



Einleitung	7
------------------	---

Theorie - Fixi ist neugierig

1	Lernen, Üben, Spielen, Ausprobieren, Vergleichen und Singen	13
2	Schwimmen in der Schule: Warum? Wer? Was? Wie? Wann? ..	16
3	Probleme beim Schwimmen in der Schule	24
4	Angst vor dem Wasser	25
5	Schwimmfix-Konzeption	28
5.1	Schwimmfix ist „geplante Offenheit“	28
5.2	Schwimmfix ist „vielsinnig unterrichten“	29
5.3	Rahmenbedingungen für Schwimmfix	30
5.4	Lernpegel und Lernepisoden	32

Praxis - Fixi lernt schwimmen

6	Entenpegel	37
6.1	Von der Dusche zum Beckenrand und über eine Treppe (Leiter) ins Wasser	40
6.2	Angst reduzierende Maßnahmen	45
6.3	Arme und/oder Beine in vertikaler Position gezielt im Wasser bewegen	49
6.4	Gesicht zum/ins Wasser und Kopf unter Wasser, über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen	52
6.5	Spiele zum Lernpegel Ente	55
7	Pinguinpegel	59
7.1	Mit und ohne Unterstützung im Wasser und ins Wasser springen und Kopfsprung erlernen	59
7.2	Mit Unterstützung in horizontaler Position (in Rücken- und Bauchlage) schweben und gleiten, mit den Beinen strampeln und/oder mit den Armen paddeln	62
7.3	Ohne Unterstützung in horizontaler Position (in Rücken- und Bauchlage) schweben und gleiten, mit den Beinen strampeln und/oder mit den Armen paddeln	65



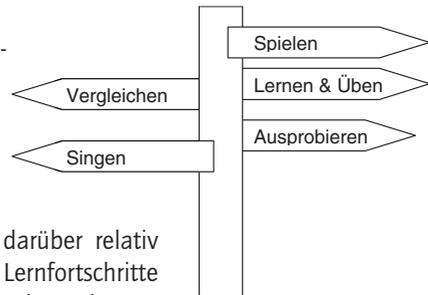
7.4	Ohne Lehrerhilfe kurze Strecken (mit Raddampfer, Ruderboot, Hubschrauber) schwimmen	71
7.5	Spiele zum Lernpegel Pinguin	73
8	Delfinpegel	76
8.1	Lernepisode A Grobform von Rücken, Kraul (ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung), Brustarmzug und Delfinbeinschlag erlernen	80
8.1.1	Rücken erlernen – ein Einstieg	80
8.1.2	Kraul erlernen – ein Einstieg	83
8.1.3	Brustarmzug erlernen – ein Einstieg	85
8.1.4	Delfinbewegung erlernen – ein Einstieg	88
8.2	Lernepisode B Grobform von Brustbeinschlag und Brust erlernen	90
8.2.1	Brustbeinschlag erlernen – ein Einstieg	90
8.2.2	Brust erlernen – ein Einstieg	92
9	Unterrichtsvorbereitung	94
10	Literatur	101
11	Anhang	102
	Anhang 1: Baderegeln, Prävention und Rettungsfähigkeit beim Schwimmunterricht	102
	Anhang 2: Schwimmabzeichen (info@dsv.de)	103
	Anhang 3: Schwimmfix-Songs	105
	Anhang 4: Einverständniserklärung der Eltern	107
	Anhang 5: Eltern-Infos	108
	Danksagung	110

1 Lernen, Üben, Spielen, Ausprobieren, Vergleichen und Singen



Im Schwimmfix-Unterricht wird in Kleingruppen mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 6 Schülern **gelernt**, aber auch **geübt, gespielt, ausprobiert, verglichen** und **gesungen**.

- **Lernen und Üben:** Die Schwimmanfänger erlernen einfache Vorformen der gängigen Schwimmtechniken: Die Bewegungsformen **Hubschrauber, Raddampfer und Ruderboot** werden im Praxisteil von Fixi demonstriert (s. Kap. 7.4). Bewegungskönnen wird darüber relativ schnell erworben, und die erzielten Lernfortschritte motivieren die Schwimmschüler, noch mehr zu lernen.



Solche Erfolgserlebnisse fördern die Zufriedenheit und die Selbstsicherheit, sodass die Schwimmschüler sich in der Bewegungssituation Wasser wohlfühlen können. Beim Bewegungslernen sind Wiederholungen entscheidend. Das ständige Wiederholen von Stereotypen ist allerdings für ein lebendiges Lernen, das möglichst viele Kinder ansprechen soll, zu dosieren. Nach dem Motto: „wiederholen, ohne zu wiederholen“ sollten Übungsangebote immer wieder variiert werden. Das Schwimmfix-Übungsangebot orientiert sich an der jeweils gegebenen Lernbasis und an den individuellen Lerntempi der Schüler. Binnendifferenziertes Lernen (= Lerninhalte für unterschiedliche Lernverläufe der Schüler in einer Lerngruppe) und abwechslungsreiches Bewegungslernen sind durch eine Vielzahl attraktiver Übungen garantiert. Außerdem ermöglicht das im Praxisteil systematisch angelegte Übungsangebot, dass unterschiedliche Fertigkeitsebenen adäquat bedient werden können.

- **Spielen:** Bereits erlernte Bewegungstechniken werden in einfachen Spielen im Wasser angewendet. Erst wird in vertikaler und anschließend in horizontaler Position, erst wird im bauch- bis brusttiefen Wasser und dann auch unter Wasser gespielt. Mit den im Praxisteil vorgeschlagenen „Wasser- und Schwimmspielen“ bewältigen die Schwimmanfänger die erforderlichen Lernherausforderungen wie von selbst. Angstfreiheit und Freude beim Schwimmenlernen stellen sich dann ein, wenn im Unterricht neben fertigkeitenorientierten, klassischen Übungsformen auch „**Kleine Spiele**“ angeboten werden.
 - Fangspiele, Kommandospiele, Rollenspiele, Fantasiespiele, usw.
 - Wettbewerbe: Wer kann seinen Luftballon am längsten in der Luft halten?
 - Fantasiespiele: Beim Teilnehmen an einer Wassergeschichte einen Parcours bewältigen.



- **Ausprobieren:** Sind die wesentlichen Sicherheitsvorkehrungen getroffen und die Basistechniken zum Bewegen im Wasser erlernt, dann bietet die Schwimmfix-Konzeption Gelegenheiten zum selbsttätigen Experimentieren. Kleine Improvisationsaufgaben sind unverzichtbare Inhalte von Schwimmfix-Einheiten.

Beispiele:

- ↳ Versucht abwechselnd auf einer Pool-Noodle zu sitzen, zu liegen oder an der Pool-Noodle zu hängen,
- ↳ versucht auf kleinen Schwimmbrettern im bauchtiefen Wasser Roller zu fahren oder Skilanglauf zu imitieren,
- ↳ versucht auf einem Schwimmbrett zu sitzen.

Eine ergebnisoffene Planung von Schüleraktionen bedeutet, mit oder ohne Materialien oder mit oder ohne Partner, ohne genaue Zielvorgaben der Lehrenden zu agieren und auszuprobieren.





6.1 Von der Dusche zum Beckenrand und über eine Treppe (Leiter) ins Wasser

Die Entenübungen I

<p>Wir duschen</p>	
<p>Was? und Warum?</p>	<p>Mit einer „Duschparty“, während der u. a. mit Bechern, Eimern und Schwämmen gespielt wird, beginnt spielerisch die Wassergewöhnung.</p>
<p>Wie? und Wo? TopTips zur Organisation</p>	<p>Schwimm Schüler (SchSch) und Schwimmlehrer (SchL) befinden sich im Duschaum.</p>
<p>Wie? und Was? Instruktionen (IN), Demonstrationen (DE) und Übungsformen (ÜB)</p>	<p>IN: Versucht immer wieder, unter der Dusche die Augen zu öffnen. ÜB: Nur den Rücken duschen, dann nur den Bauch duschen und dann den Kopf und den ganzen Körper duschen. ÜB: Unter der Dusche mit Materialien (z. B. mit Schwämmen und Bechern) spielen.</p>
<p>Wie? und Was? Variationen</p>	<p>ÜB: Verschiedene Duschen warm, lauwarm oder kalt stellen: Die SchSch watscheln kreuz und quer wie die Enten von Dusche zu Dusche. ÜB: In Form einer Eisenbahn durch die Dusche watscheln und singen: „Töff, töff, töff die Eisenbahn“.</p>



Die Entenübungen II

Unser
Schwimmlehrer
gibt uns Halt



Was? und Warum?

Achtung: Der Boden in Dusche und Schwimmhalle ist rutschig.
Von der Dusche zum Beckenrand.

Wie? und Wo?

ÜB: **SchL** und **SchSch** watscheln langsam hintereinander wie die Enten zum Beckenrand: Der Kopf der Entenschlange (**SchL**) bringt die **SchSch** von der Dusche zum Beckenrand. **SchL** bestimmt das Tempo.



ÜB: Als Eisenbahn fahren **SchL** (Lokomotive) und **SchSch** (Waggons) direkt von der Dusche an den Beckenrand. Die Eisenbahn faucht, zischt und hupt.

ÜB: **SchL** behält alle **SchSch** im Blick. Der **SchL** steigt vor den **SchSch** ins Wasser.



Ab dem Lernpegel Delfin steht nicht mehr das situationsspezifische Sammeln von Erfahrungen, sondern das technikorientierte Lehren und Lernen im Vordergrund. Die **SchSch** und **SchL** orientieren sich beim Lehren und Lernen zunächst an den von Lehrenden vorgegebenen Technikmerkmalen (s. Tab. 5, 6 und 7).

Das Lehren und Lernen der klassischen Schwimmmarten Kraul, Rücken, Brust und der Teilbewegung Delfinbeinschlag orientiert sich zunächst an den Prinzipien, die Gildenhard bereits 1986 formuliert hat:

- Nach dem **Grobformprinzip** werden z. B. Kreisbewegungen der Arme (mehr oder weniger in der Horizontalen oder mehr oder weniger in der Vertikalen) und der Fersen (mehr oder weniger in der Horizontalen) und Auf- und Abbewegungen der Beine demonstriert und von den Schülern imitiert.
- Nach dem **Kombinationsprinzip** werden auch Teilaktionen der Schwimmmarten miteinander kombiniert, z. B. Brustarmzug mit Kraulbeinschlag.
- Nach dem **Vielseitigkeitsprinzip** sollen die **SchSch** über ein vielseitiges Bewegungsangebot die Bewegungssituation Wasser differenziert erfahren.

TopTipp VI: Schwimmtechniken erlernen

Die Schwimmfix-Schüler lernen in 5 Lernschritten (Tabelle 4).

Tabelle 4: Mit 5 Lernschritten zu den 4 Schwimmmarten

Schritt 1	Aufwärts- und Abwärtsaktionen der Beine (= mit den Beinen strampeln) zunächst mit Partnerhilfe und/oder materialer Hilfe. Paddelbewegungen der Arme (in Bauch- und Rückenlage) zunächst mit Partnerhilfe oder materialer Hilfe.
Schritt 2	Hubschrauber, Raddampfer, Ruderboot mit regelmäßiger Einatmung über Wasser und Ausatmung ins Wasser.
Schritt 3	Rücken und Kraul, zunächst ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung, Gesicht im Wasser. Rücken, Delfinbewegung und Brustarmzug.
Schritt 4	Brustbeinaktion zunächst mit Partnerhilfe oder materialer Hilfe. Brust, Rücken und Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung.
Schritt 5	Schmetterlingsarmzug zunächst mit Partnerhilfe oder materialer Hilfe und Schmetterling.



Tabelle 5: Strukturverwandte Technikmerkmale (Armbewegung) (aus Reischle, Buchner & Rudolph, 2011)

Schwimmart	Armbewegung			
	Zug-Druck-Phase			Rückholphase
	Auswärts- und/oder Abwärtsanteil	Einwärtsanteil	Rückwärtsanteil	Ausheben/Vorschwung/Eintauchen
Kraul	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckter Beginn Rotation um die Längsachse nach rechts Abwärtsanteil ausgeprägt Zugbeginn verzögert 	<ul style="list-style-type: none"> Beugung im Ellbogengelenk Innenrotation der Oberarme Einwärtsanteil betont 	<ul style="list-style-type: none"> Streckung im Ellbogengelenk Rotation um die Längsachse nach links Abdruck betont 	<ul style="list-style-type: none"> Körpemah Schulterbreites Eintauchen Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und beim Ausheben Schultern außerhalb des Wassers Entspannung während der Rückholphase und Anspannung nach dem Eintauchen
Rücken	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckter Beginn Rotation um die Längsachse nach links Abwärtsanteil ausgeprägt Zugbeginn verzögert 	<ul style="list-style-type: none"> Beugung im Ellbogengelenk Innenrotation der Oberarme Einwärtsanteil betont 	<ul style="list-style-type: none"> Streckung im Ellbogengelenk Rotation um die Längsachse nach rechts Abdruck betont 	<ul style="list-style-type: none"> Körpemah Schulterbreites Eintauchen Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und beim Ausheben Schultern außerhalb des Wassers Entspannung während der Rückholphase
Schmetterling	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckter Beginn Auswärts-Abwärts-Anteil mehr oder weniger ausgeprägt Zugbeginn verzögert 	<ul style="list-style-type: none"> Beugung im Ellbogengelenk Innenrotation der Oberarme Einwärtsanteil betont 	<ul style="list-style-type: none"> Streckung im Ellbogengelenk Abdruck betont 	<ul style="list-style-type: none"> Körpemah Schulterbreites Eintauchen Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und beim Ausheben Schultern außerhalb des Wassers Entspannung während der Rückholphase
Brust	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckter Beginn Auswärts-Abwärts-Anteil mehr oder weniger ausgeprägt Zugbeginn verzögert 	<ul style="list-style-type: none"> Beugung im Ellbogengelenk Innenrotation der Oberarme Einwärtsanteil betont 		<ul style="list-style-type: none"> Vollständige Armstreckung zu Beginn und am Ende der Rückholphase Keine Stopp-Start-Aktionen 



Vorbereitungsschema 1 Lernpegel Ente – Lernepisode A

Lernziel: SchSch bewegen sich in vertikaler Position im bauchtiefen Wasser

	Zeit	Was?		Wie?
		Inhalte	Organisation	
A	ca. 5 Min.	<p>ÜB: Nur den Rücken duschen, dann nur den Bauch duschen und dann den Kopf und den ganzen Körper duschen.</p> <p>ÜB: Unter der Dusche mit Materialien (z. B. mit Schwämmen) spielen.</p> <p>ÜB: In Form einer Eisenbahn durch die Dusche watscheln und singen: „Töff, töff, töff die Eisenbahn ...“.</p>	<p>Schlange kriecht: SchSch bilden eine Eisenbahn und legen sich dazu gegenseitig die Hände auf die Schultern.</p>	<p>Auch mit Schwämmen, Plastikkeimern, Plastikbechern unter der Dusche spielen.</p>
B	ca. 20 Min.	<p>ÜB: SchSch bewegen sich abwechselnd vorwärts, rückwärts, seitwärts.</p> <p>ÜB: SchSch gehen abwechselnd auf Zehenspitzen oder in der Hockposition.</p> <p>ÜB: SchSch werfen zusammen Wasser hoch (mit beiden Händen, mit Schwimmbrettern oder mit Bechern) und duschen sich.</p> <p>ÜB: SchSch joggen kreuz und quer, drehen sich in Hockposition immer wieder um die Körperlängsachse.</p> <p>ÜB: SchSch drücken Bälle zum Beckenboden.</p>	<p>SchSch gehen, joggen kreuz und quer im bauchtiefen Wasser.</p>	<p>Schwimmbretter, Becher.</p>
C	ca. 5 Min.	<p>SchSch hocken auf einer Treppe oder an der Beckenwand (schultertief) und singen zum Abschluss mit dem SchL.</p>		