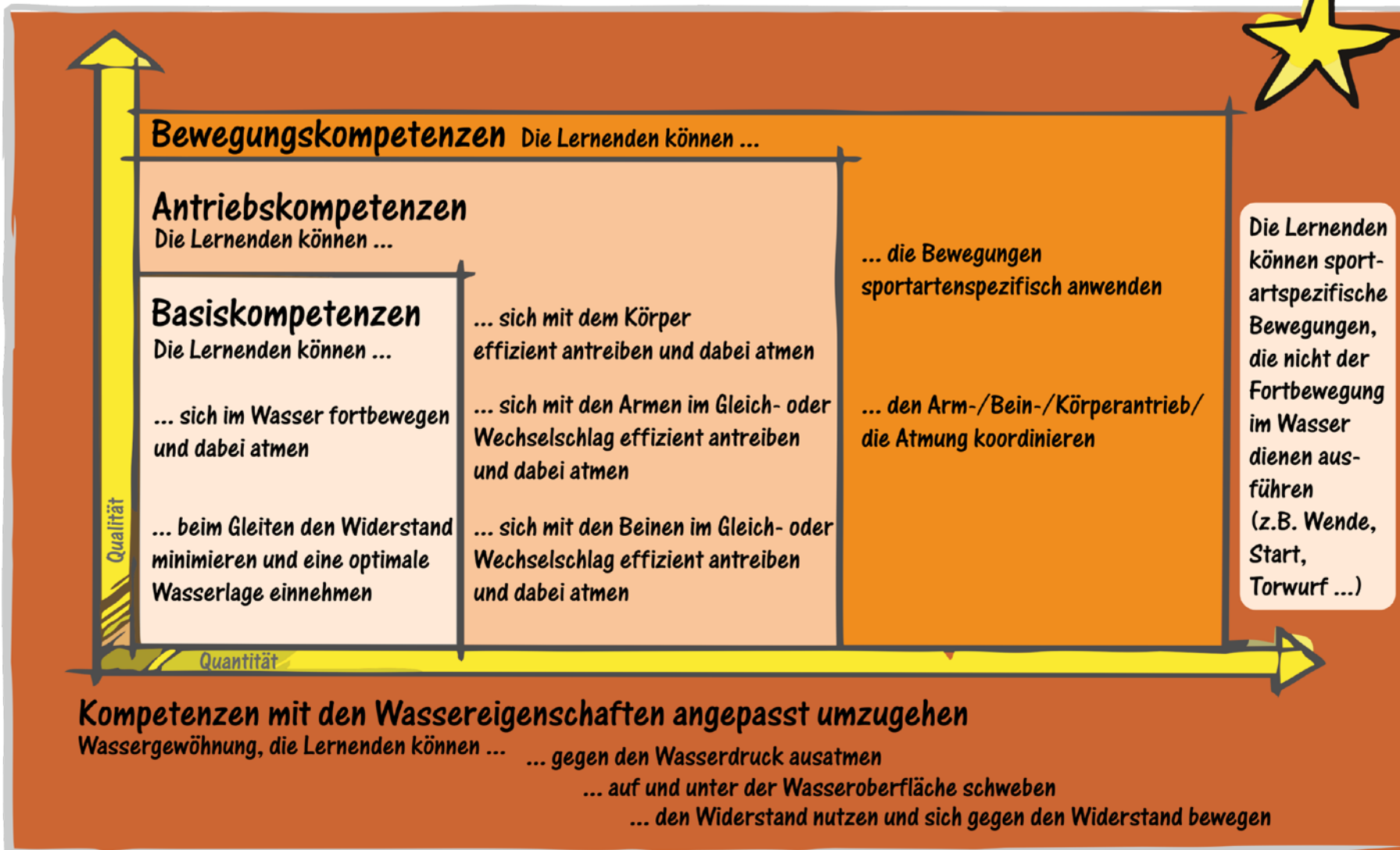


Kompetenzmodell* für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Freitauchen, Triathlon)

Grafik der Kompetenzen für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten



* Das Technische Modell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten basiert auf dem Konzept der Funktionellen Bewegungsanalyse von Göhner (2013) und wurde von einer Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports, SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport für den Schwimmsport adaptiert. Die Folgerungen für einen effizienten und sinnvollen Schwimmunterricht werden im Kompetenzmodell festgehalten.

1. Kompetenzen mit den Wassereigenschaften angepasst umzugehen

Um ein optimales Lernumfeld zu gewährleisten, müssen sich die Lernenden stehend und gehend mit den Eigenschaften des Wassers vertraut machen. Dem Abtauchen und sich unter Wasser wohlfühlen kommt daher eine zentrale Rolle zu. Die Wassergewöhnung steht immer zu Beginn des Schwimmens Lernens.

Daraus resultieren folgende 3 Kompetenzen:

Wassergewöhnung, die Lernenden können ...

1.1. ... gegen den Wasserdruck ausatmen

Hinweise:

Durch variationsreiches Ausatmen über und unter der Wasseroberfläche *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Lernenden das kontrollierte Ein- und Ausatmen. Dies hat in diversen Lagen und Wassertiefen zu geschehen.



Typische Übung

- Kräftiges Ausatmen unter Wasser

1.2. ... auf und unter der Wasseroberfläche schweben

Hinweise:

Die Lernenden erfahren die Auftriebskraft des Wassers in verschiedenen Körperpositionen und Wassertiefen. Die Lernenden bringen sich mit Hilfe der Auftriebskraft in eine stabile Wasserlage. Mit einem vielfältigen Erfahren der Auftriebskraft und dem anhalten bzw. dem ausatmen der Luft *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Lernenden die Fertigkeit des Schwebens.



Typische Übung

- In Bauchlage auf dem Wasser schweben, die Beine geschlossen und gestreckt, die Arme seitlich gestreckt
- zusammengekauert im Wasser schweben

1.3. ... den Widerstand nutzen und sich gegen den Widerstand bewegen

Hinweise:

Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* durch die vielseitige Bewegung im Wasser die Fertigkeit mit der Widerstandskraft des Wassers zu arbeiten. Es geht darum zum einen die grösstmögliche Widerstandsfläche für den Antrieb zu nutzen und zum anderen sich im Wasser widerstandsarm zu positionieren und zu bewegen.



Typische Übungen

- gehen/schwimmen wie Tiere
- mit einem vertikal im Wasser aufgestellten Brett vorwärts/rückwärts durchs Wasser gehen

2. Basiskompetenzen

Aufbauend auf die Wassergewöhnung wird mit dem Umgang der Wassereigenschaften in der horizontalen Lage der Grundstein für die Fortbewegung im Wasser von A nach B gelegt.

Daraus resultieren folgende 2 Kompetenzen:

Die Lernenden können ...

2.1. ... beim Gleiten den Widerstand minimieren und eine optimale Wasserlage einnehmen

Hinweise:

Die Lernenden stossen sich in verschiedenen Wassertiefen von einem Widerstand mittels Armen und Beinen ab und treiben anschliessend fuss- oder kopfwärts in einer stromlinienförmigen und widerstandsarmen Körperposition. Das Abstossen kann auch durch andere Lernende ausgeführt werden.

Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit mittels einer gestreckten Körperhaltung (aktiv stabilisierend), widerstandsarm durch das Wasser zu gleiten.



Typische Übung

- gleiten in Seiten-, Bauch- und Rückenlage mit den Armen gestreckt in Vorhalte

2.2. ... sich im Wasser fortbewegen und dabei atmen

Hinweise:

Die Lernenden erfahren sich mit Hilfe von Arm- und Beinbewegungen, vor-, rück- und seitwärts, in vertikaler wie auch in horizontaler Lage zu bewegen. Sie *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit, sich im Wasser über eine bestimmte Strecke zweckmässig und ökonomisch fortzubewegen. Eine regelmässige Atmung unterstützt sie dabei, die Fortbewegung über eine längere Strecke ausführen zu können.



Typische Übungen

- Durch das Wasser gehen und sich mit den Armen fortbewegen.
- Wechselseitige Paddelbewegungen in Bauchlage vor dem Kopf bis auf Brusthöhe. Dabei wird regelmässig ein- und ausgeatmet
- Kopf-/fusswärts Paddeln, in Rückenlage oder Bauchlage
- Mit den Beinen mit Schlag- oder Stossbewegungen fortbewegen

3. Antriebskompetenzen

Wenn das Minimieren und das Nutzen des Widerstands in den Basiskompetenzen gefestigt sind werden die Antriebsbewegungen zielgerichtet den Schwimmmarten entsprechend geschult. Die Bewegungen werden präzisiert und effizienter.

Daraus resultieren folgende 3 Kompetenzen:

Die Lernenden können ...

3.1. ... sich mit den Beinen im Gleich- oder Wechselschlag effizient antreiben und dabei atmen

Hinweise:

Die Lernenden treiben sich mit Hilfe von Beinbewegungen (Schlag- oder Schwung-Stossbewegungen), in vertikaler wie auch in horizontaler Lage sowie in Bauch-, Rücken- und Seitenlage an. Zu den Schlagbewegungen gehört der Kraul-, Rücken- und Delfinbeinschlag. Zu den Schwung-Stossbewegungen der Brustbeinschlag und das Wassertreten/Wasserstampfen. Um diese Beinbewegungen über eine längere Strecke ausführen zu können, bedarf es einer regelmässigen und bewegungsorientierten Atmung. Durch die verschiedenen Anforderungen an die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten wird empfohlen, zuerst mit dem einfacheren Rückenkraul und Kraulbeinschlag zu beginnen und bei entsprechender körperlicher Entwicklung mit Delfinbeinschlag und Brustbeinschlag weiterzufahren.

Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit sich mit den Beinen effizient im Wasser fortzubewegen.



Typische Übungen

- Brustbeinschlag: Mit Füßen in Flex-Haltung (Entenfüsse) eine Kreisbewegung mit den Unterschenkeln ausführen.
- Kraulbeinschlag in Bauchlage. Metapher: Kick-Bewegung mit den Beinen wie beim Fussballspielen (Schlagbewegung aus den Hüften).

3.2. ... sich mit den Armen im Gleich- oder Wechselschlag effizient antreiben und dabei atmen

Hinweise:

Die Lernenden treiben sich mit Hilfe von Armbewegungen (ziehen/stossen), in vertikaler wie auch in horizontaler Lage sowie in Bauch-, Rücken- und Seitenlage an. Die Bewegungen können ganzheitlich (ein- oder beidarmig) oder auch isoliert in einzelnen Phasen erworben und geschult werden.

Um diese Armbewegung über eine längere Distanz ausführen zu können, bedarf es einer regelmässigen und bewegungsorientierten Atmung. Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit sich mit den Armen effizient im Wasser fortzubewegen.



Typische Übungen

- Kraul-/Rückenarmzug einarmig
- Rückengleichschlagarmzug
- Wechselseitig in Bauchlage die Druckphase des Kraularmzugs ausführen

3.3. ... sich mit dem Körper effizient antreiben und dabei atmen

Hinweise:

Die Lernenden treiben sich mit der Körperwelle an. Der Bewegungsimpuls wird vom Brustbein ausgelöst und anschliessend wellenartig durch den ganzen Körper weitergeleitet.

Die Welle kann in horizontaler oder vertikaler Lage sowie in Bauch-, Rücken- oder Seitenlage ausgeführt werden.

Die Lernenden *erwerben*, *wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit sich mit dem Körper effizient im Wasser anzutreiben.



Typische Übung

- Sich wie ein Delfin durch das Wasser bewegen.

Schwimmsport fundiert unterrichten

Das Kompetenzmodell soll zu einem, auf dem Technischen Modell begründeten, sinnvollen Schwimmunterricht führen.

Entsprechend den Stufen des Technischen Modells werden in diesem methodisch-didaktischen Modell Kompetenzen, die durch die Lernenden erworben werden sollen, definiert.

Den Lehrpersonen soll das Modell helfen, bewährte Schwimmübungen von der Wassergewöhnung bis zu den Bewegungskompetenzen einzuordnen und in einen sinnvollen Aufbau zu bringen.

Auf der Stufe der Basiskompetenzen erproben die Lernenden vielfältige Formen im Gleiten, Schweben und der Fortbewegung im Wasser.

Auf der Stufe der Antriebskompetenzen werden die Lernenden zu optimalen Bewegungsabläufen, die zu einem ökonomischen Antrieb im Wasser dienen, angeleitet.



4. Bewegungskompetenzen

Für ein optimales Erlernen der Schwimmarten müssen die gefestigten Antriebskompetenzen in einem weiteren Schritt zusammengeführt, kombiniert und koordiniert werden.

Daraus resultieren folgende 2 Kompetenzen:

Die Lernenden können ...

4.1. ... den Arm-/Bein-/Körperantrieb mit der Atmung koordinieren

Hinweise:

Die Lernenden kombinieren die isoliert gelernten Arm- und Beinbewegungen in verschiedenen Variationen. Die Körperwelle dient dabei dazu, die Arm- und Beinbewegungen des betreffenden Schwimmstils optimal zu ermöglichen.

Die Koordination der Arm- und Beinbewegung soll zunächst ohne Atmung und über kürzere Strecken geübt werden. Um eine komplette Bewegungsform über eine längere Zeitdauer bzw. eine weitere Strecke ausführen zu können, beziehen die Lernenden die Atmung mit ein.

Durch die verschiedenen Anforderungen an die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten wird empfohlen, zuerst mit den einfacheren Schwimmstilen Rückencrawl und Crawl zu beginnen und bei entsprechender körperlicher Entwicklung mit Brust und Delfin weiterzufahren.

Die Lernenden *erwerben*, *wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit, sich mit unterschiedlichen Koordinationsformen im Wasser fortzubewegen. Die situationsangepasste Atmung unterstützt sie dabei.



Typische Übung:

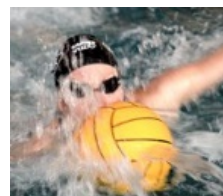
- drei Kraularmzüge in Bauchlage, dabei stetig ausatmen, direkt anschliessend drei Armzüge in Rückenlage mit einmaligem Einatmen usw.

4.2. ... die Bewegungen sportartenspezifisch anwenden

Hinweise:

Mittels verschiedener Übungen übertragen die Lernenden die Bewegungskompetenzen in die jeweilige Wassersportart. Sie *erwerben*, *wenden an* und *gestalten* verschiedene zielgerichtete Bewegungsformen.

Kompetenzen aus den Schwimmsportarten können teilweise auch schon zu einem früheren Zeitpunkt geschult werden.



Typische Übungen:

- Wasserballcrawl
- Eggbeat (Synchronschwimmen)
- Bauchkreis (Freitauchen)
- Rettling abschleppen (Rettungsschwimmen)

5. Spezielle sportliche Bewegungen, die nicht der Fortbewegung dienen

Im Schwimmsport gibt es Bewegungen, welche nicht der Fortbewegung dienen, jedoch sehr entscheidend für die jeweiligen Schwimmsportarten sind.

Daraus resultieren folgende Kompetenzen:

Die Lernenden können sportartspezifische Bewegungen, die nicht der Fortbewegung dienen ausführen. Einige Beispiele dazu:

5.1. Der Startsprung

Hinweise:

Mittels Aufbauübungen werden die Lernenden von einer sitzenden über eine kauernde bis hin zu einer stehenden Ausführung des Startsprungs herangeführt. Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit den Körper explosiv zu beschleunigen, in der Luft eine gestreckte Haltung einzunehmen und strömungsgünstig und widerstandsarm einzutauchen. Nach der Gleitphase erfolgt der Übergang (mittels Tauchzug oder Delfinbewegung) in den entsprechenden Schwimmstil. Die Kopfsteuerung spielt beim Startsprung eine zentrale Rolle. Für den Absprung kann eine Schritt- oder Grabstartposition eingenommen werden.



Typische Übung

- Startsprung kauern vom Beckenrand mit anschließendem Übergang ins Kraul, Brust oder Delfinschwimmen ausführen

5.2. Der Rückenstart

Hinweise:

Mittels Aufbauübungen werden die Lernenden von einem einfachen Abstoßen in Rückenlage, hin zu einem explosiven Start von der Startvorrichtung herangeführt.

Die Lernenden *erwerben, wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit, den Körper explosiv zu beschleunigen, den Körper in der Luft in eine „C“-Position, und nach dem Eintauchen direkt in eine „C+“-Position zu bringen. Nach der Gleitphase erfolgt der Übergang (mittels Delfinbewegung) ins Rückenkraulen. Die Steuerung des Körpers über das Brustbein spielt beim Rückenstart eine zentrale Rolle.



Typische Übungen

- Abstoßen in Rückenlage, unter Wasser
- abstoßen mit einer Rückwärtsrolle in der C-Position (offene Rückwärtsrolle)

5.3. Die Wende

Hinweise:

Mit verschiedenen Aufbauübungen werden den Lernenden die Wenden (Kipp- und Rollwende) zuerst isoliert und aufbauend beigebracht und zum Schluss ganzheitlich kombiniert.

Die Lernenden *erwerben*, *wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit, möglichst schnell, effizient und der Schwimmart entsprechend zu Wenden.



Typische Übungen

- Rolle vorwärts im Wasser (frei und an der Wand)
- Rolle vorwärts während dem Kraulschwimmen
- In Bauchlage liegend über die Seite eine schnelle Kippbewegung mit angezogenen Beinen ausführen

5.4. Der Torwurf

Hinweise:

Mit verschiedenen Wurfübungen in diversen Schwimmlagen und verschiedenen Wassertiefen auf verschiedene Ziele, werden die Lernenden an den Torwurf hingeführt. Dies kann an Ort mit Wassertreten oder aus einer Schwimmbewegung heraus erfolgen. Die Lernenden *erwerben*, *wenden an* und *gestalten* die Fertigkeit, je nach Situation die Wurftechnik anzupassen um das Tor erfolgreich zu treffen.



Typische Übung -

- Im brusttiefen Wasser stehend den Ball auf ein Ziel werfen.