

Schwimmen

Autor(en): **Tgetgel-Läderach, Chr.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **40 (1980-1981)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356658>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

4 Schwimmen

Chr. Tgetgel-Läderach, Chur/Davos

«Schwimmbadwasserblau» präsentiert sich das offizielle Lehrmittel für den Schulschwimmunterricht. Die Verfasserin Liselotte Kennel kann auf jahrelange Erfahrung und fundierte Kenntnisse im Schwimmsport zurückgreifen und schreibt im Vorwort: «Das Schwimmen ist heute nicht mehr nur Randgebiet, sondern eine der wichtigsten Disziplinen der schulischen Leibeserziehung. Die biologischen Werte und die Beeinflussung der Psyche durch richtig geleiteten Schwimmunterricht sind unbestritten.»

Wie sieht nun dieser «richtig geleitete» Schwimmunterricht aus?

a) zielgerichtet

Der gesamte Übungsstoff für das 1.–13. Schuljahr ist in 19 Unterrichtsstufen (von A bis T) aufgeteilt. Diese Teilziele sollten in etwa 6 bis 9 Lektionen zu bewältigen sein.**

**In den Zielsetzungen orientiert sich das Buch an den Schweiz. Tests des Interverbandes für Schwimmen, an den Brevet-Bestimmungen der SLRG und an den Kunstschwimmtests des SSCHV.



b) methodisch

Nebst dem in den Unterrichtsstufen ersichtlichen Aufbau (Einführung - Schulung - Korrektur - Training) findet man eine kurze «spezielle Methodik des Schwimmens», praxisbezogene Hinweise und acht Lektionsbeispiele.

c) vielseitig

Der beschriebene Übungsstoff reicht von der Wassergewöhnung über die verschiedenen Schwimmstile, Tauchen, Wasserspringen bis zu den Anwendungsbereichen Lebensrettung, Schwimmen als Leistungssport, Kunstschwimmen und Wasserball.

d) abwechslungsreich

Nützlich sind neben dem stofflichen Rahmen - die Hinweise zur Organisation und Gestaltung des Unterrichts, zur Verwendung von Hilfsmitteln.

e) lustbetont

Tummelformen und Wasserspiele dienen der Auflockerung und Bereicherung jeder Schwimmstunde.

Gerade hier ist es wichtig, dass der Lehrer aus dem vollen schöpfen kann, um die Freude der Schüler am Schwimmen zu fördern bzw. zu erhalten. Als ideale Ergänzung zum Band 4 bietet sich das Buch «1001 Spielformen im Wasser» an. (Bezug beim Autor: Walter Bucher, Weststr. 83, 6314 Unterägeri)

Einen Einblick in das Schwimmlehrmittel Band 4 soll nachfolgendes Lektionsbeispiel vermitteln:

Lehrstoff und Teilziele aus Stufe D (Wassergewöhnung/Vorbereitungstest III)

Sollte die Handhabung des Buches am Anfang vielleicht etwas Mühe bereiten, v.a. wenn man stufenübergreifend an einem Stoffgebiet arbeitet oder Trainingsformen, Wasser- und Wettkampfspiele für eine «eigene» Lektion zusammenstellen möchte (da hilft nur das Blättern aufgrund der in der Stoffübersicht gemachten Seitenzahlen), so hat man doch mit diesem Band die Grundlagen zu einem interessanten, abwechslungsreichen und erzieherisch wertvollen Schwimmunterricht in den Händen. Versuchen wir es! Und folgen der Aufforderung der Autorin: «Wir sollten das Schwimmen so eifrig pflegen, dass unsere Jugend auch nach der Schulzeit diesen Sport betreibt und ihm bis ins Alter huldigt.»



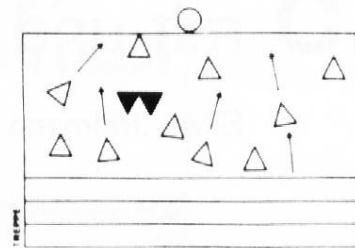
Lektionsbeispiel 3

Lehrstoff und Teilziele aus Stufe D

Voraussetzung	Etwa 24 Schüler, Lehrschwimmbecken mit Treppe
Lernziel	Erlernen von Organisationsformen zur Intensivierung des Klassenunterrichtes
Realisierung	Einführung und Schulung: Brustcrawl-Beinschlag Einführung: Eintauchen kopfwärts Repetition: Grobform Brustgleichschlag
Material	Beinschlagbretter, 16 Tauchringe, Matte

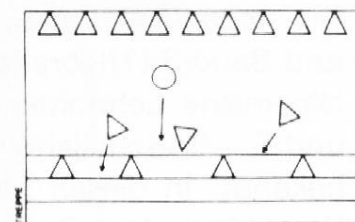
min

5 **Einleitung**
 «Fischfang»: Ähnlich «Schwarzer Mann». 2 Schüler mit gefassten Händen bilden ein «Netz». Sie fangen die Fische, welche versuchen, zur Gegenseite zu «schwimmen».



8 **Hauptteil**
Schwimmen
 – Stehend, lockeres Hin- und Herpendeln des r (l) Beines.
 – Zu zweit numerieren, abwechselnd Beinschlag in Bauchlage üben. Abwärtsschlag betonen.

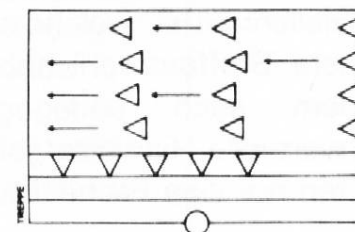
Kreis



– Gruppe 1: Lehrer demonstriert den Beinschlag mit korrektem Fassen in der Überlaufrinne, Gruppe 2 setzt sich zur Treppe. Gruppe 1 übt; der Lehrer zeigt nun Gruppe 2 den Beinschlag im Liegestütz auf der Treppe, dann ohne Aufstützen, mit dem Gesicht im Wasser. Üben.
 – Wechsel des Übungsplatzes.
 – Beide Gruppen während 30 s Beinschlag, dann mit Tempowechsel.

Von beiden Seiten bis zur Mitte, dann zurück.

12 – Beinschlag aus dem Hechtschiessen. Zuerst Demonstration des Lehrers, dann üben die Schüler. Auf Kommando mehrmals hin und her.
 – Der Lehrer korrigiert die schwachen Schüler (Treppe), die anderen versuchen, mit dem Brett Crawlbeinschlag zu schwimmen.



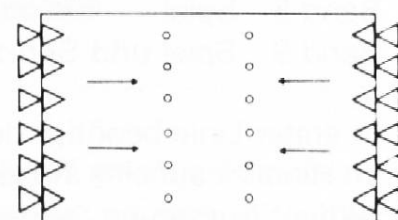
Wasserspringen

– Schultertiefes Wasser, aus Stand kopfwärts abkippen zum Berühren des Bodens. Auf Muskelspannung aufmerksam machen.
 – Delphinspringen, Bassinlänge

Im Schwarm

6 – Schwimmen, abtauchen wie eine Ente. Gesäss heben, Haltung Seite 44.
 – Abstoss von der Bassinwand, gleiten zum Tauchring, der auf dem Bassinboden liegt. Körperspannung.

6er-Gruppen



12 – Mindestens kopftiefes Wasser, Hocksitz am Bassinrand, Füße in Überlaufrinne, kopfwärts eintauchen. Ziel: Ringli. Wenn nötig, hilft der Lehrer. Seite 54.
 – Fersensitz auf der Matte am Bassinrand. Kopfwärts eintauchen. Gute Spannung.

3 Gruppen: Gruppe 1 springt, wartet am Bassinrand, bis Gruppe 2 gesprungen ist, steigt aus. Gruppe 3 springt ...

5 **Schlussteil**
 Brustgleichschlag. 2 Leistungsgruppen.
 Gute Schwimmer: 4 Längen, Bandschwimmen.
 Schwache Schwimmer: 2 x 1 Länge, Wellenmuster

Bandschwimmen