

Bewegen im Wasser / Schwimmen

Dr. Benjamin Holfelder

Hintergrund

Schwimmen zu können ist ein wichtiges Kulturgut der modernen Welt, hat eine hohe freizeitsportliche Bedeutung und kann in verschiedenen Situationen (über-)lebenswichtig sein (Borchert, Drewicke, & Siegel, 2017; Stibbe, 2017). Daher ist die praktische Schwimmausbildung im Sportunterricht obligatorischer Bestandteil der schulischen Bewegungserziehung (Borchert, 2017).

Übergeordnet geht es Schwimmunterricht darum, die Schüler/innen im Prozess des Schwimmen-Lernens zu unterstützen, die vielfältigen Möglichkeiten des Bewegungsraumes Wasser aufzuzeigen, verschiedene Sinnperspektiven mediumsspezifisch anzusteuern und Sicherheit im Wasser zu gewährleisten (Hildebrandt-Stramann, 2017). Anlehnend an den Bildungsplan der Grundschulen in Baden-Württemberg (2016) sollten bereits in der Grundschule für den Bereich „Bewegen im Wasser“ beschriebene Grundlagen gelegt werden bis hin zum sicheren Schwimmen einer Schwimmlage.

Ausgangssituation

Nach einer Umfrage von 1200 Primarschulen (7.2% aller Grundschulen in Deutschland) absolvieren 77% bis zum Ende der 4. Klasse die Seepferdchenprüfung und 45% der Schüler können am Ende der Grundschule nicht sicher schwimmen (Kriterium: DLRG Jugendschwimmabzeichen Bronze). In Abhängigkeit des Bundeslandes liegt der Anteil der Nichtschwimmer oder unsicheren Schwimmanfänger zwischen 28,5% und 62,6% (Janssen, 2009). Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt Brettschneider (2007), nach dem ca. 1/3 aller Schülerinnen und Schüler bezogen auf ihre Schwimmfähigkeit förderungsbedürftig sind. Auch in einer Studie in NRW mit $n = 1384$ Kindern, wurden bei 28% der untersuchten Kinder fehlende Basisqualifikationen beim Eintritt in die weiterführenden Schulen nachgewiesen (Gröben, Kirchhoff & Ungerechts, 2014; Kurz & Fritz, 2006). Gestützt werden diese Befunde durch eine repräsentative Bevölkerungsbefragung von 2017, die von der DLRG in Auftrag gegeben wurde. Nach dieser sind 59% der Zehnjährigen keine sicheren Schwimmer (Als Konsequenz ergibt sich für Sportlehrer an weiterführenden Schulen eine erschwerte Ausgangssituation, die Vorgaben des Bildungsplanes an Gymnasien zu erfüllen. Somit erscheint es erforderlich thematisch innerhalb der Kompetenzvorgaben der Grundschulen anzuknüpfen. Gemäß dem aktuellen Bildungsplan soll der Sportunterricht mehrperspektivisch (MP) und kompetenzorientiert ausgerichtet sein, dessen Ausgangspunkt stets das Bewegungshandeln darstellt. Hierbei stellt die Schwimmfähigkeit die unverzichtbare Grundlage dar, um die stufenspezifischen Leistungsanforderungen des Bildungsplanes zu erfüllen und die vielfältigen Möglichkeiten des Bewegungsraumes Wasser überhaupt mehrperspektivisch nutzen zu können.

1 Kompetenzerwartungen und Ziele des Grundfachs Schwimmen

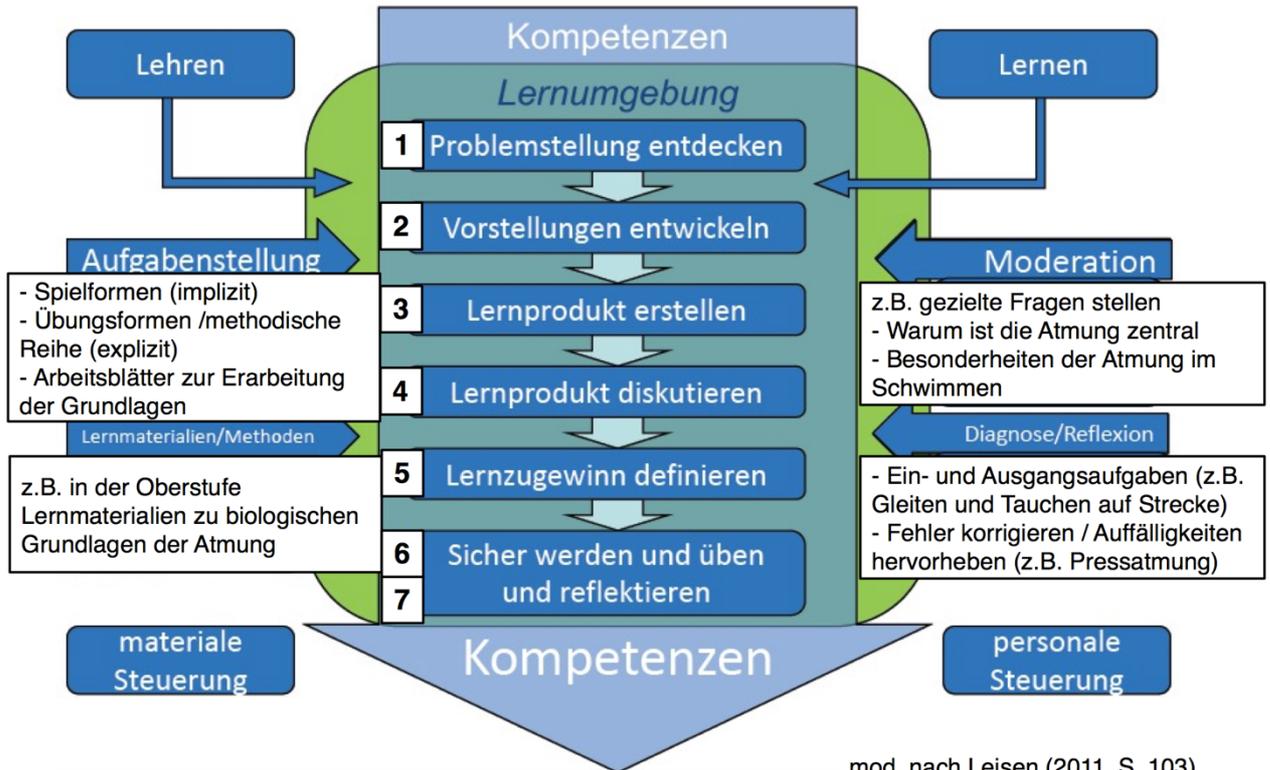
Die Ausbildung für den Bereich *Bewegen im Wasser* basiert auf dem *Stuttgarter Fachdidaktikkonzept* und folgt damit explizit einem dimensional Kompetenzmodell der *Lehrerbildung*, das neben der Vermittlung von Fachkompetenzen den Aufbau einer Reflexions- und Urteilskompetenz sowie die Entwicklung vermittlungsbezogener handlungsorientierter Kompetenzen verfolgt (Ziener & Kessler, 2012).

Die Studierenden...

- bekommen vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, wie im Rahmen des Schwimmunterrichts das Bewegungsfeld Wasser genutzt werden kann, um die prozessbezogenen Kompetenzen der Schüler (Bewegungskompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz) zu fördern und zu entwickeln. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz)**
- verfügen über fachdidaktisches Wissen und erfahrungsbezogenes Können (persönliche Performanz; Fähigkeit sich in verschiedene Settings reinzusetzen) zu den Schwimmstilen, Start- und Wendetechniken sowie zu an den Schwimmsport anknüpfenden Themenfeldern wie beispielsweise Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen. Sie sind in der Lage dieses fachdidaktische Wissen und erfahrungsbezogene Können zur Vermittlung (erklären & demonstrieren) und kritischen konstruktiven Reflexion zielgruppenadäquat einzusetzen, d.h. schulstufenrelevant entsprechend des Bildungsplans. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz)**
- verfügen über fachdidaktisches Wissen und methodischen Kompetenzen zur Planung, Umsetzung und Reflexion eines mehrperspektivischen Sportunterrichts, der die spezifischen Bildungspotenziale des Bewegungsfeldes Wasser gezielt nutzt. Auf dieser Basis können die Studierenden Methoden situationsadäquat auswählen und gezielt Sinnperspektiven ansteuern, um gesetzte Bildungsziele zu erreichen. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz)**
- kennen die Knotenpunkte der Schwimmstile, Start- und Wendetechniken sowie häufige Fehler und können diese verbalisieren. Sie erkennen die Ursachen dieser Fehler und sind in der Lage diese mithilfe von gezielten Übungsreihen sowie didaktischen Schleifen zu verbessern oder zu korrigieren. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz)**

- verfügen über Wissen zu Themen rund um das Handlungsfeld Wasser (z.B. Sicherheitsaspekte, Grundlagen der Bewegung im Wasser, Wassergefühl) **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz)**
- lernen verschiedene Vermittlungsmethoden kennen und sind in der Lage diese in Abhängigkeit der Zielstellung einzusetzen. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz)**
- kennen die Besonderheiten und Herausforderungen des schulischen Sportunterrichts / der Sportstätte Hallenbad und können mithilfe verschiedener Organisationsformen konstruktiv damit umgehen. **(Für die Lehrerbildung: Fachkompetenz, vermittlungsbezogene handlungsorientierte Kompetenz)**
- setzen sich kritisch-konstruktiv mit dem aktuellen Bildungsplan auseinander:
 - Forderung eines mehrperspektivischen Unterrichts vs. Leitungsanforderungen / Prüfungsinhalte
 - Forderung des Bildungsplans vs. Leistungsheterogenität (Differenzierungsbedarf), Platz- und Personalsituation, Sicherheitsvorgaben **(Für die Lehrerbildung: Reflexions- und Urteilskompetenz)**

Nachfolgend wird exemplarisch das Lehr-Lernmodell am Teilbereich Atmen der Wasserbewältigung dargestellt (Leisen, 2011):



Zu 1: Atmung ist bei Aufenthalt im Wasser / Schwimmen durch Besonderheiten gekennzeichnet und durch die Notwendigkeit zum Überlegen oftmals mit Angst besetzt

- definiertes Zeitfenster zum Atmen durch Bewegungsrhythmus
- Ausatmung gegen Wasserdruck / Wasserspritzer --> Wasser dringt in Mund und Nase ein

Zu 2: - Zeitfenster für Atmung und die damit einhergehende Bewegung muss wahrgenommen werden

- Ausatemdruck > Wasserdruck + durchgängige Atmung, sodass Wasser nicht eindringt

Zu 3: z.B. selbstgesteuertes Ausatmen mit Kopf unter Wasser im Nichtschwimmerbereich und verschiedene Atemformen testen und anschließend in Bewegungen (laufend im Wasser oder schwimmend) umsetzen.

Zu 4: - ruhiges Ein- und Ausatmen im Stand vs. Pressatmung / Schnappatmung in Bewegung --> Umsetzung durch ruhigeres (langsames) Schwimmen, um den Zeitdruck zu reduzieren und das Atemzeitfenster zu erweitern

Zu 5: Streckenlänge zunehmend erweitern, die mit "entspannter", vollständiger Ein- und Ausatmung zurückgelegt werden kann oder z.B. Atem anhalten auf Zeit

Zu 6: Atmung automatisieren und durch Spiel- und Übungsformen variantenreich anwenden

Zu 7: Auf der Basis der Erfahrungen neue Problemstellungen entdecken & diskutieren (z.B. Atmung funktioniert gut in erholtem Zustand, ist aber mit zunehmender Erschöpfung problematisch)

Beispielhafte Anknüpfungspunkte zwischen Theorie und Praxis

1.1.1 Sportpädagogik

- Bewegen im Wasser / Schwimmen als Kulturgut:
 - Kerninhalte der Vermittlung für qualifiziertes Lehrpersonal
 - Schwimmfähigkeit als wichtige Voraussetzung zur Teilnahme an Freizeit- und Vereinsangeboten als Teil des gesellschaftlichen Lebens
 - Vermittlung und Durchführung der Wassergewöhnung / Wasserbewältigung abgestimmt auf die Entwicklung von Kindern mit dem Schwerpunkt auf der vielfältigen Wahrnehmung / Bewegungserfahrung
 - Überwindung / Bewältigung reflexiver Verhaltensweise zur Reduktion der Angst und damit Erhöhung der Sicherheit im Wasser (z.B. Umgang mit dem Kopfstellreflex bei der Vermittlung der Schwimmlagen / des Startsprungs; Atemreiz und Tauchleistungsfähigkeit im Hinblick auf die Rettungsfähigkeit)
- Vielfältige Nutzung des Bewegungsfeldes Wasser zur Umsetzung eines mehrperspektivisch und kompetenzorientierten Sportunterrichts, wie es im Bildungsplan vorgesehen ist.

Pädagogische Sinnperspektive	Mögliche Inhalte aus dem Bewegungsfeld Wasser
<i>Gesundheit fördern / Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerndes Schwimmen mit verschiedenen Zielstellungen • Rettungsschwimmen • Wasserspringen (Gefahren / Risiken) • Aquafitness / Wassergymnastik
<i>Miteinander / Kooperieren / Wettkämpfen / Kommunizieren</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Partnerkorrektur der Schwimmlagen • Koordinationsübungen für Kleingruppen • Synchronschwimmen • Rettungsschwimmen • Wasserball / Poolball
<i>Leistung erfahren, einschätzen, verbessern, verstehen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einblicke in das leistungsorientierte Schwimmen • Wasserball / Poolball • Rettungsschwimmen • Kleine Spiele
<i>Ausdruck / Bewegungen gestalten</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronschwimmen • Wasserspringen

Eindruck /

*Bewegungserfahrungen
sammeln / Verbesserung der
Wahrnehmungsfähigkeit*

- Wasserbewältigung
- Kleine Spiele (teilweise aus der Halle bekannte Spielformen unter Berücksichtigung der Besonderheiten des Mediums Wasser)
- Einführung und Vertiefung der Schwimmlagen, Start- und Wendetechniken
- Schulung des Wasserbewegungsgefühls
- Mediumsspezifische Koordinationsformen
- Synchronschwimmen
- Wasserspringen
- Wasserball / Poolball
- Rettungsschwimmen
- Einblicke in das leistungsorientierte Schwimmen

Risiko / Wagnis

- Rettungsschwimmen / Tauchen
 - Wasserspringen
 - Einführung in die Starttechniken
-

1.1.2 Trainingswissenschaft

- Schwimmspezifische Anwendung der Modelle zur Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten / schwimmspezifische Belastungsgefüge, auch im Hinblick auf die individuelle Trainingsplanung zur Prüfungsvorbereitung
- Interaktion zwischen Belastung und objektiver / subjektiver Belastungsreaktion sowie Abgrenzung zur Beanspruchung
- Regeneration im Wasser vs. Regeneration an Land
- Modelle zur Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen / Modelle der Technikvermittlung und -schulung: z.B. Lernen am Modell, Kontrastmethode, Zergliederungsmethode vs. Ganzheitsmethode und deren lagenspezifische Vorteile, explizite vs. implizite Vorgehensweise, externer und interner Aufmerksamkeitsfokus bei der Aufgabeninstruktion,
- Jahresplanung / Periodisierung / Zyklisierung und Trainingsaufbau im Leistungsschwimmen

1.1.3 Sportmedizin / Biologie

- Grundlagen des Bewe gens im Wasser:
 - Folgen des Wasserdrucks: z.B. Verringerung der Vitalkapazität und erschwerte Einatmung, Vergrößerung des Herzschlagvolumens

- Schwitzverhalten im Wasser / Einfluss von Dehydration auf die Leistungsfähigkeit / reduziertes Durstempfinden
- Rettungsschwimmen:
 - Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems sowie des Atmungssystems
 - Verschiedene Formen der Atmung unter Berücksichtigung der Leistungsanforderung (z.B. Respiratorische Alkalose als Folge der Hyperventilation)
 - Verletzungen beim Tauchen
- Automatisierte, körperlichen Reaktionen: z.B. Atemreflex (Wasserbewältigung) als Grundlage für das Fortbewegen im Wasser; Kopfstellreflex als Bewegungsproblem bei der Vermittlung der Schwimmlagen und des Startsprungs
- Häufige Überlastungsschäden im Schwimmsport: Konsequenzen für die Vermittlung (z.B. erhöhte Kniebelastung bei korrekter Brustschwimmtechnik oder erhöhte LWS-Belastung bei der Delphinvermittlung im Anfängerbereich / im Ermüdungszustand)

1.1.4 Bewegungswissenschaft / Biomechanik / Physik

- Kräfte, die auf den ruhenden und sich im Wasser fortbewegenden Körper wirken
- Teilwiderstände des Gesamtwiderstandes: Nutzung für den Vortrieb / Reduzierung für einen ökonomischen Vortrieb; Widerstandsbeiwerte bei unterschiedlichen Fingerabständen
- Grundlagen der Antriebskonzepte im Schwimmen: z.B. Das 3. Newton'sche Axiom (actio = reactio) als ein möglicher Erklärungsansatz für die Generierung von Vortrieb im Wasser und Konsequenzen für die Vermittlung der Armzugmuster
- Ausgewählte biomechanische Prinzipien:
 - Koordination von Teilimpulsen: Zeitliche Koordination von Armzug- und Beinschlagbewegen z.B. innerhalb der Vermittlung der Delphinschwimm- lage, Diagonalkoordination innerhalb der Vermittlung der Kraulschwimm- lage
 - Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges: z.B. bei der Vermittlung des Startsprungs unter Berücksichtigung der Position des Körperschwerpunktes
- Interaktion von Winkelgeschwindigkeit und Trägheitsmoment bei der Wende oder Startsprungs sowie die Konsequenzen für die Vermittlung
- Wasserspringen:
 - Wirkung verschiedener Widerstände / Kräfte in Abhängigkeit der Körperposition erfahren
 - Umgang mit schnell wechselnden Druckunterschieden: Atmung / Druckausgleich

- Tauchen als Teil des Rettungsschwimmens:
 - Umgebungsdruck in Abhängigkeit der Wassertiefe (Druckausgleich); akustische und optische Bedingungen im Wasser
 - Auftrieb in Abhängigkeit des Atemverhaltens und der Körperzusammensetzung (Prinzip des Archimedes)
 - Widerstand in Abhängigkeit der Tauchtiefe

1.1.5 Sportpsychologie

- Umgang mit Angstsituationen bei verschiedene Aufgabenstellungen: Kontrolle der Atmung / des Atemreflexes z.B. beim Streckentauchen innerhalb des Rettungsschwimmens oder Kontrolle des Kopfstellreflexes bei dem Startsprung → Übungsformen / didaktische Hinweise
- Positive und negative Diskrepanz zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung (z.B. Tauchleistung)

1.1.6 Sportsoziologie

- Aspekte der sozialen Ungleichheit für den Zugang zum Schwimmsport: Religiöser Hintergrund und Kleiderordnung
- Heterogenität im Schulschwimmen
- Inklusion im Schulschwimmen

Ausgewählte Literaturhinweise

- Fahrner, M. & Moritz, N. (2011). *Doppelstunde Schwimmen: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein* [mit CD-ROM] (2. Aufl., Bd. 6). Schorndorf: Hofmann.
- Freitag, W., Ungerechts, B. & Volck, G. (2012). *Lehrplan Schwimmsport - Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen: Anfängerschwimmen - Delfinschwimmen – Rückenschwimmen - Kraulschwimmen - Starts - Wenden - Training*. Schorndorf: Hofmann.
- Graumann, D., Lohmann, H. & Pflesser, W. (2013). *Schwimmen in Schule und Verein* (9. Aufl.). Celle: Pohl-Verlag.
- Mullen, J. G. (2018). *Swimming Science. Optimum Performance in the Water*. Brighton, UK: Ivy Press.
- Olbrecht, J. (2007). *The Science of Winning: Planning, Periodizing and Optimizing Swim Training* (2. Aufl.). Antwerpen: F&G Partners, Partners in Sport.
- Stoate, I. & Wulf, G. (2011). Does the attentional focus adopted by swimmers affect their performance? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6 (1), 99 – 108.
- Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2009). *Lehrplan Schwimmsport - Band 1: Technik: Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Synchronschwimmen* (2., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Wulf, G. & Lewthwalte, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin Review*, 13, 1382-1414.

Anmerkungen: Innerhalb der Veranstaltung wird den Studierenden eine Gesamtliteraturübersicht bereitgestellt. Neben Handouts mit themenspezifischen Literaturhinweisen erfolgt die Bereitstellung von weiterer, freiwilliger Literatur.

2 Inhalte und Themen der Lehrveranstaltung

2.1 Grundlagen für das Bewegen im Wasser

- Allgemeine und themenspezifische Sicherheitsaspekte / Rettungsfähigkeit
- Allgemeine und themenspezifische Organisationsformen im Schwimmbad
- Wasserbewältigung und Wasserbewegungsgefühl (Atmen, Untertauchen, Gleiten, Schweben, Antreiben)
- Kleine Spiele im Wasser für die Erwärmung, den Hauptteil und den Stundenabschluss sowie im Rahmen der Vermittlung von Schwimmlagen / Kleine Spiele nutzen, um soziale, emotionale, motorische, konditionelle und kognitive Lernziele zu erreichen
- Physikalische Eigenschaften des Wassers und Biomechanik des Schwimmens verstehen und erfahren / Bedeutung für die Unterrichtspraxis (z.B. statischer und dynamischer Auftrieb; Teilwiderstände des Wassers und Möglichkeiten zur Reduktion; wirkende Kräfte im Wasser; Wechselspiel zwischen bremsenden und vortriebswirksamen Widerständen verstehen, erfahren und verbessern)
- Besonderheiten von Stoffwechselprozessen bei körperlich-sportlicher Aktivität im Medium Wasser (z.B. Regeneration, Schwitzverhalten, Sauerstoffversorgung / Atmung)

2.2 Fortbewegung im Wasser

- Einführung und Vertiefung der Gleichzugswimmlagen Brust und Delphin: Vermittlung, Verlaufsbeschreibung / funktionale Analysen, Regelwerk, ausgewählte Fehlerbilder und deren Korrektur, biomechanische Besonderheiten
- Einführung und Vertiefung der Wechselzuglagen Kraul und Rücken: Vermittlung, Verlaufsbeschreibung / funktionale Analysen, Regelwerk, ausgewählte Fehlerbilder und deren Korrektur, biomechanische Besonderheiten
- Prinzipien der Schwimmlagen: Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Vermittlung
- Kritische Auseinandersetzung mit der Wahl der ersten Schwimmart: Vor- und Nachteile sowie Diskussion des Kombinationsprinzips; Kennen lernen und Reflexion verschiedener Vermittlungsmethoden und didaktischer Konzepte
- Modelle / Methoden zur Schulung der schwimmspezifischen / lagenspezifischen koordinativen Fähigkeiten (z.B. Kontrastformen, orientiert an den „klassischen“ Modellen der koordinativen Fähigkeiten, Wassergefühl)
- Einführung in die Wende- und Starttechniken: Vermittlung, Verlaufsbeschreibung / funktionale Analysen, Regelwerk, biomechanische Besonderheiten
- Rettungsfähigkeit als besondere Form der Fortbewegung z.B. Transportieren und Abschleppen / Tauchen
- Informationen zum Schwimmsport

2.3 Das Bewegungsfeld Wasser

Einblicke in das leistungsorientierte Training (OPTIONAL¹):

- Anwendung verschiedener Trainingsmethoden unter Berücksichtigung der schwimmspezifischen konditionellen Anforderungen,
- Zielgruppenadäquater Einsatz der Trainingsformen gemäß des Bildungsplanes
- Reaktion des Organismus z.B. Herzfrequenz und Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens in Relation des Belastungsgefüges (z.B. Borg-Skala)
- Planung einer gezielten Prüfungsvorbereitung anhand der Reflexion beispielhafter Trainingspläne sowie Beobachtung der eigenen Leistungsentwicklung im Sinne der individuellen Prüfungsvorbereitung außerhalb der Veranstaltung
- Poolball / Wasserball (OPTIONAL):
 - Anforderungsprofil und Regelwerk des Wasserballs
 - Schulspezifische Spiel- und Übungsformen bis hin zum Poolball
 - Bezug zu Kontrastformen des Schwimmsports (z.B. Wasserballkraul und Wasserballrücken)
- Rettungsschwimmen (OPTIONAL):
 - Sicherheitsaspekte im Schwimmsport (z.B. Hyperventilation / Schwimmbad-Blackout)
 - besondere Anforderungen an das Lehrpersonal (Rettungsfähigkeit)
 - Sensibilisierung des Themas für Schüler (Freizeitgestaltung)
 - Praktische, teils spielerische Umsetzung im Schwimmunterricht
- Synchronschwimmen (OPTIONAL):
 - Anforderungsprofil und Regelwerk des Synchronschwimmens
 - Schulspezifische Umsetzung bis hin zur Entwicklung einer Kür
 - Bezug zu Übungsformen zur Schulung des Wassergefühls (Wasserrasseln, Auftrieb / Vortrieb)
- Wasserspringen (OPTIONAL):
 - Anforderungsprofil und Regelwerk des Wasserspringens
 - Schulspezifische Umsetzung und Bezug zur Wasserbewältigung

¹ Themen, die als OPTIONAL gekennzeichnet sind, werden teilweise nur bei den Studiengängen mit einem Lehrrumfang von 4 SWS unterrichtet.

3 Beispielhafte Umsetzung der Einheiten Einführung (1), Fortführung der Delphinschwimmlage (2) sowie Bewegungssehen – Fehler erkennen und korrigieren (3)

Vorbemerkung und Motivation der Themenauswahl

Aufgrund der hohen energetisch-konditionellen und koordinativen Anforderungen wird die Delphinschwimmlage in der Regel als letzte Schwimmlage vermittelt. Diese Anforderungen führen dazu, dass die Vermittlung dieser anspruchsvollen Schwimmlage oftmals eine große Herausforderung für Lehrkräfte darstellt. In nachfolgender Übersicht soll exemplarisch ausgeführt werden, wie die Delphinschwimmlage von Grund auf vermittelt werden kann und wie schon im Bereich der Wasserbewältigung, teils spielerisch, die Grundlagen gelegt werden können.

Übergeordnete Zielstellungen

Zielgruppenadäquate Vermittlungs- und Korrekturfähigkeit der Delphinschwimmlage unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse.

Mögliche Literaturhinweise

Fahrner, M. & Moritz, N. (2011). *Doppelstunde Schwimmen: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein* [mit CD-ROM] (2. Aufl., Bd. 6). Schorndorf: Hofmann.

Graumann, D., Lohmann, H. & Pflesser, W. (2013). *Schwimmen in Schule und Verein* (9. Aufl.). Celle: Pohl-Verlag.

Sanders, R. (2011). Rhythms in butterfly swimming. In L. Seifert, D. Chollet & I. Mujika (Hrsg.), *World Book of Swimming: From Science to Performance* (S. 191-202). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Zeitlicher Umfang, Inhalte und Materialien in der Übersicht

Einheit 1:	Einführung in die Delphinschwimmlage (Theorie & Praxis):	90 min
Einheit 2:	Fortführung der Delphinschwimmlage (Theorie & Praxis):	90 min
Einheit 3:	Bewegungssehen / Fehlerkorrektur (Theorie & Praxis):	45 min

Inhalte²:

- Entwicklung der Schwimmlage aus der Brustschwimmlage
- Einordnung in den Kontext der anderen Schwimmlagen / Besonderheiten

² Die ausführliche Darstellung der Praxisinhalte ist in folgendem Beitrag einsehbar, der auch den Studierenden bereitgestellt wird: Holfelder, B. & Schmid, S. (2017). Delphinschwimmen lernen mithilfe der Rückenlage. *Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 66(10), 5-8.

- funktionale Analyse / Bewegungsbeschreibung
- verschiedene Vermittlungsansätze (über die Brust-, Kraul- und Rückenschwimmlage) mit Vor- und Nachteilen
- biomechanische Grundlagen
- Wettkampfbestimmungen
- Spielerische Hinführung zur Delphinschwimmlage
- Erfahren der grundlegenden Bewegungsbausteine der Delphinschwimmlage bis hin zur gesamten Schwimmlage
- Delphinspezifische Koordinationsübungen / Kontrastformen
- Gesundheitliche Aspekte, die bei der Vermittlung zu berücksichtigen sind

Materialien:

- Videolinks mit Herausstellung der wichtigsten Bewegungsmerkmale
- Handout
- Praxisbeitrag aus der Zeitschrift Sportunterricht
- Unterrichtsprotokoll von Studierenden (Einheiten 1) und 2))
- Lückentext zur Wiederholung wichtiger Inhalte
- Kriterienbogen zur Beurteilung der wichtigsten Bewegungsmerkmale

Motorische Ziele:

- Die Delphintechnik gemäß den Wettkampfbestimmungen über eine Distanz von 40m demonstrieren
- Teilbewegungen und Gesamtbewegungen an Land und im Wasser demonstrieren

Kognitiv-Reflexive Ziele:

- Delphinbewegung beschreiben und unter funktionalen / biomechanischen Gesichtspunkten erklären
- Urteils- und Handlungsfähigkeit zur Durchführung einer zielgruppenadäquaten Vermittlung auf der Basis der eigenen Bewegungserfahrung
- Delphinbewegung beobachten, einschätzen, Fehler erkennen und mithilfe von vordefinierten Kriterien dokumentieren
- Übungsformen, Fehlerbilder und mögliche Korrekturvorschläge verbalisieren
- Erprobung und Reflexion der Lehrerrolle
- Reflexion der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Kritisch-konstruktive Auseinandersetzung und Reflexion der Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis

- Einsatz von Trainingsmitteln reflektieren: z.B. Vorteile- und Nachteile sowie Gesundheits- und Sicherheitsaspekte bei dem Einsatz von Flossen

Einordnung und Bezüge zur Mehrperspektivität:

- Schwerpunkt liegt auf der Perspektive Eindruck / Bewegungserfahrung sammeln
- Leistung erfahren / einschätzen: Verbesserung / Erwerb einer komplexen Schwimmtechnik, die fester Bestandteil des Leistungsschwimmens ist
- Gesundheitsbewusstsein fördern: Schwimmen als insgesamt gesundheitsfördernde Sportart, jedoch können Fehler bei der Delphinschwimmlage insbesondere zu erhöhten Belastungen in der LWS und HWS führen
- Miteinander / Kooperieren: Spielerischer Zugang und Koordinationsformen in Kleingruppen sowie die gegenseitige Partnerkorrektur

3.1 Einheit 1

3.1.1 Theorie

Zunächst erfolgt in Form eines Frontalunterrichts eine Einordnung der Delphinschwimmlage und durch welche Besonderheiten sich diese Schwimmtechnik auszeichnet. Auf der Basis dieser Inhalte und den Inhalten, die in den bereitgestellten Videos thematisiert werden erfolgt ein Unterrichtsgespräch zwischen Studierenden und Dozenten mit Erarbeitung folgender Themen:

- Möglichkeiten zur Vermittlung der Delphinschwimmlage als letzte Schwimmart (Vor- und Nachteile)
- Gemeinsamkeiten mit den anderen Schwimmlagen und daraus resultierende Vermittlungswege sowie deren mögliche Vor- und Nachteile
- Bewegungsbeschreibung / funktionale Analyse und Phasenstruktur
- Gesundheitliche Aspekte des Delphinschwimmens
- Vor- und Nachteile des Einsatzes von Flossen in der Vermittlung

3.1.2 Praxis

Einstieg: In 2er Teams gegenseitige Demonstration und Korrektur der Delphinarmzugbewegung unter Berücksichtigung der zuvor besprochenen Phasenstruktur / Knotenpunkte. Wichtigkeit herausstellen, dass die Demonstrationsfähigkeit für den Schulbetrieb im Sinne von „Vormachen, Nachmachen“ sehr wichtig ist.

Aufwärmung im Nichtschwimmerbereich

- „Delphinsprungstraße“
- „Brettchen umdrehen“
- „Von Reifen zu Reifen“

Reflexion als Unterrichtsgespräch: Diese drei Spiel- und Übungsformen können genutzt werden, um spielerisch-orientiert und eher implizit, grundlegende Bewegungsabläufe des Delphinschwimmens anzusteuern. Es lässt sich ein Bezug zu den Einheiten *Wasserbewältigung und kleine Spiele im Wasser* herstellen.

Delphinsprungvariationen im Nichtschwimmerbereich

- Arme befinden sich in Vorhalte
- Arme werden aktiv bei jedem Delphinsprung vor dem Eintauchen nach vorne geschwungen
- Arme befinden sich am Körper angelegt und die Delphinsprungbewegung wird durch die Kopfbewegung gesteuert

Reflexion als Unterrichtsgespräch: Es wird deutlich, dass die Kopfsteuerung als einleitende, relativ kleine Bewegung entscheidenden Einfluss auf die Gesamtkörperbewegung hat. Die Rotation um die Körperbreitenachse wird als entscheidender Bewegungsabschnitt identifiziert, wodurch die Gesamtkörperwellenbewegung ermöglicht wird. Die Gesamtkörperwellenbewegung als verknüpfendes Element der Arm- und Beinbewegung und Verdeutlichung einer offenen kinematischen Kette.

Schwebesprünge zur Armzugvermittlung im Nichtschwimmerbereich

- Delphinarmzug mit durchgängiger Atmung und Aufmerksamkeitslenkung auf die Armstreckung nach dem Eintauchen
- Ergänzung durch die Aufmerksamkeitslenkung auf das Wasserfassen
- Zusätzliche Erweiterung durch die Atembewegung mit Steigerung der Schwierigkeit durch (a) bewusstes und vollständiges Ein- und Ausatmen; (b) Kopfsteuerung; (c) 1er und 2er Atmung. Wenn die Schüler in der Lage sind, diese Übungen durchzuführen, bieten sich Kombinationen mit den Delphinsprungvariationen an.

Reflexion als Unterrichtsgespräch: Neue, komplexe Bewegung unter erleichterten Bedingungen führt zu größeren Zeitfenstern und damit zur Aufmerksamkeitslenkung sowie Wahrnehmung von Teilbewegungen. Der Stellenwert der Kopfsteuerung sowie die Interaktion zwischen bremsenden und vortriebswirksamen Widerstand wird deutlich. Festlegung des Atemrhythmus als Abwägung zwischen Reduktion des Wasserwiderstandes und der Möglichkeit ausreichend zu Atmen.

Rhythmusschulung / Arm-Bein-Koordination

- Trockenübung mit Variationen (nur 1 Arm vorwärts oder rückwärts, beide Arme vorwärts oder rückwärts, Akzentuierung der Beinschläge, Integration des Atemrhythmus...) und gegenseitiger Partnerkorrektur.

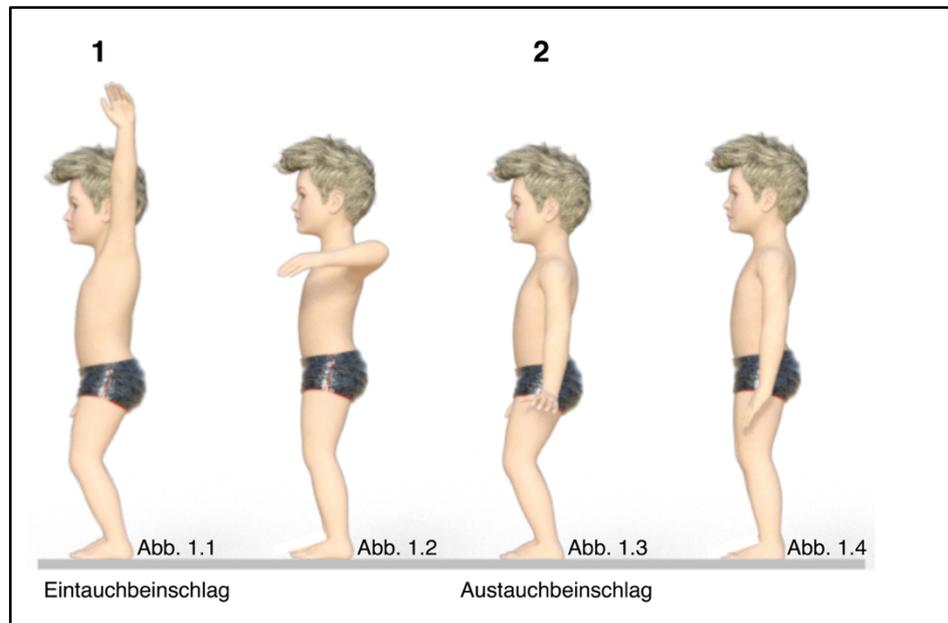


Abb. 1. Trockenübung zur Rhythmusschulung (Holfelder & Schmid, 2017, S. 7).

Delphinbeine in Rückenlage

- a) Delphinbeine in Rückenlage mit der Aufgabe, eine möglichst flüssige Ganzkörperwellenbewegung (durch den Kopf eingeleitet) möglichst geräuscharm durchzuführen. Die Arme liegen seitlich am Körper an.
- b) Wie a) und zusätzlich den Bewegungsrhythmus aus 4.1 integrieren und (laut) mitzählen.
- c) Zusätzlich in der Bewegungsamplitude zwischen Eintauch- und Austauschbeinschlag differenzieren.
- d) Bewusste Steuerung der Atmung, d.h. komplette Ein- und Ausatmung, ohne Pressatmung

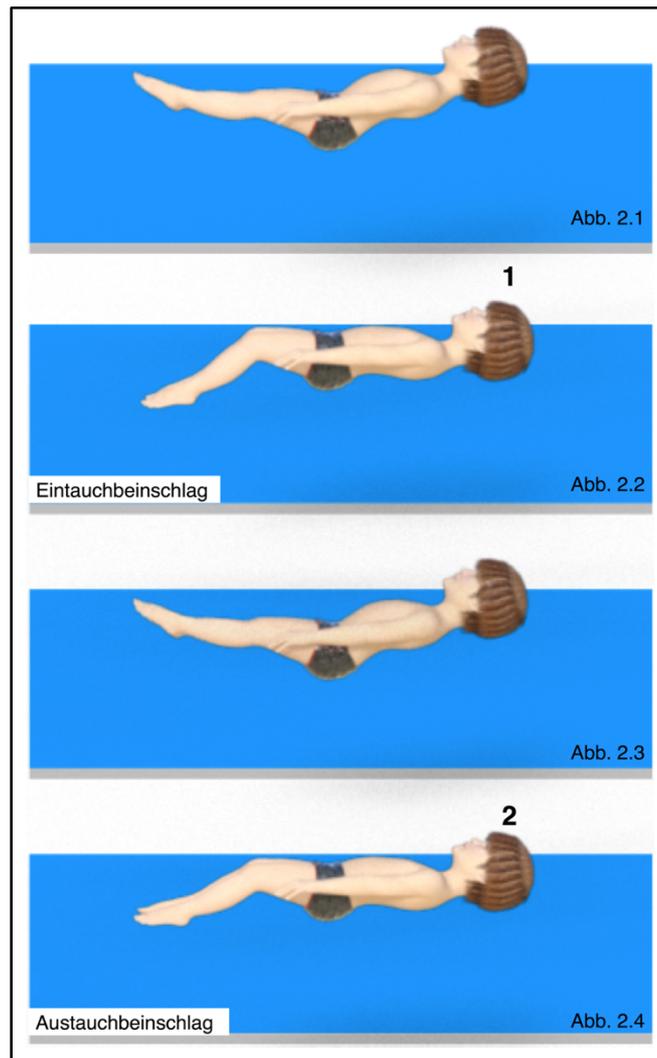


Abb. 2. Delphinbeine in Rückenlage (Holfelder & Schmid, 2017, S. 7).

Reflexion als Unterrichtsgespräch: Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit als grundlegende koordinative Fähigkeiten in der Vermittlung der Delphinschwimmlage. Die Vermittlung der Delphinschwimmlage mithilfe der Rückenschwimmlage als nicht-intuitiver, aber sinnvoller Vermittlungszugang, da die Atmung / der Atemrhythmus eine zunächst untergeordnete Rolle einnimmt. Einen wichtigen Einfluss für den Lernerfolg hat das konsequente Mitzählen von „1 – 2 – 1 – 2“ bzw. „Eintauchen – Austauschen – Eintauchen – Austauschen“.

3.2 Einheit 2

3.2.1 Theorie

Wiederholung der Inhalte von Einheit 1 mithilfe eines Lückentextes sowie die Besprechung / Diskussion von offenen Fragen.

3.2.2 Praxis

Gesamtkoordination in Rückenlage

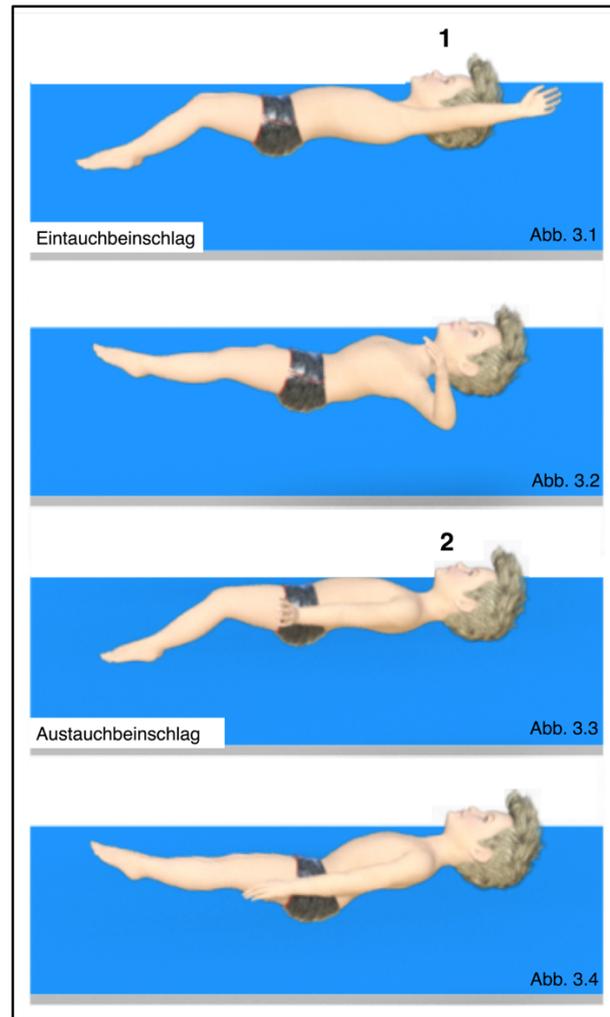


Abb. 3. Delphinschwimmen in Rückenlage (Holfelder & Schmid, 2017, S. 8).

- Ein Arm liegt am Körper an, der andere Arm führt zusammen mit der Ganzkörperwellenbewegung die Delphinarmzugbewegung in Rückenlage durch. Anschließend Seitenwechsel.
- Zunehmende Koordination beider Seiten: z.B. 3 Züge rechter Arm, 3 Züge linker Arm (Variation: 2 rechts, 2 links, 1 rechts, 1 links ...)
- Ganzkörperwellenbewegung koordiniert mit gleichzeitigem Armzug beider Arme (= Rückengleichschlag)
- Kombination aus b) und c): Rechter Arm, linker Arm, beide Arme

- e) Steigerung durch Beinschlagdifferenzierung nach Eintauchbeinschlag und Austauschbeinschlag oder / und Atemsteuerung.

Gesamtkoordination in Bauchlage (zunächst mit, dann ohne Flossen)

Die Übungsformen in Rückenlage können anschließend in Bauchlage durchgeführt werden, wobei hierfür die Atmung beherrscht werden muss. Hierbei können die Abschlagbewegungen sowohl in Verlängerung des Körpers oder wie in Rückenlage, mit am Körper anliegendem Arm durchgeführt werden.

Ausgewählte Kontrastformen zu Verdeutlichung des Konzeptes:

- 1 Bahn Delphin mit der Aufgabe, den Kopf bewusst zu hoch anheben und immer den Blick nach vorne zu halten, d.h. keine Bewegungseinleitung durch die Kopfsteuerung + 1 Bahn mit individueller Optimaltechnik
- 1 Bahn Delphin mit der Aufgabe, bewusst zu breit mit den Armen / Händen eintauchen + 1 Bahn mit individueller Optimaltechnik

Gesamtreflexion im Unterrichtsgespräch auf der Basis der Bewegungserfahrungen

- Grundlagen lassen sich bereits im Rahmen der Wasserbewältigung legen, womit die Vermittlung der Delphinschwimmlage über die gesamte Schulzeit stattfinden kann und nicht erst Thema der Oberstufe ist
- Aufgrund der Komplexität der Delphinschwimmlage erscheint die Anwendung der Zergliederungsmethode sinnvoll
- Kombinierte Vorgehensweise, d.h. Einbeziehung der Schwimmlagen Brust, Rücken und Kraul sorgt für Abwechslung und erscheint zielführend
- Auch wenn der Einsatz von Flossen diskutiert wird (z.B. höhere Belastung der Gelenke und Muskulatur, veränderter Zeit-Bewegungsablauf), ist der reflektierte Einsatz, insbesondere in der Delphinvermittlung hilfreich. Die durch Flossen erleichterte Fortbewegung hilft dabei, schneller ein Bewegungsgefühl für diese energetisch anspruchsvolle Technik zu erfahren. Zudem ermöglichen Flossen, Delphin langsam(er) schwimmen zu können und auf diese Weise entstehen größere Zeitfenster zur Wahrnehmung und Steuerung von Teilbewegungen.
- Berücksichtigung von Gesundheitsaspekten, d.h. die Beinschlagvermittlung sollte vorwiegend ohne Brett stattfinden und zu häufige Überextensionspositionen der LWS sind zu vermeiden (Fehlerbild) bzw. müssen durch Lernschleifen umgangen werden.
- Kontrastformen als mögliche Übungsformen, Bewusstsein für „richtige“ und „falsche“ Bewegungsformen, die aber nur reflektiert und unbedingt zielgruppenadäquat angewandt werden sollten.

3.3 Einheit 3

3.3.1 Theorie

- Wiederholung der Knotenpunkte / Bewegungsbeschreibung durch Studierende
- Es erfolgt nachfolgende Einordnung der Einheiten „Bewegungssehen: Fehler erkennen und korrigieren“:

Ziele der Einheiten für die Studierenden

- Vertiefende Auseinandersetzung mit den Knotenpunkten der Schwimmlagen
- Zunehmende Kompetenz im Bewegungssehen und in der Erkennung von Fehlern
- Ursächliche Fehler benennen und konkrete Verbesserungshinweise geben können
- Motorische Verbesserung (= Schülerposition) → Innen- und Außenperspektive wird eingenommen
- Verbesserung der gezielten und verständlichen Übungsansage
- Vorgabe der Aufmerksamkeitslenkung auf definierte Knotenpunkte
- Bewusste Unterscheidung zwischen externem und internem Aufmerksamkeitsfokus bei der Bewegungsinstruktion / Rückmeldung

Begründung des Stundenaufbaus

- Auswahl von bekannten Übungen als Wiederholung
→ Optimierung der wichtigsten Grundlagen, auch im Hinblick auf die Prüfungen
→ Festigung der bisherigen Bewegungserfahrungen
- vom Einfachen zum Schweren, um bei Bedarf Lernschleifen einzubauen
- Oftmals sind es ähnliche Kriterien → Zusammenhänge erkennen und Transfer zwischen den Schwimmlagen ermöglichen
- Routine entwickeln, d.h. Aufmerksamkeit für andere Aspekte ermöglichen
- Mehrere Durchgänge: Rückmeldung kann unmittelbar in die Schwimmpraxis umgesetzt werden

Begründung für den Einsatz im Schul- und Vereinsbetrieb

- Durch die Organisationsform in Kleingruppen wird das soziale Lernen / Miteinander und die Kommunikation geschult
- Schüler übernehmen in der „Lehrerrolle“ Verantwortung
- Schüler erkennen aus zwei Perspektiven Aspekte, die die Lehrperson anspricht
- Organisationsform in Kleingruppen eignet sich gut, um passive Schüler einzubinden
- Organisatorisch auch bei begrenztem Platzangebot (z.B. nur 1 Bahn) gut umsetzbar, da sich die Hälfte der Klasse außerhalb des Beckens befindet und dennoch in den Unterricht eingebunden ist

- Durch die gezielten Übungsformen findet explizit und implizit eine motorische Verbesserung statt

Hinweise für die Umsetzung im Schulbetrieb

- In einer Schulstunde auf „kleinere“ Themenbereiche konzentrieren: z.B. auf eine Wendetechnik oder den Tauchzug
- Idealerweise findet ein Entwicklungsprozess über mehrere Einheiten statt
- Zur Vermeidung von Überforderungen, pro Übungsform nur einen Knotenpunkt ansteuern diesen z.B. mithilfe einer Lernkarte visualisieren
- Mehrere Durchgänge, um nach der Korrektur direkt die Möglichkeit zu geben, die Verbesserungshinweise in die Praxis umzusetzen
- Bewusst mit Knotenpunkten beginnen, die für die Schüler/innen gut / eindeutig zu erkennen sind z.B. nach dem Abstoß müssen sich die Hände berühren (interner Fokus) oder bei Delphinsprüngen sollte kurzzeitig die Badehose über der Wasseroberfläche sichtbar sein (externer Fokus)

3.3.2 Praxis

Die praktische Umsetzung erfolgt in Lerntandems mithilfe der Kriterienbögen (Abb. 4 und Abb. 5), mit denen Stärken und Schwächen identifiziert werden können.

Reflexion zunächst innerhalb der Kleingruppen und abschließend als Unterrichtsgespräch:

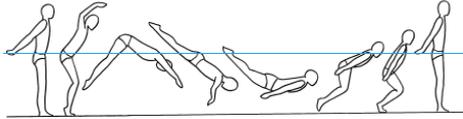
- Unterschiede zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Effektivität unterschiedlicher Korrekturwege:
 - Interner vs. externer Fokus
 - Verbale vs. visuelle vs. taktile Korrektur
 - Zergliederungsmethode vs. ganzheitlich-analytische Methode

Bewegungssehen: Fehler erkennen und korrigieren (Delphin)

Name: _____

Hinweise:

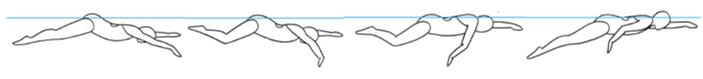
- grobe Abweichungen der vorgegebenen Knotenpunkte = Fehler / Verbesserungspotenzial
- Nach jedem Durchgang erfolgt Rückmeldung
- ca. 20min pro Lage pro Person

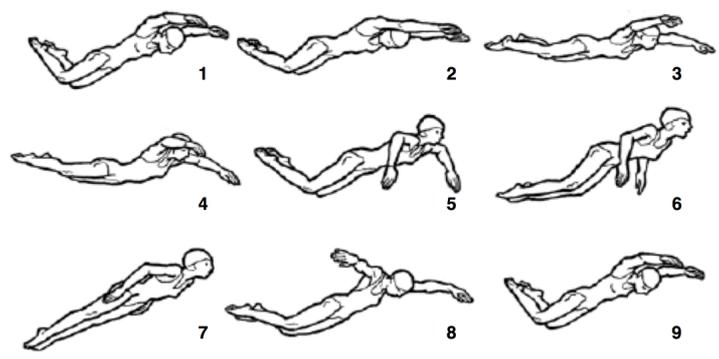
Übung 1:	Delphinsprünge im Nichtschwimmerbereich (3 Durchgänge)	
		
	<i>Es erfolgt ein „sinuskurvenförmiger“ Bewegungsablauf</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Der Kopf wird zur Steuerung der Wellenbewegung eingesetzt</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Das Gesäß kommt kurz aus dem Wasser (Badehose / Badeanzug sichtbar)</i>	☹ ☺ ☺
Technik-übungen:	<ul style="list-style-type: none"> - „Delphinsprungstraße“: Mit Delphinsprüngen über Stangen springen und durch Ringe tauchen. - Delphinsprünge variieren (mit / ohne Schwung; mit / ohne Armeinsatz) 	

Übung 2:	Delphinbeine mit Flossen mit 2er Rhythmus (3*25m)	
	<i>Der Beinschlag erfolgt überwiegend aus der Hüfte</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Ein 2er Beinschlagrhythmus ist sichtbar (im Wechsel kleiner & großer Kick)</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Es ist eine rhythmische Auf- und Abwärtsbewegung zu erkennen</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Körperspannung (Arme gestreckt, Hände berühren sich, Kopf zw. Armen)</i>	☹ ☺ ☺
Technik-übungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Delphinbeine mit Rhythmus vorsagen (1-2-1-2...) - Delphinbeine in vertikaler Position - Delphinbeine mit Vorgabe, Aufwärtsbewegung zu akzentuieren - Rhythmusschulung an Land 	

Übung 3:	Brustarmzüge mit Delphinbeinen mit Flossen (3*25m)	
	<i>Es erfolgt ein „sinuskurvenförmiger“ Bewegungsablauf</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Der Kopf wird zur Steuerung der Wellenbewegung eingesetzt</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Das Gesäß kommt kurz aus dem Wasser (Badehose / Badeanzug sichtbar)</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Der Delphinkick wird genutzt, um den Armzug einzuleiten</i>	☹ ☺ ☺
Technik-übungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Delphinsprünge mit Brustarmzügen - Kraularmzüge (Abschlag) mit Delphinbeinen 	

Abb. 4. Kriterienbogen Delphin – Teil 1.

Übung 4:	Kraularme (Abschlag) mit Delphinbeinen (3*25m)	
		
	<i>Der Kopf wird zur Steuerung der Wellenbewegung eingesetzt</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Die Wellenbewegung wird „ausgetaucht“</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Das Gesäß kommt kurz aus dem Wasser (Badehose / Badeanzug sichtbar)</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Es ist ein 2er-Beinschlagrhythmus (Beinschlag mit kleiner und großer Amplitude im Wechsel) zu erkennen</i>	☹ ☺ ☺
Technik-übungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Delphinsprünge mit Bewegungsführung durch einen Arm - Kraul-Abschlagschwimmen - Rhythmusschulung in Rückenlage 	

Übung 5a:	Delphin ganze Lage mit Flossen (2*25m) mit Wellenbewegung austauschen	
		
	<i>Der Kopf wird zur Steuerung der Wellenbewegung eingesetzt</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Die Wellenbewegung wird „ausgetaucht“</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Das Gesäß kommt kurz aus dem Wasser (Badehose / Badeanzug sichtbar)</i>	☹ ☺ ☺
	<i>Es ist ein 2er-Beinschlagrhythmus (Beinschlag mit kleiner und großer Amplitude im Wechsel) zu erkennen</i>	☹ ☺ ☺
Übung 5b:	Delphin ganze Lage ohne Flossen (2*25m)	
	<i>Die Bewegung kann auch ohne Flossen umgesetzt werden</i>	☹ ☺ ☺
Technik-übungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Brustarmzüge mit Delphinbeinen (= Übung 3) - Kraularmzüge (Abschlag) mit Delphinbeinen (= Übung 4) - Armzug rechts, Armzug links, Delphinarmzug 	

Die Abbildungen wurden übernommen aus:
 Graumann, D., Lohmann, H., & Pflesser, W. (2013). *Schwimmen in Schule und Verein* (9., Aufl.). Celle: Pohl-Verlag.
 Lucero, B. (2011). *Schwimmen – Die 100 besten Übungen* (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Abb. 5. Kriterienbogen Delphin – Teil 2.

Literaturverzeichnis

- Borchert, T., Drewicke, E., & Siegel, R. (2017). Zur Organisation des Schwimmunterrichts in der Schule. Befunde aus Brandenburg. *Sportunterricht*, 66(2), 42-48.
- DLRG (2017, 1. Juni). *Schwimmfähigkeit der Bevölkerung. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung*. Zugriff unter <https://www.dlrg.de/presse/pm-forsa-umfrage-2017.html>
- Gröben, B., Kirchhoff, D., & Ungerechts, B. E. (2014). Professionalisierung der universitären Schwimmausbildung für Studierende des Lehramts Sport. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen Lernen und Optimieren*, Band 35 (S. 65-70). Lage: Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung.
- Hildebrandt-Stramann, R. (2017). Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“. *Sportunterricht*, 66 (2), 36-41.
- Holfelder, B. & Schmid, S. (im Druck). Delphinschwimmvermittlung mithilfe der Rückenlage. *Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht*.
- Janssen, M. (2009, 17. Dezember). DLRG Bilanz 2009: 45% der Schüler können am Ende der Grundschule nicht sicher schwimmen. Zugriff am 03. September 2015 unter <http://www.dlrg-magdeburg.de/aktuelles/a2009/dlrg-pm20091217.htm>
- Kurz, D., Fritz, T. (2006). Die Schwimmfähigkeit der Elfjährigen. *Betrifft Sport*, 28 (5), 5-12.
- Leisen, J. (2011). Kompetenzorientiert unterrichten. *Unterricht Physik*, 123/124, S. 4-10.
- Stibbe, G. (2017). Schwimmen – Einführung in das Themenheft. *Sportunterricht*, 66(2), 34-35.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Baden-Württemberg (2016, 23. März). Bildungsplan 2016 Grundschule. Zugriff unter http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_GS_BSS
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Baden-Württemberg (2016, 23. März). Bildungsplan 2016 Allgemein bildendes Gymnasium. Zugriff unter http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_GYM_SPO
- Ziener, G. & Kessler, M. (2012). *Kompetenzorientiert unterrichten - mit Methode*. Seelze: Kallmeyer.

Anhang: Einheiten mit Themenzuordnung

- 1 Organisatorische, theoretische und praktische Einführung
- 2 Wasserbewältigung (physikalische und biomechanische Grundlagen)
- 3 Kleine Spiele im Wasser
- 4 Einführung Delphin
- 5 Fortführung Delphin
- 6 Einführung Rücken
- 7 Fortführung Rücken
- 8 Einführung Brust
- 9 Fortführung Brust
- 10 Einführung Kraul
- 11 Fortführung Kraul
- 12 Einführung Starttechniken
- 13 Wiederholung / Zusammenführung 1. Semester
- 14 Technikprüfung Teil 1 + Nachholprüfung
- 15 Technikprüfung Teil 2
- 16 Theoretische und praktische Wiederholung, Standortbestimmung
- 17 Einführung in die Rollwendetechniken
- 18 Bewegungssehen: Fehler erkennen und korrigieren (Gleichzugswimmlagen)
- 19 Bewegungssehen: Fehler erkennen und korrigieren (Wechselzugswimmlagen)
- 20 Wassergefühl in Theorie und Praxis
- 21 Koordinative Fähigkeiten für die Bewegung im Wasser
- 22 Einblick in das leistungsorientierte Schwimmen
- 23 Wasserball / Poolball
- 24 Rettungsschwimmen
- 25 Synchronschwimmen
- 26 Wasserspringen / etwas Wagen
- 27 Wiederholung / Zusammenführung 2. Semester
- 28 Leistungsprüfung Teil 1 + Nachholprüfung
- 29 Leistungsprüfung Teil 2 (falls erforderlich)