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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 40 (1980-1981)

Heft: 6

Artikel: Schwimmen

Autor: Tgetgel-Läderach, Chr.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-356658

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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)

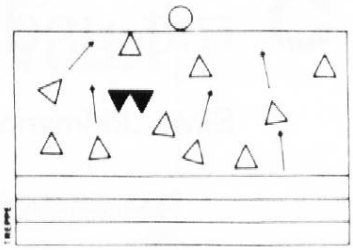
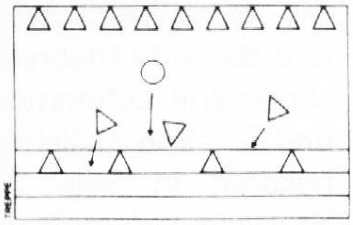
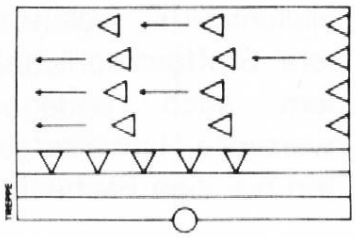
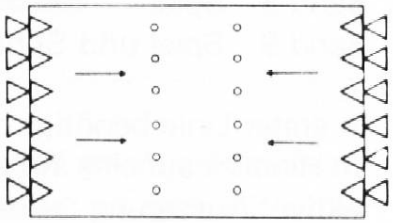
Einen Einblick in das Schwimmlehrmittel Band 4 soll nachfolgendes Lektionsbeispiel vermitteln:

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

Zeit	Übung	Organisation
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 zweien numerieren, abwechselnd Beinschlag in Bauchlage üben. Abwärtsschlag betonen. – 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.	Kreis 
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.	**Von beiden Seiten bis zur Mitte, dann zurück.** 
	Wasserspringen – Schultertiefes Wasser, aus Stand kopfwärts abkippen zum Berühren des Bodens. Auf Muskelspannung aufmerksam machen. – Delphinspringen, Bassinlänge	Im Schwarm 6er-Gruppen
6	– Schwimmen, abtauchen wie eine Ente. Gesäss heben, Haltung Seite 44. – Abstoss von der Bassinwand, gleiten zum Tauchring, der auf dem Bassinboden liegt. Körperspannung.	
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 × 1 Länge, Wellenmuster	Bandschwimmen