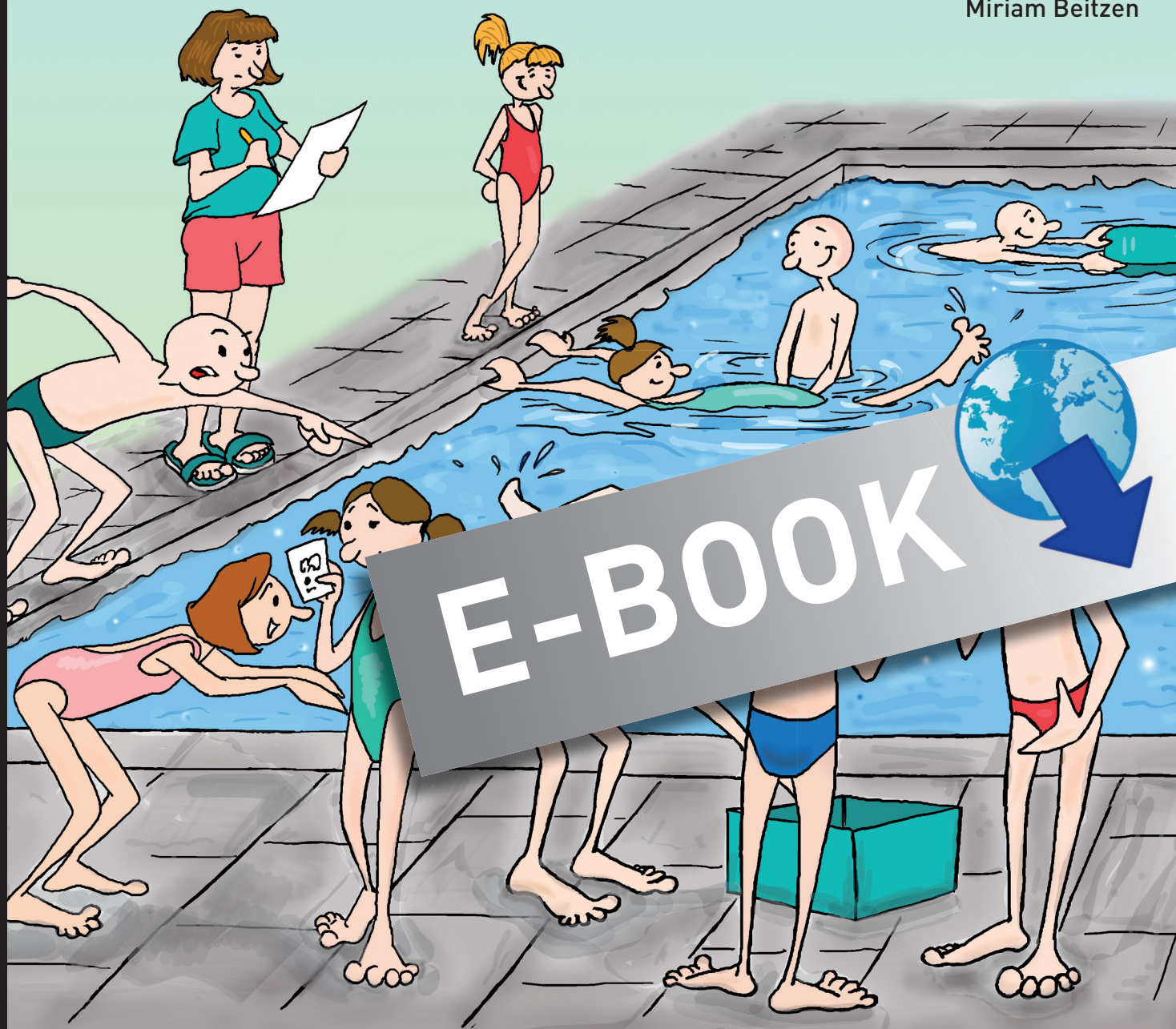




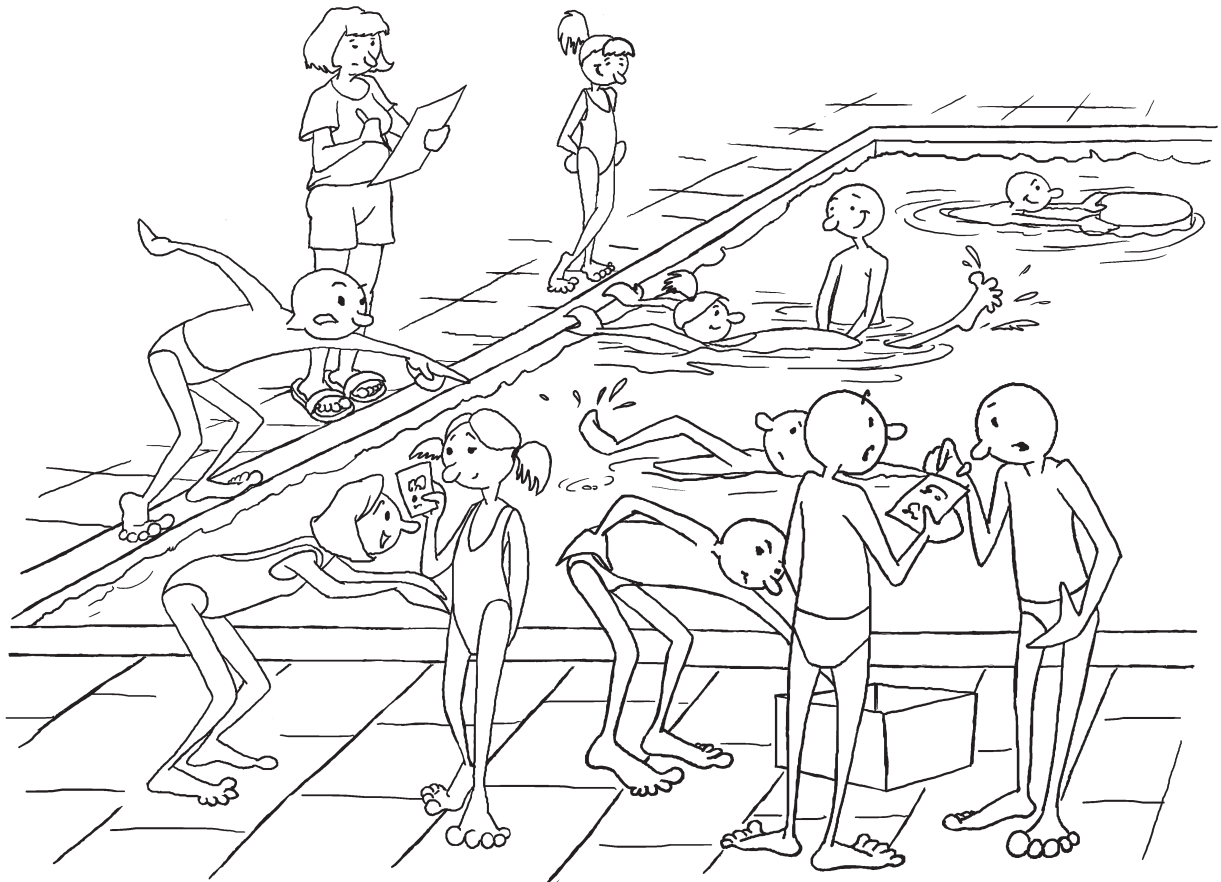
Kinder lernen Brustschwimmen/ Kraulschwimmen

Lernkartei zum selbstständigen Erwerb der
Schwimmtechniken

Miriam Beitzen

Kinder lernen Brustschwimmen/ Kraulschwimmen

**Lernkartei zum selbstständigen
Erwerb der Schwimmtechniken**



Die Autorin

Miriam Beitzen ist Grundschullehrerin in Siegburg.

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Renata Golaszewska; Achim Rix (Grafiken für die Technikkarten S. 11–13)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

ISBN 978-3-403-53064-0

www.persen.de

1. Einleitung	4
2. Aufbau der Lernkartei	5
3. Hinweise zur Handhabung	6
4. Wahl der Schwimmtechnik	7
5. Die Lernkartei im (konkreten) Schwimmunterricht	7
6. Möglicher Stundenverlauf	8
7. Literatur- und Bildquellenverzeichnis	8
8. Baderegeln	9
9. Zusätzliche Materialien	
– Überblick: Vor- und Nachteile beim Erlernen der Schwimmtechniken	10
– Technikkarten: Brustschwimmen/Kraul- und Rückenkraultschwimmen	11
– Eintragungsbogen	14
– Beobachtungskarten	15
– Beobachtungsbögen	19
– Hilfen zur Fehlerkorrektur	25
10. Lernkarteien	
– Karteikartenreiter	28
– Karteikarten Brustschwimmen	29
– Karteikarten Kraultschwimmen	65

1. Einleitung

Genau wie in jedem anderen Unterrichtsfach sind auch im Schwimmunterricht die Voraussetzungen der Kinder sehr unterschiedlich. In einer Schwimmgruppe bzw. Schwimmklasse gibt es einerseits Schülerinnen und Schüler, die absolut wassersicher sind; es gibt aber auch solche, die die Wasserbewältigung noch nicht abgeschlossen haben, d. h. entsprechend unsicher sind oder sich gar nicht ins Wasser trauen.

Im Gegensatz zu den anderen Unterrichtsfächern ist es jedoch im Schwimmbad nicht so einfach, den Unterricht zu individualisieren und jedes Kind auf Grundlage der vorhandenen Voraussetzungen intensiv und sinnvoll zu fördern. Im alltäglichen Schwimmunterricht der Primarstufe sind die Lehrkräfte durch die ständige Überforderung, allen gerecht werden zu wollen, häufig unzufrieden oder gar frustriert. Meist wird entweder frei oder gemeinsam gespielt, oder alle machen die gleichen Übungen, deren Erklärung die Stimmbänder der Lehrkraft meist sehr strapaziert und deren Schwierigkeitsgrad nicht jedes Kind angemessen fördert und fordert.

Eine Möglichkeit, den Schwimmunterricht zu differenzieren und die Kinder individuell auf ihrem Niveau sinnvoll zu fördern, ist freie Arbeit und vor allem das Lernen mithilfe von Karteikarten.

Die **vorliegende Lernkartei** „Kinder lernen Brustschwimmen/Kraulschwimmen“ wurde eigens zu dem **Zweck** entwickelt, den **Schwimmunterricht der Primarstufe zu öffnen und sinnvoller zu organisieren**. Nach ihrer Entwicklung wurde sie im Unterrichtsalltag einer Grundschule erprobt und mithilfe daraus gewonnener Erkenntnisse weiterentwickelt.

Um mit dieser Kartei arbeiten zu können, sollten die Kinder sowohl die Wassergewöhnung als auch die Wasserbewältigung abgeschlossen haben. Diese beinhalten das Gleiten, das Tauchen mit geöffneten Augen, das Springen in das Wasser sowie das Auftreiben und Ausatmen unter Wasser.¹

Die Lernkartei hat zum Ziel, das Erlernen des Schwimmens mehr in die Hand der Schülerinnen und Schüler zu legen, um so deren Selbst- und Eigenständigkeit sowie die Eigenverantwortung beim Erlernen der jeweiligen Schwimmtechnik zu fördern. Der Lehrkraft wird dadurch Freiraum geschaffen. Als Ansprechpartner freigestellt, kann die Lehrkraft den Lernprozess beobachten, individuell beraten, die Schüler ermutigen und motivieren, aber auch anregen, sich z. B. mit bestimmten Aufgaben aus den Lernkarteien noch einmal zu beschäftigen.

Im Folgenden wird der **Aufbau der Karteikarten** (S. 5f.) und ihre **Handhabung und Einsetzbarkeit** im Unterricht der Grundschule (S. 6ff.) aufgezeigt. Ein **möglicher Stundenverlauf** wird skizziert, und es werden **Tipps und Hinweise** gegeben, worauf bei der Arbeit mit der Lernkartei geachtet werden muss.

Folgende zusätzliche Materialien runden den ersten Teil dieses Buches ab:

- ein witzig illustrierter Überblick über die wichtigsten **Baderegeln**,
- ein **Überblick über Vor- und Nachteile** (S. 10) beim Erlernen der unterschiedlichen Schwimmtechniken,
- **Technikkarten** (S. 11f.), auf denen die Technik des Brustschwimmens, des Kraulschwimmens sowie des Rückenkraulschwimmens genau beschrieben werden,
- ein **Eintragungsbogen zur Übersicht** über die jeweiligen Lernstände der Schülerinnen und Schüler (S. 14),
- **Beobachtungskarten und -bögen** (S. 15ff.)
- sowie eine **Liste mit typischen Fehlern** bei der Ausübung der Schwimmtechniken und
- **Möglichkeiten zur Abhilfe** (S. 25ff.).

Im Hauptteil finden sich dann die **Karteikarten zum selbstständigen Erlernen des Brustschwimmens** und die **des Kraulschwimmens** (S. 29ff.); dem vorangestellt sind **Karteikartenreiter** (S. 28) zur besseren Übersicht für den Karteikasten. Die Karteikartenreiter und Karteikarten sind so angelegt, dass Sie problemlos ausgeschnitten, ganz einfach zusammengefoldet (ggf. noch zusammengeklebt) und laminiert werden können.

¹ Ideen für Spiele und Übungen zur Wasserbewältigung und Wassergewöhnung finden sich z. B. bei Busch (2005). Stufe 1/2, Band 1, ab Seite 100.

2. Aufbau der Lernkarteien

Für das Erlernen einer Schwimmtechnik kann die folgende Progression als sinnvoll und üblich angesehen werden:

1. Erlernen des Gleitens
2. Erlernen der Beinbewegung
3. Erlernen der Armbewegung
4. Erlernen der Kombination aus Arm- und Beinbewegung
5. Erlernen der Atmung in Verbindung mit der Armbewegung
6. Zusammenführung und Üben der Armbewegung mit der Atmung und der Beinbewegung

Diese Gliederung wurde folglich auch für die Lernkartei „Kinder lernen Brustschwimmen/Kraulschwimmen“ verwendet. Für die beiden Schwimmtechniken Kraulschwimmen und Brustschwimmen liegt jeweils eine eigene Kartei vor, wobei das erste Kapitel „Gleiten“ bei beiden Karteien identisch ist.

Pro Lerneinheit (1–6) wurden für die Lernkarteien der Schwimmtechniken **fünf im Schwierigkeitsgrad ansteigende Karteikarten** mit verschiedenen Übungen ausgearbeitet. Bei mehreren Übungen ist eine Überprüfung durch einen Lernpartner oder eine Lernpartnerin vorgesehen. Als sechste Karteikarte (= **Kontrollkarte**) in jeder Lerneinheit ist eine kleine Überprüfung vorgesehen, deren Ausführung von der Lehrkraft abgenommen werden muss, bevor mit dem nächsten Kapitel der jeweiligen Kartei begonnen werden darf.

Ergänzend zu den Kontrollkarten werden **Beobachtungskarten** (S. 15ff.) angeboten mit vier bis sieben Beobachtungspunkten, die der unterrichtenden Lehrkraft bei der Entscheidung helfen sollen, ob das schwimmende Kind mit der nächsten Lerneinheit beginnen darf. Alternativ kann auch ein **Beobachtungsbogen** (S. 19f.) für jede Kontrollkarte zum Festhalten der Fortschritte jedes Kindes genutzt werden.

Die Kapitel wurden mit den Ziffern 1 bis 6, die einzelnen Karteikarten eines jeden Kapitels mit kleinen Buchstaben a bis e gekennzeichnet. Die sechste Karteikarte der Kapitel wurde mit Kx bezeichnet, wobei K für Kontrolle und x für die Ziffer des jeweiligen Kapitels steht.²

Jede Karteikarte ist gleichermaßen aufgebaut:

Aufbau der Karteikarten-Vorderseite:

Karteikarten-Nummer	Name der Übung	Kapitel-Nr. (1–6)
Sozialform (bzw. Überprüfung)	Illustration der auszuführenden Übung	
Wassertiefe		
ggf. Material		

Die Vorderseite zeigt die Nummer der Karteikarte (1a, 1b etc.), den Namen der Übung oder des Spiels, die Kapitelnummer (= die Progression), die Sozialform, die Wassertiefe und die ggf. benötigten Materialien sowie ein Bild der Übung oder des Spiels.

Aufbau der Karteikarten-Rückseite:

Karteikarten-Nummer	Name der Übung	Kapitel-Nr. (1–6)
Aufgabe:	Beschreibung der Übung oder des Spiels	

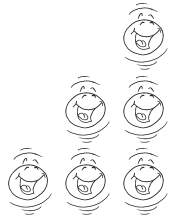
Die Rückseite jeder Karteikarte zeigt ebenfalls die Nummer der Karteikarte (1a, 1b etc.), den Namen des Spiels und die Kapitel-Nr. (= die Progression), zusätzlich ist aber noch die Beschreibung der Übung oder des Spiels angegeben.

Die Symbole auf der Karteikarten-Vorderseite sollten den Kindern zunächst erklärt werden. Die Anzahl der Gesichter (= Smileys) unterhalb der Karteikarten-Nummer gibt die Sozialform an, wobei ein Smiley nicht bedeutet, dass man die Übung notwendigerweise allein ausführen muss. Es soll anzeigen,

² Tipp: Zur besseren Unterscheidung bietet sich an, jedes Kapitel auf andersfarbiges Papier zu drucken.

Hinweise zur Arbeit mit den Lernkarteien

dass bei dieser Übung kein Partner benötigt wird. Wenn also zwei Kinder gemeinsam arbeiten möchten, kann das auch bei Karteikarten mit nur einem Smiley erfolgen.

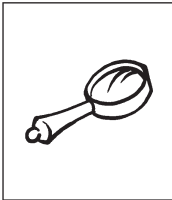


Jede/r übt.

Eine/r übt, einer hilft.

Eine/r übt, zwei helfen.

Zudem kann in diesem Feld die folgende Abbildung auftauchen:



Dieses Bild ist immer auf den Kontrollkarten zu sehen, um den Kindern anzuzeigen, dass die beschriebene Übung der Lehrkraft vorzuführen ist, bevor mit dem nächsten Kapitel begonnen werden darf.

Darunter ist in einem eigenen Feld die erforderliche Wassertiefe angegeben, wobei die Karten, die tiefes Wasser anzeigen, auch im flachen Wasser ausgeführt werden können.



Bedeutet Flachwasser: das Wasser sollte nur bis zum Bauch reichen.



Bedeutet tieferes Wasser: das Wasser darf bis zum Hals reichen.



Bedeutet Trockenübung: die Übung wird außerhalb des Schwimmbeckens durchgeführt.

3. Hinweise zur Handhabung

Die Kartei ist so aufgebaut, dass sie den Kindern die Möglichkeit bietet, die Aufgaben selbstständig zu bearbeiten und zu üben. Dadurch sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, eigenständig zu arbeiten und selbstverantwortlich bezüglich ihres Lernprozesses zu handeln. Die Lehrkraft bekommt dadurch mehr Zeit und Raum zur individuellen Förderung, zur intensiven Beobachtung und zur Motivation sowie Beratung der Schülerinnen und Schüler.

Alle Lehrkräfte, die die Kartei in ihrem Schwimmunterricht einsetzen, berichteten davon, der oder dem Einzelnen besser gerecht werden zu können als im herkömmlichen Schwimmunterricht. Dies wirkte sich zum einen positiv auf den Schwimmlernprozess der Kinder, zum anderen aber auch auf die Zufriedenheit der Lehrkräfte aus.

Vor dem Einsatz der Kartei im Schwimmunterricht ist es sinnvoll, den Schülern die Kartei im Klassenraum vorzustellen: Wie man damit arbeitet, was die Zeichen bedeuten und worauf zu achten ist.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass jede Übung (1a, 1b etc.) und jedes Spiel gewissenhaft mehrmals geübt werden muss, bis man die Übung richtig gut kann. Erst nachdem die sechste Karteikarte einer jeden Lerneinheit intensiv geübt wurde, sollten sich die Kinder an die Lehrkraft wenden und sie bitten, die Zwischenprüfungen abzunehmen. Denn nur dann kann der oder die Übende diese Prüfung am Ende des Kapitels schaffen.

Um zu entscheiden, mit welcher Karteikarte das jeweilige Kind beginnen kann, sollte die Lehrkraft genau mit den Technikkarten für das Brust- und Kraulschwimmen (ab S. 11) vertraut sein. Sie muss erkennen können, ob Fehler in der Ausführung der Arm- oder Beinbewegung bestehen oder ob die Wasserlage korrekt ist. Die Aufgaben der Kontrollkarten (K1, K2 etc.) bieten in Verbindung mit den Beobachtungskriterien zu den Kontrollkarten (ab S. 15) Hilfe und Unterstützung bei dieser Entscheidung. Diese Beobachtungskarten enthalten die Kriterien, die ein Kind bei der Ausführung der jeweiligen Kontrollkarten-Übung zeigen sollte. Sie sind also eine Entscheidungshilfe für die Lehrkraft, ob das Kind die jeweilige Übung korrekt ausführt.

4. Wahl der Schwimmtechnik

Die Wahl der geeigneten Erstschwimmtechnik ist und bleibt eine schwierige Frage, denn sowohl für die Einführung des Brustschwimmens als auch für den Beginn mit dem Kraul- oder Rückenschwimmen gibt es gute Argumente.

Entscheidend für die Wahl der Schwimmart ist, **unter welchen Rahmenbedingungen** der Schwimmunterricht stattfindet.

Steht für die ganze Schülergruppe nur eine 50-m-Bahn zur Verfügung, so bietet sich eher das Brustschwimmen wegen der leichteren Orientierung und Kommunikation an. Steht ein Schwimmbad mit kurzen (Quer)Bahnen zur Verfügung, so ist dies ein Pluspunkt für den Einstieg über das Kraulschwimmen.

Zudem ist zu überlegen, wie viel Zeit für den Schwimmunterricht zu Verfügung steht. Gibt es lediglich die Möglichkeit, ein Halbjahr in der gesamten Grundschulzeit im Schwimmbad zu verbringen, sollte man sich schwerpunktmäßig auf eine Schwimmtechnik beschränken. Die andere Schwimmtechnik kann dann mit den Schülerinnen oder Schülern trainiert werden, die die erste Schwimmtechnik bereits beherrschen oder mit solchen Kindern, die bei der Ausführung der zunächst gewählten Schwimmart größere Schwierigkeiten haben.

Steht jedoch mehr Zeit zu Verfügung, können und sollten alle Schwimmtechniken geübt werden. Denn eine vielseitige Schwimmausbildung in der Grundschule beinhaltet Brust-, Kraul- und Rückenkraulschwimmen. Dabei ist es jedoch wichtig, die Schwimmtechniken nacheinander zu trainieren.

Für jede mögliche Entscheidung bietet die vorliegende Lernkartei Hilfe und Orientierung.

In einer Übersicht über Vor- und Nachteile der drei Hauptschwimmtechniken auf Seite 10 finden sich eine Reihe weiterer Gesichtspunkte und Argumente, die jedoch immer vor dem Hintergrund der örtlichen Gegebenheiten zu überdenken sind.

In der neueren Anfängermethodik ist eindeutig die Tendenz zum Einstieg mit dem Kraulschwimmen in der Kombination mit Rückenkraulschwimmen zu konstatieren³.

5. Die Lernkartei im (konkreten) Schwimmunterricht

Der Schwimmunterricht mit dieser Lernkartei kann sehr unterschiedlich gestaltet sein und richtet sich nach den Wünschen und Möglichkeiten der Lehrkraft. Ist nur **eine Aufsichtsperson** anwesend, kann der Unterricht nur so ablaufen, dass die Schülerinnen und Schüler selbstständig mit den Karten üben und die Lehrkraft unterstützend als Ratgeber zu Verfügung steht. Bei dieser Möglichkeit kann sich die Lehrkraft jedoch entscheiden, ob sie den Unterricht noch weiter öffnen möchte und die Wahl der Schwimmtechnik freistellt. Es ist jedoch ganz wichtig, dass Kinder, die sich für eine Technik entschieden haben, auch bei dieser bleiben und erst nach ihrem Abschluss mit der anderen Technik beginnen. Sind **zwei Aufsichtspersonen** anwesend, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Beide Aufsichtspersonen arbeiten gemeinsam im Nichtschwimmerbereich; in dem Fall kann eine mit den Kindern ins Wasser gehen und den Lernprozess der Kinder taktil unterstützen.
2. Beide Aufsichtspersonen arbeiten gemeinsam im Nichtschwimmerbereich, wobei jede vorrangig für eine der Schwimmtechniken zuständig ist.
3. Die Lehrkraft weist die zweite Aufsichtsperson in die Arbeit mit einer der Karteien ein und lässt sie mit den Nichtschwimmern arbeiten, um dann selbst mit den Schwimmern in den Schwimmerbereich gehen zu können. Dort kann sie Schwimmabzeichen abnehmen, Fehlerkorrekturen vornehmen oder ggf. andere Bereiche (Springen, Tauchen) des Schwimmunterrichts erarbeiten.
4. Der Schwimmunterricht wird offen gestaltet: Eine Lehrperson steht am Lehrschwimmbecken, eine am Schwimmerbecken, und die Kinder entscheiden unter Berücksichtigung der angegebenen Wassertiefe selbst, wo sie mit den einzelnen Karteikarten üben möchten.

Bei einigen Karten wird **zusätzliches Material** benötigt. Es handelt sich dabei aber ausschließlich um Übungsmaterial, das in herkömmlichen Schwimmbädern vorhanden ist. Zwei Karten der Brustschwimmkartei haben eine Trockenübung an Land zum Ziel, die mittels je einer Zeichnung der Armbewegung und der Beinbewegung des Brustschwimmens zu bearbeiten ist. Die Armbewegung als Zeichnung findet sich als Poster in diesem Buch.⁴

⁴ Die Zeichnung für die entsprechende Beinbewegung kann die Lehrkraft ganz leicht selbst erstellen, indem mit Perma-schreiber eine Plastikfolie beschrieben wird, wie auf den Fotos vorgegeben.

³ Bezirksregierung Arnsberg (2009). S. 44



Bild 1: Kind arbeitet mit der Zeichnung der Beinbewegung des Brustschwimmens



Bild 2: Kind arbeitet mit der Zeichnung der Armbe- we-gung des Brustschwimmens

6. Möglicher Stundenverlauf

Sobald die Lehrkraft umgezogen in der Schwimmhalle eintrifft, dürfen auch die Schülerinnen und Schüler aus der Umkleide kommen und im Wasser frei spielen.

Sind alle Kinder umgezogen und im Wasser, treffen sich alle auf ein **nonverbales Zeichen** der Lehrkraft am Beckenrand (z. B. Hochhalten einer Hand). Sobald alle Kinder zuhören, wird der Hinweis gegeben, dass nun mit der Arbeit an der Kartei begonnen werden kann. Sollte ein Kind sich nicht mehr erinnern, mit welcher Karte es in der letzten Stunde gearbeitet hat, helfen die Aufzeichnungen der Lehrkraft weiter, siehe dazu die entsprechende **Vorlage für einen Eintragungsbogen** auf Seite 14 (die zur besseren Lesbarkeit noch auf A3 hochkopiert werden sollte).

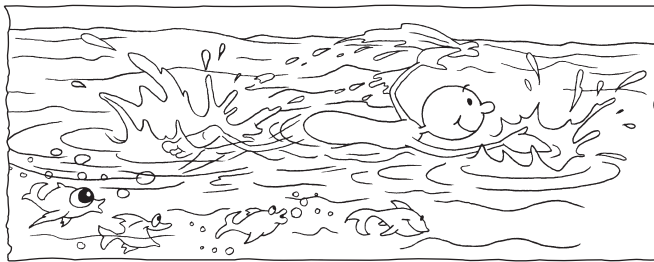
Während die Kinder die Übungen und Spiele der Kartei ausführen, beobachtet die Lehrkraft, korrigiert, motiviert und unterstützt. So oft wie möglich erinnert sie die Schülerinnen und Schüler daran, die Übungen gewissenhaft auszuführen. Zudem nimmt sie zwischendurch die Prüfungen ab, um zu entscheiden, ob mit dem nächsten Kapitel begonnen werden darf.

7. Literaturverzeichnis

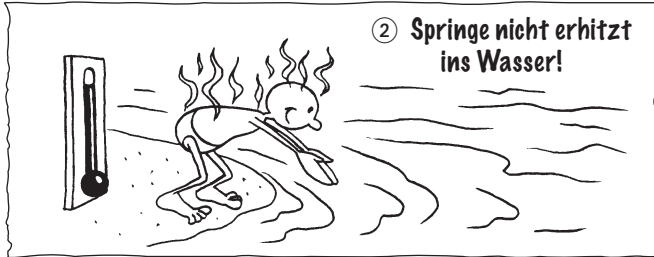
- **Bezirksregierung Arnsberg.** (2009). *Vom Seepferdchen zum sicheren Schwimmen – Ein Reader für die Primarstufe.*
- **Busch, Felix, Büngers, Beate, Matuschewski, Anke, Rips, Diane & Weber, Silke.** (2005). *Bergedorfer Grundschulpraxis Sport.* Horneburg: Persen Verlag GmbH.

Bildquellenverzeichnis:

Seite 8: Miriam Beitzen, Jungen- und Mädchenfoto, Siegburg 2011.



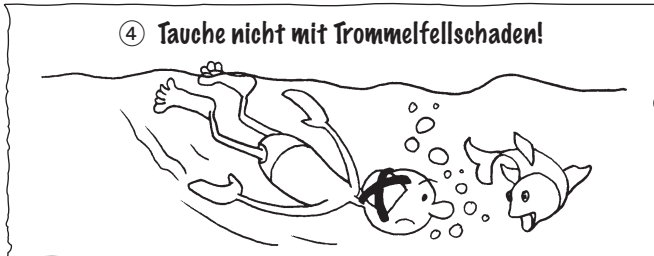
① **Bade nicht mit vollem Magen!**



② **Springe nicht erhitzt ins Wasser!**



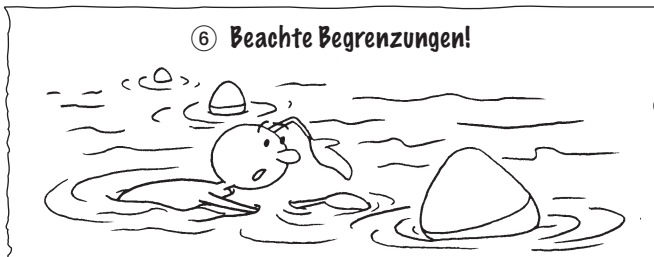
③ **Achte auf die Wassertemperatur!**



④ **Tauche nicht mit Trommelfellschaden!**



⑤ **Trockne dich nach dem Baden ab!**



⑥ **Beachte Begrenzungen!**



⑦ **Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern!**



⑧ **Bleib weg von Wasserfahrzeugen!**



⑨ **Springe nie in unbekannte Gewässer!**



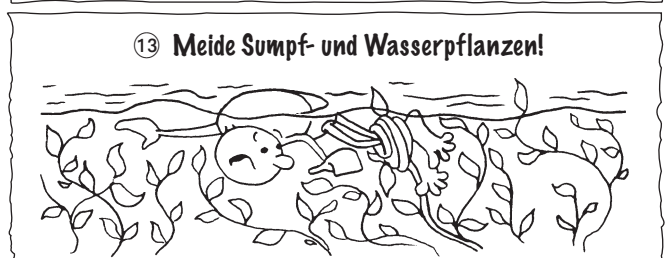
⑩ **Meide als Nichtschwimmer Luftmatratzen!**



⑪ **Schwimme nie lange Strecken allein!**



⑫ **Wassersport, Drogen, Nikotin und Alkohol gehören nicht zusammen!**



⑬ **Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!**