

swim̄sports

Empfehlung  
Schulschwimmunterricht

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Empfehlungen zur Organisation eines effektiven Schwimmunterrichts in Schulen..	4
3	Fachlehrperson Schwimmen.....	4
4	Organisation im Bad.....	5
5	Hygieneregeln .....	5
6	Zeitpunkt und Dauer des Schwimmunterrichts.....	5
7	Ziele und Inhalt des Schwimmunterrichts.....	6
8	Lernzielkontrolle .....	6
9	Beratung und Unterstützung .....	6

## 1 Einleitung

Ein guter und regelmässiger Schulschwimmunterricht ist wesentlich mehr als «Schwimmen lernen». Er ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsförderung und kann dazu beitragen einem Bewegungsdefizit vorzubeugen. SuS die gelernt haben sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit einen Wassersport bzw. Schwimmsport ausüben.

Wasser ist ein ideales Bewegungs-Element, um motorische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten zu erlernen und zu üben, sowie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren:

- Dreidimensionale Bewegungen, die Orientierung, das Gleichgewicht, die Balance und Rotationen können auf Grund des Auftriebes besser als an Land geschult werden.
- Durch die Schwerelosigkeit ist das Wasser optimal für die SuS mit Übergewicht.
- Der Aufenthalt und das Bewegen im „fremden Element“ Wasser erlaubt eine neue Körperwahrnehmung und vielfältige Sinneserlebnisse.
- Der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und ermöglicht dadurch ein Kräftigungstraining für Arme und Beine. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt, welche für eine gesunde Entwicklung unabdingbar ist und dabei hilft Haltungsschäden vor zu beugen.
- Schwimmen kräftigt die Muskulatur ohne einseitige Fehlbelastungen und Überlastungsschäden.
- Der regelmässige Aufenthalt stärkt das Abwehrsystem.
- Die Durchblutung namentlich der Blutrücklauf (Haut, Muskeln, Organe, Hirn) wird verbessert.
- Der Wasserdruck übt einen Druck auf den Brustkorb aus und stärkt dadurch die Atemmuskulatur (ideal für Asthmakinder).

Zielgerichtete Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Spielen, Springen, Tauchen etc. sind ein ideales Bewegungsfeld. Sie ermöglichen vielfältige Lerngelegenheiten und erlauben, nötige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Das sich Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung (Schwimmbad sowie auf dem Weg dahin) mit spezifischen Regeln, die es zu beachten gilt und die vielen emotionalen Erlebnisse im Schwimmunterricht stellen ein wichtiges Entwicklungspotenzial dar. Da im Schwimmunterricht andere und neue Fähigkeiten bei den SuS zum Zuge kommen, kann der Schwimmunterricht die Klassenstruktur und das Sozialverhalten der SuS positiv beeinflussen.

Bewegung und Sport, an Land und im Wasser ist das beste Mittel zur Sicherung einer langfristig hohen Lebensqualität!

## 2 Empfehlungen zur Organisation eines effektiven Schwimmunterrichts in Schulen

Schwimmunterricht an der Schule ist notwendig und sinnvoll. Je nach Kanton und Gemeinde ist er obligatorisch. Ein zielgerichteter und effektiver Schwimmunterricht ist eine Investition in die Chancengleichheit, die Ertrinkungsprävention und in die Bewegungsförderung im Wasserland Schweiz. Swimsports als Fachorganisation für den Bereich Schwimmunterricht unterstützt die Schulen in der Organisation eines effektiven Schulschwimmunterrichts. In diesem Papier finden Sie einige Tipps und Empfehlungen. Gerne beraten wir Sie bei spezifischen Fragen. Swimsports bietet Aus- und Weiterbildungen an. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie eine schulinterne Weiterbildung wünschen.

## 3 Fachlehrperson Schwimmen

Um Schwimmen unterrichten zu können ist eine spezifische Ausbildung unabdingbar. Für eine Regelklasse braucht es aus Sicherheitsgründen zwei Lehr- oder eine Lehr- und eine Begleitperson. Daher empfehlen wir ein Teamteaching einer Fachlehrperson (SchwiminstruktorIn, Turn- und Sportlehrperson mit Schwimmausbildung, LeiterIn aqua-prim, Lehrperson mit Zusatzausbildung aqua-school) und der Klassenlehrperson.

Dies hat viele Vorteile:

- Die **Fachlehrperson** hat alle erforderlichen Ausbildungen für die Sicherheit (SLRG
- Plus Pool und BLS-AED) und haltet diese à jour.
- Die **Fachlehrperson** ist ausgebildet in Fachdidaktik, Schwimmtechnik, Methodik und Organisation des Schwimmunterrichts
- Die **Fachlehrperson** hat den Lead für den Schwimmunterricht, macht eine Jahres- und eine Quartalsplanung und bereitet die einzelnen Lektionen vor
- Die **Fachlehrperson** instruiert die Klassenlehrperson vor der Lektion und setzt diese gemäss ihren Fähigkeiten ein (z.B. mit einer Gruppe etwas üben, ein Kind speziell fördern, ein disziplinarisches Problem lösen, etc.)
- Die **Klassenlehrperson** ist verantwortlich für spezifisch pädagogische Belange, ist Vertrauensperson der Kinder und betreut diese
- Die **Klassenlehrperson** unterstützt die Fachlehrperson und übernimmt die ihr übertragenen Aufgaben

Bei Kindern, welche noch nicht schwimmen können, empfehlen wir eine maximale Gruppengrösse von 12 Kindern pro Lehr- resp. Begleitperson. Bei Kindern, welche schon tiefwassersicher sind, empfehlen wir eine maximale Gruppengrösse von 16 Kindern pro Lehr- resp. Begleitperson. Findet der Unterricht in einem Schulschwimmbad mit stehtiefem Wasser oder mit einem Hubboden statt, so kann in Ausnahmefällen eine Fachlehrperson auch eine ganze Klasse betreuen.

Findet der Schwimmunterricht in einem überwachten Schwimmbad statt, (ausgebildetes Badpersonal ist anwesend) kann in Ausnahmefällen eine Fachlehrperson, in Absprache mit den Badverantwortlichen, eine ganze Klasse «alleine» betreuen.

## 4 Organisation im Bad

Die zur Verfügung stehende Hallenbadzeit sollte möglichst gut ausgenutzt werden. In einem grösseren Bad, können auch 2 Klassen nebeneinander arbeiten. Mehr als zwei Klassen nebeneinander sind nicht empfehlenswert. Ablenkungen werden somit zu gross und der Lernerfolg der SuS ist nicht gewährleistet.

## 5 Hygieneregeln

Eine einwandfreie Wasserqualität ist Bedingung für einen gesunden und angenehmen Schwimmunterricht. Mit einer einwandfreien Hygiene der Badegäste kann geholfen werden, Wasserdesinfektionsmittel (Chlor etc.) sparsamer einzusetzen. So entstehen weniger sogenannte Chloramine, welche die Augen und Schleimhäute reizen können. Auch entstehen weniger Chlordämpfe (Trichloramine) die unter Umständen schädlich für die Atemwege sein können.

Folgende Regeln sollten von den Lehrpersonen bei ihren SuS durchgesetzt werden:

- Gründliches Duschen vor dem Sprung ins Wasser und dabei Schmutz, Schminke, Sonnencreme und Bodylotion gründlich abwaschen
- Benutzen der Toilette
- Lange Haare zusammenbinden oder noch besser: Badekappe tragen
- Nicht mit Strassenshorts und -Kleidern ins Wasser, sondern immer mit Badehosen resp. Badekleid. Darauf achten, dass die Unterwäsche ausgezogen wird

Ideal wäre:

- Gründliches Duschen und Haare waschen mit Shampoo und Seife vor dem Sprung ins Wasser

## 6 Zeitpunkt und Dauer des Schwimmunterrichts

Ideal ist ein Schwimmunterricht, welcher wöchentlich stattfindet. Es gibt aber auch andere Vorgehensweisen, welche durchaus zum Ziel führen (wenn auch zu einem etwas weniger hoch gesteckten Ziel) wie:

- Eine Lektion alle 2 Wochen
- Block à ca. 10 Wochen hintereinander, jede Woche eine Lektion
- Schwimmunterricht im Klassenlager, 2 Lektionen pro Tag
- Eine Lektion sollte mindestens 35-45 Minuten Wasserzeit beinhalten

Ideales Lernalter um schwimmen zu lernen ist zwischen 7 und 10 Jahren. Wir empfehlen daher den Schwimmunterricht von der 1. – 4. Klasse anzubieten. Sollte es möglich sein im zweiten Kindergartenjahr schon Wassergewöhnungsunterricht zu organisieren, ist dies sicher ein Vorteil. Der Schwimmunterricht sollte möglichst konzentriert durchgeführt werden, d.h. auf keinen Fall einmal monatlich. Dies ist verlorene Zeit und Energie, denn es muss immer wieder von vorne begonnen werden und so mutiert der

Schwimmunterricht zu einer simplen Badestunde ohne Lerneffekt.

Sollte es nicht möglich sein, regelmässigen Schulschwimmunterricht zu organisieren, ist es wichtig, dass die Kinder Ende der 4.Klasse einen Schwimmfertigkeitstest (z.B. Wasser- Sicherheits-Check WSC absolvieren (Grundziel im Lehrplan 21) Informationsmaterial dazu finden Sie auf der Homepage von swimsports. Kindern, welche diesen nicht bestehen, sollte anschliessend die Möglichkeit gegeben werden, diese Lücke zu schliessen (freiwilliger Schulsport oder ähnliche Gefässe).

## 7 Ziele und Inhalt des Schwimmunterrichts

Der Lehrplan 21 gibt im Kapitel Bewegung und Sport Auskunft über die zu erreichenden Kompetenzen bei der Bewegung im Wasser.

Die Schulleitung und die Fachlehrperson definieren auf Grund der Vorgaben des LP21 die Lernziele für die jeweiligen Stufen. Dies in Abhängigkeit von der Anzahl zur Verfügung stehenden Lektionen, der Lektionsdauer, der Anzahl SuS pro Lehrperson und der Infrastruktur.

Das Schwimmheft von swimsports mit der Tabelle **«Machbare Etappen in Abhängigkeit von der Anzahl Schwimmlektionen pro Schuljahr»** helfen bei der Definition der Jahresziele.

## 8 Lernzielkontrolle

Anhand der **«Etappen des Schulschwimmens»** oder der **«Schweizerischen Tests im Schwimmsport»** kann das Erreichen der Lernziele geprüft werden. Das Arbeiten mit dem Schwimmheft von swimsports hilft den SuS, den Eltern und den Lehrpersonen die erreichten Ziele zu verfolgen und die zukünftigen vorzubereiten. Dies ergibt eine sehr gute Nachhaltigkeit.

## 9 Beratung und Unterstützung

swimsports unterstützt Schulleitungen, Lehrpersonen und Fachlehrkräfte bei der Konzeption des Schwimmunterrichts auf systemischer Ebene, aber auch bei der Planung und der Definition von realistischen Zielen und Inhalten.