

Euler POST



AUSGABE #2



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne
Institut für Vermittlungskompetenz
in den Sportarten





#unterrichtsmaterial

In dieser Kategorie teilen wir Material, das i.d.R. druckfertig und zum direkten Einsatz im Schwimmunterricht gedacht ist.

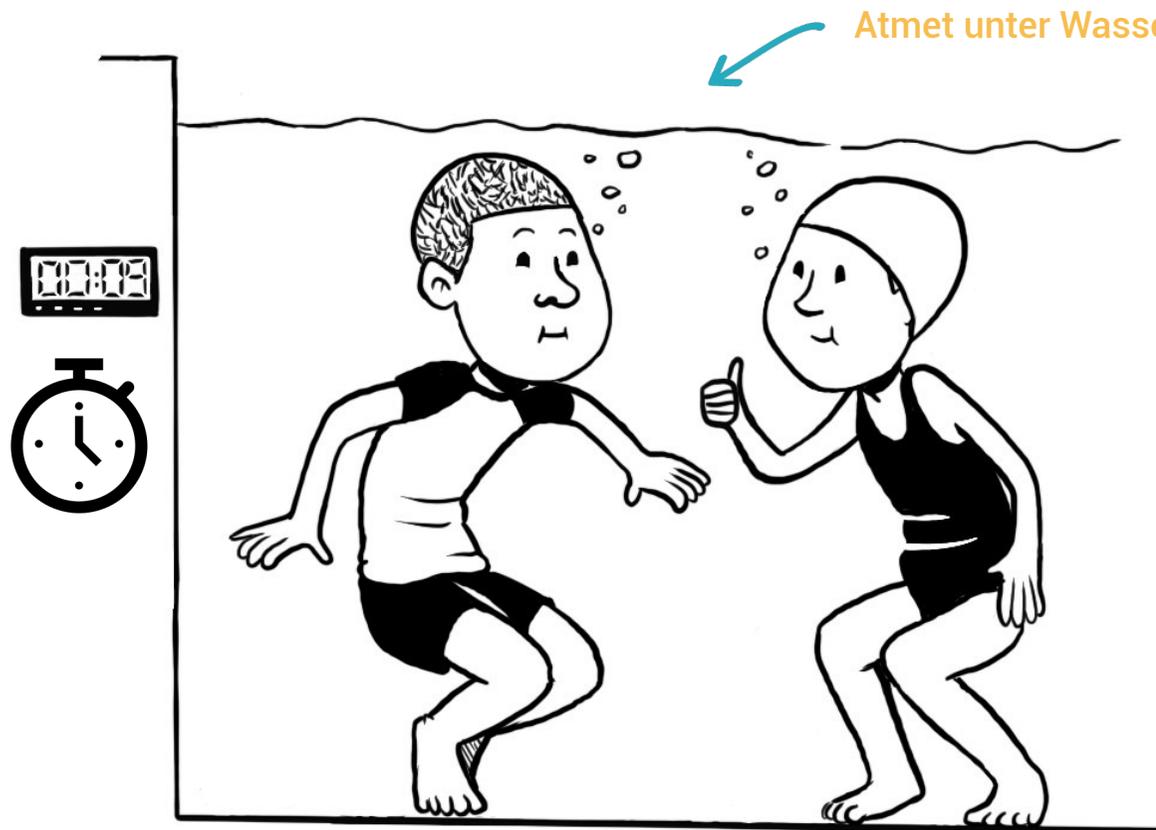
Der Fokus liegt auf dem Schwimmunterricht für Kinder der Altersgruppe Grundschule bzw. Jahrgangsstufe 5 & 6 der weiterführenden Schulen.

Manchmal setzt das Material voraus, dass die Lernenden schon recht gut lesen können oder es wird zusätzliches Equipment für die Umsetzung benötigt.



ZEITTAUCHEN

Zählt die Sekunden, die ihr unter Wasser bleiben könnt.



Atmet unter Wasser langsam durch Mund und Nase aus.

- 1 Taucht gemeinsam ab und versucht so lange wie möglich zusammen unter Wasser zu bleiben.
- 2 Taucht einzeln ab und zählt füreinander die Sekunden.
- 3 Versucht unter Wasser so viele Blubberblasen wie möglich zu machen.

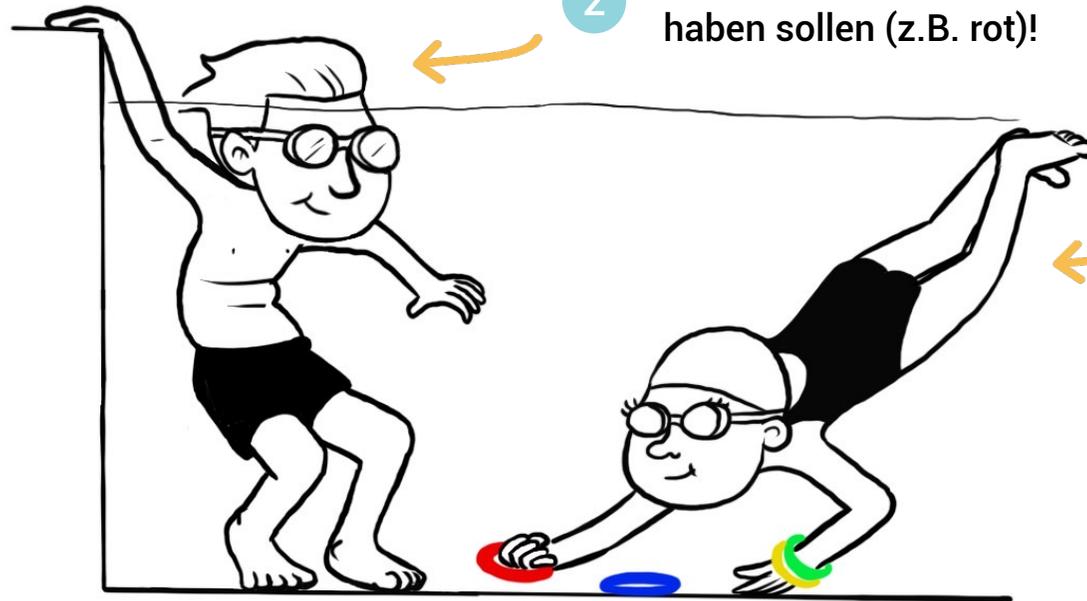


FARBE FINDEN

Findet die Gegenstände einer bestimmten Farbe und holt sie aus dem Wasser.

1 Verteilt die Gegenstände (Tauchringe, Tauchtiele, Tauchstäbe, ...) auf dem Boden des Schwimmbeckens.

2 Eine Person bestimmt die Farbe, die die gesuchten Gegenstände haben sollen (z.B. rot)!



3 Die andere Person taucht ab, sucht die Gegenstände und holt sie aus dem Wasser !

4 Die Rollen werden gewechselt!



SACHEN SUCHE

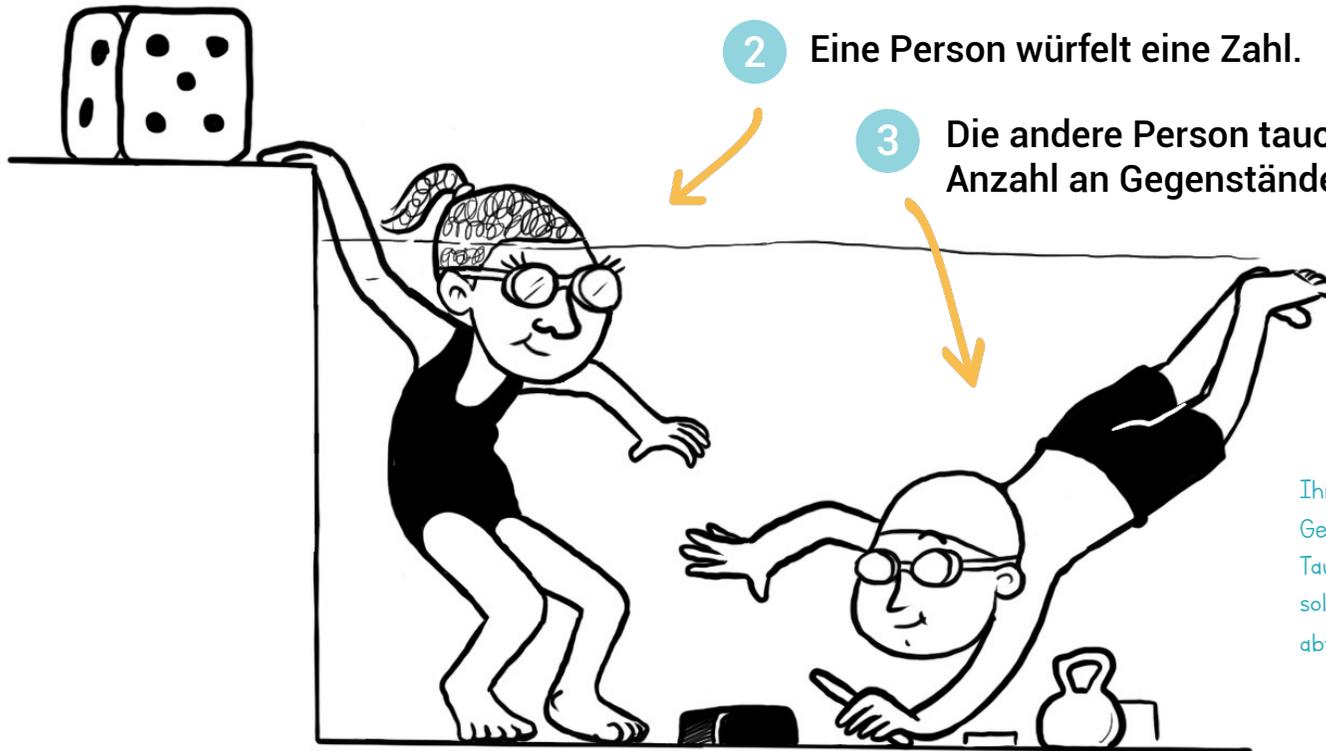
Holt die gewürfelte Anzahl an Gegenständen aus dem Wasser.

1 Verteilt mindestens 6 Gegenstände auf dem Boden des Schwimmbeckens!

2 Eine Person würfelt eine Zahl.

3 Die andere Person taucht ab und holt die gewünschte Anzahl an Gegenständen aus dem Wasser!

4 Die Rollen werden gewechselt!

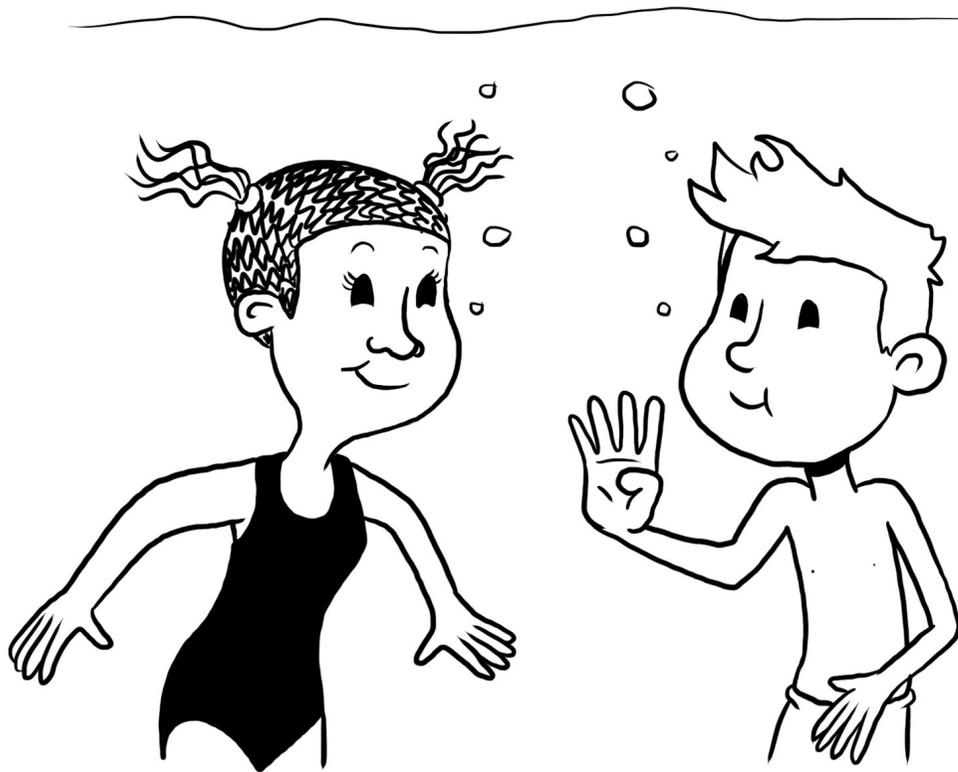


Ihr entscheidet, ob die Gegenstände in einem Tauchgang hochgeholt werden sollen oder ob man mehrmals abtauchen kann!



FINGER ZÄHLEN

Zählt unter Wasser die angezeigte Zahl an Fingern (0-10).



- 1 Taucht gemeinsam ab.
- 2 Eine Person zeigt unter Wasser mit den Fingern eine Zahl von 0 (Faust) bis 10 (alle Finger).
- 3 Die andere Person versucht unter Wasser die Finger zu zählen.
- 4 Wenn die Lösung richtig war, werden die Rollen getauscht.

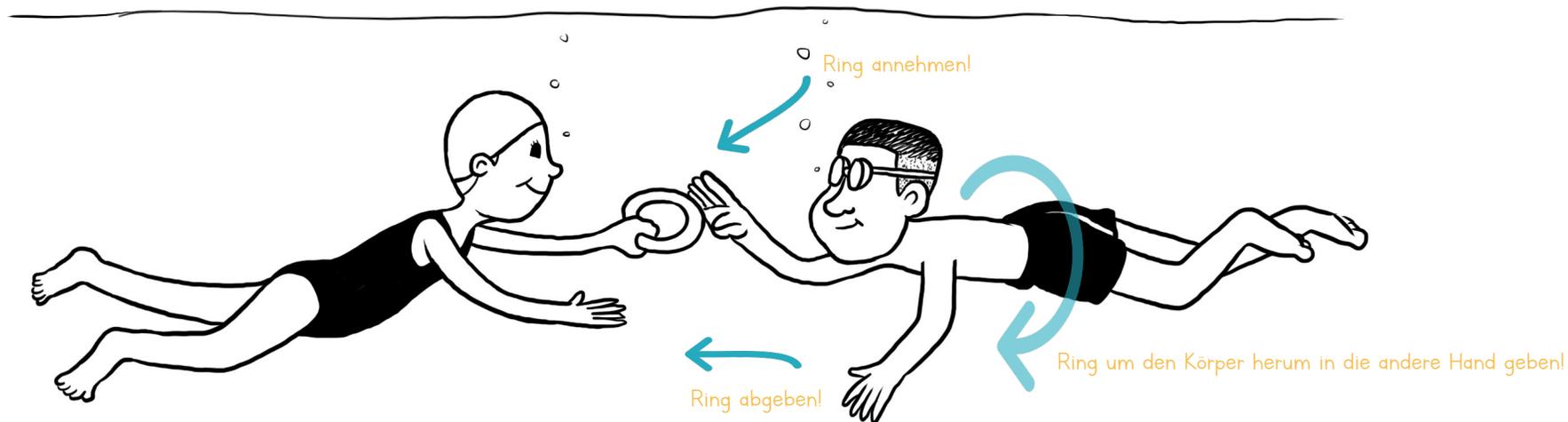


Ihr könnt euch unter Wasser auch Rechenaufgaben (z.B. $5+3=?$) stellen.



RING TAUSCHEN

Tauscht den Ring unter Wasser so oft wie möglich hin und her.



- 1 Taucht gemeinsam ab.
- 2 Gebt den Ring zwischen euch hin und her... dabei wird der Ring immer 1x um den Körper herumgegeben, bevor er weitergegeben wird.
- 3 Zählt, wie oft ihr es schafft den Ring zu übergeben.

Probiert es doch auch mal mit drei oder mehr Personen im Kreis!





#tippsundtricks

In vielen Jahren Schwimmunterricht gab es immer mal wieder Schwierigkeiten verschiedenster Art oder Steine, über die wir gestolpert sind.

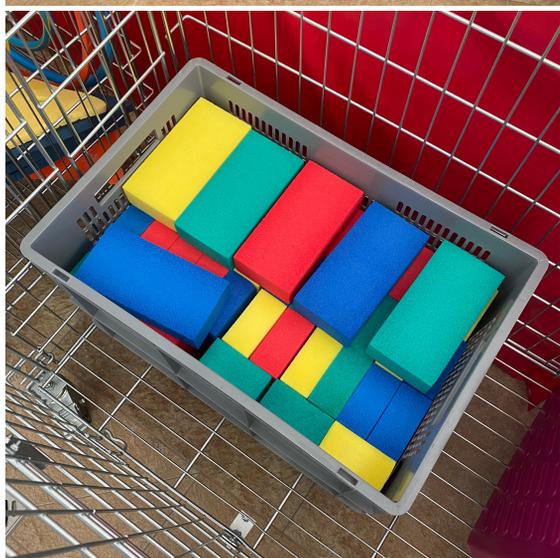
Einige Lösungsansätze möchten wir dir hier präsentieren und vielleicht helfen sie, um deinen Schwimmunterricht besser zu organisieren oder um dir das Leben leichter zu machen.



MIT BAUMARKT-KISTEN DAS MATERIAL IM BAD SORTIEREN UND TROCKNEN



Euer Schulschwimm-Materialschrank ist zu klein, unübersichtlich, zu voll oder chaotisch? Materialien fangen an zu stinken oder verrotten sogar, weil sie nach Gebrauch nicht richtig trocknen? Mit kleinen und großen Kisten aus dem Baumarkt kann hier Abhilfe geschaffen werden. Die Kisten sind robust, lassen sich gut stapeln und haben einen Gitterboden, so dass das Material von allen Seiten belüftet ist und Restwasser abläuft.



Wer's gerne ganz ordentlich mag, kann die Kisten zusätzlich mit Bildkarten beschriften. Übrigens: Der Transport des Materials an den Beckenrand wird mithilfe der Kisten ebenfalls einfacher.





#fragdochmaldieeule

Hier beantworten wir deine Fragen oder die, die uns immer wieder begegnen, wenn wir uns zum Thema Schwimmunterricht mit Lehrkräften austauschen.

Oft werden die Antworten wahrscheinlich wenig überraschend sein und sicher auch nicht immer 100%ig eindeutig, aber vielleicht hilft dir unsere Argumentation ja trotzdem weiter, z.B. bei Gesprächen mit Eltern oder anderen Lehrkräften.

Falls du also eine Frage hast, gerne immer her damit 😊.



FRAG DOCH MAL DIE EULE: „WIE BEURTEILEN WIR, OB SCHÜLER*INNEN AM SCHWIMM- UNTERRICHT IM TIEFWASSER TEILNEHMEN KÖNNEN?“



Im Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport heißt es: „Die Lehrkraft muss die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bei Übernahme einer Gruppe überprüfen“ (MSB NRW, 2020).

Was heißt das jetzt?

Jeder Schwimmunterricht muss damit beginnen, dass sich die Lehrkraft einen Überblick über das schwimmerische Können ihrer Lerngruppe verschafft. Für eine (mögliche) Aufteilung der Lerngruppe gilt es zu entscheiden, welche Schüler*innen bereits im Tiefwasser unterrichtet werden können und welche Schüler*innen (noch) nicht über die dafür notwendigen schwimmerischen Grundlagen verfügen.

Um der Forderung des Erlasses gerecht zu werden, überprüfen viele Lehrkräfte, ob die Schüler*innen mindestens eine Bahn schwimmend zurücklegen können und eine normierte Schwimmtechnik (meist das Brustschwimmen) in der Grobform beherrschen (in Anlehnung an die Anforderungen des Seepferdchen-Abzeichens).

Aus unserer Sicht lässt eine solche Form der Überprüfung jedoch wenig Rückschlüsse darüber zu, inwiefern die Schüler*innen auch die schwimmerischen Grundfertigkeiten des (Unter-)Tauchens, Schwebens, Gleitens, Springens sowie Drehens um die Körperlängsachse beherrschen, da dies in der oben skizzierten Überprüfungsvariante nicht explizit gefordert wird. Schüler*innen, die über diese schwimmerischen Grundfertigkeiten nicht oder nur unzureichend verfügen, stoßen im weiteren Verlaufe des Schwimmunterrichts im Tiefwasser oft an ihre Grenzen.

Schwimmfähigkeit mit „Blauer Bahn“ überprüfen

Wir stellen im Folgenden mit der „Blauen Bahn“ einen mehrteiligen Tiefwassertest vor, der neben dem Zurücklegen einer Schwimmstrecke auch eine Auskunft darüber gibt, ob die Schüler*innen das Springen, Tauchen, Schweben und Drehen beherrschen und sich in Bauch- und Rückenlage fortbewegen können. Für die „Blaue Bahn“ müssen diese Aufgaben nacheinander und ohne zwischenzeitliches Pausieren am Beckenrand absolviert werden:

- ① Sprung vom Beckenrand (fuß- oder kopfwärts) mit anschließendem Untertauchen
- ② direktes Hindurchtauchen unter einem ersten Hindernis
- ③ Auftauchen, Drehung in die Rückenlage und Schweben für etwa 5 Sekunden (Seestern)
- ④ beliebiges Schwimmen in Rückenlage für etwa 10 Meter
- ⑤ Drehung und Aufrichtung in die Vertikale mit Wassertreten für etwa 5 Sekunden (ggf. zusätzliche Aufforderung mit einer Hand zu winken)
- ⑥ Hindurchtauchen unter einem zweiten Hindernis
- ⑦ beliebiges Schwimmen in Bauchlage bis zum Ende der Bahn, die insgesamt mindestens 20 Meter lang sein sollte
- ⑧ selbstständiges Aussteigen über den Beckenrand.



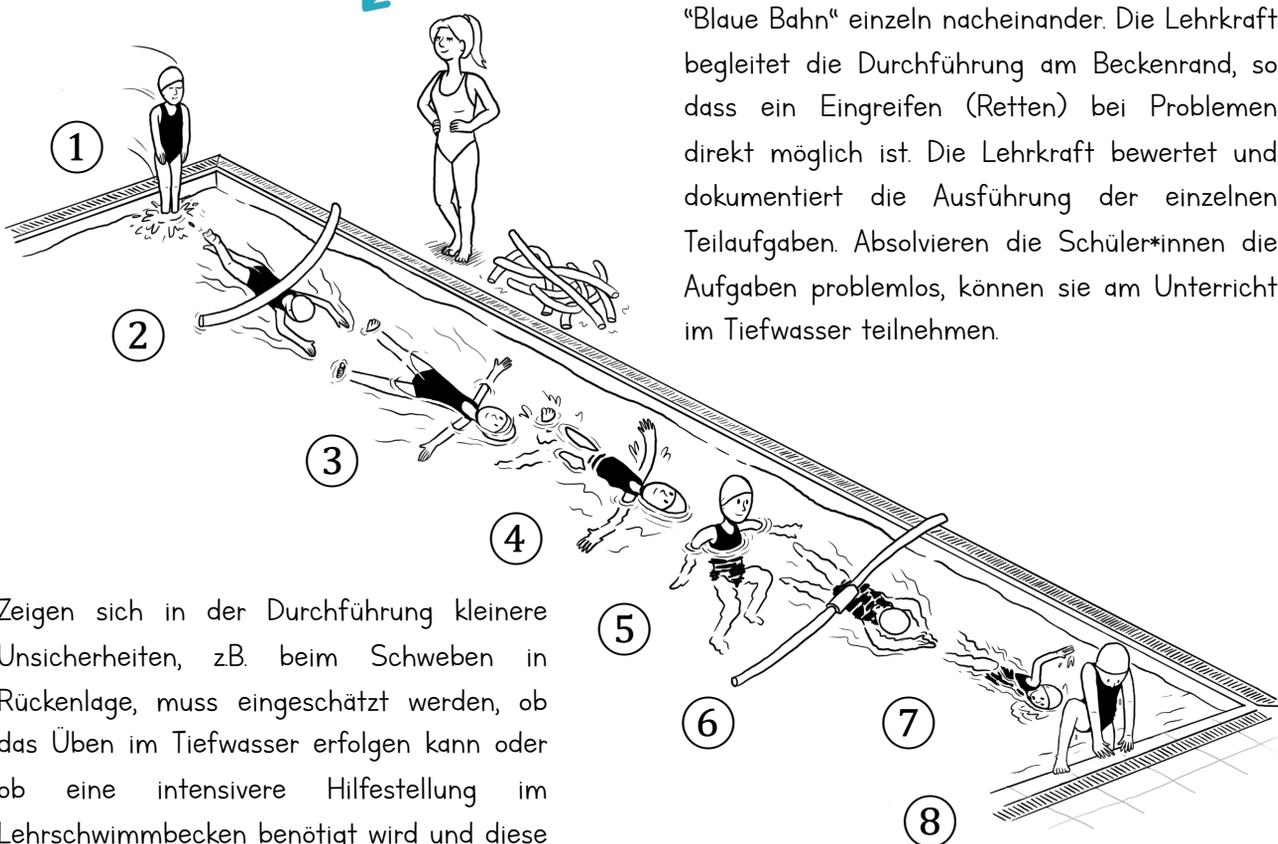
FRAG DOCH MAL DIE EULE: „WIE BEURTEILEN WIR, OB SCHÜLER*INNEN AM SCHWIMM- UNTERRICHT IM TIEFWASSER TEILNEHMEN KÖNNEN?“



Die Schüler*innen, die z.B. aufgrund von vorhandenen Abzeichen oder Auskunft der Eltern der Schwimmer*innengruppe zugeordnet werden, werden zu Beginn des Unterrichts gefragt, ob sie sich zutrauen im tiefen Becken eine Bahn zu schwimmen. Schüler*innen, die diese Frage mit „JA“ beantworten, sollen dann die „Blaue Bahn“ absolvieren.

Viele Kinder machen ihr Seepferdchen-Abzeichen in privaten Schwimmschulen, die nur über kleine Lehrschwimmbecken verfügen. Entsprechend groß ist die Überraschung bei einigen Schüler*innen, wenn sie als Schwimmer*innen am Unterricht im großen, tiefen Becken teilnehmen sollen.

Der Ablauf der „Blauen Bahn“ wird mithilfe eines Schaubildes erklärt.



Zeigen sich in der Durchführung kleinere Unsicherheiten, z.B. beim Schweben in Rückenlage, muss eingeschätzt werden, ob das Üben im Tiefwasser erfolgen kann oder ob eine intensivere Hilfestellung im Lehrschwimmbecken benötigt wird und diese Schüler*innen für eine gewisse Zeit am Unterricht der anderen Gruppe teilnehmen.





① Sprung vom Beckenrand

- ✓ kopf- oder fußwärts ins Wasser springen
- ✓ mit Kopf vollständig untertauchen
- ✓ kein Zuhalten von Mund und/oder Nase



② Hindurchtauchen unter erstem Hindernis

- ✓ vollständig abtauchen & Hindernis nicht berühren
- ✓ auftauchen und in Rückenlage drehen



③ Seestern in Rückenlage

- ✓ auf dem Rücken etwa 5 Sekunden schweben
- ✓ Ohren sind ins Wasser eingetaucht
- ✓ so wenig wie möglich bewegen



④ Schwimmen in Rückenlage

- ✓ etwa 10 Meter auf dem Rücken schwimmen
- ✓ Antrieb beliebig durch Arme und/oder Beine



⑤ Wassertreten

- ✓ Aufrichten in die Vertikale
- ✓ für etwa 5 Sekunden Wassertreten auf der Stelle
- ✓ mit einer Hand winken können



⑥ Hindurchtauchen unter zweitem Hindernis

- ✓ vollständig abtauchen & Hindernis nicht berühren
- ✓ auftauchen und weiterschwimmen



⑦ Schwimmen in Bauchlage

- ✓ etwa 10 Meter in Bauchlage schwimmen
- ✓ Antrieb beliebig durch Arme und/oder Beine



⑧ Ausstieg über Beckenrand

- ✓ Wasser selbstständig und zügig verlassen
- ✓ nicht über Treppe oder Einstiegsleiter



#spielidee

In dieser Rubik stellen wir dir unsere **Lieblingsspiele** vor sowie Ideen für ein **spielerisches Einschwimmen** und vielfältige **Bewegungsaufgaben**, die zu zweit oder in (Klein-) Gruppen gelöst werden können.

Leitendes Kriterium für alle Vorschläge:

Zum Gewinnen ist nicht nur das schwimmerische Können ausschlaggebend, sondern auch "Köpfchen" und Glück haben Auswirkungen auf die Gewinnchancen, um gerade in stark heterogenen Lerngruppen Spielfreude zu gewährleisten.



WAS WOLLEN WIR SPIELEN?

AQUA-DOBBLE



Name / Bezeichnung	Aqua-DOBBLE
Rahmenbedingungen	stehhtiefes Wasser (für Nichtschwimmer*innengruppe) oder Tiefwasser (für Schwimmer*innengruppe), klar definierte Wege bzw. Schwimmstrecke, um zum Spielfeld zu gelangen (und wieder zurück zum Ausgangspunkt) <u>TN-Zahl:</u> mindestens 4 Spieler*innen (bis max. 10 TN pro Dobble-Kartenset á 55 Karten)
Material	Dobble-Spiel in der Variante "waterproof", 8-10 <u>selbst erstellte Karten</u> (laminiert) mit ausgewählten Symbolen aus dem Dobble-Spiel, (bestenfalls) eine große Matte und zwei normale Schwimmbretter
Voraussetzungen	<u>Nichtschwimmer*innenvariante:</u> Die Teilnehmenden sind in der Lage sich frei und zügig im stehhtiefen Wasser zu bewegen und scheuen sich nicht vor Spritzwasser und Trubel. <u>Schwimmer*innenvariante:</u> Die Teilnehmenden können eine bestimmte Schwimmstrecke mehrfach zurücklegen.
Lernanlässe	Das Spiel fordert auf zu vielfältigem Bewegen im Wasser (laufen, hüpfen oder auch schwimmen) und gibt Anlass zum Schwimmen kurzer (und längerer) Strecken.
Beschreibung der Spielregeln	Bei "Aqua-Dobble" treten zwei (oder mehr Teams) gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, im Gesamtkartenset so viele Karten wie möglich zu identifizieren, die mit den Symbolkarten übereinstimmen und diese für das eigene Team beiseite zu legen. Das Spielfeld wird an einer Beckenrandseite aufgebaut. Dort liegen alle Dobble-Karten (55 Stück) aufgedeckt bereit. Außerdem werden 6-8 Karten mit ausgewählten Symbolen gut sichtbar daneben gelegt. Je nach Lernstand und Lernvoraussetzungen der Teilnehmenden, wird definiert, wie die (Schwimm-)Strecke zum Spielfeld zurückzulegen ist. Im stehhtiefen Wasser kann die Strecke z.B. beliebig zurückgelegt werden oder soll jeweils mit einem kräftigen Abstoß in Bauchlage mit anschließendem Gleiten begonnen werden. Wird das Spiel im Tiefwasser gespielt, können die Schwimmaufgaben unterschiedlich lauten (z.B. in Bauch- oder Rückenlage schwimmen, auf halber Strecke eine Rolle vorwärts machen, stets einen Arm oder ein Bein aus dem Wasser halten, etc.). Am Spielfeld angekommen versuchen die Teilnehmenden schnellstmöglich eine mit den ausgewählten Symbolen übereinstimmende Karte zu finden und legen diese auf ihrem Teamstapel (auf einem Brett) ab. Anschließend geht's zurück zum Ausgangspunkt. Von dort aus starten die Teilnehmenden erneut. Das Spiel wird <u>NICHT</u> als Staffel gespielt. Nach einer ersten Reihenfolge (festgelegt) für den Beginn des Spiels legen alle Teilnehmenden die Strecke in ihrem Tempo zurück und erreichen das Spielfeld ggf. unterschiedlich oft. Das Spiel endet, wenn keine übereinstimmenden Karten mehr gefunden werden.



WAS WOLLEN WIR SPIELEN?

AQUA-DOBBLE



Name / Bezeichnung	Aqua-DOBBLE
Hinweise zum Aufbau	
Benefit des Spiels	Dieses Spiel eignet sich als Anfangs- oder Abschlusspiel, um alle Schüler*innen gut in Bewegung zu bringen, indem sie (auf unterschiedlichste Weise) eine bestimmte Strecke (im stehetiefen Wasser oder Tiefwasser) zurücklegen müssen. Die Aufgaben für die zurückzulegende Strecke können beliebig gewählt und an den jeweiligen Lernstand angepasst werden. Das Spiel kann auch genutzt werden, um bereits gelernte Fertigkeiten wiederholend zu üben.
Du hast ein Lieblingsspiel, das immer funktioniert oder dass die Kinder immer wieder spielen wollen? Dann erzähl uns gerne davon. Wir probieren es aus und vielleicht teilen wir es dann schon demnächst hier unter #spielidee .	

Impressum

Herausgeber	Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten, Deutsche Sporthochschule Köln, 2022
Redaktion	Inga Fokken, Ilka Staub & Tobias Vogt
Grafiken, Abbildungen & Fotos	Anne-Sophie Bader (MayKid Design), David Ramsbotton & Inga Fokken
Copyright	Die Weitergabe oder Vervielfältigung der Eulenpost oder der darin enthaltenen Grafiken, Abbildungen und Fotos ist nur mit Zustimmung des Herausgebers zulässig.
Kontakt	E-Mail: ifokken@dshs-koeln.de

