

Beispiel Schwimmkurs Marco

Grobe Kurzform.

Methode: Teillernmethode (zirka ab der 9. Stunde auch Ganzlernmethode). Spielmethode.

Teillernmethode: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/teillernmethode/15374>

Ganzlernmethode: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/ganzheitsmethode/5501>

Didaktik: Vom Leichten und Bekannten zum Neuen und dem Unbekannten. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Wiederholung aus der vorangegangenen Stunde. Sog-Prinzip anstatt Druck-Prinzip. Subsidiäre Führung/Anleitung der Kinder durch den Übungsleiter (ÜL).

Der erste Tag:



Bevor es richtig losgeht, erfolgt die Begrüßung aller Kinder und Eltern im vorderen Bereich des Hallenbades (Kasse/Stiefelgang). Einige wichtige organisatorische Dinge werden vorab bekanntgegeben. Die Kinder werden natürlich auch danach gefragt, ob die Eltern in der Schwimmhalle zusehen dürfen, 😊 was von mir natürlich ausdrücklich erwünscht ist.

Erst dann geht es in die Umkleiden.

1. Stunde:

Spaziergang durch die Schwimmhalle. Die Kinder erkunden die Örtlichkeit. Wo ist das Wasser tief, wo ist es flach. Wo sind die Toiletten, wie findet man die usw.

Im flachen Wasser folgen Wasserspiele, wie „Hände und Gesicht waschen“, es im Schwimmbad „regnen lassen“ oder mit den Füßen und Beinen „Wellen machen“.

Mit Hilfestellung des Übungsleiters, kurz ÜL (meine Wenigkeit, der Marco) in das flache Wasser (90cm) springen, mit den Füßen voran. Dann im zweiten Durchgang vielleicht auch schon alleine, ohne Hilfe.



Tauchspiel „Mausefalle“. Die Jungs (Mäuse) stehen eng zusammen, während die Mädchen (Falle) sich an den Händen anfassen und einen geschlossenen Kreis um die Mäuse bilden. Die Mäuse müssen fliehen, indem sie unter den Armen der Mädchen hindurch tauchen. Dann erfolgt der Rollentausch: die Mädchen sind jetzt die Mäuse, die Jungs machen die Falle zu.

Hier zeigt sich dann schon sehr deutlich, inwiefern die so grundlegend wichtige „Wassergewöhnung“ abgeschlossen/vorhanden ist. Insbesondere beim Springen in das flache Wasser und bei dem Tauchspiel „Mausefalle“.

2. Stunde:

Die wichtigste Stunde!

Tina, Tanja oder Tom (Puppen) verraten ein Geheimnis: „Lege dich lang auf das Wasser, schon kannst du schwimmen“.

Vorher werden die Schwimmhilfen (Gürtel mit fünf Auftriebshilfen) angelegt. Im flachen Wasser (90 cm) üben die Kinder, sich mit Hilfe von einem Schwimmbrett auf das Wasser zu legen, so wie Tina, Tanja oder Tom es vorgemacht haben. Der ÜL gibt Schwung, die Kinder gleiten auf dem Wasser.

Dann legen sich alle flach auf den Bauch, auf den Beckenumgang. Ein Ohr wird ins Wasser getaucht. Derweil fährt der Fußboden in die Tiefe (125 cm). Die Kinder lauschen den spannenden Geräuschen, die man jetzt „unter Wasser“ hören kann.

Dann auf dem Beckenrand sitzend, mit dem „tiefen Wasser“ die Hände, das Gesicht waschen. Regen/und oder Wellen machen. Dann die tatsächliche Tiefe, die Bedeutung 125 cm, erkunden. Dazu klettern die Kinder am Beckenrand in das Wasser, halten sich am Rand fest und versuchen jetzt, mit den Zehenspitzen den Boden zu erreichen.

Tina, Tanja oder Tom probieren jetzt, ob das „Geheimnis“ auch im (oder auf dem) tiefen Wasser funktioniert. Es klappt!

Die Kinder versuchen es auch. Erst hinsetzen auf den Beckenrand, dabei liegt das Brett auf dem Wasser, was die Kinder mit den Händen festhalten. Die Arme lang; die Beine lang. So gleiten die Kinder ein kurzes Stück „über die Ecke“ im (auf dem) tiefen Wasser. Das 1. Ziel ist erreicht.

Sofern alle Kinder weitestgehend wassergewöhnt und angstfrei sind, kommt jetzt schon das Springen (mit den Füßen voran) in das 125 cm tiefe Wasser. Dabei erfassen die Kinder die Hand des ÜL, springen in das Wasser - den Auftrieb des Wasser nutzend - und legen sich lang ausgestreckt auf das Wasser. Der ÜL gibt dabei natürlich jederzeit Hilfestellung.

3. Stunde:

4. Stunde:

Zuerst eine kurze Wiederholung aus der vorangegangenen Schwimmstunde.

Abhängig davon, wie wassergewöhnt und daher angstfrei die Kinder sind:

- Gleiten auf dem Rücken. Tina, Tanja oder Tom zeigen, dass es noch ein zweites Geheimnis gibt. Man schwimmt nicht nur auf dem Wasser, wenn man längs mit dem Bauch auf dem Wasser liegt, nein, man schwimmt auch wenn man sich lang auf den Rücken, auf das Wasser legt. Dazu nehmen die Kinder ein Schwimmbrett zur Hilfe, das wie ein „Kopfkissen“ am Hinterkopf platziert und mit den Händen festgehalten wird.
- Oder das Erlernen der Beinbewegung (Schwunggrätsche). Die Kinder sitzen auf dem Beckenrand. Die Beine lang gestreckt. Los geht es: „ran“ die Füße, „auseinander“ die Füße, „zusammen“ die Füße. Dann mit dem Schwimmbrett, lang (auf dem Bauch) auf



dem Wasser hinlegen, gleiten, dann selber Schwung geben... „ran“, „auseinander“, „zusammen“. [Das 2. Ziel ist fast erreicht.](#)



Am Ende der Stunde folgt das Tauch-Spiel „Schatzsuche“. Im flachen Wasser (90 cm) sind viele farbige Ringe verteilt. Oder auch bunte Fische, Seesterne oder Seepferdchen. Die Schatzsucher sammeln mit den Händen die Schätze ein. Dabei taucht der Kopf kurz unter Wasser und mit der freien Hand wird der Schatz eingesammelt.

5. Stunde:

6. Stunde:

Erlernen der Armbewegung. Umsetzung der Armbewegung „lang“ die Arme, „weg“ das Wasser, „zusammen“ die Hände, mit Hilfe einer Schwimm-Nudel. Zuerst im flachen Wasser (90 cm), dann im tiefen Wasser (125 cm). [Das 2. Ziel ist nun auch geschafft.](#)



Dann zum ersten Mal - am anderen Ende des Schwimmbeckens - das ganz tiefe Wasser (180 cm). Die Kinder sitzen auf dem Beckenrand, Händewaschen mit dem ganz tiefen Wasser, dann das Gesicht, dann große Wellen machen. Im Anschluss hineinklettern, am Rand festhalten und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fußboden zu erreichen.

Springen vom Beckenrand in das ganz tiefe Wasser. Die Kinder erfassen die Hand des ÜL und springen mit den Füßen voran ins Wasser. Dann am Rand entlang zur Leiter und das Becken wieder verlassen.

Wenn die Motivation es zulässt (Freiheit von Angst), der erste Sprung vom Startblock, mit den Füßen voran, in das tiefe Wasser. Natürlich auch hier mit der Hilfe des ÜL.



7. Stunde:

8. Stunde:

Kombinieren von Arm- und Beinbewegung (Ganzlernmethode).

Schwimmen über Eck (zirka 4 m).

Die Kinder entscheiden selbst, ob sie nur über die Ecke oder schon zur Leiter schwimmen (10 m).

Springen vom Startblock.

Die Kinder entscheiden ob sie alleine springen oder die Hand des ÜL möchten. Dann zum Ziel schwimmen, mit der kombinierten Bewegung. [Spätestens jetzt, ist das 3. Ziel erreicht.](#)

Die ersten Kinder können bereits jetzt schon den ersten Schwimm-Koffer ablegen! Als Auftriebshilfe tragen die Kinder Schwimmhilfen, Gürtel mit jeweils fünf Einzelelementen (Schwimm-Koffer). Sobald ich (ÜL) sehe: Keine Angst und richtige bist fast richtige kombinierte Schwimmbewegung, dann frage ich ob ich ein Koffer vom Gürtel entfernen darf. Das Kind entscheidet! Entscheidet es positiv, verschwindet der erste Koffer (weitere folgen) und das 4. Ziel rückt in greifbare Nähe.

9. Stunde:

10. Stunde:

Die Spannung steigt!

„Wackelpudding“ - Die Kinder balancieren über Wackelpudding (Schwimmmatte), unter den Füßen wird es wackelig, das Gleichgewicht muss gehalten/ausbalanciert werden. Am Ende kommt der Sprung in das 125 cm tiefe Wasser. Dann wird geschwommen, kurz über das Eck oder die lange Strecke zur nächsten Leiter.



„Durch den strömenden Regen“ - Die Kinder schwimmen die lange Bahn, 10 m zur Leiter. Plötzlich setzt der Regen (Rasensprenger) ein. Da geht es jetzt durch. Augen auf, um das Ziel, die Leiter nicht aus den Augen zu verlieren.

„Wildes Durcheinander“ - Die Kinder wählen ihre Startposition selbst. Entweder die Rutsche oder der Beckenrand/breite Treppe (125 cm). Der ÜL erteilt jedem einzelnen Kind das Startsignal.

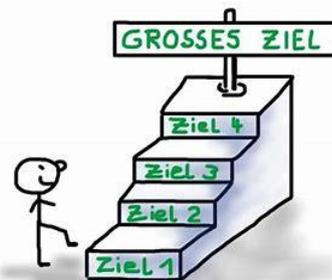
Oder im ganz tiefen Wasser, Startblock 2, 3 und vielleicht auch 4 stehen zur Verfügung. Auf Kommando des ÜL springt jedes Kind ins Wasser und schwimmt zum Ziel, zur Leiter.

Durch das „wilde Durcheinander“ kommt richtig Bewegung ins Wasser. Es entstehen Wellen, Wasser spritzt umher. Die Kinder besiegen zusehend die noch verbliebenen restlichen Unsicherheiten.

11. Stunde:

12. Stunde:

Die ersten Kinder verlieren jetzt den letzten Schwimm-Koffer. Stilsicher Brustschwimmen ohne Auftriebshilfe. Das 4. Ziel ist jetzt erreicht. 😊



13. Stunde:

Viele Kinder schwimmen ab jetzt problemlos und ohne Schwimmhilfen im 180 cm tiefen Wasser, eine 10 m lange Strecke. Oder wir starten von der breiten Treppe (125 cm) und

schwimmen, entweder zur Leiter (10 m) oder bewusst in den ganz tiefen Teil, zum zweiten Ziel (15 m). Auch hier entscheiden die Kinder wieder selbst.

Und hier kommt jetzt der Instinkt des ÜL, mein Bauchgefühl, ins Spiel.

Wie wirkt das Kind auf mich?... Hat es heute einen guten Tag?... Lacht es oder ist die Mimik eher angespannt?...

Wenn ich das Gefühl habe, jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, dann frage ich das jeweilige Kind: „Wollen wir heute ein Seepferdchen machen“? Auch hier entscheidet jedes Kind selbst, ob es die 25 m lange Strecke schwimmen möchte. Wenn nicht, ist in der nächsten und übernächsten Stunde auch noch genug Zeit.

Möchte es die 25 m meistern und schafft es, dann ist das große Ziel endlich geschafft.

14. Stunde:

15. Stunde:

16. Stunde:

17. Stunde:

Immer mehr Kinder machen jetzt in den folgenden Stunden das Seepferdchen.

Weitere spannende Herausforderungen kommen hinzu, wie beispielsweise:

„Tiefsee-Schatzsuche“ - Die Kinder knien auf einer weichen Unterlage am Beckenrand. Das Wasser ist 125 cm tief. Auf dem Boden ist die Schatzkiste, gefüllt mit farbigen Ringen. Ziel ist es, sich nach vorne fallen zu lassen und die Kiste zu erreichen, sich einen Ring mit der Hand herauszunehmen. Mit der Beute dann über die Ecke oder zur Leiter schwimmen. Kinder die das nicht möchten, sich das (noch) nicht zutrauen, schwimmen ohne zu tauchen zum Ziel ihrer Wahl.

„Krokodil-Bezwinger“ - Das große luftgefüllte Krokodil (heißt eigentlich Theofiel) ist fest verzurrt im Becken. Die Kinder klettern (60 cm Wassertiefe) von hinten auf und über den Rücken, dann weiter über den Kopf und rutschen (oder springen) über die Krokodils-Nase in das tiefe (180 cm) Wasser und schwimmen zum Ziel ihrer Wahl.



18. Stunde:

Der letzte Schwimmkurs-Tag, die letzte Stunde. Schwimmen mit Schlafanzug oder auch Pyjama-Party im Hallenbad.

Die Kinder erproben eine ernste Situation: Was muss ich machen, wenn ich draußen beim Spielen ins Wasser falle.

- ✓ Lang auf dem Wasser ausstrecken.
- ✓ Ruhe bewahren (die Kinder sind in der Regel hellauf begeistert 😊).
- ✓ Auf dem kürzesten Weg raus aus dem Wasser; langsame Arm- und Beinbewegung.

Im Anschluss springen die Kinder dann bekleidet vom Startblock und schwimmen über die Ecke zur Leiter.

