst alle 25 m im Wechsel,
  - b) dann direkter Wechsel.
- ▶ Zugpyramide:  
2er-, 3er-, 4er-, 5er-, 4er-, 3er-, 2er-Zug:
  - a) Immer hintereinander auf 400 m,
  - b) im 25-m-Wechsel.
- ▶ Ausatmungsschwimmen:  
Nach dem Einatmen im 3er-Zugschwimmen sofort mit der Ausatmung beginnen, die so lange dauern soll, bis wieder eingeatmet wird.
- ▶ Daueratmung:  
Atmen auf jeden Armzug (d.h. bei jeder Schwungbewegung der Arme atmen, ohne jedoch zu hyperventilieren).
- ▶ Atemmangel:  
Auf der Bahn (d.h. auf jeder geschwommenen Bahn) möglichst selten atmen.
- ▶ „Erschwerte Atmung“:  
Es wird nur mit einem Arm Vortrieb erzeugt und nach 25 m gewechselt. Der ruhende Arm liegt an der Hüfte.

### 8.5.1.2.4 Koordination in der Gesamtbewegung

#### Kontrastübungen

- ▷ Vortriebsvariationen:  
Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert.
  - a) Mit geballter Faust,
  - b) mit weit gespreizten Fingern,
  - c) mit locker gehaltenen Fingern,
  - d) mit eng zusammengepressten Fingern.

#### Wasserlagenwechsel

- ▶ Körperrollen:  
Um die Längsachse  $\frac{1}{2}$  Bahn schwach,  $\frac{1}{2}$  Bahn stark
- ▶ Schraubenschwimmen:  
Nach zwei Armzyklen Kraul werden zwei Zyklen Rücken geschwommen usw.

#### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Turboschwimmen:
  - a)  $\frac{1}{2}$  Bahn nur Beinschlag, Rest Gesamtbewegung Kraul.
  - b)  $\frac{1}{2}$  Bahn nur Armarbeit, Rest Gesamtbewegung Kraul.
- ▶ Rhythmusstörungen:  
Nach 6 Beinschlägen wird die Gesamtbewegung im 6er-Beinschlagrhythmus für zwei Armzyklen ausgeführt, danach folgen wieder 6 Beinschläge usw.
- ▶ Pausenbeinschlagschwimmen:  
Nach einem halben Armzyklus werden 6 Beinschläge ausgeführt, dann erfolgt wiederum ein halber Armzyklus usw.
- ▶ Einarmschwimmen:  
Nach 25 m wird der Vortriebsarm gewechselt. Die Arm-bewegung wird bewusst mit 6er-Beinschlag unterstützt.
- ▶ „2 x 6“:  
Die jeweils beiden Armzüge links und rechts im Wechsel werden mit einem 6er-Beinschlag unterstützt.
- ▶ Beinschlagvariation:  
Es soll nach jeder Bahn wie folgt gewechselt werden:  
Auf der ersten Bahn wird die Gesamtbewegung mit 6er-Beinschlag geschwommen, auf der zweiten Bahn werden nur vier Beinschläge pro Armzyklus ausgeführt, auf der dritten Bahn sind nur zwei Beinschläge pro Armzyklus erlaubt usw.
- ▶ Beinschlagkontrast:
  - a) 1 Bahn mit 2er-Beinschlag, 1 Bahn mit 6er-Beinschlag im Wechsel,
  - b) 6 Armzyklen mit 2er- und 6 Armzyklen mit 6er-Beinschlag im Wechsel.
- ▶ „Überdreh“:  
Wer kann während eines Gesamtarmzyklus einen Arbeitsweg mit dem linken und zwei Armarbeitszyklen mit dem rechten Arm ausführen?
- ▶ „Ungleiches Paar“:  
Wer kann bei gleichmäßigem Kraulbeinschlag mit einem Arm die Brustarmbewegung und mit dem anderen die Kraularmbewegung ausführen?
- ▶ Schummeleinarmig:  
Der linke Arm wird normal bewegt; der rechte muss nach der Abdruckbewegung unter Wasser (an der Wasserlinie) nach vorn gebracht werden.
- ▶ Zeitlupe:  
Arme und Beine werden bei einem 6er-Beinschlag in Zeitlupe koordiniert.
- ▶ Leisetreter:  
Wer kann möglichst leise schwimmen?
- ▶ „Eineinhalbarme“:  
Der linke Arm wird normal bewegt;  
der rechte darf nur die Abdruckbewegung ausführen.

- ▶ Lockerungsschwimmen:  
Jeweils nach dem Ausheben der Arme berührt die Hand des Überwasserarmes kurz zur Lockerung die Schulter.
- ▶ Überholen:  
Wer kann auf einer Bahn 12 Armzüge und links 15 Armbewegungen durchführen?
- ▶ Jokerschwimmen:  
Wer kann während des Rückenschwimmens mit dem linken Arm doppelt so viele Armbewegungen ausführen wie mit dem rechten Arm?

(Hinweis: Die beiden letzten Übungen stellen sehr hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.)

#### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Mit Hilfsmitteln schwimmen:  
a) – c) nur Armarbeit;
  - a) mit Pullbuoy,
  - b) mit Fußfessel,
  - c) mit Pullbuoy und Fußfessel,
  - d) mit Flossen,
  - e) mit Paddles,
  - f) die Schwimmpaddles werden nicht an der Hand, sondern am Unterarm befestigt,
  - g) die Schwimmpaddles werden (sofern möglich) nur am Mittelfinger befestigt.

#### Geschwindigkeit

- ▶ Tempoanschwimmen:  
Jeweils 5 m vor der Wende soll der Schwimmer volles Tempo schwimmen.
- ▶ Tempoabstoßschwimmen:  
Jetzt soll aus der Wende heraus 5 m beschleunigt werden.

#### Vortrieb

- ▶ Zugzahlschwimmen:  
Für eine bestimmte Strecke soll die Zugzahl ermittelt werden.
  - a) Es gilt, die gewohnte Zugzahl auf 25 m zu verringern,
  - b) es soll mit einer ganz bestimmten Zugzahl pro 25 m geschwommen werden,
  - c) die Frequenz pro Minute soll bei gleicher Zuglänge erhöht werden.
- ▶ Hundepaddeln:  
Beim Kraulschwimmen wird auf die Überwasserbewegung der Arme verzichtet, sodass die Hände nach der Abdruckbewegung an der Wasserlinie nach vorn bewegt werden.
- ▷ Variation:  
Es wird nur die Abdruckbewegung ausgeführt.
- ▶ Wasserballkraul:  
Die Atmung erfolgt nach vorn bei erhobenem Kopf. Die Füße leisten etwas tiefer liegend verstärkten Beinschlag.
- ▶ „Mit Köpfchen“:  
Es soll jeweils nach einer Bahn gewechselt werden:  
Auf der ersten Bahn bleibt der Kopf des Schwimmers aus dem Wasser gehoben (Wasserballkraul).  
Auf der nächsten Bahn wird der Kopf bewusst weit in das Wasser getaucht mit Blickrichtung zum Beckenboden.  
(Vorsicht im Bereich der Wende und Abstand zum Vorderschwimmer einhalten; der Partner passt auf, dass der Schwimmer nicht an den Beckenrand prallt!)  
Auf der letzten Bahn wird eine optimale Kopfhaltung angestrebt.

## 8.5.2 Rückenschwimmen

### 8.5.2.1 Bewegungsbeschreibung und Bildreihe

#### Armbewegung

- ▶ Eintauchen:  
Der Arm taucht mit nach außen zeigenden Handflächen gestreckt ins Wasser ein. Das Eintauchen der Hand wird durch eine Rollbewegung des Körpers um die Längsachse unterstützt.
- ▶ Wasserfassen:  
Nach dem Eintauchen erfühlt die Hand den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.
- ▶ Zugphase:  
Während der gesamten Antriebsphase steht die Hand rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene kontinuierlich zu.
- ▶ Abdruckphase:  
Nach Passieren der Schulterebene erreicht der Beugewinkel einen Winkel von bis zu 90°. Dann wird die Hand nach hinten und unten bewegt. Das Ende der Abdruckbewegung ist durch das Strecken des Armes und das Abklappen der Hand Richtung Beckenboden gekennzeichnet.
- ▶ Herausnehmen:  
Durch das leichte Drehen des Körpers um seine Längsachse wird das Herausheben des Armes erleichtert. Der Daumen verlässt zuerst das Wasser.
- ▶ Überwasserbewegung:  
Der Arm wird gestreckt und locker nach vorn bewegt. Vor dem Eintauchen wird der Handteller nach außen gedreht.

#### Beinbewegung

Die Beinbewegung wird durch den Oberschenkel eingeleitet. Die Füße sind beim Aufwärtsschlag leicht einwärts gedreht; bei der Abwärtsbewegung in Normalstellung gebracht. Die Beugung des Unterschenkels erfolgt wie beim Kraulschwimmen durch den Wasserdruck. Die Abwärtsbewegung erfolgt mit gestrecktem Bein. Die Schwingungsweite (Amplitude) der Beinarbeit ist durch den geänderten Anstellwinkel des Körpers größer als beim Kraulschwimmen.

#### Körperlage

Der Schwimmer liegt mit locker gehaltenem Kopf, der leicht zur Brust hin geneigt ist. Die Schultern liegen etwas höher im Wasser als das Becken, wodurch ein Anstellwinkel des Körpers zur Wasseroberfläche mit einem Winkel zwischen 6° und 10° entsteht.

#### Atmung

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Die Einatmung erfolgt nur durch den Mund, die Ausatmung durch Mund und Nase.

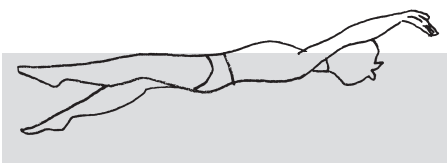
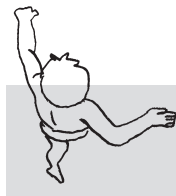
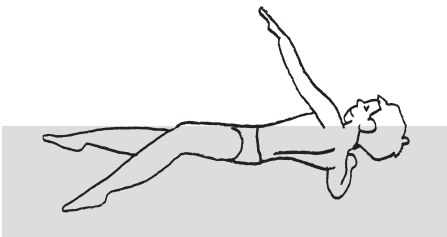
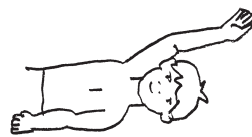
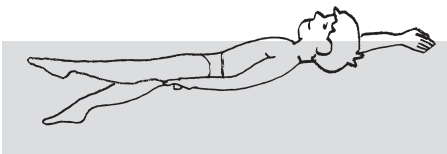
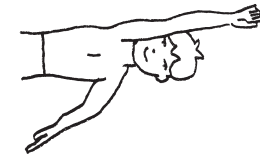
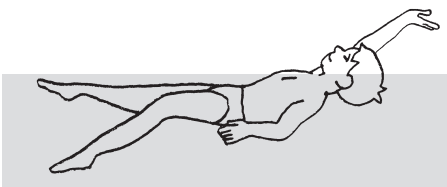
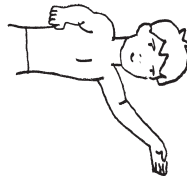
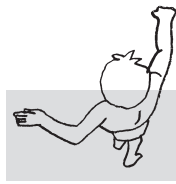
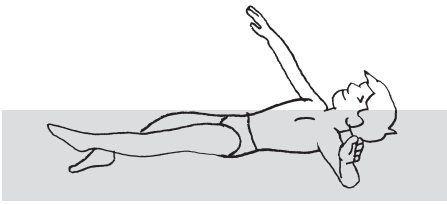
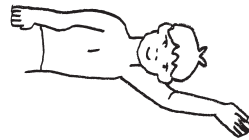
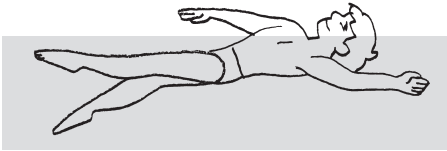
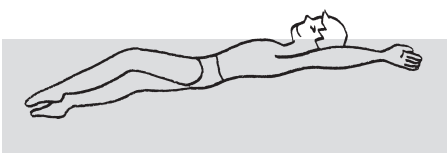
#### Koordination

Die Armbewegung erfolgt mit einer 180°-Phasenverschiebung. Hierbei beginnt der eine Arm seine Unterwasserbewegung, während der andere das Wasser gerade verlässt. Ein Gesamtarmzyklus wird durch sechs Beinschläge unterstützt.

#### Dynamik

Wie beim Kraulschwimmen verläuft die Unterwasserbewegung beschleunigt und erreicht an ihrem Ende die höchste Geschwindigkeit.

Bildreihe Rückenschwimmen





## 8.5.2.2 Technische Übungen

### 8.5.2.2.1 Beinschlag

#### Kontrastübungen

- ▶ Rückenbeinschlag:  
Mit Brett.
  - a) Beinschlag so leise wie möglich,
  - b) Beinschlag so laut wie möglich,
  - c) Beinschlag so wenig wie möglich,
  - d) Beinschlag so schnell wie möglich.
- ▶ Standbeinschlag:  
20 Wechselbeinschläge mit normaler Fußhaltung und 10 Beinschläge mit angezogenen Füßen im Wechsel. Die Fußspitzen zeigen senkrecht zur Hallendecke.
- ▶ „Steifes Bein“:  
Beinschlag mit völlig gestreckten Beinen; ab Mitte der Bahn wird mit bewusst lockerem Unterschenkel und Fußgelenk geschwommen.

#### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Armwechsel:
  - a) Die Hände liegen paddelnd neben der Hüfte,
  - b) ein Arm in Vorhalte (25-m-Wechsel),
  - c) beide Arme gestreckt in Vorhalte,
  - d) die Hände liegen gefaltet unter dem Kopf oder Po,
  - e) die Unterarme sind verschränkt vor der Brust oder unter dem Kopf.(Hinweis: Verletzungen bei Übung a), d) und e) im Kopfbereich vorbeugen!)

#### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Brettwechsel:
  - a) Das Brett wird unter den Kopf als Stütze gehalten,
  - b) das Brett wird mit ausgestreckten Armen auf den Knien gehalten,
  - c) das Brett wird mit den Armen umklammert, dabei liegt es auf dem Bauch,
  - d) das Brett wird gestreckt in Vorhalte gehalten.
- ▶ Rotation:  
100 m Beinarbeit: 25 m in Seitenlage, linke Schulter zeigt zum Beckenboden, ein Arm an der Hüfte, der andere liegt in Vorhalte; 25 m Rückenbeinschlag, 25 m in Seitenlage, rechte Schulter liegt unten, 25 m Kraulbeinschlag usw.
- ▶ Rotieren:  
Wie Übung oben, jedoch wird jetzt die Wasserlage nach 10 Wechselbeinschlägen gewechselt.
- ▶ Torpedo:  
Als Auftriebsmittel werden zwei Bretter neben dem Körper zwischen den Armen eingeklemmt.  
(Hinweis: Vorsicht im Wendebereich, Kopfverletzungen vorbeugen!)
- ▶ Haifisch:  
Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.
- ▶ Balanceakt:  
Während ein Arm in Vorhalte bleibt, balanciert der andere auf seiner Faust ein Schwimmbrett, wobei der Unterarm etwa bis zum Ellenbogen (auf Höhe des Bauchnabels) aus dem Wasser kommt.

#### Wasserwiderstand

- ▶ Kopfkissen:  
Hände sind im Nacken verschränkt.
- ▶ Schute:  
Zur Vergrößerung des Widerstandes wird das Schwimmbrett gegen den Wasserwiderstand gestellt:
  - a) Senkrecht gestelltes Brett bis zur Hälfte untergetaucht (Hälfte der Bahn), dann voll untergetaucht,
  - b) wie bei a), doch jetzt ist das Brett quer gestellt.

#### Geschwindigkeit

- ▶ Tempowechsel:  
Alle 10 m Tempo wechseln.

#### Vortrieb

- ▶ Bahnsignal:  
Beide Arme liegen in Vorhalte; auf der Hinbahn wird der rechte und auf der Rückbahn der linke Arm so oft wie möglich über Wasser bis zur Hüfte und wieder in die Vorhalte gebracht.
- ▶ Amplitudenwechsel:  
Rückenbeinschlag mit jeweils 20 Beinschlägen weiter und kleiner Amplitude im Wechsel.
- ▶ Positionswechsel:  
Das Rückenbeinschlagschwimmen wird mit einem Arm an der Hüfte liegend begonnen. Jetzt werden beide Arme gleichzeitig über Wasser nach vorn bzw. nach hinten gebracht, d.h. sie tauschen ihre Ruheposition. (Kopfverletzungen vorbeugen!)
- ▶ „Sinkendes Schiff“:
  - a) Die Arme liegen an der Hüfte und der halbe Unterarm wird während des Rückenbeinschlags aus dem Wasser gestreckt.
  - b) Nun der ganze Unterarm beider Arme.
  - c) Wer kann beide Arme senkrecht halten?

### 8.5.2.2.2 Armbewegung

#### Kontrastübungen

- ▶ Windmühle:  
Die Armarbeit wird jeweils im Wechsel für eine Bahn mit völlig gestreckten Armen und dann mit normaler Vortriebsbewegung der Arme ausgeführt.

#### Atmung

- ▶ Einarmschwimmen:  
Nur mit einem Arm schwimmen, der andere Arm bleibt:
  - a) in Vorhalte,
  - b) an der Hüfte liegen.Atmung: Überwasserbewegung einatmen; Abdruckbewegung ausatmen.

#### Wasserwiderstand

- ▶ Schulterzeigen:  
Beim Eintauchen des einen Armes wird die Gegenschulter weit aus dem Wasser gehoben; der passive Arm liegt an der Hüfte:
  - a) nach 25 m wechseln,
  - b) nach 4 links wechseln.
- ▶ Schulterschwimmen:  
In der Gesamtbewegung wird beim Eintauchen des rechten Armes die linke Schulter bewusst deutlich aus dem Wasser gedreht.
- ▶ Widerstandsschwimmen:
  - a) Die Beine werden gegrätscht gehalten,
  - b) die Beine werden gekreuzt gehalten.

## Vortrieb

- ▶ Doppelzugschwimmen:  
Rückenarmbewegung im Doppelzug und Pullbuoy zwischen den Beinen.
- a) Die Unterarme werden nur bis zur Hüfte an der Wasserlinie in die Ausgangslage zur Abdruckbewegung gebracht.
- b) Jetzt dürfen die Arme bis zur Schulter in Antriebsposition gebracht werden.
- c) Die Arme beginnen aus der gestreckten Vorhalteposition mit der Antriebsbewegung.
- d) Wie a) – c), doch nun werden die Arme über Wasser nach vorn gebracht.
- e) Wie a) – d) ohne Pullbuoy mit Rückenbeinschlagbewegung.
- ▶ Wasserlinienrücken:  
Ein Arm liegt in Vorhalte, der Vortriebsarm wird an der Wasserlinie nach vorn gebracht, nach 25 m Wechsel.
- ▶ Abschlagschwimmen:
  - a) 4er-Abschlag: 4 x linker Arm, 4 x rechter Arm im Wechsel, der ruhende Arm bleibt in Vorhalte.
  - b) 3er-, 2er- oder auch 1er-Abschlag (= Abschlagschwimmen)
- ▶ Zugphasenschwimmen:  
Es wird nur die Zugbewegung des rechten Armes ausgeführt, der dann an der Wasserlinie oder über Wasser nach hinten gebracht werden kann. Der ruhende Arm liegt an der Hüfte und kann durch leichte Wriggbewegungen den Auftrieb sichern.
- ▶ Einarmpyramide:  
5 Armzüge links / 5 Armzüge rechts, 4l/4r, ... 1l/1r, ... 4l/4r, 5l/5r usw.
- ▶ Einholzugschwimmen:
  - a) Ähnlich wie beim Abschlagschwimmen; hier beginnt das Wasserfassen des in Vorhalte liegenden Armes schon kurz vor dem Eintauchen des Schwungarmes,
  - b) der ruhende Arm darf bereits bei einer Phasenverschiebung von 90° zu ziehen beginnen (d.h. ungefähr dann, wenn ein Arm senkrecht aus dem Wasser ragt).
- ▶ Wechselzugschwimmen:  
1 x linker Arm, Wechselzug, 1 x rechter Arm, Wechselzug, 1 x linker Arm usw.
- ▶ Kombinationsschwimmen:  
2l/2r, 4 gesamt usw. (d.h. zwei Armzüge rechts, zwei Armzüge links, vier Mal Gesamtkoordination)
- ▶ Abtauchen:  
Bewusst tiefes Abtauchen der Hände in der Gesamtbewegung
- ▶ Doppelarmabdruck:  
Beim Doppelarmzug mit Beinschlag werden die Arme über Wasser nach vorn gebracht und die Abdruckphase betont ausgeführt.

## 8.5.2.2.3 Koordination in der Gesamtbewegung

### Kontrastübungen

- ▶ Körperrollen um die Längsachse:  
 $\frac{1}{2}$  Bahn schwach,  $\frac{1}{2}$  Bahn stark.

### Wasserlagenwechsel

- ▶ Schraubenschwimmen:  
Nach zwei Armzyklen Kraul werden zwei Zyklen Rücken geschwommen usw.

### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Turboschwimmen:
  - a)  $\frac{1}{2}$  Bahn nur Beinschlag, Rest Gesamtbewegung Rücken
  - b)  $\frac{1}{2}$  Bahn nur Armarbeit, Rest Gesamtbewegung Rücken
- ▶ Pausenbeinschlagschwimmen:  
Nach einem halben Armzyklus werden 6 Beinschläge ausgeführt, dann erfolgt wiederum ein halber Armzyklus usw.
- ▶ Zeitlupe:  
Arme und Beine werden bei einem 6er-Beinschlag in Zeitlupe koordiniert.
- ▶ Leisetreter:  
Wer kann möglichst leise schwimmen?
- ▶ Bechertransport:  
Wer kann einen mit Wasser gefüllten Joghurtbecher auf der Stirn über eine Schwimmbahn transportieren? (Der Partner nimmt ihn an der Wende in Empfang.)
- ▶ Luftballonschwimmen:  
Wer kann einen Luftballon mit den Zähnen festhalten und Rücken schwimmen, ohne dass sich der Ballon hin und her bewegt?
- ▶ Schummeleinarmig:  
Der linke Arm wird normal bewegt; der rechte muss nach der Abdruckbewegung unter Wasser (an der Wasserlinie) nach vorn gebracht werden.
- ▶ „Eineinhalbarme“:  
Der linke Arm wird normal bewegt; der rechte darf nur die Abdruckbewegung ausführen.
- ▶ Lockerungsschwimmen:  
Jeweils nach dem Ausheben der Arme berührt die Hand des Überwasserarmes kurz zur Lockerung die Schulter.
- ▶ Überholen:  
Wer kann auf einer Bahn 12 Armzüge und links 15 Armbewegungen durchführen?
- ▶ Jokerschwimmen:  
Wer kann während des Rückenschwimmens mit dem linken Arm doppelt so viele Armbewegungen ausführen wie mit dem rechten Arm?

*(Hinweis:*

*Die vier letzten Übungen stellen sehr hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.)*

### **Mit Hilfsmitteln**

- ▶ Mit Hilfsmitteln schwimmen:
  - a) mit Paddles,
  - b) mit Flossen,
  - c) die Schwimmpaddles werden nicht an der Hand, sondern am Unterarm befestigt,
  - d) die Schwimmpaddles werden (sofern möglich) nur am Mittelfinger befestigt.

### **Geschwindigkeit**

- ▶ Tempoanschwimmen:

Jeweils 5 m vor der Wende soll der Schwimmer volles Tempo schwimmen. Der Partner passt auf, dass der Schwimmer nicht an den Beckenrand stößt.
- ▶ Tempoabstoßschwimmen:

Jetzt soll aus der Wende heraus 5 m beschleunigt werden.

### **Vortrieb**

- ▶ Zugzahlschwimmen:

Für eine bestimmte Strecke soll die Zugzahl ermittelt werden.

  - a) Es gilt, die gewohnte Zugzahl auf 25 m zu verringern.
  - b) Es soll mit einer ganz bestimmten Zugzahl pro 25 m geschwommen werden.
  - c) Die Frequenz pro Minute soll bei gleicher Zuglänge erhöht werden.
- ▷ Vortriebsvariationen:

Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert:

  - a) mit geballter Faust,
  - b) mit weit gespreizten Fingern,
  - c) mit eng zusammengepressten Fingern,
  - d) mit locker gehaltenen Fingern.

## **8.5.3 Brustschwimmen**

### **8.5.3.1 Bewegungsbeschreibung und Bildreihe**

#### **Armbewegung**

- ▶ Wasserfassen:

Die Hand erfühlt den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.
- ▶ Antriebsphase:

Während der gesamten Antriebsphase steht die Hand rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene kontinuierlich zu. Die Hände werden zunächst leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit vorwiegend nach unten sowie hinten bewegt.
- ▶ Nach-vorn-Bringen:

Bevor die Arme etwa die Schulterebene erreichen, werden sie mit einer schnellen und kräftigen Einwärtsbewegung bis fast vor die Brust geführt und nach vorn in die Streckung gebracht.

#### **Beinbewegung**

Der Beinschlag beginnt mit dem Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen. Die Fersen werden möglichst dicht an das Gesäß gebracht, ohne dabei die Knie zu weit Richtung Hüfte anzuziehen. Als Abdruckflächen dienen die Innenseiten der Füße und der Unterschenkel, die Fußspitzen sind Richtung Knie angezogen und auswärts gedreht. Während Fuß- und Unterschenkelinnenflächen sich zunächst nach hinten bewegen, schwingen sie mit zunehmender Streckung und Innenrotation in einem Halbkreis nach außen unten und drücken sich vom Wasser mit zunehmender Geschwindigkeit ab. Der Beinzyklus ist beendet, wenn sich die Oberschenkel schließen und die Knie und Füße gestreckt sind.

#### **Atmung**

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Die Einatmung – nur durch den Mund – erfolgt dann, wenn sich innerhalb des Bewegungszyklus die Schultern verhältnismäßig hoch befinden, d.h. im Übergang der Antriebsbewegung zur Einwärtsführung zum Nach-vorn-Bringen. Die Einatmung durch den Mund ist beendet, wenn die Hände vor der Brust zusammentreffen; anschließend beginnt die Ausatmung durch Mund und Nase.

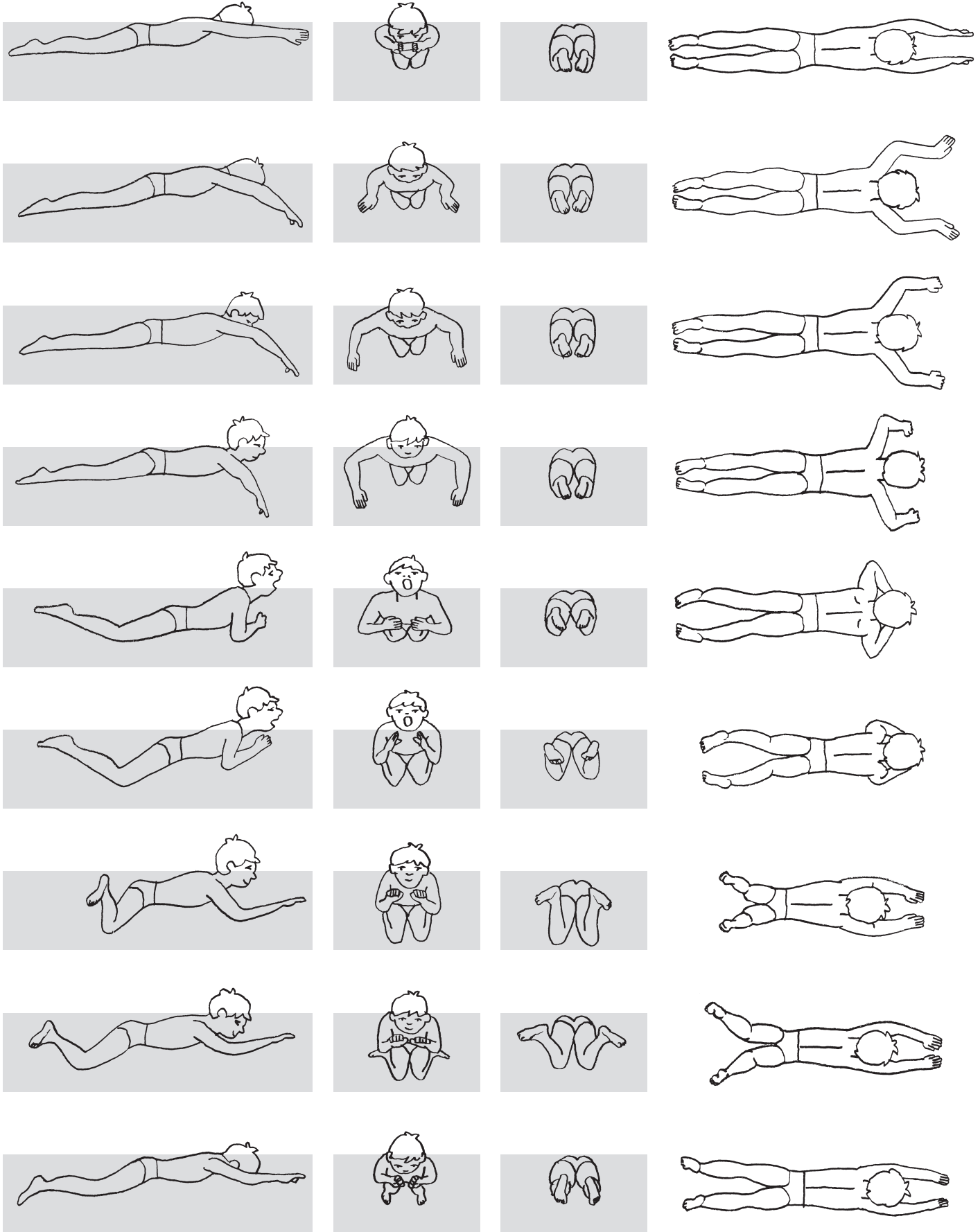
#### **Koordination**

Das Anziehen der Unterschenkel erfolgt in der Phase des Übergangs von Antriebsbewegung der Arme zur Einwärtsführung zum Nach-vorn-Bringen. Während des Vorschiebens der Arme wird die Schwungbewegung der Beine ausgeführt. Kurz bevor sich die Beine in der Strecklage befinden, beginnt bereits das Wasserfassen der Hände.

#### **Dynamik**

Die Antriebsbewegung der Arme erfolgt beschleunigt und erreicht an ihrem Ende die höchste Geschwindigkeit.

Bildreihe Brustschwimmen



### 8.5.3.2 Technische Übungen

#### 8.5.3.2.1 Beinschlag

##### Kontrastübungen

- ▶ Fußschwimmen:  
Die Füße werden völlig gestreckt für den Beinschlag eingesetzt. Nach 6 Beinschlägen werden sie angezogen gehalten, dann dürfen für 6 Beinschläge die Füße „normal“ bewegt werden.

##### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Hilfsmittelbeinschlag:
  - a) mit Brett, Arme gestreckt in Vorhalte,
  - b) wie a), doch mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln,
  - c) in Rückenlage, Arme sind gestreckt in Vorhalte,
  - d) wie c), doch mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln.
- ▶ Positionswechsel:  
Beinschlag in Rückenlage:
  - a) Dabei wird das Brett auf dem Bauch festgehalten,
  - b) jetzt liegt das Brett unter dem Kopf,
  - c) das Brett wird mit gestreckten Armen über den Knien festgehalten. Die Knie sollen das Brett nicht hochdrücken.
- ▶ Haifisch:  
Brustbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.
- ▶ Torpedo:  
Als Auftriebsmittel werden zwei Bretter neben dem Körper zwischen den Armen eingeklemmt. (Hinweis: Vorsicht im Wendebereich, Kopfverletzungen vorbeugen!)
- ▶ Balanceakt:  
In Rückenlage bleibt ein Arm in Vorhalte, der andere balanciert auf seiner Faust ein Schwimmbrett, wobei der Unterarm etwa bis zum Ellenbogen (auf Höhe des Bauchnabels) aus dem Wasser kommt.

##### Wasserwiderstand

- ▶ Kopfkissen:  
Die Arme sind vor dem Kopf verschränkt (Hände fassen an die Ellenbogen).
- ▶ Schute:  
Zur Vergrößerung des Widerstandes wird das Brett gegen den Wasserwiderstand gestellt:
  - a) Senkrecht gestelltes Brett bis zur Hälfte untergetaucht (Hälfte der Bahn), dann voll untergetaucht,
  - b) wie bei a), doch jetzt ist das Brett quer gestellt.
- ▶ Flugzeug:  
Der Brustbeinschlag wird nicht mit Brett in Vorhalte ausgeführt, sondern jetzt liegen die Arme quer zur Vortriebsrichtung ausgestreckt im Wasser.
  - a) Die Hände sind flach gestellt,
  - b) die Hände sind aufgestellt.

##### Atmung

- ▶ Robbe:  
Die Arme liegen parallel zum Körper; beim Anziehen der Beine wird der Kopf zur Atmung gehoben, mit Beginn der Schwunggrätsche wird der Kopf für die Ausatmung unter Wasser gesenkt.

##### Vortrieb

- ▶ Doppelbeinschlag:  
Auf einen Doppelbeinschlag (zwei kurze Beinschläge hintereinander) folgt eine Gleitpause.

- ▶ Hochfrequenzschwimmen:  
Einer Bahn mit hoher Beinfrequenz folgt eine Bahn mit Gleitpausen zwischen den Beinschlägen.
- ▶ Gleitschwimmen:  
Die Vortriebsbewegung soll mit schneller Schwungbewegung und Gleitpause durchgeführt werden.
- ▶ Beinabschlagschwimmen:  
Ein Bein ruht in der gestreckten Position und wartet auf Ablösung.

##### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Armwechsel:
  - a) Beinschlagübungen ohne Brett, die Arme liegen gestreckt in Vorhalte.
  - b) Beide Hände liegen neben der Hüfte. (Hinweis: Kopfverletzungen vorbeugen!)
  - c) Die Hände sind auf dem Rücken gefaltet.
- ▶ Fersenschwimmen:  
Die Hände greifen nach hinten, sodass die Fingerspitzen jeweils die Fersen der angezogenen Beine berühren können.
- ▶ Zusatzbein:  
Nach einem Beinschlag wird jeweils mit dem linken und rechten Bein eine Brustbeinbewegung ausgeführt.
- ▶ Standschwimmen:  
Der Körper befindet sich in senkrechter Lage zur Wasserlinie; die Arme liegen am Körper an. Es besteht die Aufgabe, bei minimaler Vorlage (bzw. -neigung) bis zur anderen Beckenseite zu kommen.
- ▶ Wasserballbeinschlag:  
Wie oben, doch jetzt sollen die Beine im Wechsel (wie beim Wasserballtorwart) bewegt werden. (Die beiden letzten Übungen können durch das Herausheben eines Armes oder sogar beider Arme noch intensiviert werden.)

##### Geschwindigkeit

- ▶ Tempowechsel:  
Nach 10 m wird das Tempo gewechselt.

#### 8.5.3.2.2 Armbewegung

##### Mit Hilfsmitteln

- ▶ Armarbeit
  - a) mit Pullbuoy,
  - b) mit Schwimmbrett (hochkant) zwischen den Beinen,
  - c) mit Paddles.

##### Ohne Hilfsmittel

- ▶ Abschlagschwimmen:  
Jeweils nur ein Arm erzeugt Vortrieb, der andere ruht in Vorhalte und wartet auf Ablösung.
- ▶ Partnerschwimmen:  
Der eine Partner fasst beide Füße seines Vordermannes und führt den Kraulbeinschlag aus. Der Vordermann zieht sich und seinen „Beinpartner“ mittels Brustarmbewegung durch das Wasser.

##### Wasserwiderstand

- ▶ Überwasserbrustschwimmen:  
Das Nach-vorn-Bringen der Arme wird über Wasser ausgeführt.
- ▶ Widerstandsschwimmen:
  - a) Die Beine werden gegrätscht gehalten,
  - b) die Beine werden gekreuzt gehalten.

## Vortrieb

- ▶ **Wriggen:**  
Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage und hat einen Pullbuoy zwischen den Beinen. Die Oberarme zeigen in Verlängerung der Schultern nach außen. Die Ellenbogen befinden sich fest an der Wasserlinie verankert, die Hände zeigen mit ihren Fingerspitzen zum Beckenboden, sodass zwischen Ober- und Unterarm ein Winkel von 90° entsteht. Wer kann sich wie beim Zeichnen einer Acht mit den Händen vorwärts bewegen?
- ▶ **Maulwurfschaufelschwimmen:**  
Zur Verbesserung der Phase des Wasserfassens wird die Vortriebsarbeit der Arme auf das Wasserfassen und einen kleinen Teil der Zugbewegung beschränkt.
- ▶ **Bananeschwimmen (siehe dazu auch 8.6, Seite 47):**  
Der Schwimmer befindet sich in Rückenlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Hände sollen auf Hüfthöhe gehalten werden und dem Körper Auftrieb sowie Vortrieb in Fußrichtung geben.
- ▷ **Variation:**
  - a) mit Auftriebsmittel zwischen den Beinen,
  - b) mit Paddles.

### 8.5.3.2.3 Koordination in der Gesamtbewegung

#### Kontrastübungen

- ▷ **Vortriebsvariationen:**  
Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert.
  - a) Mit geballter Faust,
  - b) mit weit gespreizten Fingern,
  - c) mit eng zusammengepressten Fingern,
  - d) mit locker gehaltenen Fingern.
- ▶ **„Groß und Klein“:**
  - a) Die Arme beschreiben eine kleine Bewegung, während die Beine einen maximal großen Öffnungswinkel erreichen,
  - b) nun ziehen die Arme im maximalen Zugradius und die Beine öffnen sich nur kurz.
- ▶ **Zeitgleichschwimmen:**  
Arme und Beine werden zur gleichen Zeit angezogen und gemeinsam gestreckt. Nach jeweils einer Bahn wird „normal“ Brust geschwommen.

#### Atmung

- ▶ **Atemmangel:**  
Auf der Bahn wird möglichst selten geatmet.
- ▶ **Atmungswechsel:**  
Die Einatmung findet
  - a) nach jedem zweiten Bewegungszyklus statt,
  - b) nach jedem dritten Bewegungszyklus statt.Während der Gesamtbewegung ohne Atmung befindet sich der Kopf im Wasser.

#### Ohne Hilfsmittel

- ▶ **Abschlagschwimmen:**  
In der Gesamtbewegung wird mit den Armen Abschlag geschwommen, es wird somit nur mit jeweils einem Arm Vortrieb erzeugt.
- ▶ **Zusatzschwimmen:**
  - a) Gesamtbewegung und 1 x Arme zusätzlich,
  - b) 2 x Armbewegung und 1 x Beinbewegung,
  - c) Gesamtbewegung und 1 x Beine zusätzlich,
  - d) 2 x Beinarbeit und 1 x Armarbeit.
- ▶ **2er-Kombi:**  
Nach zwei Armzügen werden zwei Gesamtzyklen geschwommen, worauf zwei Beinschläge folgen und wiederum zwei Gesamtzyklen usw.

- ▶ **Turboschwimmen:**
  - a) 1/2 Bahn nur Beinschlag, Rest Gesamtbewegung Brust.
  - b) 1/2 Bahn nur Armarbeit. Rest Gesamtbewegung Brust.
- ▶ **„Halbe Kraft“:**  
Die Vortriebsarbeit wird nur mit den rechten Extremitäten ausgeführt.
- ▶ **Diagonalschwimmen:**  
Die Vortriebsarbeit wird mit den diagonal liegenden Extremitäten ausgeführt.
- ▶ **Rückwärtsschwimmen:**  
Wer kann Brust rückwärts schwimmen?
- ▶ **Zeitlupe:**  
Arme und Beine werden in Zeitlupe koordiniert.
- ▶ **Leisetreter:**  
Wer kann möglichst leise schwimmen?

#### Mit Hilfsmitteln

- ▶ **Balanceakt:**  
Der Kopf bleibt beim Brustschwimmen über Wasser und hält nach Möglichkeit eine Höhe, um das Balancieren eines Schwimmbrettes auf dem Kopf zu erleichtern.
- ▶ **Paddlesschwimmen:**  
Die Gesamtbewegung wird mithilfe von Paddles ausgeführt.
- ▷ **Variation:**
  - a) Die Schwimmpaddles werden nicht an der Hand, sondern am Unterarm befestigt,
  - b) die Schwimmpaddles werden (sofern möglich) nur am Mittelfinger befestigt.

#### Geschwindigkeit

- ▶ **Tempoanschwimmen:**  
Jeweils 5 m vor der Wende soll der Schwimmer volles Tempo schwimmen.
- ▶ **Tempoabstoßschwimmen:**  
Jetzt soll aus der Wende heraus 5 m beschleunigt werden.

#### Vortrieb

- ▶ **Zugzahlschwimmen:**  
Für eine bestimmte Strecke soll die Zugzahl ermittelt werden.
  - a) Es gilt, die gewohnte Zugzahl auf 25 m zu verringern,
  - b) es soll mit einer ganz bestimmten Zugzahl pro 25 m geschwommen werden,
  - c) die Frequenz pro Minute soll bei gleicher Zuglänge erhöht werden.
- ▶ **„Mit Köpfchen“:**  
Im 3-Bahnen-Wechsel wird eine bestimmte Strecke absolviert. Auf der ersten Bahn bleibt der Kopf über Wasser, auf der zweiten darf der Kopf bis zum Haaransatz ins Wasser genommen werden, und auf der dritten Bahn wird während des Brustzyklus möglichst tief abgetaucht.

## 8.6 15 Schwimmarten und andere Fortbewegungstechniken

- ▶ Brustarme und Kraulbeinschlag
- ▶ Brustarme und Delphinbeinbewegung  
(auf einen Armzyklus zwei Delphinbeinschläge)
- ▶ Brustschwimmen
- ▶ Kraulschwimmen
- ▶ Kraularmbewegung und Delphinbeinbewegung
- ▶ Kraularmbewegung und Brustbeinbewegung
- ▶ Rückenschwimmen
- ▶ Rückenarmbewegung und Delphinbeinschlag
- ▶ Rückenarmbewegung und Brustbeinschlag
- ▶ Rückendoppelzug und Brustbeinschlag  
(Rückenaltdeutsch)
- ▶ Rückendoppelzug und Delphinbeinschlag
- ▶ Rückendoppelzug und Kraulbeinschlag
- ▶ Delphinschwimmen
- ▶ Delphinarmarbeit mit Brustbeinschlag  
(Schmetterlingschwimmen)
- ▶ Delphinarmarbeit mit Kraulbeinschlag

Zur Verbesserung des Wassergefühls soll hier eine weitere Auswahl von Fortbewegungsvarianten bzw. -formen aufgelistet werden:

### Banane- oder Badewanneschwimmen

Der Schwimmer befindet sich in Rückenlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Hände sollen auf Hüfthöhe gehalten werden und dem Körper Auftrieb sowie Vortrieb in

- a) Fußrichtung und
- b) Kopfrichtung geben.

Die Füße bleiben passiv und sind geschlossen.

### Pfeilschwimmen

Der Schwimmer befindet sich in Rückenlage, im Gegensatz zum Bananeschwimmen liegen die Arme oberhalb der Schulterebene, d.h. die Arme sind in Vorhalte gestreckt. Für den Vortrieb in Fußrichtung dürfen die Hände und Unterarme die Schulterebene nicht verlassen. Die Beine bleiben gestreckt und passiv.

### Raketenschwimmen

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, ein Arm ist parallel zum Körper angelegt, der andere Arm befindet sich in Vorhalte. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch Hände erzeugt. Die Füße bleiben passiv geschlossen.

▷ Variation:

- a) Es soll fußwärts geschwommen werden.
- b) Der Schwimmer befindet sich in Rückenlage und schwimmt kopf- oder fußwärts.

### Speerschwimmen

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch Hände erzeugt. Die Füße bleiben passiv geschlossen oder helfen mit vorsichtigen Kraulbeinschlägen mit.

### Seehundschwimmen

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, die Arme befinden sich gebeugt auf Schulterhöhe. Wer kommt durch das Aus- und Einwärtsbewegen der Hände und Unterarme vorwärts, ohne die Schulterebene zu verlassen? Die Füße bleiben passiv geschlossen oder helfen mit vorsichtigen Kraulbeinschlägen mit.

### Marschieren

Wie oben, doch die Unterarme bewegen sich jetzt gleichzeitig nach links und rechts.

Für die oben genannten Fortbewegungsaufgaben kann es in der Anfangsphase hilfreich sein, einen Auftriebskörper (hier: Schwimmbrett in Längsrichtung) zwischen den Beinen (dicht am Schritt positioniert) zu benutzen.

### Unterwasserschwimmen

Alle Schwimmtechniken werden unter Wasser ausgeführt. Wer kann das Kraul-, Brust- oder Delphinschwimmen sogar in Rückenlage ausführen?

## 9.1 Kopiervorlagen für Organisation und Praxis des Schwimmunterrichts

### 9.1.1 Organisation

9.1.1.1 Ablauf des Schwimmunterrichts ▶

9.1.1.2 Informationen über einen Schwimmwettkampf ▶

9.1.1.3 Schwimmgesundheitsbescheinigung ▶

9.1.1.4 „Schwimmzeug vergessen“ ▶

9.1.1.5 Elternbrief: Talentförderung ▶



SCHULE

Datum:

**Sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,**

mit diesem Schreiben möchten wir Sie und Euch über den neu auf dem Stundenplan stehenden **Schwimmunterricht** informieren.

**Grundausrüstung**

Neben dem Badeanzug bzw. der Badehose und dem Handtuch müssen u.a. aus hygienischen Gründen folgende Utensilien mit zum Schwimmen gebracht werden:

- ▶ Seife, Shampoo
- ▶ (Badelatschen)
- ▶ Badekappe (bei langen Haaren vorteilhaft für bessere Sicht und Atmung beim Schwimmen)
- ▶ Eine 1-Euro-/2-Euro-Münze für Kleiderschrank

Es empfiehlt sich ferner, eine Schwimmbrille zum Schutz chloempfindlicher Augen zu benutzen.

**Ablauf des Schwimmunterrichts**

Vor Betreten und nach Verlassen der Schwimmhalle wird aus Sicherheitsgründen die Schülerzahl festgestellt. Um dies möglichst reibungslos durchführen zu können, ist es wichtig, dass alle Kinder nach Verlassen des Bades ohne Verzögerung zum Bus gehen, ihre Plätze einnehmen und das Durchzählen aufmerksam unterstützen. Um einen schnellen Transfer von der Schwimmhalle zur Schule zu gewährleisten, sollen keine Naschsachen am Kiosk des Schwimmbades gekauft werden. Im Bus darf nicht getrunken oder gegessen werden. Kinder, die nicht mitschwimmen können, kommen mit in die Schwimmhalle und nehmen, sofern es ihnen möglich ist, vom Beckenrand aus am Unterricht teil.

Obgleich die persönliche Bekleidung weggeschlossen werden kann, gilt weiterhin für alle Sport- und Schwimmhallen: Wertgegenstände, wie z.B. Uhren, Ketten, größere Geldbeträge, Haustürschlüssel, Musikabspielgeräte, wertvolle Kleidung usw., sollten nicht mitgebracht werden. Da alle Verletzungen verursachende Gegenstände, wie z.B. Ringe, Ketten, Uhren, Schrankschlüssel usw., während des Sportunterrichts abgelegt werden müssen, ist es nötig, für eine sichere Aufbewahrung zu sorgen.

Vor Unterrichtsbeginn setzen sich die Schwimmgruppen auf die ihnen zugeteilte Wärmebank, um über den Unterricht informiert werden zu können. Es darf kein Schüler ohne Erlaubnis eines Lehrers ins Wasser gehen. Die größte Unfallgefahr im Bad geht vom rutschigen Hallenboden aus; deshalb darf dort nicht gelaufen werden. Ferner ist es wichtig, dass niemand andere schubst oder untertaucht sowie „aus Spaß“ um Hilfe ruft.

Aufgrund des Kältereizes kommt es beim Schwimmen zu einer erhöhten Harntätigkeit; darum soll vor dem Duschen die Toilette aufgesucht werden. Wer während des Schwimmunterrichts die Toilette aufsuchen möchte, muss sich beim Lehrer abmelden.

Besonders in der kalten Jahreszeit wäre es wünschenswert, wenn die Kinder die Schwimmhalle mit trockenen Haaren verlassen würden. Dies kann aus unterschiedlichen Gründen leider nicht gewährleistet werden:

- ▶ Die Zeit zum Anziehen und Fönen beträgt maximal eine Viertelstunde.
- ▶ Für die Klassen stehen nur wenige Föne zur Verfügung.
- ▶ Einige Kinder benötigen die gesamte Zeit zum Anziehen.
- ▶ Da die Schwimmzeit lediglich eine halbe Stunde beträgt, können die Kinder nur in Ausnahmefällen vor Beendigung der Schwimmzeit das Wasser verlassen.

Aus diesen Gründen bitten wir alle Eltern darauf zu achten, dass Ihr Kind mit Mütze oder Kapuze ausgestattet ist. Es besteht ferner die Möglichkeit, die Haare mit einem eigenen Fön in der Schwimmhalle, ggf. im Schwimmhallenvorraum und im Klassenraum, zu trocknen.

Über den Transfer zum Schwimmbad (Kosten, Abfahrtszeiten u.a.) wird ein gesondertes Informationsblatt verteilt.

Mit freundlichem Gruß

.....  
gezeichnet Fachleitung Sport

SCHULE

Datum:

INFORMATIONSBLATT  
ÜBER EINEN SCHWIMMWETTKAMPF  
IN DER SCHULE

**Sehr geehrte Eltern,**

unsere Schule wird an einem Schwimmwettkampf der Hamburger Schulen teilnehmen.  
Dazu möchte ich Ihnen einige Informationen geben. Bitte bestätigen Sie durch Unterzeichnen Ihre Kenntnisnahme.

Schwimmhalle.....

Straße .....

Nächste U- und S-Bahn oder Bushaltestelle .....

Einlass..... Uhr

Beginn..... Uhr

Ende ca. .... Uhr

Treffpunkt.....

Abfahrt..... Uhr

Zuschauer

- sind zugelassen
- sind nicht zugelassen

Kosten ca. .... Euro

.....  
gezeichnet

.....  
Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

S C H U L E

Datum:

SCHWIMMGESUNDHEITSBESCHEINIGUNG

**Sehr geehrte Eltern,**

um bei Erkrankung Ihres Kindes in der Schule Maßnahmen in Ihrem Sinne treffen zu können, bitten wir Sie, diesen Bogen sorgfältig sowie vollständig auszufüllen und ihn dem Klassenlehrer oder dem Schulbüro zuzuleiten.

Name meines Kindes .....

Klasse .....

1. Im Krankheitsfall sollen benachrichtigt werden:

a) .....

Telefon .....

b) .....

Telefon .....

2. Welche Regelung schlagen Sie vor, wenn die oben unter a) und b) genannten Personen nicht erreichbar sind?

.....  
.....  
.....

3. Besondere Mitteilungen:

(z.B. Telefonnummer des Hausarztes; bestehende ärztliche Bedenken gegen eine uneingeschränkte Teilnahme am Schwimm- bzw. Sportunterricht, wie z.B. Allergien, Diabetis, Erkrankung der Ohren, Asthma, Abhängigkeit von der ständigen Einnahme bestimmter Medikamente usw.)

.....  
.....  
.....

Es besteht keine Verpflichtung zum Ausfüllen des Bogens, diese Angaben sind freiwillig.  
Doch auch wenn Sie keine Angaben machen möchten, bestätigen Sie bitte durch Ihre Unterschrift die Kenntnisnahme dieses Schreibens und geben es an den Klassenlehrer oder ins Schulbüro zurück.

.....  
gezeichnet Schulleitung

.....  
Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

SCHULE

Datum:

**Sehr geehrte Eltern,**

.....  
hat mehrmals wegen fehlender Schwimmsachen nicht am Schwimmunterricht teilgenommen.

Bitte klären Sie die Ursachen für dieses Verhalten, damit Ihr Kind zukünftig regelmäßig am Schwimmunterricht teilnimmt.

Mit freundlichen Grüßen

.....  
gezeichnet

.....  
Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

SCHULE

Datum:

ELTERNBRIEF TALENTFÖRDERUNG

**Sehr geehrte Eltern,**

.....  
zeigt besondere Fähigkeiten und Anlagen für die Teilnahme am außerschulischen Schwimmsport.

Als unterrichtender Schwimmlehrer empfehle ich Ihrer Tochter/Ihrem Sohn,  
ihr/sein sportliches Talent im Schwimmverein weiter zu fördern.  
Falls Sie nähere Informationen über Trainingszeiten und Schwimmvereine in Ihrer Nähe erhalten  
möchten, bitte ich Sie eine der folgenden Kontaktadressen zu wählen.

- Telefonnummer  
des schulischen Schwimmbades .....
- Telefonnummer  
des zuständigen Schwimmverbandes .....
- Name des Vereins .....
- Telefon .....
- Ansprechpartner .....
- Telefon .....
- Trainingsort .....
- Trainingszeit .....

Falls Sie noch Fragen haben, bin ich gern bereit, mit Ihnen ein Gespräch zu führen.

Der nächste Elternsprechtag findet am ..... statt.

In der Schule bin ich unter folgender Telefonnummer zu erreichen:  
.....

Mit freundlichen Grüßen

.....  
gezeichnet

## 9.1.2 Schwimmtests zur Leistungsdifferenzierung

Der Schwimmfähigkeitstest im Anfängerbereich ist hier in drei unten aufgeführten Stufen aufgeteilt. Diese Teststufen ermöglichen, Lernfortschritte (Teilziele) abzutesten, und erlauben anhand der Ergebnisse die Einteilung von Gruppen gleichen Leistungsniveaus.

Eine Überprüfung der Teilziele sowie letztendlich die Überprüfung der Schwimmfähigkeit durch das „Seepferdchen“ und die damit verbundene „Auszeichnung“ ist eine Heraus-

forderung, die von den Schwimmanfängern im Allgemeinen angenommen wird. Es entsteht ein großer Anreiz, die Teilprüfungen und vor allem die Schwimmfähigkeit unter Beweis zu stellen, da Kinder in der Regel auf das Erreichte stolz sind. Häufig ist es mit einer ersten Auszeichnung, mit der Kinder belohnt werden. Viele Schwimmanfänger feiern regelrecht die Prüfung „Seepferdchen“ entgegen, da sie ein wichtiger Schritt in ihrem Leben ist. Die Kinder möchten gerne zur Gruppe der „Schwimmer“ gehören und sich mit dem Abzeichen schmücken.

### 9.1.2.1 Anfängerschwimmen: Stufe 1 – Wassergewöhnung

Anforderung:		Atmung	Gleiten a)            b)		Tauchen	Springen	
Nr.	Name, Vorname						Punkte
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

#### Anforderungen

- ▶ Sichtbare Ausatmung nach Untertauchen in schulertiefem Wasser (Blubbern)
- ▶ Gleiten:
  - a) in Bauchlage (ohne Schwimmbewegungen)
  - b) in Rückenlage bei gestreckter Körperhaltung. Die Hände des Anfängers halten ein Schwimmbrett; der Partner zieht den Anfänger am Schwimmbrett eine Querbahn.
- ▶ Tauchen: Heraufholen eines Tauchringes aus hüfttiefem Wasser mit Öffnen der Augen
- ▶ Fußsprung vom Beckenrand (Wassertiefe mindestens Bauchnabelhöhe)

#### Bewertung

PUNKTE	AUSFÜHRUNGSFORM
0	nicht erfüllt
1	nur mit Unterstützung des Lehrers erfüllt
2	leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
3	ohne Probleme erfüllt
ERGEBNIS	
1 – 5	mangelhafte Wassergewöhnung
6 – 10	ausreichende Wassergewöhnung
11 – 15	sehr gute Wassergewöhnung

### 9.1.2.2 Anfängerschwimmen: Stufe 2 – Wassergewöhnung

Anforderung:		Atmung	Gleiten Vortrieb		Tauchen	Springen	
Nr.	Name, Vorname		a)	b)			Punkte
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

#### Anforderungen

- ▶ **Atmung:**  
Ziehen eines Partners, der in Bauchlage mit gestreckter Körperhaltung beide Hände auf dem Schwimmbrett hält und seinen Kopf zur Einatmung anhebt sowie zur Ausatmung ins Wasser absenkt.
- ▶ **Gleiten/Vortrieb:**  
Abstoß von der Beckenwand (Arme in Vorhalte), nach dem Gleiten durch Wechselbeinschlag ohne Atmung so weit wie möglich auf der Querbahn kommen
  - a) in Bauchlage
  - b) in Rückenlage
- ▶ **Tauchen** durch die gegrätschten Beine des Partners (oder durch einen Gymnastikreifen)
- ▶ **Springen** vom Beckenrand in mindestens schulertiefes Wasser mit unterschiedlichen selbst gestalteten Sprüngen

#### Bewertung

PUNKTE	AUSFÜHRUNGSFORM
0	nicht erfüllt
1	nur mit Unterstützung des Lehrers erfüllt
2	leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
3	ohne Probleme erfüllt
ERGEBNIS	
1 – 5	mangelhafte Wassergewöhnung
6 – 10	ausreichende Wassergewöhnung
11 – 15	sehr gute Wassergewöhnung

### 9.1.2.3 Anfängerschwimmen: Stufe 3 – Wasservertrautheit

Anforderung:		Gleiten, Atmung	Vortrieb	Tauchen	Rollen a)      b)		
Nr.	Name, Vorname						Punkte
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

#### Anforderungen

- ▶ Gleiten/Atmung:  
Abstoß vom Beckenboden  
und mit Delphinsprüngen eine Querbahn absolvieren
- ▶ Vortrieb mit beliebiger Arm- und Beinarbeit erzeugen,  
z.B. Brustarme und Kraulbeine
- ▶ Tauchen auf der Querbahn mit Kraulbeinschlag  
und Brustarmbewegung so weit wie möglich
- ▶ Rollen:  
a) um die Querachse (Rolle vorwärts)  
b) um die Längsachse nach Abstoß vom Beckenrand mit  
Wechselbeinschlag weiterschwimmen und sich nach 10  
Beinschlägen jeweils in Bauch- oder Rückenlage drehen  
(Schraube)

#### Bewertung

PUNKTE	AUSFÜHRUNGSFORM
0	nicht erfüllt
1	nur mit Unterstützung des Lehrers erfüllt
2	leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
3	ohne Probleme erfüllt

#### ERGEBNIS

1 – 5	mangelhafte Wassergewöhnung
6 – 10	ausreichende Wassergewöhnung
11 – 15	sehr gute Wassergewöhnung



### 9.1.3 Schwimmbabzeichen

#### 9.1.3.1 Seepferdchen

Anforderung:		Sprung vom Startblock und 25 m Schwimmen	Heraufholen eines Tauch- ringes mit den Händen aus schulertiefem Wasser
Nr.	Name, Vorname		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			

### 9.1.3.2 Jugendschwimmabzeichen Bronze

		Anforderung:	200 m	Tief- tauchen	Sprung 1 m	Bade- regeln
Nr.	Name, Vorname					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

#### Anforderungen

- ▶ Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- ▶ Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen eines Gegenstandes
- ▶ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- ▶ Kenntnis der Baderegeln

### 9.1.3.3 Jugendschwimmabzeichen Silber

Anforderung:		400 m	Tief- tauchen	Strecken- tauchen	Sprung 3 m	Bade- regeln
Nr.	Name, Vorname					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

#### Anforderungen

- ▶ Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- ▶ Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- ▶ 10 m Streckentauchen
- ▶ Sprung aus 3 m Höhe
- ▶ Kenntnis der Baderegeln

9.1.3.4 Jugendschwimmabzeichen Gold (Mindestalter 9 Jahre)

Anforderung:		600 m	Brust 50 m	Kraul 25 m	Rücken 50 m	Tauchen Strecke Tief		Sprung 3 m	Trans- port 50 m	Bade- regeln
Nr.	Name, Vorname									
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

**Anforderungen**

- ▶ 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten (Erreichte Zeit notieren!)
- ▶ 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden (Erreichte Zeit notieren!)
- ▶ 25 m Kraulschwimmen
- ▶ 50 m Rückenkraulschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenschwimmen
- ▶ 15 m Streckentauchen

- ▶ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- ▶ Sprung aus 3 m Höhe
- ▶ 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- ▶ Nachweis folgender Kenntnisse:  
Baderegeln;  
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen  
(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

### 9.1.3.5 Seehund Trixi

Anforderung:		Brust 25 m	Rücken oder Kraul 25 m	Dribbeln 15 m	Kopf- sprung	Strecken- tauchen 7 m	Rolle vorwärts/ rückwärts Quer-/ Längsachse
Nr.	Name, Vorname						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

#### Anforderungen

- ▶ 25 m Brustschwimmen
- ▶ 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- ▶ 15 m Dribbeln mit Wasserball im Wasser
- ▶ Kopfsprung vorwärts
- ▶ 7 m Streckentauchen
- ▶ Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

## 9.1.4 Fehleranalyse

### 9.1.4.1 Kraulschwimmen (Grobform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
A R M B E W E G U N G		F E H L E R A N A L Y S E					
<b>Eintauchen</b>							
1. Die Hände tauchen nicht in Verlängerung der Schulter ins Wasser							
2. Der Arm wird nach dem Eintauchen nicht vollkommen gestreckt							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Arm bleibt unter Wasser gestreckt							
2. Der Ellenbogen sinkt ab und führt die Bewegung an							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Die Hand weicht dem Wasserwiderstand aus							
<b>Herausnehmen</b>							
1. Die Hand verlässt statt des Ellenbogens zuerst das Wasser							
<b>Überwasserbewegung</b>							
1. Der Arm wird gestreckt nach vorn geschleudert							
B E I N B E W E G U N G							
1. Die Beine sind nicht locker im Knie- und Fußgelenk							
2. Der Beinschlag erfolgt aus dem Knie heraus							
3. Die Schlagamplitude ist zu eng/weit							
K Ö R P E R L A G E							
1. Der Kopf liegt zu hoch/tief im Wasser							
A T M U N G							
1. Der Kopf wird für die Einatmung nach vorn angehoben							
2. Der Kopf wird nach der Einatmung zu wenig zurückgedreht							
K O O R D I N A T I O N							
1. Der Beinschlag wird beim Einatmen unterbrochen							
2. Der Beinschlag wird im Vergleich zur Armarbeit zu intensiv ausgeführt							
Eigene Beobachtungen							

9.1.4.2 Rückenschwimmen (Grobform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
<b>A R M B E W E G U N G</b>		<b>F E H L E R A N A L Y S E</b>					
<b>Eintauchen</b>							
1. Die Hände tauchen nicht in Verlängerung der Schulter ins Wasser							
2. Der Arm ist beim Eintauchen nicht vollkommen gestreckt							
<b>Wasserfassen</b>							
1. Der Arm/die Schulter sinkt nicht genügend tief ab							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Arm bleibt unter Wasser gestreckt							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Keine Streckung von Hand und Arm am Ende der Abdruckphase							
<b>Herausnehmen</b>							
1. Die Hand wird nicht mit dem Daumen voran herausgenommen							
<b>Überwasserbewegung</b>							
1. Der Arm wird nicht gestreckt nach vorn gebracht							
<b>B E I N B E W E G U N G</b>							
1. Die Beine sind nicht locker im Knie- und Fußgelenk							
2. Der Beinschlag erfolgt aus dem Knie/Knie durchbrechen die Wasserlinie							
3. Die Schlagamplitude ist zu eng/weit							
<b>K Ö R P E R L A G E</b>							
1. Zu starke Kopfvorneigung/Kopfrückneigung							
2. Der Kopf wird nach links und rechts gedreht							
3. Die Beine hängen mangels Beinschlag zu tief im Wasser							
<b>A T M U N G</b>							
1. Die Atmung erfolgt unregelmäßig							
<b>K O O R D I N A T I O N</b>							
1. Nach der Abdruckbewegung erfolgt eine Pause (keine 180°-Phasenverschiebung)							
<b>D Y N A M I K</b>							
1. Zug und Abdruckbewegung haben das gleiche Tempo							
Eigene Beobachtungen							

9.1.4.3 Brustschwimmen (Grobform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
<b>ARMBEWEGUNG</b>		<b>FEHLERANALYSE</b>					
<b>Wasserfassen</b>							
1. Der Arm ist bei Beginn des Wasserfassens nicht gestreckt							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Ellenbogen sinkt ab und führt die Bewegung an							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Die Ellenbogen sind am Ende der Phase hinter der Schulterebene							
<b>Nach-vorn-Bringen der Arme</b>							
1. Die Arme werden zu schnell nach vorne bewegt							
<b>BEINBEWEGUNG</b>							
1. Beim Anfersen werden die Knie unter den Körper gebracht							
2. Die Füße werden am Ende des Anfersens nicht angezogen							
3. Das Schließen der Beine erfolgt unter Drehung der Hüfte („Schere“)							
<b>KÖRPERLAGE</b>							
1. Der Kopf wird ständig über Wasser gehalten							
<b>ATMUNG</b>							
1. Die Atmung erfolgt zu früh/zu spät							
2. Es wird nicht vollständig ausgeatmet							
<b>KOORDINATION</b>							
1. Die Beine werden zu spät angezogen							
2. Der Beinschlag erfolgt zu früh							
<b>DYNAMIK</b>							
1. Zug und Abdruckbewegung haben das gleiche Tempo							



### 9.1.4.4 Kraulschwimmen (Feinform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
<b>A R M B E W E G U N G</b>		<b>F E H L E R A N A L Y S E</b>					
<b>Eintauchen</b>							
1. Die Hände tauchen nicht in Verlängerung der Schulter ins Wasser							
2. Der Arm wird nach dem Eintauchen nicht vollkommen gestreckt							
3. Der Ellenbogen taucht vor der Hand ins Wasser ein							
<b>Wasserfassen</b>							
1. Die Handfläche sucht den Wasserwiderstand nicht							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Arm bleibt unter Wasser gestreckt							
2. Der Ellenbogen sinkt ab und führt die Bewegung an							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Die Hand weicht dem Wasserwiderstand aus							
2. Die Abdruckbewegung wird zu früh beendet							
<b>Herausnehmen</b>							
1. Der Ellenbogen verlässt nicht zuerst das Wasser, sondern die Hand							
<b>Überwasserbewegung</b>							
1. Der Arm wird gestreckt nach vorn geschleudert							
2. Der Arm wird nach vorn geführt; keine Entspannung							
<b>B E I N B E W E G U N G</b>							
1. Die Beine sind nicht locker im Knie- und Fußgelenk							
2. Der Beinschlag erfolgt aus dem Knie heraus							
3. Die Schlagamplitude ist zu eng/weit							
<b>K Ö R P E R L A G E</b>							
1. Der Kopf liegt zu hoch/tief im Wasser							
2. Die Beine hängen mangels Beinschlag zu tief im Wasser							
<b>A T M U N G</b>							
1. Der Kopf wird für die Einatmung nach vorn angehoben							
2. Der Kopf wird nach der Einatmung zu wenig zurückgedreht							
3. Die Atmung erfolgt zu hastig							
<b>K O O R D I N A T I O N</b>							
1. Die Phasenverschiebung der Arme beträgt nicht 90°							
2. Der Beinschlag wird beim Einatmen unterbrochen							
3. Der Beinschlag ist im Vergleich zur Armarbeit zu intensiv							
<b>D Y N A M I K</b>							
1. Zug und Abdruckbewegung haben das gleiche Tempo							
Eigene Beobachtungen							

9.1.4.5 Rückenschwimmen (Feinform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
<b>ARMBEWEGUNG</b>		<b>FEHLERANALYSE</b>					
<b>Eintauchen</b>							
1. Die Hände tauchen nicht in Verlängerung der Schulter ins Wasser							
2. Der Arm ist beim Eintauchen nicht vollkommen gestreckt							
3. Die Hand taucht nicht mit dem kleinen Finger zuerst ein							
<b>Wasserfassen</b>							
1. Der Arm sinkt nicht genügend tief ab							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Arm bleibt unter Wasser gestreckt							
2. Der Ellenbogen sinkt ab und führt die Bewegung an							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Keine Streckung von Hand und Arm am Ende der Abdruckphase							
2. Die Hand verlässt das Wasser zu früh							
<b>Herausnehmen</b>							
1. Die Hand wird nicht mit dem Daumen voran herausgenommen							
<b>Überwasserbewegung</b>							
1. Der Arm wird nicht gestreckt nach vorn gebracht							
2. Die Schulter wird nicht angehoben							
<b>BEINBEWEGUNG</b>							
1. Die Beine sind nicht locker im Knie- und Fußgelenk							
2. Der Beinschlag erfolgt aus dem Knie heraus							
3. Die Schlagamplitude ist zu eng/weit							
<b>KÖRPERLAGE</b>							
1. Zu starke Kopfvorneigung/Kopfrückneigung							
2. Der Kopf wird nach links und rechts gedreht							
3. Die Beine hängen mangels Beinschlag zu tief im Wasser							
<b>ATMUNG</b>							
1. Die Atmung erfolgt unregelmäßig							
<b>KOORDINATION</b>							
1. Nach der Abdruckbewegung erfolgt eine Pause (keine 180°-Phasenverschiebung)							
<b>DYNAMIK</b>							
1. Zug und Abdruckbewegung haben das gleiche Tempo							

9.1.4.6 Brustschwimmen (Feinform)

Gruppe / Klasse Name, Vorname	Schuljahr	Datum					
<b>A R M B E W E G U N G</b>		<b>F E H L E R A N A L Y S E</b>					
<b>Wasserfassen</b>							
1. Der Arm ist bei Beginn des Wasserfassens nicht gestreckt							
<b>Zugphase</b>							
1. Der Ellenbogen sinkt ab und führt die Bewegung an							
<b>Abdruckphase</b>							
1. Die Ellenbogen sind am Ende der Phase hinter der Schulterebene							
<b>Nach-vorn-Bringen der Arme</b>							
1. Die Arme werden nicht eng zusammen nach vorn gebracht							
2. Die Hände werden nicht in „Betstellung“ nach vorn geführt							
<b>B E I N B E W E G U N G</b>							
1. Beim Anfersen werden die Knie unter den Körper gebracht							
2. Beim Anwinkeln der Beine öffnen sich die Knie zu weit							
3. Die Füße werden am Ende des Anfersens nicht angezogen und nicht nach außen gedreht							
4. Das Schließen der Beine erfolgt unter Drehung der Hüfte („Schere“)							
5. Die Schwungbewegung der Beine endet vor dem Fußschluss							
6. Die Beine werden zu schnell angezogen							
<b>K Ö R P E R L A G E</b>							
1. Der Kopf wird ständig über Wasser gehalten							
<b>A T M U N G</b>							
1. Die Atmung erfolgt zu früh/zu spät							
2. Es wird nicht vollständig ausgeatmet							
<b>K O O R D I N A T I O N</b>							
1. Die Beine werden zu spät angezogen							
2. Der Beinschlag erfolgt zu früh							
<b>D Y N A M I K</b>							
1. Zug und Abdruckbewegung haben das gleiche Tempo							

## 9.2 Vorschlag zum Inhalt und zur Bewertung des Schwimmens in den Klassenstufen 4 und 5

### Ziel des Schwimmunterrichts in Klasse 4/5

- ▶ Erwerb und Festigung der Schwimmfähigkeit
- ▶ Schwimmen als Freizeitsportart begreifen

### Zeitliche sowie inhaltliche Gewichtung

- ▶ 45 % Schwimmen
- ▶ 25 % Spielen
- ▶ 15 % Tauchen
- ▶ 10 % Springen
- ▶ 5 % Retten

(Siehe dazu weiter: LEHRPLAN 1994, S. 16)

25 m Schnellschwimmen		
1. Möglichkeit	2. Möglichkeit	Note
25,0 – 26,5 Sek.	25,0 – 25,9 Sek.	<b>1</b>
26,6 – 28,1 Sek.	26,0 – 26,9 Sek.	<b>2</b>
28,2 – 29,7 Sek.	27,0 – 27,9 Sek.	<b>3</b>
29,8 – 31,3 Sek.	28,0 – 28,9 Sek.	<b>4</b>
31,4 – 32,9 Sek.	29,0 – 29,9 Sek.	<b>5</b>
ab 33,0 Sek.	ab 30,0 Sek.	<b>6</b>
50 m Schnellschwimmen		
Brust		
1. Möglichkeit	2. Möglichkeit	Note
0:55,0 – 1:02,0 Min.	0:55,0 – 1:01,0 Min.	<b>1</b>
1:02,1 – 1:09,1 Min.	1:01,1 – 1:06,1 Min.	<b>2</b>
1:09,2 – 1:16,2 Min.	1:06,2 – 1:12,2 Min.	<b>3</b>
1:16,3 – 1:23,3 Min.	1:12,3 – 1:18,3 Min.	<b>4</b>
1:23,4 – 1:30,4 Min.	1:18,4 – 1:24,4 Min.	<b>5</b>
ab 1:30,5 Min.	ab 1:24,5 Min.	<b>6</b>
Kraul		
1. Möglichkeit	2. Möglichkeit	Note
0:55,0 – 1:01,0 Min.	0:50,0 – 0:55,0 Min.	<b>1</b>
1:01,1 – 1:06,1 Min.	0:55,1 – 1:00,1 Min.	<b>2</b>
1:06,2 – 1:12,2 Min.	1:00,2 – 1:05,2 Min.	<b>3</b>
1:12,3 – 1:18,3 Min.	1:05,3 – 1:10,3 Min.	<b>4</b>
1:18,4 – 1:24,4 Min.	1:10,4 – 1:15,4 Min.	<b>5</b>
ab 1:24,5 Min.	ab 1:15,5 Min.	<b>6</b>

**Anmerkung:** Diese Vorschläge zur Benotung können nach Gruppe und Zielrichtung des Unterrichts variiert werden.

### Bewertung

- ▶ 2 Zeiten (25 m, 50 m) werden zu einer Zeitnote zusammengefasst (s. Tabelle)
- ▶ 2 Techniken werden zu einer Techniknote zusammengefasst (auch Mischtechniken, wie z.B. B-Arme / K-Beine, werden zugelassen)
- ▶ Ausdauernde
  - 15 Minuten Dauerschwimmen = Note 1
  - 12 Minuten Dauerschwimmen = Note 2
  - 9 Minuten Dauerschwimmen = Note 3
  - 6 Minuten Dauerschwimmen = Note 4
  - 3 Minuten Dauerschwimmen = Note 5
- ▶ „Sondernote“  
Diese setzt sich zusammen aus z.B.:  
Leistungsbereitschaft; sozialem Verhalten; Spielfähigkeit; kopfwärtiges Eintauchen ins Wasser; Retten

### Hinweis: Tauchnoten werden nicht gegeben (Gefahr!)

Alle vier Bewertungsbereiche sind als gleichwertig anzusehen.

- ▶ Schwimmen als Freizeitsport begreifen
- ▶ Leistungsvergleich beim Schwimmen ermöglichen

## 9.3 Benutzte und weiterführende Literatur

- BRINKMANN, A.; TREEB, U.: Bewegungsspiele, Sozialarbeit, Sportunterricht; Hamburg 1983
- BUCHER, W.: Schwimmen. Leistend Spielen – Spielend Leisten (in d. R.: Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 164); Schorndorf 1982
- BUCHER, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen; Schorndorf 1984
- COUNSILMAN, J.E.: Handbuch des Sportschwimmens für Trainer, Lehrer und Athleten; Bockenem 1980
- DÖBLER, E.; DÖBLER, H.: Kleine Spiele (S. 331-341); Berlin (Ost) 1980, 12. Aufl.
- FRANK, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen; Schorndorf 1998, 2. Aufl.
- GRAUMANN, D.; PFLESSER, W.: Zielgerichtete Wassergewöhnung; Celle 1994, 2. Aufl.
- HAASE, J.: Spiele im, am, unter Wasser; Berlin (Ost) 1979
- HAGEDORN, G.: Spiel (in: Sportwissenschaftliches Lexikon, Hrsg.: P. Rütthig); Schorndorf 1983
- HAGEDORN, G.: Spielen. Theorie und Praxis; Reinbek 1987
- HAHMANN, H.; SCHNEIDER, F.: Schwimmenlernen. Differenzierte Übungs- und Spielformen (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 161); Schorndorf 1982
- Handreichungen für den Schulsport. Mehr Sicherheit im Schulsport. Teil IV: Ergänzungshandreichungen – Sportbereich Schwimmen; Hrsg.: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung sowie Träger der GUV Nordrhein-Westfalen; Bielefeld 1993
- HEINRICH, W.: Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 38); Schorndorf 1979 (4. unveränderte Aufl.)
- FAIRBANK, Miner: Lustige Wasserratten; Ravensburg 1982
- JOERS, U.; WEICHERT, W.: Schwimmen – Bewegen und Spielen im Wasser; Hamburg 1984
- Lehrplan für Haupt- und Realschulen, Gesamtschulen und Gymnasien, Sekundarstufe I: Sport; Hrsg.: Behörde für Schule, Jugend und Berufsbildung der Freien und Hansestadt Hamburg, 1994
- POPESCU, A.: Schwimmen. Technik, Methodik, Training; München, Bern, Wien 1978
- SCHRAMM, E.: Sportschwimmen; Berlin (Ost) 1987
- Sport-Kalender der Hamburger Schulen (S. 13/53); Hrsg.: Behörde für Schule, Jugend und Berufsbildung – Amt für Schule – Referat Sport, Hamburg 1997
- UNGER, P.: Faszination Wasser (in: Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit, S. 141-154); Hrsg.: J. Funke u.a., Aachen 1992
- VOLCK, G.: Bewegungen und Bewegungsspiele im, ins, unter Wasser (in: Schwimmen in der Schule, Hrsg.: G. Volck; in der Reihe: Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 109, S. 232-263, 2. Aufl. 1982)
- WILKE, K.: Anfängerschwimmen; Hamburg 1990
- WILKE, K. (Hrsg.): Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Kunstschwimmen; Hamburg 1988
- WOESLER, D.: Spiele, Feste, Gruppenprogramme; Frankfurt a.M. 1978

# INDEX

## A

Alarm 14, 15  
Ärztliche Hilfe 10  
Atmung 12, 13, 31, 34  
Aufsicht 8, 11, 12, 14 – 18, 21, 22  
Auftriebsmittel 9, 21, 36, 41, 45, 46  
Ausschwimmen mit Aufgaben 25  
  Behinderung 25  
  Verrückte Arme 25  
  Verrückte Beine 25  
  Zeitschwimmen 25  
Ausschwimmen mit Geräten 25  
  Eierschwimmen 25  
  Ringschwimmen 25  
  Vortriebsprobleme 25  
  Rückwärtsschwimmen 25

## B

Beaufsichtigung 8, 14 – 16  
Behinderte Kinder 15  
Bewertung 54 – 56, 68  
Blackout 12  
Brustschwimmen 43  
  Armbewegung 43  
    Antriebsphase 43  
    Nach-vorn-Bringen 43  
    Wasserfassen 43  
  Atmung 43  
  Beinbewegung 43  
  Bildreihe 44  
  Dynamik 43  
  Fehleranalyse 64  
    Feinform 67  
    Grobform 64  
  Koordination 43, 46  
  Atmung 46  
  Geschwindigkeit 46  
  Kontrastübungen 46  
  Mit Hilfsmitteln 46  
  Ohne Hilfsmittel 46  
  Vortrieb 46  
  Technische Übungen 45  
    Armbewegung 45  
    Mit Hilfsmitteln 45  
    Ohne Hilfsmittel 45  
    Vortrieb 46  
    Wasserwiderstand 45  
  Beinschlag 45  
  Atmung 45  
  Geschwindigkeit 45  
  Kontrastübungen 45  
  Mit Hilfsmitteln 45  
  Ohne Hilfsmittel 45  
  Vortrieb 45  
  Wasserwiderstand 45

## C

Checkliste 20, 21

## D

Delphin  
  -gleiten 20  
  -kick 33  
  -springen 31  
  -tick 24  
Doppel  
  -armabdruck 42  
  -beinschlag 45  
  -clown 26  
  -zugschwimmen 42  
Druck  
  -ausgleich 6  
  -schmerz 13

## E

Eignung zur Rettungsfähigkeit 6  
Eimer  
  -füllen 28  
  -schwimmen 23  
  -wasserball 25  
Einarm  
  -pyramide 37, 42  
  -schwimmen 37, 38, 41  
Einschwimmen mit Alltagsgegenständen 23  
  Klammerraub 23  
  Küchenfee 23  
  Schatzraub 23  
  Zahlengruppe 23  
Einschwimmen mit Aufgaben 22  
  Märchenstunde 22  
  Schlussprüfgeschwimmen 22  
  Schwimmartaufgabenwechsel 22  
  Schwimmartenschwimmen 22  
  Schwimmlagenwechsel 22  
  Schwimmübungswechsel 22  
  Unterwasserkräuter 22  
  Wasserball-Lagenschwimmen 22  
Einschwimmen mit Geräten 23  
  Eimerschwimmen 23  
  Paddlesschwimmen 23  
  Pullbuoydribbling 23  
  Schwimmbrettschwimmen 23  
  Würfelschwimmen 23

## Epilepsie 9

Erkältung 6, 9, 13  
Erschwerte Atmung 38  
Ertrinkungsfall 5, 14  
Eustachische Röhre 13

## F

Freischaltung zur Einsatzleitstelle 14  
Freiwende 32  
Fuß  
  -schwimmen 45  
  -sprung 12, 54  
  -transport 28

## G

Gleichgewichtsorgan 13  
Gruppen  
  -einteilung 7, 21  
  -schwimmen 29  
  -übungen  
    Baumstammflößen 27  
    Pyramide 27  
    Schlepperschwimmen 27  
    Strömung 27  
    Stuhlgang 27  
    Wasserschlange 27

## H

Hörbeeinträchtigung 13  
Hyperventilation 12

## K

Klassenfahrten 17  
Kraulkippwende 32  
Kraulrollwende 31, 33  
Kraulschwimmen 34  
  Armbewegung 34  
    Abdruckphase 34  
    Eintauchen 34  
    Herausnehmen 34  
    Wasserfassen 34  
    Überwasserbewegung 34  
    Zugphase 34  
  Atmung 34  
  Beinbewegung 34  
  Bildreihe 35  
  Dynamik 34  
  Fehleranalyse  
    Feinform 65  
    Grobform 62  
  Körperlage 34  
  Koordination 34, 38  
    Geschwindigkeit 39  
    Kontrastübungen 38  
    Mit Hilfsmitteln 39  
    Ohne Hilfsmittel 38  
    Vortrieb 39  
    Wasserlagenwechsel 38  
  Technische Übungen 36  
    Armbewegung 37  
      Atmung 37  
      Beweglichkeit 37  
      Kontrastübungen 37  
      Mit Hilfsmitteln 37  
      Vortrieb 37  
      Wasserwiderstand 37  
    Atmung 38  
    Beinschlag 36  
      Atmung 36  
      Geschwindigkeit 36  
      Kontrastübungen 36  
      Mit Hilfsmitteln 36  
      Ohne Hilfsmittel 36  
    Vortrieb 36  
    Wasserlagenwechsel 36  
    Wasserwiderstand 36

## L

Lärmpegel 5  
Laufverbot 8, 10  
Lehrberechtigung 6  
Lichtverhältnisse 8

## M

Massagedüsen 8  
Mittelohr 13

## N

Nasen  
  -erker 13  
  -widerstand 13  
Not  
  -arzt 14, 15  
  -fall 6, 14, 15  
  -falltelefon 14

## O

Öffentlicher Badebetrieb 14  
Ohr  
  -schädigung 13  
  -trompete 13  
Organisation des Schwimmunterrichts 7

## P

Paddlesschwimmen 30  
Panik 5  
Partnerübungen 26  
  Brettpartnerschaft 27  
  Gespann 26  
  Kooperationsschwimmen 26  
  Partnerschwimmart 27  
  Rakete 27  
  Schattenschwimmen 27  
  Schiebeschwimmen 26  
  Schwebeschwimmen 26  
  Spiegelsynchronschwimmen 27  
  Synchronschwimmen 27  
  Zwillinge 26  
  Zwillingsrennen 26  
Pendelatmung 13  
Pflichtverletzungen 18  
Positionswechsel 41, 45

## Q

Quetschungen 10

## R

Reiterkämpfe 14  
Rettungen  
  -fähigkeit 6  
  -kräfte 14  
  -mittel 15  
Rückenaltdeutsch 23, 26, 47  
Rückenschwimmen 39  
  Armbewegung 39  
    Abdruckphase 39  
    Eintauchen 39  
    Herausnehmen 39  
    Wasserfassen 39  
    Überwasserbewegung 39  
    Zugphase 39  
  Atmung 39  
  Beinbewegung 39  
  Bildreihe 40  
  Dynamik 39  
  Fehleranalyse  
    Feinform 66  
    Grobform 63  
  Körperlage 39

Koordination 39, 42  
 Geschwindigkeit 43  
 Kontrastübungen 42  
 Mit Hilfsmitteln 43  
 Ohne Hilfsmittel 42  
 Vortrieb 43  
 Wasserlagenwechsel 42  
 Technische Übungen 41  
 Armbewegung 41  
 Atmung 41  
 Kontrastübungen 41  
 Vortrieb 42  
 Wasserwiderstand 41  
 Beinschlag 41  
 Geschwindigkeit 41  
 Kontrastübungen 41  
 Mit Hilfsmitteln 41  
 Ohne Hilfsmittel 41  
 Vortrieb 41  
 Wasserwiderstand 41  
 Rückwärtsschwimmen 25, 46  
 Rutschen  
 -auslauf 11  
 -eingang 11

---

**S**

Sammelplätze 7  
 Sanitätskräfte 14, 15  
 Schallpegel 8  
 Schließkanten 10  
 Schnorchel 13  
 Schulische Veranstaltung 16, 17  
 Schwimmarten 22 – 24, 29, 34, 47  
 Schwimm  
 -abzeichnen 57 – 60  
 -bahnen 8, 23  
 -brille 12, 13, 22, 31, 49  
 -geräte 9  
 -gesundheitsbescheinigung 48, 51  
 -hilfen 8, 15  
 -lehrbefähigung 5  
 -leine 8, 11, 30, 33  
 -ringe  
 -spiele 22 ff  
 -stile 34  
 -techniken 20, 47  
 -tests 54  
 -übungen 5, 7, 12  
 -westen 15  
 Sicherheits  
 -check 5  
 -einrichtungen 5  
 -maßnahmen 5, 7, 15  
 -regeln 15  
 Sicht einschränkung 8  
 Signale 8, 22  
 Spiele 20 ff.  
 Ballspiele 25  
 Ballspielen 25  
 Eimerwasserball 25  
 Fußball 25  
 Hechtball 26  
 Luftmatratzenwasserball 26  
 Volley-Ball 26  
 Wasserblitzball 25  
 Wasserraufball 25  
 Wasservolleyball 26  
 Zerkreis 25

Fangspiele 24  
 20-Sekunden-Tick 24  
 Delphintick 24  
 Flossenfangen 24  
 Hindernisfangen 24  
 Jägertick 24  
 Kopfwehtick 24  
 Marco Polo 24  
 Normalfangen 24  
 Seeschlange 24  
 Schneeballfangen 24  
 Tag und Nacht 24  
 Tintenfischtick 24  
 Weißer Hai 24  
 Sprungspiele 26  
 Doppelclown 26  
 Schlangensprung 26  
 Wasserclown 26  
 Staffeln 24  
 Nikolausstafel 24  
 Flößen 24  
 Tauchringstaffel 24  
 Tauchspiele 24  
 Haltet das Feld frei 25  
 Kronentauchen 25  
 Seitenwechsel 26  
 Tauchgehen 25  
 Tauchglocke 26  
 Tauchschwimmen 24  
 Tellertauchen 25  
 Untertauchen 25  
 Zahlenlegen 26  
 Zahlenrechnen 26  
 Spielfeldbegrenzung 21  
 Spielleitung 20 – 22  
 Sprung  
 -anlage 8, 10, 11  
 -bereich 11, 22  
 -brett 11, 22  
 -turm 11  
 -übungen 22  
 -spiele 26  
 Doppelclown 26  
 Schlangensprung 26  
 Wasserclown 26  
 Staffeln 17, 24  
 Standort von Lehrkräften 8  
 Startsprung 12, 20, 22, 34, 58, 59  
 Streckentauchen 8, 12, 59 – 61

---

**T**

Taucheramaske 13  
 Tauch  
 -gehen 25  
 -glocke 26  
 -schwimmen 24  
 -spielformen  
 Seitenwechsel 26  
 Tauchglocke 26  
 Zahlenlegen 26  
 Zahlenrechnen 26  
 -übungen 12, 22  
 Therapie  
 -schwimmbecken 15  
 -kragen 15  
 Tieftauchen 6, 12, 13, 22, 58, 59, 60  
 Treffpunkte 7  
 Trommelfellschädigungen 9

**U**

Überforderung 9  
 Über  
 -schwimmen 28, 30, 32  
 -wachungsaufgabe 6  
 Übungsformen 28 ff.  
 aus dem Stand, Gleiten und Schwimmen 31  
 Drehwurm 32  
 Freiwende 32  
 Kreisel 32  
 Lagenwechsel 32  
 Markierungsrollen 32  
 Pendel 32  
 Propeller 32  
 Richtungswechselwettkampf 32  
 Seitgleiten 32  
 Skihüpfen 31  
 Schweben 31  
 Spiralschwimmen 32  
 Synchronschweben 31  
 Tauchringwende 32  
 U-Boot 32  
 Überschwimmen 28  
 Wasserballett 32  
 Wasserwende 32  
 Wasserstart 32  
 Wechselschwimmen 32  
 im Laufen 31  
 Schattengehen 31  
 Seitenwechsel 31  
 Slalomlauf 31  
 Squaredance 31  
 Wellenbrecher 31  
 Zweierlauf 31  
 mit Bällen  
 Ausweichen 32  
 Balltreiben 29  
 Hechten 32  
 Menschliche Uhr 29  
 Zonenball 29  
 mit Fangcharakter 30  
 Abfangen 30  
 Hasenjagd 30  
 Jagdball 30  
 mit Schwimmbrettern/Pullbuoys 28  
 Brettersisypchos 28  
 Einholschwimmen 28  
 Fußtransport 28  
 Häuserbau 28  
 Kräftemessen 28  
 Überschwimmen 28  
 Wechselschwimmen 28  
 mit Tauchelementen 31  
 Achtertauchen 31  
 Delphinspringen 31  
 Kentern 31  
 Reifentauchen 31  
 Ringtauchen 31  
 Slalomtauchen 31  
 Zickzackschwimmen 31  
 mit Tauchringen 29  
 Balanceakt 29  
 Schatztauchen 29  
 Schwertransport 29  
 Tauchringuhr 29  
 mit unterschiedlichen Geräten 30  
 Gerätesammeln 30  
 Handicapschwimmen 30  
 Hilfsmittelvorteil 30  
 Hindernisschwimmen 30  
 Vielseitigkeitstransport 30  
 Vorsichtiger Transport 30

ohne Geräte 29  
 Anhängestaffel 30  
 Aufholschwimmen 30  
 Bumping-race 29  
 Differenzzeitschwimmen 30  
 Gruppenschwimmen 29  
 Paarschwimmen 30  
 Pflichtschwimmen 30  
 Punkteschwimmen 29  
 Tunneltauchen 30  
 Vorgabeschwimmen 30  
 Zeitschwimmen 29  
 Zugzahlschwimmen 29  
 Übungsschema 9  
 Umklammerung 5  
 Umkleide  
 -kabine 16  
 -räume 8, 10, 16  
 Unfallversicherungsträger 6, 12, 14, 18  
 Unterdruck 13  
 Unterforderung 9  
 Unterrichtsabläufe 7  
 Unterströmung 15  
 Untertauchen 24, 25, 30, 54  
 Unterweisung 15

---

**V**

Verhaltensregeln 7, 17, 18  
 Versicherungsschutz 16  
 Vielseitigkeitstransport 30  
 Vor  
 -abereinweisung 8  
 -bereitungen 7  
 -erfahrung 7, 9  
 -schwimmen 7, 24

---

**W**

Wärmebank 7, 14, 49  
 Wartezeit 16  
 Wasser  
 -gefühl 19, 31, 33, 47  
 -gewöhnung 8, 20, 54 – 56, 68  
 -rettung 5  
 -rutsche 10, 11  
 -start 32  
 -wende 32  
 Wettkämpfe 27, 34  
 Ballstaffel 27  
 Eimerfüllen 28  
 Hinkelauf 28  
 Luftmatratzenwechsel 27  
 Matratzenrennen 28  
 Schatzsuche 27  
 Tauziehen 27  
 Wagenrennen 27

---

**Z**

Zahnverletzungen 10, 12  
 Zeitlicher Sicherheitsabstand 11





**Unfallkasse Nord**  
Schleswig-Holstein · Hamburg