



SPIELERISCH ZUM RÜCKENBEINSCHLAG - PLANUNGSBEISPIEL



Autoren: Rebecca Jedamsky, Sabrina Mészáros



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziele**
 - Teillernziele
 - Motorische Ziele
 - Sozial- affektive Ziele
- **Kompetenzprofil**
 - Methodenkompetenz
 - Sachkompetenz
- **Sachanalyse**
 - Bedeutung des Schwimmens
 - Rückenschwimmaspekte
Ablauf und Funktion des Wechselbeinschlages in Rückenlage
- **Didaktische Bedeutung**
- **Methodische Strukturierung**
 - Aufbau der Stunde
 - Alternative Übungen und Maßnahmen zur Differenzierung
 - Geplantes Lehrer- und Schülerverhalten
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Kreativ im Wasser mit Rückenbeinschlag (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Bei unserer Entscheidung, das Rückenschwimmen als erste Schwimmart einzuführen, orientieren wir uns an dem Lehrplan für Grundschulen des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen:

„In den „Richtlinien [...] wird das „Schwimmen-können“ definiert: Danach sollen sich die Kinder „angstfrei, ohne fremde Hilfe in schwimmtiefen Wasser zielgerichtet fortbewegen können. Dies kann auch durch eine individuell ausgeprägte Schwimmform gewährleistet sein.“¹

Der Lehrplan lässt den Schulen den Freiraum, selbst entscheiden zu können mit welcher Schwimmart sie beginnen. Wir haben uns bewusst für die Hinführung zum Rückenschwimmen entschieden, da ein dauerhafter Blickkontakt von Lehrern zu den Schülerinnen und Schüler (SuS) besteht. So ist es möglich durchgehend mit den SuS zu kommunizieren und ihre Ängste zu reduzieren. Weiterhin ist es von Vorteil, dass die SuS durch die entspannte Rückenlage ihre Wasserlage verbessern.

Der *Schwerpunkt unserer Stunde* liegt auf verschiedenen Spiel- und Übungsformen, die das

- Schweben im Wasser sowie den
- Rückenkraultbeinschlag schulen.

Der Rückenkraultbeinschlag soll so vermittelt werden, dass eine ökonomische Fortbewegung ohne Hilfsmittel möglich ist.

Die Unterrichtsstunde ist für die SuS der 4. und 5. Klasse konzipiert und die Teilnahme am Schwimmunterricht setzt das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ voraus. Kenntnisse über die Bade- und Sicherheitsregeln müssen vorhanden sein. Als Übungsstätte steht ein Schwimmbad mit vier Schwimmbahnen à 16,5m zur Verfügung, die durch Wasserschwimmleinen voneinander getrennt sind. Die Wassertiefe ist durch einen Hubboden manuell verstellbar. Bei den Schwimmübungen beträgt sie ein Meter, sodass die SuS bis zur Brust- oder Schulterhöhe im Wasser stehen können. Bei den Sprungübungen ist das Wasser mindestens 1,80m tief. Als Schwimmhilfen sind ausreichend Schwimnudeln und Schwimmbretter vorhanden. Für Tauchübungen gibt es ausreichend Schwimmringe.

¹ Ministerium für Schule, Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999

Lernziele

- **Teillernziele**
 - in der Rückenlage muss ein wechselseitiger Beinschlag ausgeführt werden können
 - die (Rücken-)Wasserlage entspricht einer 'Gleitbootlage'
 - die Haltung des Kopfes ist ruhig und in Verlängerung der Wirbelsäule
- **Motorische Lernziele**
 - die Rhythmisierung des wechselseitigen Beinschlages in der Rückenlage
 - die Verlagerung des Körperschwerpunktes für eine gute Wassergleitbootlage
 - die Kopfsteuerung
- **Sozial- affektive Lernziele**
 - die SuS entwickeln durch Assoziationen mit Meerestieren kreative Bewegungsanwendungen

Kompetenzprofil

- **Methodenkompetenz**
 - die angemessene Reaktion auf körperliche Belastung (Puls, Atemfrequenz) und das Verhalten beim Frieren
 - die Anwendung von Bade- und Sicherheitsregeln (auch bei Selbstrettung)
- **Sozialkompetenz**
 - die Akzeptanz der Bedeutung des Rettungsschwimmens (Beobachtung der Kinder gegenseitig)
 - die Rücksichtnahme auf äußere Bedingungen wie Regeln, Signale, Beckenrand, Leitern etc.
 - eine Toleranz in Hinblick auf besondere Bedingungen von SuS anderer Kulturkreise

Sachanalyse

Bedeutung des Schwimmens

Schwimmen in der Schule ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung von Kindern, da es verschiedenste Lernkomponente anspricht und fördert.

Durch die Körpererfahrungen im Bewegungsraum Wasser erweitern die SuS ihre Bewegungserlebnisse und verbessern ihre Sinneswahrnehmung.

Die neu gewonnenen Eindrücke werden durch das gemeinsame Miteinander in der Gruppe ausgetauscht, besprochen und verglichen. Mithilfe der Zusammenarbeit zwischen SuS/ oder SuS und Lehrern werden neue Elemente ausprobiert. Die SuS übernehmen Verantwortung für sich selbst, aber auch für andere MitschülerInnen. Sie lernen Situationen einzuschätzen und anderen SuS in Not zu helfen oder sogar zu retten. Somit werden Ängste reduziert und/oder überwunden.

Bei allen Spiel- und Übungsformen wird die Gesundheit gefördert, da die physikalischen Phänomene des Wassers (Widerstand, Auftrieb, Dichte, Strömung) den Stützapparat entlasten und alle großen Muskelgruppen beanspruchen.

Zusätzlich wird der Kreislauf stabilisiert und die Atmung passt sich der neuen Gegebenheit an.

Wettkampfspiele ermöglichen den SuS ihre eigenen Leistungen zu verstehen, einzuschätzen und zu steigern.

Durch eine speziell ausgewählte Gestaltung der Spiele und Übungen im Wasser lernen sich die SuS körperlich auszudrücken und Bewegungen eigenständig zu gestalten. Gelernte spielerische Formen oder Techniken werden dabei auf den Bereich Freizeit übertragen.

Für das Schwimmen werden allgemeine motorische Grundlagen benötigt:

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, der rumpfstabilisierenden Muskulatur sowie die Muskulatur des Schultergürtels
- Mobilisation der Wirbelsäule

Die folgenden Regeln und Rituale sind wichtig für einen reibungslosen Unterrichtsverlauf:

- Kenntnis und Anwendung der allgemeinen Bade- und Sicherheitsregeln
- Auf Signal (Pfeiff) wird sich am Beckenrand getroffen, ab dann nicht mehr reden oder unter Wasser tauchen
- Arm heben für Wortmeldung
- Das Drücken anderer Kinder unter Wasser ist verboten
- Gegenseitige Rücksichtnahme (nicht absichtlich einem anderen Kind Wasser in die Augen spritzen)
- Bei Unterkühlung Bescheid sagen, Pause machen (Wärmelampe)

Rückenschwimmaspekte

Das *Rückenschwimmen* ist eine Wechselschwimmart, sowohl Arme als auch Beine bewegen sich abwechselnd.

Die *Arme* kreisen gestreckt rückwärts über Wasser, tauchen mit der Kleinfingerseite der Hand ein und ziehen unter Wasser mit dem gebeugten Arm bis zur Hüfte. Von dort drückt der Arm das Wasser fußwärts gerichtet bis zum Oberschenkel.

Die *Beine* sind bis zu den Zehen hin gestreckt und bewegen sich aus dem Hüftgelenk auf- und abwärts schlagend unter Wasser, so dass nur von den Fußspitzen etwas Wasser aufgeworfen wird.

Der *Kopf* liegt bis zu den Ohren in Verlängerung der Wirbelsäule im Wasser. Dabei bleibt das Gesichtsfeld frei von Wasser.

Eine optimale *Wasserlage* ist die Basis für das Rückenschwimmen.

In der ausgewählten Stunde wird nur der wechselseitige Beinschlag in Rückenlage thematisiert.

Ablauf und Funktion des Wechselbeinschlages in Rückenlage

Die Beine werden beim Rückenschwimmen ab- und aufwärts bewegt, um einen fort-treibenden Impuls zu erzeugen. Durch die Rückenbeinbewegung wird der Antrieb der Arme unterstützt und die Körperlage im Wasser stabilisiert.

Die Abwärtsaktion wird mit der Hacke voran und mit gestrecktem Bein von der Wasserlinie aus eingeleitet, damit nachfolgende Teilaktionen ermöglicht werden können. Erreicht der Fuß nun die Körperlängsachse, bewegt sich der Oberschenkel nach oben und das Knie wird leicht gebeugt. Somit wird die Aufwärtsaktion des Unterschenkels vorbereitet und die Aktionsweite vergrößert. Gleichzeitig bewegt sich der Fuß weiter abwärts.

Daraufhin nimmt der Fuß eine überstreckte und der Unterschenkel eine nach innen-rotierte Haltung ein, um die kraftvolle Aufwärtsbewegung zur Wasserlinie auszuführen.

Kurz vor dem Durchbrechen der Wasseroberfläche wird die überstreckte Fußstellung und der nach innen gedrehte Unterschenkel peitschenschlagähnlich aufgelöst. Dadurch wird weitgehend das Rausragen der Füße aus dem Wasser vermieden und ein starker forttriebender Impuls erzeugt.

Anschließend wird der gestreckte Ober- und Unterschenkel wieder abwärts bewegt und die Zehenspitzen schlagen nach unten nach.

Didaktische Bedeutung

In der folgenden Mind-Map werden die verschiedenen Sinnperspektiven, die wichtig für das Schwimmen in der Schule sind, dargestellt. In Anlehnung an die Handlungsfähigkeit nach KURZ orientieren wir uns an den Überbegriffen, die wir für unser Mind-Map entsprechend anpassen. Diese Leitbegriffe lassen sich für das Schwimmen ermitteln und können somit für jeden SuS wichtig und pädagogisch wertvoll sein. Der wichtigste Leitbegriff für unsere Stunde ist *das gemeinsame Miteinander*. In jeder Übung, die wir in unserer Stunde anbieten, sollen die SuS ihre Kommunikationsfähigkeit untereinander erweitern. Sie übernehmen Verantwortung für sich und andere SuS, wodurch das Klassenklima gefördert wird. Die Stärkung des Klassenklimas bewirkt, dass Ängste abgebaut bzw. reduziert. (*Wagnis*). Diese beiden Leitbegriffe sind stark miteinander verknüpft und ergänzen sich gegenseitig. In unserer Stunde soll ebenso die *Gesundheit* gefördert werden. Durch das Bewegen im Wasser wird der Stützapparat entlastet und die einzelnen Muskelgruppen betätigt. Dies erfahren die SuS auf spielerischer Art und Weise. Der *Leistungsgedanke* wird durch die kleinen Wettkampfspiele wie Tauchstation gefördert. Dabei ist wichtig, dass alle SuS an ihren individuellen Leistungen arbeiten. Bei den Punkten *Körpererfahrung* und *Gestaltung* geht es uns darum, dass die SuS durch Spiele wie 'Meerestiere' oder Tauchstation' ihre Sinneswahrnehmungen schärfen. Des Weiteren lernen sie sich mit ihrem Körper auszudrücken. Das Techniktraining gibt ihnen die Möglichkeit, ihr Gelerntes auf den Bereich Freizeit zu übertragen.



Methodische Strukturierung

Aufbau der Stunde

- **Einführungsphase**
- **Vorbereitungsphase**
- **Hauptphase**
- **Vertiefungsphase**
- **Endphase**

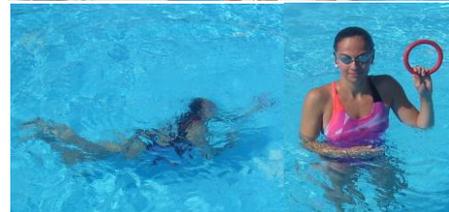
In der *Einführungsphase* beginnen die SuS mit einer Vorübung am Beckenrand sitzend. Die SuS bewegen ihre Beine im Wasser auf und ab, sodass "Sprudelberge" entstehen.

Sprudelberge



Nach der deduktiven Einleitung werden die SuS in der *Vorbereitungsphase* durch kleine Spiele, wie die Tauchstation und die Meerestiere, an das Wasser gewöhnt. ►  1

Tauchstation



Meerestiere darstellen



Die Unterrichtsstunde wird überwiegend Lehrer zentriert gelenkt, dennoch besteht genügend Freiraum um eigne, kreative Ideen einfließen zu lassen.

In der *Hauptphase* kommt es zum induktiven Erlernen der Technikmerkmale des Rückenbeinschlages. Hierbei bietet die Lehrperson verschiedene Schwimmhilfen zur Auswahl an und demonstriert die Übungen. Durch die Schwimmhilfen können sich die SuS nur auf die Ausführung des Rückenbeinschlages konzentrieren. Nach einigen Bahnen sollte sich der Bewegungsablauf automatisieren, aber auch ein Gefühl für das Schwimmen in Rückenlage entwickelt haben.

Schal, Hut, Regenbogen



In der *Vertiefungsphase* kann die Lehrperson mit dem Schwimmen in Rückenlage ohne Auftriebshilfen fortfahren.

Sie leitet eine Partnerübung an, wobei es um die Verbesserung der Wasserlage der SuS geht. Hierbei ist es wichtig, dass die SuS zu ihrem Partner Vertrauen aufbauen und sich von diesem durch das Wasser, in Rückenlage, führen lassen. Diese Art der Übungen lassen sich problemlos in jede Stunde einbauen, um den Zusammenhalt der Lerngruppe zu verbessern.

Eisschollen



In der *Endphase* wird das "Buchstaben springen" eingeleitet, die SuS werden aufgefordert ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In dieser freien Übung können sie selbständig differenzieren und je nach können die Buchstaben schwieriger darstellen. Generell ist diese Übung als "High Light" der Stunde gedacht, da die SuS sich in einem angemessenen Rahmen ausleben können.

Buchstaben springen



Abgeschlossen wird die Stunde mit einer Übung zur Verbesserung des Klassenklimas. Die SuS müssen alle zusammen Arbeiten um die Bewegungsaufgabe "großer Seestern" zu meistern.

Seestern



Alternative Übungen und Maßnahmen zur Differenzierung

Als *Variationsmöglichkeit* zu den aufgeführten Übungen im Haupt- und Vertiefungsteil kann für das "Training mit Hilfsmitteln" auch das Brett mit beiden Händen auf dem Wasser über den Knien gehalten werden (auch Korrekturform). Für das "Training ohne Hilfsmittel" können als alternative Übungen auch die Hände unter dem Kopf, dem Po oder vor der Brust verschränkt werden. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, anstelle von Auftriebsmitteln, verschiedene Hilfestellungen durch die SuS oder der Lehrperson zu bekommen.

Als Differenzierungsmöglichkeiten bieten sich *verschiedene Hilfsmittel* (Poolnudel, Brett, SuS und Lehrpersonen) sowie verschiedene Schwierigkeitsgrade an.

Geplantes Lehrer- und Schülerverhalten

Durch die eingeführten Regeln und Rituale wird den SuS ermöglicht, mit dem Partner und in Gruppenarbeit zu lernen.

Die Unterrichtsstunde ist vorwiegend lehrerzentriert, jedoch können die SuS jederzeit selbstständig differenzieren und Fragen stellen. Bei mehreren Wortmeldungen wird die "Meldekette" eingesetzt. Des Weiteren sollen die SuS Rückmeldung geben, falls sie unterkühlt oder körperlich zu beansprucht sind.

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Feinziel	Inhalt	Methodisch- didaktische Anmerkungen	Material/ Medien
Einführungsphase 7'	Die SuS erfahren die Eigenschaften des Wassers und aktivieren ihre Tauchkenntnisse	<p>"Sprudelberge"</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine Strudel • große Strudel • keine Fahrradfahrbewegung <p>"Tauchstation" (Wettkampfspiel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • es wird nicht vom Beckenrandrand gesprungen • es darf immer nur ein Ring zur Tauchstation gebracht werden • es wird nur in Bauchlage mit Wechselbeinschlag zu den Ringen geschwommen 	<p><i>"Setzt euch bitte an den Beckenrand und lasst die Beine ins Wasser baumeln"</i></p> <p><i>"Auf ein akustisches Signal streckt ihr die Beine aus und bewegt diese abwechselnd auf und ab."</i></p> <p><i>"Mannschaft A setzt sich an den Beckenrand zur Fensterseite, Mannschaft B setzt sich an den Beckenrand zu den Umkleiden"</i></p> <p><i>"Das Brett der jeweiligen Mannschaft symbolisiert eure 'Tauchstation', auf der ihr eure getauchten Ringe ablegt. Auf ein akustisches Signal dürft ihr beginnen die Ringe (immer nur einen Ring!) aus dem Wasser zu holen. Diese werden dann zur Tauchstation gebracht. Sind keine Ringe mehr im Wasser, kehren alle zu ihrer Tauchstation zurück und setzen sich auf den Beckenrand."</i></p>	<p>Alle SuS sitzen auf dem Beckenrand und haben die Beine im Wasser</p> <p>20-30 Ringe 2 Schwimmbretter in verschiedenen Farben</p> <p>2 Mannschaften à 13 SuS</p> <p>Wassertiefe: 1m</p>
Vorbereitungsphase 2'	Die SuS verbessern ihre Wasserlage	"Meerestiere darstellen"	<i>"Schwimmt alle durcheinander im Becken. Auf ein Kommando, beispielsweise 'Seestern', stellt ihr das Meerestier dar. Es gibt die Seegurke, den Seestern, die Krabbe, den Delfin und die Muschel."</i>	Alle SuS verteilen sich im Schwimmbecken

Phase/ Zeit	Feinziel	Inhalt	Methodisch- didaktische Anmerkungen	Material/ Medien
Hauptphase 15'	Die SuS erlernen die Fortbewegung im Wasser, wobei der Fokus auf dem Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Hilfsmitteln liegt	"Techniktraining mit Hilfsmitteln" Poolnudel <ul style="list-style-type: none"> 'Schal' 'Hut' 'Regenbogen' Schwimmbrett (Differenzierungsfähigkeit)	<i>"Jeder nimmt sich eine Poolnudel und legt sie sich um den Hals wie einen 'Schal' und hält sie vor der Brust mit den Händen fest."</i> <i>"Im Anschluss nimmt jeder die Poolnudel als 'Hut'. Dabei wird die Schwimmhilfe über den Kopf gelegt und mit den Händen rechts und links fixiert."</i> <i>"Gibt es mit der 'Hut'- Übung keine Probleme mehr, kann die Poolnudel mit über den Kopf mit ausgestreckten Armen als Regenbogen gehalten werden."</i> <i>"Wer lieber mit dem Brett schwimmt, der darf damit auch gerne die Übungen machen."</i>	27 Poolnudeln 27 Schwimmbretter
Vertiefungsphase 10'	Die SuS vertiefen die Wasserlage	"Techniktraining ohne Hilfsmittel mit Partner" <ul style="list-style-type: none"> 'Eisschollen' 	<i>"Partner A legt sich auf den Rücken und nimmt die ausgestreckten Arme über den Kopf und legt die Handflächen übereinander. Partner B nimmt die Füße von Partner A und versucht diesen vorsichtig, wie eine 'Eisscholle' durch das Wasser zu schieben."</i> <i>"Ist Partner A einmal zur anderen Beckenseite getrieben worden, wechseln die Partner und Partner B ist an der Reihe."</i>	Partner
Endphase 5'	Die SuS festigen die Grundfertigkeiten (Atmen, Springen, Gleiten, Tauchen und Fortbewegen) den Umgang mit den Mitschülern im Wasser	"Buchstaben springen" <ul style="list-style-type: none"> nach dem Reinspringen wird in Rückenlage und Wechselbeinschlag zum Beckenrand geschwommen "Großer Seestern"	<i>"Stellt euch am Beckenrand mit einer Armlänge Platz zu den Anderen auf. Auf ein akustisches Signal (Nennung eines Buchstabens), versucht ihr den Buchstaben darzustellen. Vorgaben sind, dass ihr keinen Kopfsprung, Saltos und nicht auf Mitschüler-Innen springt."</i> <i>"Sammelt euch im Kreis und gebt euch die Hände. Auf 'Los' tauchen alle ab, strecken ihre Arme und Beine und machen den Seestern."</i>	



Kreativ im Wasser mit Rückenbeinschlag

Meerestiere entwickeln

Bewegt euch mit einem Wechselbeinschlag
kreuz und quer durch das Wasser.

Stellt auf ein Signal einen Meeresbewohner dar.

Zum Beispiel

Seestern
Krabbe
Seegurke



Entwickelt 3 verschiedene Meerestiere.

Haltet eure Figuren an der Wasseroberfläche solange es geht.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Durlach, Frank- Jochim	Erlebniswelt Wasser: Spielen, Gestalten, Schwimmen ; Handreichungen zum Schwimmen mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter	Schorndorf	2000	3., unveränd. Auflage – Hofmann
Heker, Uwe	Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielend	Aachen	2003	2. überarb. Aufl. – Meyer und Meyer
Frank, Gunther	Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen : der Schlüssel zur perfekten Technik	Schorndorf	1996	Hofmann
Ungerechts, Bode	Lehrplan Schwimmsport	Schorndorf	2002	Hofmann

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.schmolinga.de/schwimmen_ruecken.htm	Montag, 20.06.2014, 14:55 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bildmaterialien	Rebecca Jedamsky und Sabrina Mészáros

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jedamsky, Rebecca; Mészáros, Sabrina/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz